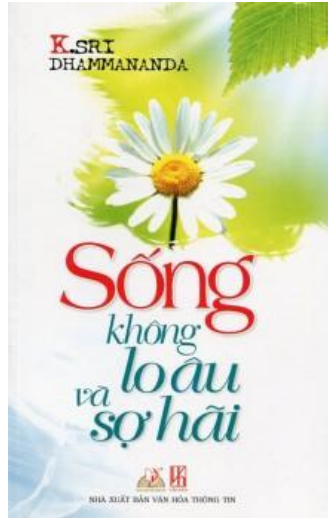


# LÀM THẾ NÀO ĐỂ SỐNG KHÔNG SỢ HÃI VÀ LO ÂU



**HT K. Sri Dhammananda**  
**Dịch Việt: Tâm Quang Nguyễn Cảnh Lâm**  
**Nhà xuất bản Văn Hóa Thông Tin**

---o0o---

**Nguồn**

**<http://thuvienhoasen.org>**

**Chuyển sang ebook 13-07-2015**

**Người thực hiện :**

**Nguyễn Ngọc Thảo - [thao.ksd.hng@gmail.com](mailto:thao.ksd.hng@gmail.com)**

**Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)**

**[Link Audio Tai Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)**

Mục Lục

**LỜI TỰA**

**LỜI CẢM ƠN**

**LỜI DỊCH GIẢ**

**PHẦN I - LO ÂU VÀ NGUỒN GỐC**

**Chương 01 - Sợ Hãi Và Lo Âu**

Nguyên Nhân Của Lo Âu  
Nỗi Sợ Hãi Và Niềm Mê Tín  
Lo Âu Hại Gì Ta?

## **Chương 02 - Rắc Rối Của Chúng Ta**

Đối Mặt Với Trắc Trở  
Phát Triển Dũng Cảm Và Hiểu Biết  
Đặt Vấn Đề Vào Khía Cạnh Thích Đáng

## **Chương 03 - Tại Sao Chúng Ta Khổ Đau?**

Bản Chất Cuộc Đời  
Hiểu Thực Thể Cuộc Sống  
Hạnh Phúc Thoáng Qua  
Hình Ảnh Cuộc Đời  
Chúng Ta Có Thể Đáp Ứng Lòng Ái Dục Không?  
Lạc Thú Không Phải Là Hạnh Phúc  
Suy Gẫm Về Bản Thân  
Con Bọ Cao Ngạo Trong Đống Phân Bò  
Tuổi Của Một Phụ Nữ Trẻ  
Ảo Tưởng Của Hành Giả

## **Chương 04 - Hành Hạ Tinh Thần Và Sức Khỏe Tâm Thần**

Cuộc Sống Trong Thế Giới Hiện Đại  
Cuộc Sống Như Bãi Chiến Trường  
Hướng Tới Sức Khỏe Tâm Thần

## **PHẦN II - LÀM THẾ NÀO VƯỢT KHỎI LO ÂU TRONG HIỆN TIỀN**

## **Chương 05 - Kiểm Soát Sân Hận**

**Một Kẻ Giận Dữ Khi Mở Miệng Ra Là Nhắm Mắt Lại**

**Nguy Hiểm Của Sân Hận**

**Kiểm Soát Sân Hận**

**Các Vị Hiền Nhân Không Bao Giờ Thách Thức Những Kẻ**

**Hạ Lưu**

### **Chương 06 - Hiểm Họa Của Ích Kỷ**

**Cần Nuôi Dưỡng Tình Thương Và Lòng Từ Ái**

### **Chương 07 - Khắc Phục Ganh Ghét Và Ích Kỷ**

**Nguyên Nhân Của Ganh Ghét**

**Nhiều Rắc Rối Đến Từ Đồng Loại**

**Nhận Thức Của Tâm**

**Đối Phó Với Ích Kỷ**

**Ông Có Thể Làm Tôi Tuân Theo?**

### **Chương 08 - Xử Sự Với Kẻ Thù Và Chỉ Trích**

**Phản Ảnh Của Tâm**

**Bắt Lỗi Người Khác**

**Phải Làm Gì Khi Bị Chỉ Trích**

**Đừng Sợ Lời Chỉ Trích**

**Đừng Xía Vào**

**Bạn Có Thể Bước Lên Chân Tôi**

**Đoàn Kết Là Sức Mạnh**

### **Chương 09 - Giành Lại Sự Kiểm Soát Tâm Tính**

**Tôn Kính Và Thân Ái**

**Không Xấn Xổ Vào Bất Cứ Điều Gì**

**Hành Động Từ Lòng Từ Bi Với Mọi Người**

## **Chương 10 - Áp Lực Và Niềm Vui Nuôi Dưỡng Con Cái**

**Áp Lực Với Phụ Huynh**

**Áp Lực Với Con Cái**

**Vẻ Đẹp Của Em Và Bộ Óc Của Anh**

**Nhận Định Ra Tiềm Năng**

**Một Bài Tụng Siêu Phàm**

**Thần Đồng**

**Mang Về Cái Giỏ**

**Phụ Huynh Trong Xã Hội Hiện Đại**

## **Chương 11 - Sợ Hãi Tử Vong**

**Định Kỳ Với Tử Vong**

**Sinh Và Tử Là Gì?**

**Cái Chết Bình An**

**Tôi Qua Đời Hôm Nay**

**Tử Vong Không Thể Thoát Khỏi**

## **Chương 12 - Tại Sao Lo Âu Về Tương Lai!**

**Chúng Ta Đừng Lo Âu Về Tương Lai**

**Lo Lắng Về Tương Lai**

**Thay Đổi Vận Mệnh**

## **PHẦN III - NHỮNG PHẦN TỬ CHO HẠNH PHÚC**

### **Chương 13 - Làm Sao Để Tìm Hạnh Phúc Chân Thật!**

**Tìm Kiếm Hạnh Phúc**

**Người Vợ Không Con**

**Những Phần Tử Cho Hạnh Phúc**

**Thiên Đường Và Địa Ngục Ở Đâu?**

**Hạnh Phúc Ở Đâu ?**

**Một Kẻ Không Áo Nhưng Mãn Nguyện**

## **Chương 14 - Tìm Bình Yên Giữa Xung Đột Và Mâu Thuẫn**

**Sự Bất An Và Xung Đột Toàn Cầu**

**Thành Lập Nền Hòa Bình**

**Vượt Xa Lạc Thú Thế Gian**

## **Chương 15 - Thánh Thiện Và Phẩm Giá Của Đời Sống**

**Khi Socrates gặp thầy**

**Đừng Trở Thành Kẻ Nô Lệ Cho Bất Kỳ Thánh Kinh Nào**

**Cư Xử Đạo Đức Và Tuổi Trẻ**

**Làm Người Chân Thiện Hay Làm Chuyện Chân Thiện?**

**Thay Đổi Cá Tánh Qua Tôn Giáo**

## **Chương 16 - Bạn Tạo Lấy Sự May Mắn Và Định Mệnh**

**Đừng Đổ Lỗi Cho Những Vì Sao**

**Định Mệnh Trong Tầm Tay**

**Ngài Mang Cho Tôi Điềm Xui Xẻo**

## **PHẦN IV - CÁCH THỨC ĐỂ CÓ CUỘC SỐNG HẠNH PHÚC VÀ THÀNH CÔNG**

### **Chương 17 - Hy Sinh Cho Phúc Lợi Của Mọi Người**

**Điều Phục Buồn Phiền Bằng Cách Giúp Đỡ Mọi Người**

**Nhân Ái Với Tất Cả Chúng Sinh**

**Tập Trung Hơn Vào Nhiệm Vụ**

**Tinh Thần Từ Thiện**

**Coi Chừng Những Kẻ Ác Độc**

**Kẻ Chế Ngự Thật Sự**

**Phẩm Giá Con Người**

## **Chương 18 - Ngôn Ngữ Dịu Dàng**

**Vọng Ngữ**

**Điều Gì Đã Xảy Ra Với Bộ Não?**

**Con Cáo Cảm Lạnh**

**Hành Động Khôn Ngoan Trong Tình Huống Căng Thẳng**

**Nếu Tôi Không Điên, Làm Thế Nào Tôi Có Thể Nói Rằng**

**Ông Điên?**

**Quán Niệm Tư Tưởng**

**Tu Dưỡng Biện Tài**

**Chúng Ta Không Thể Nào Tránh Được Vấn Nạn Khi Mở**

**Lời Hay Im Lặng**

## **Chương 19 - Giá Trị Của Lòng Nhân Ái**

**Yêu Thương Và Nhân Ái**

**Nuôi Dưỡng Tình Nhân Ái**

## **Chương 20 - Khoan Dung, Kham Nhẫn, Và Tri Túc**

**Làm Sao Để Tránh Rối Loạn**

**Kham Nhẫn**

**Noi Theo Tấm Gương Đức Phật**

**Quyền Lực Của Kham Nhẫn**

**Tôi Không Nghe Những Gì Ông Nói**

## **Chương 21 - Thất Vọng Trong Tình Yêu**

**Ai Đã Kết Hôn Với Người Con Gái?**

Bùa Mê Hiệu Quả

Đổ Vỡ

## **Chương 22 - Hạnh Phúc Trong Cuộc Sống Hôn Nhân**

Xây Dựng Một Hôn Nhân Mỹ Mãn

Tình Dục Trong Hôn Nhân

Người Nào Văn Minh Hơn?

Để Có Một Hôn Nhân Lý Tưởng

Một Đầu Và Hai Bà Vợ

## **Chương 23 - Vẻ Đẹp Của Bạn**

## **Chương 24 - Tích Lũy Của Cái**

Thiếu Dục (Biết Đủ)

Bám Theo Đồng Tiền

Phương Trình Sai Lạc

Sử Dụng Sự Giàu Sang Đúng Cách

Bạc Tiền Có Thể Mua Gì

## **Chương 25 - Sống Hòa Hợp Với Mọi Người**

Tư Cách Và Phong Tục

Cho Phép Mọi Người Được Quyền Khác Biệt

Chúng Tôi Không Thể Làm Hài Lòng Mọi Người

Kham Nhẫn Và Khoan Dung

Trò Đùa Cho Kẻ Đùa

Ông Ta Không Phải Là Thầy Tớ Mà Là Thầy Của Tôi

Giao Thiệp

## **Chương 26 - Con Người Có Thể Thay Đổi Môi Trường**

Tu Dưỡng Đức Hạnh

**Báu Vật Thật Sự Là Gì?**

**Sáng Tạo Tư Duy**

**Độc Ý Nghĩ Của Kẻ Khác**

**Sứ Mệnh Của Chúng Ta**

**Chương 27 - Phẩm Giá Con Người**

**Đạo Đức Hồ Thẹn Và Đạo Đức E Ngại**

**Bản Chất Dị Biệt Của Con Người**

---o0o---

### **LỜI TỰA**

Con người sinh ra, họ khổ đau, rồi họ chết. Theo Anatole France, đó là điều mà kẻ uyên bác đã từng tóm lược về thân phận loài người. Mặt khác, một số nhà tư tưởng tự do nói rằng: “Con người là guồng máy nhỏ, cấu tạo bởi sự sắp xếp ngẫu nhiên của các nguyên tử và phát triển theo quá trình tiến hóa tự nhiên. Đau khổ không thể nào tránh khỏi trong cuộc đấu tranh của con người cho sự sống còn. Không có ý nghĩa nào khác hơn, cũng chẳng mục đích chi cao cả. Chết là sự tan rã của các phần tử hóa học; không còn gì tồn tại”.

Trong khi cả hai phần trên đều là điều quan sát chung trong số các người hoài nghi, duy vật gia, và thậm chí đến vài nhà tư tưởng vĩ đại; những triết gia và các bậc đạo sư của các tôn giáo đã cố gắng tìm kiếm một số ý nghĩa và mục đích trong cuộc sống, đặc biệt là vấn đề liên quan đến khổ đau.

Theo như Đức Phật, đặc tính của tất cả vạn vật là sinh, hoại, và diệt trong tiến trình không bao giờ kết thúc. Tất cả mọi yếu tố không ngừng thay đổi và luôn xung đột. Những chúng sinh tin vào một linh hồn hay một thực thể vĩnh cửu đều gia tăng thêm niềm khát vọng ích kỷ, mà họ không bao giờ có thể tự mãn nguyện, vì thế dẫn dắt đến nỗi sợ hãi và lo âu.

Đức Phật đặt nền tảng căn bản đạo đức vào giáo lý khi Ngài tuyên bố rằng, trong khi có khổ đau và ngờ vực giữa sự hiện hữu, con người mặc dù vậy cũng có thể trải nghiệm được cả hai niềm hạnh phúc tuyệt đối cũng như tạm thời, nếu họ học hỏi để phân biệt giữa khéo léo và vụng



về trong các hành động. Để đáp ứng, con người trước tiên phải có Chánh Kiến, có nghĩa là họ phải nhận thức ra bản chất bất toại nguyện của chính mình cùng những thú vui nhục dục, và hướng dẫn cuộc sống thật chánh đáng để chấm dứt những tư tưởng bất mãn và lòng không kiên định.

---o0o---

### **Tại Sao Lo Âu**

Ấn bản đầu tiên *Tại Sao Lo Âu* đã được xuất bản vào năm 1967 (10.000 bản) và kể từ đó nhu cầu đòi hỏi càng nhiều và đã được in lại không ít hơn sáu lần với tỷ lệ 5,000 quyển cho mỗi lần tái bản. Những lá thư tri ân và cảm ơn đã đổ về từ các nơi trên thế giới - Mỹ, Anh, Đức, Nam Phi và hầu hết các nước Á Châu. Những người bày tỏ lòng tri ân cho cuốn sách không chỉ riêng Phật tử, nhưng có cả người Ấn giáo, Hồi giáo, Thiên chúa giáo và thậm chí một số “nhà tư tưởng tự do”. Sức hấp dẫn của cuốn sách là do một phần được viết đơn giản, chẳng tích trữ kỳ vọng, và cũng vì mục đích chính của nó là để tiết lộ sự thật về cuộc sống không chỉ từ quan điểm của Phật giáo, mà còn qua quán chiếu hợp lý của những tôn giáo khác cùng các nhà tư tưởng lớn. Quyển sách được viết chủ yếu để mang lại sự an lạc và niềm khuây khỏa cho những ai đang cần sự hướng dẫn, để đối mặt với bao bối rối và đầy phức tạp của nền văn minh hiện đại.

Một số người viết đến để nói họ ngăn chặn được ý tưởng tự tử ra sao bằng cách đọc sách, những người khác nói rằng họ đọc một vài trang mỗi đêm để giúp họ bình tĩnh tâm trí và vững vàng tự nhủ với chính họ rằng, thật sự có những giải quyết đơn giản và thực tiễn cho các vấn đề bao trùm trên thế giới.

Nhiều điều đã xảy ra kể từ khi *Tại Sao Lo Âu* xuất hiện lần đầu tiên, bao thay đổi đã luân chuyển. Trong những năm qua, tác giả đã quán nhập được nhiều hiểu biết mới liên quan đến vấn đề nhân sinh qua kết quả thấu nhận vô ngần những lá thư đã viết cho Ngài, cũng như trong các cuộc thảo luận giá trị với những người gặp khó khăn từ các tầng lớp xã hội. Chính vì thế đã dẫn đến quyết định cho ra đời ấn bản mới vào thời điểm này.

Ấn bản cải tiến này tìm cách giải đáp những vấn đề có từ muôn thuở và những đặc thù trực diện trong hiện tại. Nhưng trọng tâm chính của sách vẫn không thay đổi: đó là, thể hiện phương cách hướng dẫn một người có thể sống mà không có sự sợ hãi và lo âu, với điều kiện người đó phải

có Chánh Tư Duy (*suy nghĩ đúng*). Quyển sách này sẽ cố gắng thảo luận về các vấn đề từ quan điểm thực tiễn và nhân văn. Để kết thúc, nhiều trích dẫn, những giai thoại, những câu nói dí dỏm, những truyện ngụ ngôn đã được gom lại để cho thấy những người sáng suốt đã quán xét tình trạng nhân sinh như thế nào qua thời gian và không gian. Nhiều người trong số này có tư tưởng Đông phương, còn một số độc giả khác có thể gặp khó khăn thấu hiểu được và họ cảm thấy chỉ thích hợp với một văn hóa có đặc thù riêng khác hơn. Tuy vậy những độc giả đó cũng được hưởng lợi ích nếu họ có thể phân biệt giữa cốt lõi của những mẫu chuyện và quan điểm được hình thành. Kết cuộc, những vấn đề đại đồng và các chân lý đều có thể ứng dụng chính chắn cho tất cả mọi người.

Thiết tha hy vọng cuốn sách này sẽ mang lại nguồn cảm hứng mới mẻ và đầy hy vọng cho bất cứ một ai đọc nó mà không có ý nhạo báng và nghi ngờ.

K. SRI DHAMMANANDA

WESAK DAY 19/5/89

B.E. 2533

---o0o---

### LỜI CẢM TẠ

Chúng tôi muốn gửi lời cảm tạ chân thành tới các ông Victor Wee và Vijaya Samarawickrama đã hỗ trợ trong việc kiểm thảo cuốn sách này và những đề nghị hữu ích của họ đã giúp mang lại hình thức hiện tại. Chúng tôi cũng xin cảm ơn bà Chong Hong Choo đã dành nhiều thời gian xem xét từng chi tiết cần thiết trong việc sản xuất, từ giai đoạn lập kế hoạch cho đến khi hoàn thành. Cũng xin cảm ơn các ông Charles Moreira, Lim Teong Chuan, LLG Jayawardene, HMA de Silva, The Thean Choo, Tân Teik Beng, Yau Yue Kai, Tân Siang Chye và các cô Lily See, Lim Mooi Hwa, Hema Cheah, Janet Teoh và Susi Lo đã giúp đỡ bằng cách này hay cách khác, nếu không cuốn sách này sẽ không thể nào thực hiện được.

---o0o---

### LỜI DỊCH GIẢ

Bao kiếp vòng quay bánh luân hồi

Vô thường trần lụy mãi vậy thôi

Ngã vô minh chấp nên ảo tưởng

Nghiệp chướng vô biên ngập núi đồi  
Đâu là vô thủ khởi đầu tiên  
Gieo nhân, gặt quả, rước nhân duyên  
Chính cuộc tử sanh, sanh tử mãi  
Trần gian vô vọng phút bình yên

Con tự biết khả năng còn quá yếu kém, kiến thức lại thô thiển, và Phật pháp rất nông cạn, nhưng thiết nghĩ cuốn sách *“How To Live Without Fear And Worry”* của Hòa Thượng K. Sri Dhammananda có thể mang lại nhiều ích lợi cho mọi thân hữu, nên con nỗ lực phiên dịch ra Việt Ngữ. Kính mong các bậc thức giả cao minh xin vui lòng tha thứ cho những sai sót lỗi lầm. Dịch giả không giữ bản quyền Việt Ngữ và mọi ấn tống đều tùy tiện quý độc giả.

Với sự khuyến khích và giúp đỡ của các Đạo Hữu: Tuệ Đăng Phan Viết Cường, Từ Hạnh Võ Xuân Hảo, Thiện Phúc Võ Thanh Phong, và Nhuận Thuận Nguyễn Minh Phương Thảo, bản dịch Việt Ngữ *“Làm Thế Nào Để Sống Không Sợ Hãi Và Lo Âu”* được thành hình. Tất cả chúng con xin hồi hướng công đức hoàng pháp này lên Ngôi Tam Bảo và thập phương pháp giới chúng sinh. Cầu nguyện Hồng Ân Tam Bảo thùy từ gia hộ cho Quý Vị và Bửu Quyển thân tâm thường an lạc và hạnh phúc.

Phật Lịch 2557, Arlington, Texas

Tâm Quang Nguyễn Cảnh Lâm

---o0o---

## PHẦN I - LO ÂU VÀ NGUỒN GỐC

### Chương 01 - Sợ Hãi Và Lo Âu

*“Chúng ta phải trả một giá bằng sự sợ hãi và lo âu để sống cuộc đời nhân sinh. Bản tánh nhạy cảm trong lo âu là gốc rễ của vạn vấn đề”.*

Nỗi sợ hãi và niềm lo âu dường như là một phần thiết yếu của đời sống con người. Một người đắm mình trong thế gian trần tục thì không thoát khỏi các trạng thái bồn loạn tâm thần.

Tại sao và người ta lo âu những gì? Lo âu của họ khởi sinh là do nhiều cam kết và trách nhiệm. Niềm lo âu cấu kết rất đa dạng và khác nhau. Họ cảm thấy không đầy đủ khi so sánh mình với người khác. “Có lẽ tôi không đủ khả năng để làm công việc đó” hoặc “Tôi nghĩ rằng tôi không đủ tài ba để gây một ảnh hưởng”. Họ có thể không tự tin trước sự hiện

diện của những người khác, vì vậy họ sẽ nói với chính mình: “Tôi không để cho mọi người có thể biết được thực chất của tôi. Nếu tôi làm như vậy, họ có thể mất niềm tin hay xem thường tôi”. Vì vậy, họ hành động và giả vờ là một người khác trong khi thực tế họ không như thế.

Con người lo âu rất nhiều về diện mạo bên ngoài. Phái nam lo âu khi bị hói đầu, trong khi phụ nữ lo âu khi các nếp nhăn bắt đầu xuất hiện trên khuôn mặt, hoặc khi họ quá gầy hay quá mập, quá đen hay quá trắng, quá cao hay quá lùn, và cứ tuần tự như vậy.

Họ sợ bị chỉ trích, bị công kích bởi những người khác, hoặc bị khiển trách bởi cấp trên. Họ sợ trình bày quan niệm hay ý kiến trước công chúng vì nghĩ rằng sẽ bị chế nhạo, nhưng lại cảm thấy tức giận với chính mình khi người khác được tuyên dương công trạng vì trình bày cùng một quan điểm. Họ cảm thấy bị cản trở bởi sự chỉ trích, ngay cả khi họ biết chỉ trích đó không thích đáng và phi lý.

Họ lo âu về bối cảnh gia đình. “Có lẽ tôi không phải là người cha/người mẹ/người con tốt như vậy”. Có những ông chồng lo âu người vợ trẻ đẹp của mình có thể tăng tị với người đàn ông khác. Đồng thời có một số bà vợ lo âu anh chồng đẹp trai có thể bỏ rơi họ hoặc dành thời gian cặp bồ với các cô gái khác. Người chưa lập gia đình lo âu đến phương cách kết hôn, trong khi có những cặp vợ chồng lại lo âu đến nỗi cô đơn khi không có con cái. Mặt khác, có những người đông con thường xuyên lo âu làm cách nào hay nhất để dạy dỗ chúng. Một số cha mẹ lo âu một cách mơ hồ về sự an toàn của các đứa con, tiền chi phí hằng ngày trong gia đình, an ninh trong nhà, và sức khỏe của những người thân yêu.

Tại nơi làm việc, họ có thể phải đối đầu với bao trở ngại khi thi hành nhiệm vụ và luôn gặp những khó khăn trong sự quyết định. “Nếu quyết định của tôi chứng tỏ ra sự sai lầm?” “Tôi có nên bán những cổ phần bây giờ hay sau này?” “Công nhân của tôi có nên tin tưởng để giao tiền, hay họ sẽ lừa đảo công ty trong thời gian tôi vắng mặt?” Một số người lo âu đến sự mất mát có thể xảy ra, không được thăng chức, hay ủy thác với quá nhiều trách nhiệm. Một số người khác lo âu vì nghĩ rằng có người cùng sở ganh tị với họ.

Trong thực tế, danh sách những người đối mặt với niềm lo âu hằng ngày kéo dài vô tận. Sự hiện hữu của loài người luôn chứa đầy lo âu và sợ hãi, cứ ẩn nấp đợi chờ bên trong góc tối của tâm thức. Con người có rất nhiều nỗi sợ hãi – sợ hãi phát sinh từ sự bất an, như sợ hãi kẻ thù, sợ

đói, sợ bệnh, sợ mất mát của cải và tài sản, sợ già, sợ chết, và thậm chí sợ luôn cả kiếp sau.

Không những họ lo âu và sợ hãi bất cứ khi nào sự việc thất bại, mà họ vẫn lo âu khi mọi việc được êm xuôi! Họ gọi lên một cảm giác mơ hồ về nỗi sợ hãi trong tâm thức rằng sự thể đột nhiên sai lạc và hạnh phúc đang thụ hưởng bây giờ bỗng chùng có thể chuyển đổi sang sầu bi. Mặc dù một số người nói, không có tin tức có nghĩa là điều tốt, thế mà họ lại cứ lo âu khi không có tin tức. Những sự lo âu vô có lấn áp lên cuộc sống của họ đưa tới cơn sợ hãi mơ hồ. Trạng thái cùng khốn ấy cứ vây bủa lấy muôn người. Và không một ai tự tại ngoại trừ các vị đạt được đạo quả chánh giác hay chẳng ô nhiễm vô minh.

---o0o---

### Nguyên Nhân Của Lo Âu

Trong tất cả các trạng thái tâm thần đối nghịch, sự lo âu triền miên rất ư nguy hiểm và bất an. Tại sao con người lại mãi lo âu? Theo lối phân tích tối thượng nhất, chỉ có một câu trả lời. Họ lo âu bởi vì cái ý niệm về “tôi” và “của tôi”, hay theo Phật giáo có nghĩa là “**Ảo tưởng của tự Ngã**”.

Hầu hết tất cả các loài thú dưới con người đều hành động theo tự bản năng. Nhưng con người không phải thế, họ có năng lực tư duy tối thượng phối hợp cùng trực giác. Với lý trí thực tiễn đã mang lại cho họ ý tưởng về một cái tôi vĩnh cửu để tự bảo trì. Phật giáo trong dòng lịch sử về tư tưởng nhân loại đã vạch ra ý nghĩ tự ngã. Từ niềm tin của “bản ngã”, họ tiêm nhiễm ra cái tà kiến về “tôi” và “của tôi”, cùng với tất cả các cảm giác thèm thường, ham muốn, ích kỷ, kiêu căng, tự hào, và những suy nghĩ bất thiện khác. Ý niệm về “bản ngã” là nguồn gốc chính của tất cả các vấn đề, chấp chứa gây ra những xung đột cá nhân cho đến biết bao nhiêu cuộc chiến tranh giữa các quốc gia.

Từ ý nghĩ về “bản ngã”, con người tin vào quan niệm sai lầm về một thể xác trường tồn phải cần được thỏa mãn và đôi khi đi đến cực đoan hầu đáp ứng sự thèm muốn. Khi nhu cầu và khát vọng không được toại nguyện, họ đâm ra lo âu và khắc khoải.

Do đó, lo âu không gì hơn là một trạng thái tiêu cực của tâm thức được phát sinh từ sự chấp thủ với những khoái lạc trần tục. Càng gắn bó chặt chẽ bao nhiêu, thì nỗi sợ hãi mất mát chúng càng lớn rộng bấy nhiêu.

Khi con người thỏa mãn được nhu cầu mong mỏi vào một thời điểm nào đó, họ lập tức bắt đầu khao khát ngay một điều khác.

Tương tự như vậy, con người trở nên sợ sệt khi tiến vào hoặc tiếp xúc với một điều gì đó mà họ cho là kỳ bí. Thói chấp thủ vào những cảm giác dễ chịu hay không ưa thích những chuyện khó chịu liền phát sinh ra nỗi lo âu. Đôi khi sự sợ hãi có thể phát tác do sự gắn bó hoặc liên kết với các đối tượng hay tình huống đặc thù, mà chính chúng hoàn toàn vô hại. Trường hợp này được gọi là “ám ảnh” giống như sợ bóng tối, sợ không gian khép kín, sợ khoảng không bao la, sợ cao độ, sợ thú vật, sợ quỷ và ma, sợ kẻ trộm, sợ kẻ thù, sợ sự quyến rũ, và sợ hãi hão huyền về mình bị công kích hay bị giết bởi một người nào đó ẩn nấp phía sau.

Những lo âu và đau khổ mà con người đã trải qua không có gì khác hơn sự tương tác của lòng dục vọng ích kỷ với vạn vật đổi thay trên thế gian. Khi không thông suốt lý lẽ thực tế này, đó chính là nguyên nhân gây ra nhiều khổ đau. Nhưng đối với một người đã huân tập được tâm thức của mình để nhận ra bản chất thực sự và đặc điểm của cuộc sống, họ liền đạt được mức tiến triển trong việc khắc phục niềm khổ đau. Họ nhận ra rằng sự chia ly hoặc xa cách những cảm thọ thú vị và những gì họ yêu quý bắt buộc không thể nào tránh khỏi. Điều này xảy ra bất cứ lúc nào, từ lúc ban đầu, cho đến khoảng giữa, hoặc thậm chí tới mức cuối cùng. Điều chắc chắn duy nhất trên thế gian vô thường này là tất cả vạn sự đều phải kết thúc. Vì vậy, một người nghĩ rằng họ không thể nào thiếu được trên cõi đời này hay họ cần có mặt để xem những gì đang được thực hiện, phải nên xét kỹ lại coi sự thế sẽ ra sao khi họ không còn nữa. Họ sẽ được tưởng nhớ và sự vắng mặt sẽ được cảm nhận có lẽ chỉ trong một thời gian ngắn thôi. Vì không ai là người cần thiết nhất trên thế gian này, thế giới này vẫn tiếp tục hoạt động bình thường khi không có họ. Nếu như thế, tại sao phải lo âu nhiều vậy, chớ chấp nỗi sợ hãi vô hình chỉ có hại cho sức khoẻ và rút ngắn lại thời gian trong cuối cuộc hành trình của đời sống - Chết!

Phút phân ly trong vòng kết hợp cũng mang lại đau khổ. Con người cảm thấy mất mát, chán nản, tuyệt vọng, và giận dữ khi người thương yêu rời bỏ, dù đây là một quá trình tự nhiên. Họ cảm nghiệm niềm đau khổ bất cứ khi nào bị gạt bỏ ra bởi những người mà họ yêu mến. Nhưng đôi khi thay vì đối đầu với tình trạng này bằng cách để thời gian hàn gắn vết thương lòng, họ trở nên tê dại trong chán nản, suy đi nghĩ lại muôn lần trong tâm não, tìm kiếm bao phương cách và biện pháp để mong gắn bó

lại trái tim tan vỡ. Một số người thậm chí còn biểu hiện sự tức giận và thất vọng qua hành động bạo tàn.

---o0o---

### Nỗi Sợ Hãi Và Niềm Mê Tín

Lại có một loại sợ hãi khác ẩn lén trong tâm trí loài người. Đó là nỗi sợ hãi các động lực thiên nhiên không ngờ đến và những điều chưa hiển hiện. Sự sợ hãi này đã đeo đẳng theo con người qua các thời đại, và họ đã học theo kinh nghiệm để đối đầu với loài dã thú hoặc bảo vệ chính bản thân qua các cuộc công kích của các bộ lạc. Trong đêm dài man rợ đó và trong nỗ lực liên tục đối phó với các tiềm ẩn thiên nhiên, những chủng tử mê tín dị đoan được vun trồng trong tâm thức con người. Những mê tín đã tồn tại và được lưu truyền từ thế hệ này sang thế hệ nọ cho đến tận ngày hôm nay.

Sợ hãi trong ý nghĩa đơn giản được mô tả như một cảm xúc gây tác ứng mãnh liệt, với đặc tính là muốn trốn chạy khỏi tình huống đang xảy ra và những thay đổi sinh lý như tái mặt, run rẩy, tim đập nhanh, khô miệng, v.v. Theo nhà tâm lý học nổi tiếng John Broadus Watson, *sợ hãi là một trong ba phản ứng nhạy cảm không phải học hỏi, hai nhạy cảm kia là yêu thương và giận dữ*. Theo Watson, nỗi sợ hãi của trẻ ấu thơ thường là sự nâng niu bị mất mát đột ngột hoặc do những âm thanh thật ồn ào. Cả đến trẻ sơ sinh, ông tin rằng, phải nhận được những tình thương và sự bảo đảm của người “làm mẹ” để giảm thiểu mối căng thẳng phát sinh từ niềm lo âu sơ bản. Có người tin rằng một số sợ hãi trong trẻ sơ sinh có thể là do những điều chấp nối từ tiền kiếp đã được giữ lại và vẫn còn sống động trong tâm trí của đứa bé, những viễn tượng liên quan đến niềm sợ hãi đôi khi hiển hiện lúc này hay lúc nọ trong giai đoạn đầu đời.

Khi đối mặt với những vũ lực vượt quá sức tưởng tượng, sự khác biệt giữa loài người tiền sử và loài cầm thú trở nên rõ ràng. Loài cầm thú thích ứng theo bản năng và quy theo vũ lực này. Mặc khác, loài người tiền sử, khi bị vây hãm bởi những loài dã thú, hoặc khi phải đối mặt với các động lực thiên nhiên như mưa, gió, sấm sét, hoặc thiên tai như động đất, núi lửa, bệnh dịch, họ sẽ phủ phục trên mặt đất trong kinh hoàng, cầu xin được bảo vệ qua quyền lực vô hình. Từ nhận thức ban đầu về một ngoại lực mà họ tưởng có thể hiển lộ qua lời cầu nguyện, loài người bày ra nghi thức và thờ phượng các vũ lực thiên nhiên làm thần thánh.

Mãnh lực tốt trở nên “thánh thiện”, trong khi mãnh lực độc trở thành “thánh ác”.

Niềm sợ hãi luôn hiển hiện với bất cứ ai không liễu đạt được định luật của tạo hóa. Như là một nguyên tắc hoặc một động cơ thúc đẩy, sợ hãi là bước khởi đầu của mê tín dị đoan. Quan niệm làm vừa lòng “Đấng Tạo Hóa” đã thấm nhuần vào tâm trí những tín đồ của nhiều tôn giáo, họ lệ thuộc vào khái niệm này để viên mãn niềm tin. Nền tảng của một số tôn giáo trong sự thờ phượng được đặt trên căn bản bất khả tri (không thể biết được). Niềm sợ hãi tạo tác bởi tôn giáo là một hiện trạng tệ hại nhất vì chính nó giam hãm và cầm tù tâm thức. Sợ hãi vun trồng mê tín dị đoan và nuôi dưỡng sương mù vây kín vô minh.

Con người luôn khao khát niềm an ổn cho chính bản thân và cho những người họ yêu thương trong thế gian biến chuyển bụi trần, nhưng không khi nào họ có giải pháp vĩnh cửu. Trong một thời điểm họ nghĩ đã giải quyết xong một vấn đề, nhưng các điều kiện xung quanh tình huống chợt đổi thay và hàng loạt các vấn đề khác tự nhiên khởi sinh, khiến họ lại bối rối và càng lạc bước. Họ bấn khoăn như một đứa trẻ xây lâu đài trên cát biển và luôn sợ hãi mỗi làn sóng bủa xô vào.

Từ lòng tham ái về sự an ổn và niềm sợ hãi tử thần, con người chợt trở thành con mồi của mê tín dị đoan. Bao quanh bởi những bí ẩn của toàn vũ trụ, họ khuếch trương niềm tin vào những điều mà họ sợ hãi. Đó chính là vô minh vì sự kính sợ về những điều bí ẩn, đã phát sinh ra tín ngưỡng tà giáo xa xưa. Các biến chuyển của vũ trụ được giải thích lầm lẫn qua quan điểm của những siêu thần thánh đang kiểm soát loài người. Mặc dù khoa học đã đóng góp thật nhiều để phá tan những chuyện thần thoại và nâng cao kiến thức con người hiện đại, phần lớn các mê tín dị đoan thừa hưởng từ quá khứ vẫn còn tiếp tục và con người vẫn chưa tự đập vỡ u mê để thoát ra khỏi sự bám víu này. Mê tín dị đoan làm suy yếu và nô lệ hóa tâm thức. Những ý tưởng, tín ngưỡng, và thực hành mê tín dị đoan đã thấm sâu không những chỉ trong người thất học, nhưng kỳ lạ thay cũng có bao gồm nhiều nhà đại trí thức.

Nên ghi nhớ lại những lời Đức Phật đã nói: *“Bất cứ khi nào sự sợ hãi khởi sinh, nó chỉ xuất phát từ kẻ đại khờ, và không bao giờ từ người sáng suốt”.*



## Lo Âu Hại Gì Ta?

***“Khi ganh ghét, thù hận, và sợ hãi biến thành những thói quen,”***

Tiến sĩ Alexis Carrel nói, *“nó bắt đầu khơi dậy những căn bệnh”*. Khoa học y tế quan sát rằng các bệnh như tiểu đường, huyết áp cao, loét dạ dày, bệnh ngoài da, và hen suyễn trở nên trầm trọng hơn, nếu có bản khoản và lo âu. Tư tưởng có thể tạo tác ra các rối loạn hữu cơ như chúng ta có khuynh hướng thu hút những gì chúng ta mong đợi trong cuộc sống. Các bác sĩ nghiệm ra rằng bệnh nhân của họ hay thường lành bệnh phù hợp theo kỳ vọng của riêng bệnh nhân, chứ không phải theo sự khám xét được dự đoán. Doanh nhân không biết đương đầu với lo âu và các hoàn cảnh căng thẳng thường hay chết sớm. Những người luôn giữ bình tĩnh và duy trì an lạc bất kỳ trong sự hỗn độn nào bên lề cuộc sống thế gian đều có thể cô lập được sự rối loạn thần kinh.

Kinh nghiệm cho thấy khá nhiều bệnh về sức khỏe thể chất cũng như tâm thần có thể truy nguồn tới nỗi lo âu. Lo âu làm khô máu sớm hơn so với số tuổi. Vài mức độ sợ hãi, lo âu, và bản khoản là điều tự nhiên và thậm chí có thể cần thiết để tự bảo trì, nhưng khi chúng không được kiểm soát, sự sợ hãi triền miên và niềm lo âu dài lâu sẽ tàn phá bản thân. Những yếu tố này góp phần làm suy yếu của các chức năng cơ thể thường hằng.

Theo quan điểm y tế, trong việc điều trị các chứng bệnh rối loạn chức năng, điểm cần chú ý là tình trạng tâm thần của bệnh nhân. Họ phải nhận ra rằng lo âu không giải quyết được vấn đề, ngược lại chỉ làm trầm trọng thêm, vì thế sẽ hủy hoại thể chất lẫn tinh thần. Ngoài ra, một người luôn lo âu thường tạo ra một bầu không khí bất an trong gia đình, tại hãng xưởng, và cả xã hội. Xuyên qua các hành động liều lĩnh xuất phát từ nỗi lo âu và niềm bản khoản, họ làm xáo trộn sự an lạc và hạnh phúc của những người xung quanh.

Cũng như lo âu có khả năng gây nhiều thiệt hại cho chính ta và người, sự sợ hãi cũng tương tự như vậy. Một người sa vào tình trạng căng thẳng và đau khổ vĩnh viễn sẽ mãi giữ cơn sợ hãi dai dẳng, dần dần xói mòn cuộc sống và giảm thiểu tâm thần. Sợ hãi là một ảo giác bi quan tối cao để bồi nhọ tương lai. Nếu một người nuôi dưỡng bất kỳ loại sợ hãi nào, cách suy nghĩ của họ liền bị ảnh hưởng. Trạng thái tâm thần bất thiện này có khả năng bào mòn nhân cách và họ sẽ biến thành *“chủ nhà ma”*.

Niềm sợ hãi đeo theo con người được mô tả đúng đắn là kẻ thù chung của nhân loại. Nó đã trở thành một trạng thái tâm thần cố định trong hàng triệu người. Tiếp tục sống trong kinh hãi, khúm rúm, và ám ảnh bởi nỗi sợ hãi ma quỷ, thánh thần là tà kiến mà nhân loại vẫn chìm đắm trong vô minh.

Nỗi sợ hãi có thể chuyển sang kinh hoàng trong lúc hoang mang bất ngờ, nếu không có sự chuẩn bị để đối phó mỗi đe dọa.

---o0o---

## Chương 02 - Rắc Rối Của Chúng Ta

*“Một tình huống khó khăn có thể được xử lý theo hai cách: Chúng ta có thể làm điều gì đó để thay đổi hay là trực tiếp đối mặt. Nếu chúng ta có thể hành động, vậy thì tại sao phải lo âu và giận dữ - chỉ cần thay đổi là xong. Cũng như thế, nếu chúng ta không thể làm gì được, thì tại sao cũng lại phải lo âu và giận dữ? Vạn sự chẳng khác hơn khi nổi giận và lo âu”.*

~ Shantideva ~

Cuộc đời là một cuộc hành trình liên tục bị vây hãm bởi bao trắc trở. Khi chúng ta còn đang hiện diện trên thế gian này, bao vấn đề và rắc rối sẽ luôn đúc kết vào phần kinh nghiệm của bản thân. Trong một số trường hợp, chúng ta có phước để đạt được danh vọng, lời khen ngợi, hay niềm hạnh phúc; và cùng lúc chúng ta cũng có thể phải đối mặt với những tình huống bất lợi như mất mát, bạc đãi, chê trách, và khổ đau. Cuộc đời đu đưa như một con lắc. Trong một thời điểm, nó tung về phía thuận lợi và chúng ta rất hoan hỷ nhận lấy; nhưng tại thời điểm khác, nó thay đổi hướng tung quay sang điều bất lợi và chúng ta tìm cách tránh né trong áo não.

Thay vì tìm hiểu điều kiện thế gian như những gì thực sự hiển hiện, con người đôi khi có khuynh hướng làm rắc rối hơn. Điều này tương tự như câu nói: “việc bé xé ra to (making a mountain out of molehill)”. Khi mất một ai hay một vật gì mà họ yêu thương, con người cảm thấy như họ sẽ không bao giờ có lại được niềm hạnh phúc một lần nữa. Khi bị quấy rầy và phiền nhiễu bởi những người không cùng tư tưởng, họ cảm thấy như bị đối xử một cách khắc nghiệt. Và họ mang theo nỗi tổn thương vào tâm trí, cứ bám víu theo niềm đau vô bổ để tiếp tục chịu khổ với những tà kiến nguy hại. Có tốt hơn không để xả bỏ những suy nghĩ thiên cận và

nhận ra rằng tất cả vạn sự đều phải kết thúc một ngày nào đó, vì vậy những tình huống bất bình mà họ đang trải nghiệm rồi cũng sẽ qua đi.

Chúng ta nên hiểu rằng có cách để thoát ly khỏi khổ đau cùng các phiền nhiễu mà chúng ta phải đối mặt trong cuộc đời này. Không có nỗi đau nào bị kết án một cách tuyệt vọng và bất diệt, ngoại trừ tự bản thân ta cho phép như vậy. Điều quan trọng là biết quán xét tất cả các pháp, trong đó có ngàn khổ đau và vạn trắc trở, phát sinh từ nhiều nhân duyên cấu hợp, và không có điều gì có thể tạo ra do một nhân duyên độc lập. Có chứng thực ra điều này, chúng ta mới có thể chấm dứt mọi hình thức khổ đau khi phơi bày ra nguyên nhân cội gốc của các vấn đề.

---o0o---

### **Đối Mặt Với Trắc Trở**

Chúng ta không nên thất vọng khi va chạm các trắc trở, thay vì thế chúng ta phải hành động một cách khôn ngoan trong việc khắc phục chúng. Không có một phạm phu nào có thể thoát khỏi các phiền nhiễu trên thế gian. Do đó, không phải trực tiếp đối mặt với trắc trở là thể hiện được sự khác biệt giữa người trí và kẻ ngu, nhưng chính là ở phong cách đối xử khi tiếp cận.

Socrates, một nhà đại triết gia Hy Lạp, có người vợ nổi tiếng là nóng tánh, luôn luôn tìm thấy lỗi nơi ông, và vì thế thường cắn nhằn hầu như mỗi ngày. Một ngày nọ, khi bà đã nói xong những gì muốn nói, Socrates lại ngợi khen rằng bà thể hiện một số cải tiến trong lời lẽ và ngôn từ so với bao lần trước.

Điều này cho thấy một người khôn ngoan ứng xử bằng tính hài hước thế nào khi phải nhận lấy lời cáo oan và chê trách.

Pandit Nehru đã từng nói: *“Chúng ta gặp trắc trở và cố gắng giải quyết. Chúng ta chắc chắn phải đối mặt với chúng bằng căn bản tâm linh, nhưng quyết không trốn chạy khi dụng tâm linh”.*

Ella Wilcox đã viết về nụ cười là lối thoát ra vòng trắc trở.

*“Để dàng trong nỗi hân hoan*

*Đời như bài hát ngập tràn chơi vơi*

*Một người xứng đáng tuyệt vời*

*Là người cười mãi sáng ngời tâm tư*

*Khi điều sai lạc ngàn ngày*

*Trái tim thử nghiệm quán từ khó khăn*

*Song hành sánh bước muôn năm*

*Nụ cười đáng giá vẫn nằm trong ta*

*Những lời khen ngợi bao la*

*Nụ cười tỏa sáng trải qua năm dài”.*

Tiến sĩ Rabindranath Tagore, một nhà thơ nổi tiếng của Ấn Độ, giải thích trong lời cầu nguyện rằng phương pháp tiếp cận để đối mặt với các rắc rối mà không cần che giấu sự sợ hãi hay lo lắng như sau.

*“Nguyện cầu không để thoát nguy*

*Đối đầu rắc rối chẳng chi nề hà*

*Nụ cười đừng ẩn xót xa*

*Để tâm chinh phục kiến tà vô minh*

*Đừng khao khát vọng cứu tinh*

*Lòng kiên nhẫn thắng cho mình tự do”*

Khi một điều không vui xảy ra, giả tử như chúng ta đánh mất một món đồ rất ưa thích hoặc vô tình làm vỡ một vật sở hữu giá trị. Có hai cách để đón nhận sự mất mát và thiệt hại. Chúng ta có thể chọn niềm ủ rũ, bằng cách đổ lỗi cho chính bản thân hay vào kẻ khác. Hoặc chúng ta có thể xả bỏ khi tự nhủ rằng: “Chuyện ấy đã qua rồi. Tuy đáng tiếc đã đánh mất nó, nhưng tại sao ta lại cứ để cho nó gây rắc rối khiến nỗi khổ ập đến vì sự mất mát và thiệt hại đó?” Việc hữu ích là theo dõi lại các nguyên nhân đã dẫn đến sự tan vỡ và mất mát để tránh sự kiện ấy xảy ra trong tương lai. Chúng ta cũng có thể suy nghĩ làm cách nào để thay thế sự mất mát đó, hoặc làm thế nào để tự ngoảnh mặt đi trong bất cứ vấn đề nào khởi sinh từ sự mất mát. Nếu sự thiệt hại không gây hậu quả thực sự cho những ai, chúng ta liền bắt đầu chú ý để thực hành một công việc khác để tâm trí không còn nghĩ đến sự kiện kia nữa, vì nó là bản chất của pháp hữu vi đưa sự thể xảy ra như vậy. Nếu có điều gì không may xảy ra và ngoài tầm kiểm soát của chúng ta, nhưng với sức hỗ trợ của trí tuệ về bản chất cuộc đời, chúng ta có đủ can đảm để đối mặt với muôn rắc rối.

Nói một cách khác, phải phần chấn nhận lấy trạng thái của tâm thức tích cực khi phải đối đầu với những vấn đề khó khăn, chứ đừng để tâm trụ

vào trạng thái tiêu cực. Nếu niềm hạnh phúc không khởi sinh vì tâm sa vào ý tưởng tiêu cực, vậy đó thực ra là lỗi chúng ta tự tạo hoặc lao vào.

Theo Đức Phật, *“Tâm dẫn đầu tất cả các pháp. Tâm là chủ; tâm tạo tác các pháp”*. Đức Phật cũng giáo huấn rằng nỗi khổ não gây ra là do hành động của chính chúng ta và phát sinh từ sự vô minh. Ngài đã chỉ dẫn chúng ta làm thế nào để có thể chấm dứt khổ đau, nhưng bản thân chúng ta phải chấp tác mới mong đạt được hạnh phúc.

---o0o---

### **Phát Triển Dũng Cảm Và Hiểu Biết**

Tất cả các động lực tiêu cực có thể bị búng gốc lên theo đúng phương pháp thiền định hay thăng tiến trí tuệ như Đức Phật đã dạy, bởi vì khi tâm thức chưa được điều phục đó là nguyên nhân chính của những căn bệnh hoặc các phiền não. Đức Phật đã nói rằng tâm rất khó có thể nhận thức thấy, cực kỳ tinh tế, và dong rui lang thang tự do. Một người sáng suốt luôn luôn canh phòng tâm và với tâm cảnh giác sẽ mang lại hữu ích cho hạnh phúc.

Thông thường con người hay đổ lỗi cho kẻ khác về những lo âu của họ, đặc biệt khi nào họ không tìm thấy giải pháp cho bao phiền nhiễu. Trong hoàn cảnh này, điều tiện lợi cho họ là tìm kẻ giơ đầu chịu báng: nghĩa là một người được dùng để chịu lỗi cho những vấn đề và là kẻ mà mọi sự than phiền được trút lên đầu. Khi một đứa trẻ bị đau nó sẽ khóc. Để cho đứa bé đừng khóc và để nó cảm thấy vui vẻ hơn, người mẹ giả vờ đánh một người khác để tỏ cho đứa bé biết rằng người kia đã gánh chịu phần trách nhiệm làm cho nó khóc. Đứa trẻ khi được hài lòng bằng sự trả thù, nó ngưng khóc và bắt đầu mỉm cười. Điều này cho thấy rõ ràng sự trả thù mang đến lòng thỏa mãn trong tâm thức thường tình của con người.

Rất khó khăn để thừa nhận những khuyết điểm của một cá nhân và rất dễ dàng để đổ lỗi cho kẻ khác. Trong thực tế, có một số người thậm chí làm như vậy để tạo ra niềm hỷ lạc nhưng đó là một thái độ bất thiện khi áp dụng. Có lúc đối mặt với một tình huống tương tự, chúng ta không nên bực bội hay giận dữ. Chúng ta phải ráng hết sức thận trọng và bình tĩnh để giải quyết những rắc rối. Vẫn luôn là điều tốt để ghi nhớ rằng trong khi những kẻ khác có thể gây rối loạn, tạo điều kiện khởi sinh ra những lo âu, nhưng không ai có thể tạo tác ra nỗi lo âu trong tâm trí của chúng ta, nếu chúng ta biết cách phòng hộ tâm mình.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật nói: *“Kẻ thù nguy hiểm nhất không thể hại ta nhiều bằng tâm ta khi bất điều phục. Một khi tâm được khắc phục, không ai có thể giúp ta hơn cho dù là cha, mẹ, hay bất kỳ bà con nào”*.

Những lời huấn thị sau đây của một nhà thơ nổi tiếng có thể giúp chúng ta đối mặt với những rắc rối bằng lòng dũng cảm và không chứa chấp oán thù hay sợ hãi.

---o0o---

### ***Có Niềm Tin Nơi Ta***

*“Nếu bình thản giữa muôn người vây hãm,  
Họ bất hòa mà lại đổ cho ta,  
Hãy tự tin dù nghi vấn bao la,  
Tha thứ hết những điều ngoa ngờ vục;  
Nếu chờ mãi mà không hề mệt sức,  
Hay bị lừa tuyệt không trả dối gian,  
Bị căm thù nhưng chẳng chút than van,  
Không oán xổ, cũng không ngàn lời trách;  
Nếu mơ ước đừng để mơ thử thách  
Nếu nghĩ gì đừng suy tưởng nghịch duyên  
Rồi một khi thắng lợi lẫn nạn thiên  
Ta xem đó chỉ hai điều giả tạm  
Nếu có thể đặt trọn phần chiến cảm  
Vào thử trong vòng thử của cuộc đời  
Khi bại rồi bắt đầu lại một nơi  
Và không nói lời kêu ca mất mát  
Nếu can đảm tự nghe mình diễn đạt  
Kẻ bất lương xoắn bẫy kẻ đại khờ  
Thấy những điều vụn vỡ kiếp bụi nhơ  
Đừng xây đắp những đơn sơ vô bổ  
Nếu ép buộc tim, gân, kinh mạch độ  
Để kéo dài mạch sống cũng tạm xong*

*Bám víu theo mòn mỗi mãi ngóng trông  
Ngoài ý chí để nói rằng: “Dừng lại!”  
Giữa đại chúng vẫn chánh tâm thiện mãi  
Đi cùng vua không lạc bước thế gian  
Kẻ thù hay bằng hữu chẳng oán than  
Và tất cả đều hợp hòa đồng chí  
Nếu chịu đựng phút giây không ủy mị  
Sáu mươi giây vội chạy cố kiên trì  
Ta là đất với mọi điều vô thí  
Còn nữa chi một kẻ ý từ quang*

Khi chúng ta đối diện với sợ hãi, sự dũng cảm tối cao rất cần thiết để nhận định thực thể nguồn gốc của mối sợ hãi, và phải có lòng can đảm lớn lao hơn để chấp nhận sự thật sau khi đã trải qua. Chúng ta nghiệm lấy những gì ta sợ hãi và khi giáp mặt lại, nỗi sợ hãi bỗng rụng vụt mất. Đưa nỗi sợ hãi công khai ra ngoài và thẳng thắn trực diện nó là điều tối quan trọng. Nếu chúng ta có thể khách quan truy nguyên nguồn gốc của sợ hãi thì chúng ta đã chiến thắng được nửa phần trong việc khắc phục nó.

Khi đối diện với những lo âu, chúng ta không nên bày tỏ khuôn mặt đăm chiêu và biểu lộ ra. Mọi người đều có vấn đề riêng mà họ không cần phải gom góp thêm nữa từ kẻ khác. Chúng ta có thể tâm sự những trắc trở đó với một người nào thực sự sẵn sàng giúp đỡ chúng ta, nhưng không nên tỏ lộ cùng ai không giúp được ta vì chỉ làm cho họ gánh thêm khổ ải.

Chúng ta có đủ can đảm và sức mạnh để duy trì một nụ cười khi trực diện với những khó khăn không? Thật ra điều đó không thực sự khó khăn nếu chúng ta tự giảm lòng vị kỷ, vì chính nó dẫn ta tới niềm tin rằng chỉ có riêng ta mới là người cần được an ủi. Ngoài ra, chúng ta nên quan tâm ở các thiện duyên hơn là những khuyết điểm. Luôn luôn ghi nhớ câu nói, *“Tôi phàn nàn rằng tôi không có giày đi cho đến khi tôi gặp một người không có đôi chân”*. Khi chúng ta nghĩ như vậy, chúng ta sẽ nhận ra rằng có rất nhiều người thậm chí còn ở trong những tình trạng tệ hại hơn, và theo sự liễu ngộ đó chúng ta có thể giảm bớt bao phiền não.

Nghĩ về sự an lành của người khác nhiều hơn là cứ nghiền ngẫm về các ưu phiền của bản thân cũng là một phương cách gieo hạnh phúc. Người lo bận rộn làm kẻ khác hưởng niềm vui tươi sẽ không có thời gian để tư duy về nhu cầu ích kỷ của chính họ.

Một sinh viên đã từng hỏi giải phẫu gia nổi tiếng người Anh rằng: “Cách nào hữu hiệu nhất để chữa trị căn bệnh sợ hãi?” Câu trả lời của ông là: *“Hãy thử làm một điều gì hữu ích cho một người khác”*. Các sinh viên vô cùng ngạc nhiên và yêu cầu lời giải thích cho sáng tỏ hơn. Để trả lời vị giảng sư nói, *“Các trò không thể có hai tập hợp tư tưởng đối lập trong tâm thức tại một điểm và cùng một lúc. Một tập hợp ý tưởng sẽ luôn loại ý tưởng kia ra ngoài. Giả dụ nếu tâm trí của một người nào đó hoàn toàn bận rộn với một mong mỏi giúp đỡ vô vụ lợi cho người khác, tâm họ vì thế không thể nuôi dưỡng sự sợ hãi cùng một lúc”*. Cái khái niệm về thiện tâm và ác tâm không thể nào hiện hữu tại một điểm và cùng một thời gian đã được vạch ra trong giáo huấn của Đức Phật. Bằng cách liên tục phấn đấu để phát sinh một thiện tâm, chúng ta không có chỗ cho ảo tưởng hay sợ hãi gây mầm. Hơn thế nữa, chúng ta cũng duy trì một cảm giác an lạc khi thực hành điều gì ích lợi cho mọi người.

Bước quan trọng trong việc kiểm soát tâm là giữ giới luật đối với thân nghiệp và khẩu nghiệp. Ngũ căn như nhãn (mắt), nhĩ (tai), tỷ (mũi), thiệt (lưỡi), thân (thể xác) – cho tất cả chúng sinh sự cảm thọ từ mọi môi trường. Mắt nhìn thấy đối tượng liền khởi sinh ý tưởng. Tương tự như vậy, tai được nghe âm thanh và mũi để ngửi mùi cũng tạo ra những tâm ý. Phát sinh từ ngũ trần như sắc (thấy), thanh (nghe), hương (ngửi), vị (nếm), và xúc (cảm), tâm phân biệt ra thọ lạc (dễ chịu), thọ khổ (khó chịu), và thọ xả (trung lập). Ngoài ra, các căn cũng điều hành những gì thân cần vận động để đáp ứng lại với các cảm thọ. Hầu hết chúng ta ai cũng phản ứng ngay lập tức với căn – trần – thức, và phát sinh ra sự chấp thủ với đối tượng hữu ái và niềm ác cảm với đối tượng phi hữu ái. Có rất hiếm người không bị ô nhiễm bởi phản ứng của căn thức.

Ta phải học cách điều phục tâm để có một sự kiểm soát chặt chẽ về thân nghiệp và khẩu nghiệp. Tư tưởng có thể được phân loại là thiện tâm và ác tâm. Những thiện tâm đóng góp vào sự phát triển cá tính tích cực, thái độ đúng đắn, và chánh hạnh. Những ý tưởng như thế dẫn đến muôn hữu ích và bao hạnh phúc cho nhân loại. Mặt khác, những ý tưởng làm suy yếu những đức tính tích cực của một cá nhân và góp phần gây thiệt hại cho nhân loại là những ác tâm.



Ta cũng nên học cách nhận thức bản chất của tư tưởng khi phát sinh qua từng thời điểm, phân biệt được những thiện tâm và ác tâm. Khi một người đã trau dồi phương tiện quán xét ý tưởng, họ lúc đó hình thành một bước tiến quan trọng trong việc nuôi dưỡng những thiện tâm. Nếu những ý tưởng trong tâm trí của họ là ác tâm, họ phải áp dụng chánh hạnh để loại bỏ ác tâm đó, và đồng thời ngăn ngừa những ác tâm mới sẽ khởi sinh. Nếu những ý tưởng là thiện tâm, họ phải ứng dụng chánh hạnh để tu dưỡng và thúc đẩy những ý tưởng lành. Hay nói cách khác, qua việc tu dưỡng chánh niệm của một cá nhân, họ học cách quán tâm thay vì phản ứng qua những căn thức.

Tiến trình trì giới của thân, khẩu, ý mang lại niềm hỷ lạc. Mọi người đều muốn sống trong hạnh phúc, và hạnh phúc là quyền thừa hưởng của tất cả mọi người. Để đạt được hạnh phúc mà bất cứ ai cũng có được, chúng ta nên thực hành tứ chánh cần theo giáo điều của Đức Phật:

- 1 ) Tinh tấn diệt trừ những ác tâm đã phát sinh;*
- 2 ) Tinh tấn ngăn ngừa những ác tâm chưa khởi sinh;*
- 3 ) Tinh tấn nuôi dưỡng những thiện tâm đã phát sinh;*
- 4 ) Tinh tấn phát triển những thiện tâm chưa khởi sinh.*

Bốn nguyên tắc đơn giản này rất dễ dàng thực hành trong cuộc sống thường nhật của chúng ta. Đây là một trong những cách để duy trì tâm trí lành mạnh mà tất cả mọi người có thể làm được. Mặc dầu nhiều người chọn không theo lời khuyên nhủ, hàng phục vào mệnh lệnh của sự thèm muốn, khao khát, và ganh ghét. Chúng ta không nên cho phép sự thỏa mãn đó xảy ra nếu chúng ta chân thành mong mỏi có được hạnh phúc. Không bao giờ quá muộn để bắt đầu thực hành tự giác và trì giới để tu dưỡng một tâm thức tích cực, chân thiện, và hữu vi. Bất cứ thời điểm nào cũng thích đáng để khởi đầu, đặc biệt ngay từ lúc này.

---o0o---

### **Đặt Vấn Đề Vào Khía Cạnh Thích Đáng**

Đôi khi phải trực diện với một vấn đề nghiêm trọng, chúng ta bỗng thấy phiền muộn bởi một cảm tưởng đè nén đến tột độ. Khi điều này xảy ra, rất lợi ích để tản bộ ra ngoài vào buổi tối và nhìn lên bầu trời. Chúng ta thấy vô lượng tinh tú. Từ bên ngoài không gian, mặt trời trong thái dương hệ chỉ hiện diện như một tinh tú trong vô số các vì sao.

Nếu mặt trời bất ngờ biến mất, vậy sự vắng mặt của nó có được nhận diện từ ngoài không gian không?

Thế giới chúng ta chỉ là một hạt bụi nhỏ bé trong vũ trụ. Nếu chúng ta biến mất khỏi thế giới này, vậy sự việc đó có gì quan trọng trong vũ trụ này không? Hay lẽ tất nhiên những người thân yêu và bạn bè sẽ nhớ thương ta trong một thời gian ngắn, và rồi chẳng còn ai khác nữa. Nhưng so với chính ta, những vấn đề đó nhỏ hơn bao nhiêu? Khi chúng ta xem xét vũ trụ bao la với một hạt bụi nhỏ như mặt trời và một hạt bụi nhỏ hơn nữa mà chúng ta gọi là thế gian, những biến cố của chúng ta hiển nhiên không đáng kể trong sự so sánh.

Nếu chúng ta có thể thấy những vấn đề qua khía cạnh này, chúng ta sẽ hiểu được bước đầu tiên của Bát Chánh Đạo, đó là, Chánh Kiến. Điều này có nghĩa là những giá trị về ý thức chân thiện, đó là, không tự nghĩ rằng chúng ta quan trọng hơn chúng ta thực sự như vậy. Và nếu chúng ta có thể khai triển quan điểm này, chúng ta sẽ biết những điều gì trong cuộc sống là thiết thực, và những rắc rối đến rồi đi như không cần phải chú ý đến. Ngẫm nghĩ một tí về ý nghĩa của câu nói giá trị nêu lên dưới đây trong Hồi giáo.

*“Đức tin là nguồn lực của tôi.*

*Buồn phiền là bạn của tôi.*

*Kiến thức là vũ khí của tôi.*

*Kiên nhẫn là Áo và Đức Hạnh của tôi”*

*~ Tiên Tri Mohammad ~*

Trắc trở rồi sớm qua mau. Những gì đã làm ta bật khóc ngày hôm nay sẽ chóng lãng quên trong ngày mai. Ta có lẽ nhớ rằng ta đã khóc, nhưng không biết chính xác trong trường hợp nào gây ra những giọt lệ rơi kia. Như chúng ta đi giữ quăng đời, chúng ta lãng phí quá nhiều năng lượng tâm linh khi ta nằm dài trong đêm thao thức, ai oán một điều gì đó làm ta tức giận lúc ban ngày. Chúng ta vun đắp nỗi oán giận với ai ai và cứ tiếp tục xoay vần tâm tư để suy đi nghĩ lại. Trong khi chúng ta có thể rơi vào một cơn giận dữ lúc này, sau một thời gian trôi qua, các phiền toái khác phát sinh cấp bách hơn, chúng ta bắt đầu thắc mắc vì có sao ta lại nổi cơn giận dữ trước đó? Nếu chúng ta suy gẫm về những bực bội trong quá khứ, chúng ta sẽ ngạc nhiên khi thấy chúng ta đã cố tình tiếp tục sàu bi, khi chúng ta có thể thực sự chấm dứt niềm khốn khổ bằng cách hành động hoặc suy nghĩ một điều gì khác.

Bất cứ chuyện buồn rầu nào của chúng ta, với bao cấp bách có thể hiển hiện, thời gian sẽ chữa lành muôn vết thương. Nhưng bên cạnh để thời gian hàn gắn, chắc chắn phải có phương cách nào đó cho chúng ta thực hành hầu ngăn chặn sự tổn thương khởi sinh đầu tiên. Chúng ta có thể duy trì tâm an định bằng cách không cho phép kẻ khác hoặc một trắc trở nào làm tiêu hao nghị lực, vì chính ta mới tự cảm thọ nỗi khổ đau chứ chẳng phải ai.

Chúng ta đạt được kiến thức học đường nhưng không có kinh nghiệm cá nhân. Trang bị với kiến thức học đường một số những người trẻ nghĩ rằng họ có thể giải quyết được tất cả các vấn đề trên thế giới. Khoa học có thể cung cấp kỹ thuật để giải quyết vấn đề vật chất, nhưng không thể nào giúp giải quyết các trắc trở tâm linh. Không thay thế nổi những người trí thức, đầy dẫy kinh nghiệm trên thế giới. Hãy suy nghĩ về lời lẽ này: *"Khi tôi 18 tuổi, tôi nghĩ cha tôi thật là một kẻ khờ. Bây giờ tôi 28, tôi ngạc nhiên ông ấy đã học nhiều trong 10 năm qua!"* Không phải là người cha đã hiểu biết hơn, mà thật ra chính ta đã học được cách quán xét vạn sự trong chính chắn.

---o0o---

### **Chương 03 - Tại Sao Chúng Ta Khổ Đau?**

*Nguyên nhân của khổ đau không có gì khác hơn là dục vọng ích kỷ, xung đột giữa các ngũ uẩn, nghị lực, và vô thường.*

~ Đức Phật ~

Không ai có ý thức sâu sắc và quan tâm đến sự khổ đau của con người hơn Đức Phật. Có lẽ rất hữu ích để chúng ta biết đến Đức Phật và sự tìm kiếm của Ngài về nguồn gốc và cách chữa trị nỗi trầm luân.

Khi còn là một hoàng tử, Tất Đạt Đa có một cuộc sống bao phủ giữa cao sang, mỹ lệ, và an bình trong lâu đài điện ngọc. Không bao giờ thiếu thốn, mọi sự đều ung dung và sang trọng. Ngày lẫn đêm, Ngài luôn tiêu khiển vui chơi với những kẻ hầu người hạ xinh đẹp, các nhạc sĩ trong hoàng cung, và các vũ công quyến rũ. Ngài có tất cả mọi thứ mà con người hằng tham muốn về hoan lạc thế gian, nhưng Ngài vẫn cảm thấy trống rỗng trong cuộc sống vương giả của chính mình.

Trong khi mạo hiểm ra khỏi cung điện một ngày nọ, Tất Đạt Đa chứng kiến bốn cảnh tượng, tuy là bình thường qua nhãn quan của chúng ta, nhưng đã gây một tác động mãnh liệt đối với Ngài. Ngài đã quan sát các trường hợp riêng biệt như một lão già, một người bệnh tật, một xác

chết, và một khát sĩ. Bốn điểm tham quan này tạo một ấn tượng sâu sắc trong tâm khảm, khi Ngài trực diện với chúng lần đầu tiên trong cuộc đời. Ngài vô cùng đột xuất về bản chất khổ đau của con người trên thế gian khi đã chứng kiến ba điều đầu tiên xảy ra. Chính sự trực diện đó đã nhắc nhở Ngài rằng lão thành, bệnh tật, và cuối cùng là tử vong đều là việc hiển nhiên đến với tất cả chúng sinh, và rồi Ngài cũng sẽ là người nhận cùng chung số mệnh.

Tuy nhiên, cảnh tượng của một khát sĩ đã mang đến cho Ngài niềm hy vọng giải thoát. Nguồn linh cảm và lòng chí dũng đã đẩy lên để Ngài từ bỏ ngôi vị vương giả và tất cả những lạc thú trần tục, trực chỉ tìm kiếm một Chân Lý hầu giúp nỗi khổ đau nhân loại.

Rồi một đêm, Ngài quay lưng bỏ lại tất cả của cải vật chất và đi tìm những giải đáp phổ quát bao quanh các vấn đề tương quan đến sự hiện hữu. Đó là đêm khi Ngài lạng lẽ rời bỏ hoàng cung, chỉ mặc chiếc áo choàng duy nhất. Trong sáu năm dài đặng đặng, Ngài hầu như không biết đi về chốn nào hoặc tạm nghỉ nơi đâu. Ngài không có bạn đồng hành và không có bữa ăn nào chính đáng, ngoại trừ những gì bá tánh ban bố. Ngài dùng bữa từ cái bát khát thực như một kẻ ăn xin tầm thường. Đã quen với kiếp sống xa hoa, Ngài xém nôn khi lần đầu tiên nhìn thấy cơm thừa canh cặn lẫn lộn trong bát mà người dân nghèo hèn bố thí. Nhưng Ngài hứng chịu tất cả - thực phẩm thừa, mặt trời gay gắt, mưa lũ trút sũng, và những đêm khuya lạnh cóng trong rừng - lang thang đi chân trần từ nơi này đến nẻo nọ, từ thầy tu ấy đến đạo sư kia để mong tìm ra Chân Lý.

Ngài cuối cùng liễu ngộ Chân Lý sau sáu năm khi ngồi tham thiền dưới cội cây Bồ Đề. Trong quá trình tìm kiếm, Ngài đã hội nhập toàn bộ kinh nghiệm bao quát về nhân sinh. Ngài đã thấu hiểu về sự bất toại nguyện không chỉ từ cuộc sống của Ngài trong nhung lụa cao sang, mà còn của các nhà tu khổ hạnh đã ép xác họ với niềm tin rằng trí tuệ và an lạc có thể đạt được thông qua phương pháp ấy. Ngài gần như chết từ sự thực hành ép xác mà cuối cùng được chứng tỏ là điều vô ích. Ngài gia công học hỏi từ các tổ sư mà ai cũng sẵn sàng dạy Ngài, nhưng không ai có thể trả lời được những gì Ngài hằng mong mỏi.

Khi nhận biết Ngài đã tìm thấy Chân Lý bằng nỗ lực của chính mình, Ngài liền từ bỏ lối tu hành ép xác và đi theo con đường Trung Đạo để tránh những thái quá cực đoan của sự buông lung và sự hành hạ. Với quyết tâm kiên nhẫn và bền bỉ, Ngài đạt được Phật quả bằng nỗ lực kiên trì.

Đức Phật liễu ngộ rằng sự khổ đau, do lòng khát vọng, có thể được triệt tiêu bằng cách hướng theo Bát Chánh Đạo. Thông qua con đường này, khổ đau có thể chấm dứt hoàn toàn. Hiểu được trọn vẹn bản chất của cuộc sống, Đức Phật tận hiến phần còn lại của đời Ngài để giáo huấn những gì Ngài đã phát hiện ra cho tất cả những ai chịu lắng nghe và học hỏi.

---o0o---

### **Bản Chất Cuộc Đời**

Đức Phật thấy khổ đau như khổ đau và hạnh phúc như hạnh phúc. Đây không phải những điều mà tâm phàm phu chưa giác ngộ có thể chứng được. Nói chung, hầu hết mọi người không ưa thích khi phải đối mặt với những sự kiện trung thực của cuộc đời. Họ ru mình vào một cảm thọ sai lạc về sự an ổn bằng cách mộng mơ và tưởng tượng, gieo hình mà bắt bóng. Nhiều người không bao giờ nhìn thấy, biết được, hoặc thậm chí không quan tâm để tìm hiểu thực chất của cuộc đời, mà chỉ ưa thích một cuộc sống nhàm chán trong cái thế giới mà họ được sinh ra.

Nếu chúng ta khảo sát hiện trạng của nhân loại thì rõ ràng trạng thái này được đánh dấu bằng sự bất toại nguyện đại đồng. Mỗi chúng sinh trong toàn vũ trụ phải luôn tranh đấu để được tồn tại trong vạn cuộc chiến không bao giờ kết thúc. Niềm hạnh phúc trong khoảnh khắc ngăn ngủi đã vội chấm dứt với sự khởi đầu của bệnh tật, già nua, và chết chóc.

Goethe, nhà thơ, kịch gia, và nhà triết học vĩ đại của Đức, đã một lần nói rằng *nếu ông đếm tất cả những ngày hạnh phúc thật sự có trong cuộc đời thì chỉ cộng lên không quá hai tuần.*

Tuy nhiên dù chúng ta có khéo léo đến cỡ nào để lập kế hoạch và tổ chức một xã hội, điều chỉnh các mối quan hệ giữa mọi người, nhưng khi thế giới này vẫn còn hiện hữu thì cả đến những người sáng suốt giỏi nhất trong chúng ta cũng không thể thoát khỏi khổ đau. Ngay cả khi, bằng sự may mắn đột ngột, chúng ta tránh được các bức rức thường tình của cuộc sống, nhưng chúng ta lại không thể nào thoát khỏi cái chết. Thế xác của chúng ta có trong đó những chủng tử dễ rã tan. Tử vong là điều bẩm sinh trong thế giới cấu hợp. Một kẻ vô minh không thể nào chấp nhận nổi ý tưởng về cái chết như là sự kết thúc tất cả những hiện hữu, họ bị vướng mắc vào màng lưới tồn tại thế gian và hằng say thụ hưởng cuộc đời ngắn ngủi mà họ nhầm lẫn là vĩnh cửu.

Rất nguy hiểm về việc chối bỏ lý lẽ chân thật và không chấp nhận lấy những thực thể của cuộc sống, như già và chết, sẽ gây khổ đau nhiều hơn trong thời gian dài đằng đằng. Suy gẫm về sự thật hiển nhiên của cái chết, cùng với thái độ đúng đắn của tâm, cho ta một can đảm để sống hữu ích và điềm tĩnh trong những lúc buồn rầu và tại thời điểm tử vong.

Bất toại nguyện theo dấu chân con người như chiếc bóng soi dọc con đường đời. Suốt thời thơ ấu, họ lo gánh vác những nhiệm vụ được trao. Trong tuổi trưởng thành, họ vất vả không ngừng để hỗ trợ bản thân và gia đình trong gánh nặng. Những năm sau suy tàn mang lại bệnh tật, yếu kém, phụ thuộc, cô đơn, đau khổ, và cuối cùng là tử vong. Đó là số phận chung của tất cả nhân loại.

Quả là điều điên rồ để mong mỗi lấy sự an ổn và niềm hạnh phúc thiên thu, trong khi cuộc lưu trú tạm bợ ở thế gian này lệ thuộc vào vô thường. Con người làm việc khó nhọc và trải qua nhiều khổ khổ để mong có chút niềm hỷ lạc. Nhưng họ phải đánh mất cơn vui thoáng qua nếu họ muốn bảo vệ lấy hạnh phúc vĩnh cửu. Nếu con người muốn chấm dứt khổ đau, họ phải diệt trừ lòng ích kỷ và nuôi dưỡng lòng thiếu dục.

---o0o---

### **Hiểu Thực Thể Cuộc Sống**

Những ai chưa từng ngẫm nghĩ lời giáo huấn của Đức Phật không thể nào hiểu được ý nghĩa của câu: sự hiện hữu phát sinh đau khổ. Giảng giải về ý này: Mỗi chúng sinh sống trên quả địa cầu này, một là đi săn những con vật khác, hai là phải tự làm con mồi. Tất cả chúng sinh hoặc đi săn hoặc làm mồi. Cho đến loài thú ăn thực vật cũng sống trong sợ hãi bởi vì chúng cũng là những nạn nhân của các loài động vật khác và luôn cả con người. Không ai có thể thoát khỏi cuộc chiến vô tận cho sự sống còn mà chính nó tạo tác ra niềm khổ đau, sợ hãi tử vong, và đầy bất trắc. Bước ngoặt trong cuộc đời Đức Phật đến khi Ngài vẫn còn là một hoàng tử. Một ngày nọ, Ngài quan sát thấy một con rắn đã nuốt chửng một con ếch. Ngay lúc đó một con chim ưng sà xuống và quắp lấy cả hai con rắn và ếch đi. Hoàng tử quán xét hiện tượng này và thấy rằng mọi sự hiện hữu đều khổ não vì chúng sinh cố gắng trốn thoát lẫn nhau. Đồng thời, lại săn bắt lẫn nhau để sinh tồn. Rất khó hiểu tại sao những chúng sinh vô tội lại phải khổ đau nếu họ được cấu kết bởi một Đấng Tạo Hóa đầy quyền lực và từ bi. Làm thế nào mà một Đấng Tạo Hóa có thể chấp nhận để tạo vật của Ngài ăn thịt lẫn nhau và mãi sống trong sợ hãi?

Trong thế gian in dấu với đầy dẫy bất toại nguyện, Đức Phật không hề giả vờ bày tỏ ý ổn định trong các tình huống mà những điều chủ yếu đó thật ra không có ổn định. Một số người không hiểu điều này nên bảo Ngài là kẻ bi quan. Họ giống như một đứa trẻ xây dựng lâu đài trên cát biển và cho rằng bất kỳ dự đoán nào về sự hủy hoại lâu đài cát kia bởi thủy triều dâng là sự bi quan. Nhưng Đức Phật biểu lộ ra điều tốt cùng tối cao này, hơn sự ổn định mà những phạm phu quanh tìm kiếm trong các pháp thế gian bất ổn định. Ngài giáo huấn cho họ phương tiện để đạt đến sự ổn định tối thượng, chính là Niết Bàn, đó là niềm an lạc và ổn định vĩnh cửu.

Điều kiện thế gian, theo Phật giáo, là vô thường và bất toại nguyện. Trong nhịp sống bất bình mà con người đang ngập lặn, chủ yếu là do sự vô minh về thực thể phù du của cuộc đời. Đa số chúng ta hoàn toàn không biết đến bản chất này. Thậm chí nếu chúng ta hiểu được, chúng ta vẫn theo thói quen không áp dụng nó vào cuộc sống hằng ngày. Trong sự vô minh đó, chúng ta lại đổ lỗi vào chính quyền, xã hội, hoặc người khác ngoại trừ chính ta. Là người sang suốt, chúng ta phải biết rằng bản ngã và vô minh của chính chúng ta đáng bị khiển trách. Điều ngăn cản chúng ta tỏ ngộ lấy CHÂN LÝ là lòng ích kỷ, cao ngạo, sân hận, và si mê. Những ô uế này thể hiện trong tâm đến độ dù niềm tin mãnh liệt nhất vào Chân Lý cũng phải bị lụn bại.

Chúng ta không thích sự thật bởi vì đôi khi nó chẳng được như ý, bất lợi, hay không vừa lòng ham muốn. Không có lời huấn thị nào quan trọng hơn, cũng không có một ý nghĩa nào sâu sắc hơn cụm từ (được sử dụng bởi Shakespeare trong Hamlet) *“Để người tự thừa nhận sự thật”*. Hay nói một cách khác, phải trung thực với lương tâm của chính ta. Dù chúng ta có chấp nhận sự thật rằng tham ái gây khổ đau hay không, mọi sự thể không làm biến đổi các nguyên tắc cơ bản của vũ trụ. Chúng ta có thể nhận định ra sự khác biệt giữa đúng và sai, nhưng với sự ngu xuẩn và điên rồ, chúng ta lại hợp thức hóa nó hay biện hộ ngàn lý do khi ta thất bại trong việc nhận thức sự khác biệt đó. Với trí thông minh, chúng ta có thể biện minh cho hành động bất thiện đã dính vào, nhưng trong sự phân tích tối hậu, tốt hơn hết là nên nói thẳng nói thật. Chúng ta phải giống như một bác sĩ phẫu thuật đại tài, có thể xác định nguồn gốc của bứu ung thư và loại bỏ nó. Sự mổ xẻ tuy có đau đớn, nhưng một khi phần bệnh hủ bại được tẩy trừ, cơ hội hưởng lấy sức khỏe lành mạnh sẽ được nâng cao tốt cùng.

## Hạnh Phúc Thoáng Qua

Cuộc đời là bất toại nguyện bởi vì nó vô thường. Henri Bergson, một triết gia người Pháp nói: *“Để tồn tại là để thay đổi, để thay đổi là để trưởng thành, để trưởng thành là để liên tục tạo ra chính mình mà không hề chấm dứt”*. Vì vậy, những ai khổ đau và tuyệt vọng đang tìm kiếm sự sáng tỏ và chỉ đạo, không nên đặt hy vọng vào hạnh phúc cuộc đời mà các yếu tố hằng thay đổi liên tục như cát chuyển vị tại cửa sông.

Khi một người có cuộc sống hạnh phúc, họ muốn thời gian đứng dừng lại. Thời gian không ngừng trôi rõ ràng là một phẩm chất của cuộc đời mà chúng ta không trang trọng. Trong sự chuyển động không ngừng, tất cả vạn pháp chúng ta thấy đều phải sinh, trụ, hoại, và diệt, và chúng ta sẽ mãi đi qua tiến trình này.

*“Sự sống thì không có gì chắc chắn”, Đức Phật dạy, “nhưng cái chết là điều chắc chắn”*.

Định luật vô thường đặt bàn tay độc ác lên tất cả mọi người. Tất cả trẻ trung kết thúc bằng già nua, tất cả khỏe mạnh bằng bệnh tật, tất cả sức mạnh bằng bất lực, tất cả đẹp đẽ bằng xấu xí, và tất cả sống còn bằng tử vong. Không có gì ngăn chặn được tiến trình này. Sự chết theo sau sinh nở, như ban đêm theo sau ban ngày. Quá trình thay đổi này cùng chung cho tất cả - đến với kẻ nghèo và người giàu như nhau, cho cả trẻ con và lão thành. Nhưng một số chúng ta tự quên điều này, sống và hành động như thể chúng ta bất diệt.

Nếu chúng ta nhìn kỹ vào cuộc đời, chúng ta có thể thấy nó liên tục thay đổi và di chuyển giữa các tiếp điểm. Chúng ta sẽ thấy nó dao động như thể nào giữa tăng và giảm, thành công và thất bại, được và mất, danh dự và khinh bỉ, khen và chê. Chúng ta thấy rõ hơn trái tim ta sẽ đáp ứng thế nào với hạnh phúc và nỗi sầu, niềm vui và tuyệt vọng, hài lòng và bất toại, hy vọng và sợ hãi.

Những cơn sóng bạo cường của cảm xúc đưa chúng ta lên, nhưng khi chúng vừa chọt tới đỉnh thì cơn song lại chìm ta xuống. Hầu như không có lúc an nghỉ, trước khi chúng ta bị quét lên một lần nữa bởi sức mạnh của một làn sóng mới. Làm thế nào chúng ta có thể ngóng trông để đạt được một vị thế trên đỉnh của sóng? Ở chốn nào mà chúng ta xây dựng được cuộc sống giữa đại dương dậy sóng của sự hiện hữu, nếu không phải trên hòn đảo bình thản để che chở chúng ta khỏi mọi bão tố? Hòn đảo bình thản phát sinh trong tâm trí sau khi chúng ta đã trải qua nhiều thất vọng, và cuối cùng xuất định được sự khôn ngoan hơn. Nó là hòn



đảo mang đến sự ổn định và an lạc khi đối mặt với bệnh tật, chia ly, và tử vong.

---o0o---

### Hình Ảnh Cuộc Đời

Ngay cả niềm vui cũng là cơ bản của bất toại nguyện. Nếu chúng ta muốn tỏ ngộ Chân Lý, chúng ta phải nhận thức ra điểm này, cho dù thích hay không. Điều này có thể khó thú vị khi thoạt nhìn, nhưng nếu chúng ta chịu thua vì sự khó khăn đó, Chân Lý sẽ trở nên xa vời. Chúng ta sẽ bị mù quáng bởi *Maya* - ảo tưởng.

Không dễ dàng gì để chấp nhận lấy cái thế giới này mà dường như có lúc nó cũng công bằng. Nhưng tuy nhiên, khi chúng ta nhìn xung quanh, thấy ngay trong vẻ đẹp của mùa xuân, nhiều tử vong và nhiều khổ đau từ những chứng bệnh nan y. Chúng ta kinh nghiệm qua thất vọng, bực bội, bất hạnh, và khổ đau qua các hình thức khác nhau.

Dần dần, khi tuổi đời chùng chát và kinh nghiệm trải dài, tầm nhìn về một thế gian biến đổi được mở rộng, nếu chúng ta không cố tình mù quáng. Tìm kiếm sâu hơn phía dưới bề mặt của cuộc đời, chúng ta có nhiều lợi ích khi học hỏi những sự kiện trong cuộc sống từ những người khác. Chúng ta thấy thế nào khi kết thúc có đơm an vui mặc dầu sự khởi đầu chan chứa buồn phiền, hoặc giả một chút khinh suất hay yếu đuối nhỏ bé có thể làm hại cả một đời.

Do đó những gì không chắc chắn trong tất cả các pháp là điều chắc chắn. Sự tỏ ngộ này có thể là niềm an ủi phổ độ cho tâm bất toại.

*Thế gian cuộn lấy thế gian*

*Từ sinh cho đến rã tan muôn đời*

*Như bong bóng nước sông trôi*

*Vừa long lánh chiếu, vỡ thôi xa lìa.*

*~ Shelley ~*

Một du già và cũng là nhà thơ Phật giáo Tây Tạng, Milarepa, cho thấy hình ảnh đơn giản nhưng toàn diện về đời sống con người sau đây.

*“Trong tuổi trẻ tựa hoa tươi mùa hạ -*

*Chỉ thoáng giây bỗng tàn tạ rũ sầu.*

*Như tuổi già tựa ánh lửa lan sâu*

*Xuyên qua cánh đồng mau chân bén gót.  
Đức Phật dạy: “Đỉnh tử sinh chót vót  
Tợ mặt trời mọc lặn giữa thế gian  
Đến rồi đi trong vạn nỗi than van”.  
Trầm luân quá kiếp luân hồi khổ ải  
Bệnh tật đến như chim non bé dại  
Ná đả thương để chim phải ưu phiền  
Biết hay không, dù sức khỏe vô biên  
Thời gian đến cũng bỏ liền sanh mạng  
Tử vong viếng như đèn dầu khô cạn  
(Nhấp nháy rồi vĩnh viễn tắt lửa thôi)  
Thế gian này vô thường quá đổi ngôi;  
Không vĩnh cửu là một điều chắc chắn  
Ác nghiệp giống thác ngàn rơi đổ hẳn  
Mà chưa từng thấy thác thẳng ngược lên,  
Kẻ tội đồ như cây độc chênh vênh –  
Nếu dựa phải, ôi não nề đau khổ.  
Kẻ phạm pháp như đậu đông lạnh độ -  
Như mỡ hư, làm hủy hoại bao điều.  
Pháp chánh hành, phước điền biết bao nhiêu.  
Nhân nghiệp quả vòng luân hồi khởi điểm –  
Ai phá vỡ lãnh lấy phần trách nhiệm.  
Luân hồi là gai độc nhọn hư hao  
Đâm xác phàm – nếu chẳng nhổ lao đao,  
Độc tố trải lan tràn bao tử khí.  
Đến với chết như bóng từ ủy mị  
Rợp vòng cây khi nắng tắt hoàng hôn –  
Thời gian nhanh thoáng vụt quá dập dồn  
Đến lúc đó ai giúp ngoài Pháp Thánh?*

Chiến thắng tâm là mạch nguồn dưỡng mãi,  
Nhưng ít ai nguyện ước lãnh duyên lành.  
Mà muôn người cứ quẩn rối lanh quanh  
Trong bể khổ kiếp luân hồi ảo tưởng  
Sinh ra cõi thăng trầm nên vất vưởng,  
Gắng cố công trộm cướp để lợi riêng  
Lúc bình thường khỏe mạnh chẳng cử kiêng  
Không nghĩ đến hiện tiền muôn bệnh tật,  
Nhưng khi đến tột cùng công lực nhất  
Nhu sét qua lần xẹt chớp trên đầu.  
Đời chướng dày nhập cuộc thế gian sâu  
Điều sinh tử nào bao lần nghĩ đến  
Rồi thần chết như sấm vang tử lệnh  
Áp tràn lên liền thân mệnh bất ngờ.  
Ôi bệnh tình, già khum, chết hư vô  
Bao giờ hãy vào nắm mồ gập gờ  
Có sợ hãi những chướng sâu nặng nợ  
Đã từng gieo vụn vỡ thuở xưa kia?  
Chứng thực ra nỗi khổ khó phân chia  
Niềm bất hạnh luôn tìm về hiện tại?  
Nhưng tai ương cứ xảy ra mãi mãi  
Nhu sóng cuồn biển cả hãi hùng thay –  
Một sóng nhỏ vừa mất đã vội ngay  
Một sóng khác thế vào trong sóng cũ.  
Khi nào thoát niềm đau sầu ủ rũ  
Nguồn vui đi rồi đến thật ngẫu nhiên  
Nhu người qua trên đường phố bình yên.  
Niềm vui thú mỏng manh liền mong đợi  
Nhu tấm nắng ánh mặt trời vời vời

*Tạm bợ như bão tuyết tới bao lần  
Sao vô thường chẳng báo trước băng khuâng  
Còn chi nữa chỉ một lần ghi nhớ  
Sao bạn không thực tập Chánh Pháp này?"*  
~ Bài Ca của Milarepa ~

---oOo---

### **Chúng Ta Có Thể Đáp Ứng Lòng Ái Dục Không?**

Không có gì đáng ngạc nhiên khi trong một xã hội tiên tiến của chúng ta ngày hôm nay bị chi phối bởi tham lam, sân hận, nghi ngờ, và sợ hãi. Với số lượng con người càng gia tăng, họ cảm thấy cô đơn, bức bối, ghen ghét, thù hận, và chẳng thấu hiểu bất kỳ ý nghĩa gì của cuộc đời. Các bạn trẻ ngày nay thực sự không có khả năng để thấy được chánh đạo trong cuộc sống, bằng chứng là họ phạm pháp đến nghiện ngập ma túy.

Kẻ thù của thế gian này là niềm khát vọng ích kỷ. Thông qua muôn vàn ích kỷ, bao điều bất thiện bủa vây vào nhân loại. Con người luôn luôn khao khát những thú vui, giàu sang, và tài sản. Họ bị mê hoặc với ý tưởng rằng hạnh phúc phải chứa đựng sự thỏa mãn của lòng ái dục. Niềm tin như vậy thật đặc biệt phổ biến trong một xã hội đầy dẫy vật chất của chúng ta. Trong khi sự viên mãn về các nhu cầu và mong mỏi có mang đến một số hình thức hạnh phúc mà không gây hại cho kẻ khác, tuy nhiên ta không nên hướng dẫn tư tưởng rằng sự thỏa mãn nhục dục là nguồn hạnh phúc duy nhất hay một loại hạnh phúc tối cao. Một người tán thành ý tưởng đó sẽ sống một cuộc đời bất toại nguyện, như dong rui đuổi theo một cầu vồng.

Có những điều cho chúng ta niềm hỷ lạc, vì vậy chúng ta cố gắng bám giữ lấy và mong gia tăng số lượng. Một số điều khác không mang lại sự hài lòng, và thế chúng ta nỗ lực trốn tránh hoặc loại bỏ chúng ra. Trừ khi chúng ta có thể làm chủ và kiểm soát các mãnh lực ái dục và ảo giác, nó sẽ đưa chúng ta từ một kinh nghiệm phiền não này đến một kinh nghiệm phiền toái khác. Ái dục và ảo giác hoạt động chung với nhau: tại một thời điểm nó là ảo giác thi hành, tại thời điểm khác nó là ái dục.

Khi đói hoặc khát khởi sinh, một cảm giác khó chịu được xuất phát. Sau đó, sự ham muốn nổi lên để xoa dịu cảm giác khó chịu đó. Bắt đầu từ sự

khó chịu hay một cảm giác nào đó để báo rằng có điều gì thiếu thốn. Và liền chúng ta tìm kiếm những gì mà chúng ta nghĩ có thể lấp đầy khoảng trống đòi hỏi đó. Nếu không có sự thỏa mãn cho điều mong muốn, cảm giác đói khát vẫn tiếp tục hoành hành cơn đau. Tuy nhiên, nếu việc mong mỏi đó thành công, niềm mong muốn và cơn đói hoàn toàn thỏa mãn trong một thời gian ngắn. Mặc dù vậy, khi niềm hân hoan về mỗi kỳ vọng tan biến mất, chúng ta lại cảm thấy như bị lừa dối và thất vọng bởi vì những gì chúng ta trải nghiệm qua không bao giờ hoàn toàn theo mong ước. Và như vậy, những ham muốn và kỳ vọng mới cứ tạo tác ra. Những phát sinh và bao sự tìm kiếm cứ liên tục hiện hữu hầu thỏa mãn những ái dục, và đó chính là cơ bản thiết lập ra cuộc sống phàm tục.

Một số người dành cả một đời của họ để tích lũy vật chất: không có số lượng nào có thể làm cho họ hài lòng. Niềm tham vọng để được nhiều hơn và nhiều hơn nữa là điều họ tận tụy xây đắp cả đời người. Khi không gặt hái được những mưu cầu, họ trở nên thất vọng. Nhưng ngay cả sau khi tiếp nhận được những điều gây dựng được mỹ mãn, họ vẫn có thể thất vọng như trước. Đối tượng trong giấc mơ của họ dường như giảm đi tuyệt diệu, bớt hấp dẫn và khao khát hơn trước đó. Đến bấy giờ, lòng ái dục và kỳ vọng lại gia tăng thêm vài bậc, và họ trở nên bất toại nguyện với món đồ mới thân nhận được. Họ liên tục hăm hở trên quan điểm rằng “cỏ luôn xanh thắm hơn bên phía kia hàng rào”. Người như thế không bao giờ hưởng trọn vẹn hạnh phúc và mãn nguyện. Trong thực tế, khi con người càng có nhiều, lòng ái dục lại càng to tát. Người ta nói rằng nhu cầu của con người, chẳng hạn như thức ăn, chốn ở, và quần áo, có thể được đáp ứng, nhưng ít khi đó là niềm mong muốn của họ.

---o0o---

### **Lạc Thú Không Phải Là Hạnh Phúc**

Nhiều người có ý tưởng sai lầm rằng họ có thể giải quyết tất cả các vấn đề bằng tiền bạc. Xong tiền tuy cần thiết để có cuộc sống thoải mái trong xã hội hiện đại, nó không luôn luôn giải quyết được hết vấn đề. Không những vậy, nó cũng tạo tác ra nhiều rắc rối khác. Vì vậy, điều quan trọng là chúng ta phải đặt mọi thứ cũng như cuộc sống chúng ta vào khía cạnh chánh đáng. Khi chúng ta nhận định ra giá trị đích thực và bản chất của tất cả các pháp và từ đó giảm thiểu lòng ham muốn vào thỏa mãn ái dục, chúng ta sẽ có nhiều niềm an lạc khởi sinh từ sự đơn thuần và ý mãn nguyện.

Để đáp ứng lòng tham đắm và sân hận, con người tạo tác ra nhiều rắc rối cho chính bản thân và cả những người khác. Các quốc gia gây chiến tranh vì lý do này. Họ hy vọng đánh bại kẻ khác và chinh phục đất đai. Những trận đánh và bao chiến tranh đã diễn ra, và những câu chuyện tận cùng đau thương đã được ghi lại trong sử học của lịch sử thế giới. Nhưng tất cả các chúng sinh, vướng mắc vào cõi thế gian, không dễ dàng ý thức được. Họ phải chịu đựng quá nhiều đau khổ và đối mặt với muôn vàn nguy hiểm, nhưng vẫn không thức tỉnh với thực tế. Họ như con lạc đà ưa thích ăn bụi gai hoang. Nó càng ăn nhiều gai thì máu lại trào tuôn ra cửa miệng càng nhiều. Mặc dù vậy, nó vẫn tiếp tục ăn bụi gai và không từ bỏ được. Trong thực tế, niềm hoan lạc thế gian mà mọi người trải nghiệm cũng giống như ăn một củ khoai tây nóng.

Đức Phật dạy rằng tất cả các khổ đau phát sinh từ những tà dục: có nhiều tiền hơn để tự thỏa mãn, mạnh mẽ hơn kẻ khác, và trân quý cái ý tưởng rằng thanh danh ta mãi mãi sống còn dẫu một mai ta chết. Niềm khát vọng này làm cho con người trở nên bất an với cuộc sống. Điều này đặc biệt đúng khi con người chỉ quan tâm đến những gì hứng thú đối với họ thôi, và không đếm xỉa đến hạnh phúc của kẻ khác. Khi họ không đạt được ý nguyện, họ trở nên xáo trộn và bất mãn. Đồng thời khi chúng ta thâm nhận được điều hằng mong đợi và cầu nguyện, chúng ta lại vẫn phải trải nghiệm qua niềm bất toại và thất vọng vì sự sợ hãi sẽ đánh mất nó đi.

Tất cả khổ não tinh thần phát sinh do chính khát vọng dục lạc. Hãy ngẫm nghĩ kỹ về điều này. Chúng được gây ra bởi lòng ham muốn những gì không phải chính thực là ta, lấy được những gì chúng ta không có, và mong những ai đừng có thứ gì chúng ta đã có. Nếu chúng ta suy nghĩ tường tận và lâu dài, thì không thể phủ nhận rằng thủ phạm chính trong niềm bất toại nguyện để mong hưởng lấy cảm giác hạnh phúc là do ái dục.

Sợ hãi là niềm mong muốn để trốn tránh; tham lam, là niềm mong muốn để thâm nhập; ganh tị, là niềm mong muốn kẻ khác không được có; thương tiếc, là niềm mong muốn lấy lại một điều gì hay một ai. Tất cả các cảm xúc tiêu cực trên đều có thể giải tỏa bằng những ái dục, đó là sợi xích cột chặt chúng ta. Cách duy nhất để buông bỏ sự bất an này là phải giảm thiểu hoặc loại trừ những khát vọng gây ra. Có thể đó là điều khó khăn để thực hiện, nhưng không phải không thể làm được. Khi một người vượt qua được nỗi bất an, họ tiến đến một trạng thái an bình và tự tại.

Đức Phật đã nói: *“Niềm hoan lạc của ái dục trên thế gian, cùng những thiên đàng thì không đáng giá trị tới một phần mười sáu của niềm hoan hỷ phát sinh từ sự diệt trừ ái dục”*.

Đây là một câu khác từ một nhà văn để cho bạn suy gẫm:

*“Buồn phiền gánh nặng lên thân,  
Tĩnh tâm hoan hỷ xả lằn nợ kia;  
Một khi thoát gánh xa lìa,  
Không còn nặng nợ phân chia kiếp trần”*.

Khổ đau, đó là một giá chúng ta phải trả cho sự hiện hữu, được mang đến bởi lòng tham vọng. Kết quả của tham vọng này làm chúng ta thực hiện bao hành động hoặc gieo những chủng tử được tàn trữ trong tâm trí. Sau đó trong cuộc sống này hay cuộc sống tới, những chủng tử trong các hành động quá khứ sẽ trở quả tạo thành nghiệp. Hay nói cách khác, niềm khao khát ích kỷ tạo nghiệp phát sinh ra nhân quả. Những hành động quá khứ, kết hợp với nhân duyên, tạo ra thiện quả và ác quả mà chúng ta trải nghiệm hôm nay.

---o0o---

### **Suy Gẫm Về Bản Thân**

Khi con người đi trong cuộc đời, một số người được lão thành trong uyên bác và tích lũy trí tuệ phát sinh từ kinh nghiệm. Họ chứng thực ra rằng để thềm muốn là phải gánh lấy khổ đau nhiều hơn, và để chữa trị căn bệnh khổ đau thì không cần phải cầu khẩn tới bất cứ các vị thần thánh nào để được cứu giúp, nhưng chỉ bằng cách tìm lấy sự cứu rỗi trong chính bản thân mình.

Tuy nhiên, một người với bản chất thế tục phải chịu quá nhiều đau xót và phiền não. Khi còn trẻ, họ miệt mài thỏa thích với những ngày dài trong hưởng thụ. Nhưng đến khi thức tỉnh, những năm tháng vụt trôi qua và tuổi già đã tới. Họ khốn khổ khi thấy cơ thể trở nên yếu đuối, không đủ sức để hưởng thụ thú vui hoan lạc, mặc dù trái tim vẫn mơn mớn trong niềm dục vọng. Đây là những kẻ có lòng ham muốn cứ dần tăng theo tuổi tác: càng lớn tuổi bao nhiêu, lòng ham muốn của họ trở nên mạnh mẽ bấy nhiêu. Trong trường hợp này, sự khổ đau của họ sẽ tương ứng to tát hơn.

Một lý do cho sự thất bại trong việc kiểm soát lòng khát vọng là cá tánh cao ngạo. Trong cảm giác hư giả của lòng ngạo mạn, con người phạm

vào những điều tà ác và không công nhận lấy sự thật hiển nhiên. Tương tự như vậy, chúng ta nên tránh việc duy trì niềm tự hào tuổi trẻ khi còn trẻ, tự hào sức khỏe khi còn khỏe mạnh, và tự hào trong cuộc sống khi còn sống tốt đẹp.

Một số người, không tự xem xét địa vị thực sự của mình, cứ nghĩ rằng họ cao quý hơn tất cả mọi người. Họ quá tự phụ để luôn đắp xây ý kiến vĩ đại về chính cá nhân. Điều này có thể thật nguy hiểm bởi vì “Trèo cao té đau (Pride always goes before a fall)”.

---o0o---

### **Con Bọ Cao Ngạo Trong Đống Phân Bò**

Xưa kia có một con bọ mò mẫn bò đến một đống phân bò. Nó đút mình vào và rất thích thú những gì đã thấy, thế là nó mời bạn bè tham gia cùng nhau xây dựng một thành phố trong đó. Sau khi làm việc cuống cuồng trong mấy ngày liền, chúng kiến thiết một “thành phố” tuyệt vời trong đống phân bò và cảm thấy rất tự hào về thành tích nọ, nên chúng quyết định chọn con bọ đầu tiên lên làm hoàng đế. Để vinh danh vị “vua” mới lập, chúng tổ chức một cuộc diễu hành to lớn thông qua “thành phố” mới. Trong khi các tiến trình náo nhiệt này đang được diễn ra, một con voi tình cờ đi ngang qua và nhìn thấy đống phân bò phía dưới, nó liền nhấc chân lên để tránh đạp vào. Vua bọ trông thấy voi và giận dữ hét vào mặt con thú khổng lồ. “Ồ khốn! Bộ mi không có chút tôn trọng dành cho hoàng tộc hả? Mi không biết đó là điều khi quân khi nâng chân lên khỏi đầu thánh thượng của ta? Tà lỗi ngay lập tức hay ta sẽ trừng phạt mi”. Con voi cúi xuống nhìn và nói, “Thánh thượng vạn tuế, kẻ hèn khiêm nhường mong mọi sự tha thứ của ngài”. Thế rồi nó quỳ xuống ngay trên đống phân bò và nghiền nát cả vua, thành phố, công dân, và khí thế cao ngạo chỉ trong một cái đánh lể.

\*\*\*\*\*

Đức Phật, vượt qua ba ngạo mạn lúc nhìn thấy tứ động tâm (four sights). Khi Ngài thấy một lão già, tất thì niềm cao ngạo về tuổi trẻ liền xả bỏ. Khi Ngài thấy một kẻ bệnh hoạn, niềm cao ngạo về sức khỏe liền xả bỏ. Khi Ngài thấy một xác chết, niềm cao ngạo trong cuộc đời liền xả bỏ. Nếu chúng ta tẩy trừ ba loại cao ngạo này ra khỏi tâm, chúng ta sẽ không sừng sốt và khổ não khi phải đối mặt với những trạng thái trên. Rất hữu ích để quán chiếu những điều này:

- *Ta sẽ đến tuổi già, ta không thể vượt xa nổi tuổi già.*



- *Ta sẽ bị bệnh tật, ta không thể vượt xa nỗi bệnh tật.*
- *Ta sẽ đến hồi chết, ta không thể vượt xa nỗi cái chết.*
- *Trong tất cả những gì ta gần gũi và thương yêu nhất, đều thay đổi và chia ly được.*
- *Ta là kết quả của hành vi chính ta, bất cứ hành vi nào ta gây ra, dù tốt hay xấu, ta sẽ trở thành kẻ thừa kế của hành vi đó.*

Một điểm thực tế của xã hội hiện đại là sự trẻ trung được coi như hấp dẫn nhất, trong khi tuổi già phải lánh xa bằng mọi giá. Vì vậy chúng ta sẽ sử dụng tất cả mọi cách thức để biểu lộ sự trẻ trung, ngay cả khi cơ thể đã tàn tạ trong già nua. Chúng ta thậm chí còn nói dối về tuổi tác.

---o0o---

### **Tuổi Của Một Phụ Nữ Trẻ**

Một ngôi sao điện ảnh đã từng bị đưa lên trước một vị thẩm phán vì say rượu khi lái xe và cô ta được hỏi bao nhiêu tuổi, cô ấy trả lời: “30 tuổi”.

Một vài năm sau đó, ngôi sao điện ảnh lại xuất hiện tại tòa án vì hành vi phạm tội tương tự và lần này cô ta cũng khai “30 tuổi”. Bấy giờ cô ấy đứng trước mặt vị thẩm phán và ông cũng nhớ ra cô. “Vậy là sao?” Ông hạch hỏi “năm năm trước cô nói cô 30 và bây giờ cô nói cô vẫn còn 30”. Không chịu thua kém, nàng nữ diễn viên lu mờ nháy nháy hàng lông mi giả và giải thích, “Thư quan tòa, tôi đã được căn dặn nhiều lần là không bao giờ thay đổi lời khai trước pháp luật. Tôi đã nói với quan tòa một lần là tôi 30 và tôi sẽ không bao giờ đổi thay lời lẽ”.

\*\*\*\*\*

Đối với tất cả đàn ông và phụ nữ mong muốn được sống hạnh phúc và có một cuộc đời tươi đẹp hơn mà không cần phải dối trá như ngôi sao điện ảnh kể trên, thì tự mình phải hiểu lấy chính mình, đó là yếu tố quan trọng nhất. Bước đầu tiên để biết bản chất của tâm là phải kiểm soát nó thông qua tu tĩnh lý trí và thiền định. Văn hóa tinh thần là sản phẩm của tuệ giác mà có thể thắp sáng cuộc sống. Như một ngọn đuốc, nó làm sáng tỏ con đường nhiều loạn quanh co của cuộc đời và cho phép ta phân tách điều tốt từ điều xấu, điều phải từ điều trái, và nhận ra ánh sáng rõ ràng của tuệ giác, từ đó sẽ sớm sát nhập vào chánh đạo. Do đó thiền định là để rửa sạch tâm.

Khi chúng ta thiền định, phải nên kiểm soát lại ảo giác, đặc biệt là về phần tâm linh đạt được. Những tưởng tượng có thể xuất hiện ngay cho cả kẻ có kinh nghiệm thiền định nếu họ không cẩn thận.

---o0o---

### **Ảo Tưởng Của Hành Giả**

Xưa có một vị sư đã triển khai thiền định tới trạng thái tột cao của các tầng thiền tâm linh. Vị ấy có thể phóng tâm sở hành của mình ra thành hình ảnh cụ thể mà người khác có thể thấy được. Bởi vì điều này, vị sư nghĩ rằng ông đã đắc quả viên mãn, một vị A-la-hán (Thánh Giả).

Vị sư có một đệ tử thực hành thiền định ở mức độ cao hơn và cũng trở thành một vị A-la-hán. Khi đạt được tầng thiền này, đệ tử ông mới vỡ lẽ ra rằng sư phụ của mình đã không thể tiến bộ hơn nữa vì tánh ngã mạn. Nhưng cái khó khăn là làm thế nào để làm cho sư phụ nhận ra thực tế này.

Một ngày nọ vị đệ tử đến gặp sư phụ và hỏi có phải thầy là một A-la-hán. “Lẽ tất nhiên, ta chính là A-la-hán”, vị sư phụ nói như thế, “và để chứng minh điều đó. Ta có thể tạo ra bất cứ điều gì con muốn với tâm linh của ta”.

“Biến ra một con voi lớn”, vị đệ tử nói. Một con voi lớn xuất hiện ngay trước mặt họ. “Bây giờ làm con voi kia xông tới trước”. vị đệ tử lại nói. Vị sư phụ liền làm con voi xông lên ngay phía mình. Khi con voi vừa chồm lên, vị sư phụ đã đứng phắt dậy từ ghế ngồi và tháo chạy. “Khoan đã. Nếu sư phụ là một A-la-hán,” vị đệ tử nói, “Sư phụ đã không có sợ hãi, vậy thì tại sao sư phụ lại đứng dậy để chạy?” Lúc đó vị sư phụ mới hiểu rõ ra rằng mình chưa đạt được thánh giả.

\*\*\*\*\*

Sanh thân của chúng ta chỉ kéo dài ít hơn một thế kỷ là quá lắm và trải qua bao thay đổi theo từng sát- na. Cảm xúc của chúng ta chỉ là một dòng cảm thọ với sắc tướng; tâm của chúng ta không gì hơn ngoài một dòng ý tưởng. Cá tính của chúng ta thay đổi theo năm tháng. Bên trong sự tương tác phức tạp của tâm và thân, không có bản chất nào vĩnh viễn mà có thể được xem như tự nó không hề thay đổi.

Giả sử có một hố sâu khoảng 100 thước tây và chúng ta đổ than đốt ở phía dưới. Sau đó chúng ta hạ một cái thang vào hố và yêu cầu từng người một trèo xuống. Những người khi bắt đầu trèo xuống không phàn nàn về sức nóng cho tới chiều sâu từ 30 đến 40 thước. Sau 40 đến 50

thước, họ cảm thấy một nhiệt độ nóng. Khi họ trèo xuống xa hơn đến 70 hoặc 80 thước và gần đến phần than cháy, họ trải nghiệm những cảm giác thiêu đốt. Cũng như thế, những người trẻ chưa chiêm nghiệm nhiều nỗi khổ đau mặc dù Đức Phật nói đời là bể khổ. Nhưng đây là một tương đồng giá trị để giải thích rằng khi chúng ta thấu nhận thêm nhiều kinh nghiệm thì chúng ta mới thấy sự thật về khổ đau càng rõ ràng hơn.

Phải thừa nhận rằng, để có phù hợp trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta vẫn nói chuyện theo thường lệ và sử dụng những từ ngữ như “chính tôi” hay “chính anh”. Đó cũng giống như nói rằng mặt trời đang mọc lên, mặc dù chúng ta đều biết trên thực tế trái đất xoay theo trục và quay xung quanh mặt trời.

---oOo---

#### **Chương 04 - Hành Hạ Tinh Thần Và Sức Khỏe Tâm Thần**

*Có lẽ không quá khó khăn để làm điều tốt, nhưng lại rất gay go để trở thành người tốt. Duy trì tâm trong trạng thái an lạc khi phải đối mặt với những lời buộc tội, chỉ trích, và cản trở của kẻ khác là một việc gian nan nhất.*

Từ ngữ “Man (Người)” có lẽ bắt nguồn từ chữ Sankrit, “manas”, có nghĩa là tâm. Loài người được thành hình không những bằng thể xác, nhưng cũng cấu kết bằng tinh thần. Phối hợp với một tâm trí, con người có khả năng suy nghĩ vì đây là chức năng cụ thể của tâm. Thông qua tâm, và không phải qua thể xác, giá trị con người được hiểu rõ, chấp nhận, và truyền đạt.

Nếu một người không sử dụng tâm trí của mình để suy nghĩ cho hợp lý cũng như nhân đạo, họ không xứng đáng xấp vào hàng nhân loại.

Bạn được sinh ra trong thế giới này để thi hành một số điều hữu ích, không nên để ngày tháng trôi qua trong biếng nhác và trở thành một gánh nặng cho xã hội. Luôn luôn quyết chí thăng tiến hơn để làm điều chân thiện và cao thượng. Nếu không bạn đã lạm dụng đặc ân của tâm thức cao cả này mà bạn may mắn có được.

Với tất cả vô số chúng sinh trong vũ trụ, con người đã leo lên mức tối thượng trong cuộc tranh đấu khó khăn để đạt tới đỉnh hiện hữu toàn hảo. Chúng ta đang tiến gần tới và trong một hay hai vòng nữa, chúng ta có thể lên đến tận điểm chót vót. Nhưng ngay cả khi chúng ta không vào nổi vòng cuối cùng để có thể vượt qua tột đỉnh trong cuộc đời này, chúng ta tuy vậy vẫn có thể trực thăng trên đại đạo an bình, đưa chúng

ta lên cao hơn mà không có nguy cơ rơi vào hạ giới. Vòng cuối cùng mặc dù có khó khăn nhưng với chí cương quyết, chúng ta có thể bảo đảm đạt đến một giai đoạn mới và không bao giờ quay trở lại.

Do đó nhiệm vụ cấp bách nhất của chúng ta là để cam đoan không bị rơi xuống phía dưới bề mặt sống còn. Vì mục đích này, chúng ta tuyệt nhiên cố gắng để hiểu được quá trình của cuộc sống và nhận định ra rằng mỗi người phải lãnh đạo lấy tương lai của chính mình. Chúng ta bắt buộc tránh xa những hạ giới thấp hèn bằng cách giữ lấy bản đồ chánh Pháp.

---o0o---

### **Cuộc Sống Trong Thế Giới Hiện Đại**

Cuộc sống dường như thế nào đối với đại chúng? Như một cái cối xay. Qua một phần tư thế kỷ, họ cố làm việc để có được những phương tiện sinh sống; một phần tư thế kỷ nữa, họ phải vật lộn giữa lo âu triền miên để mong tích lũy chút ít giàu sang và tài sản, và một phần tư thế kỷ tới, họ tiến dần đến cái chết mà không hiểu đích xác lý do tại sao phải sống.

Nhiều người quá bận rộn với công việc làm ăn và họ không có thời giờ để sống. Họ chỉ cố gắng giữ đẹp bộ dạng bên ngoài mà không chú ý đến tinh tấn nội tâm. Bị che khuất bởi ngũ căn (senses – mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân), họ nhầm lẫn nhận lấy sự sai trái mà cho đó là điều trung thực. Họ thậm chí tranh đấu khốc liệt để dành lấy sự giàu sang, quyền lực, và địa vị, vì nghĩ rằng họ là kẻ “thành công” nếu đạt được những lợi lộc đó trong cuộc sống này. Ở đây, một nhà văn nói cho chúng ta biết chúng ta sống như thế nào:

*“Chúng ta sống vừa làm vừa mơ mộng,  
Với ai kia nuôi rộng một gián đồ,  
Rồi khi vui ta cười thấy hư vô,  
Đôi khi khóc những đổ xô khổ não,  
Và năm tháng chọt trôi đi mờ ảo”.*

Một trong những tệ nạn bao quát nhất đối diện với thế giới hiện đại là quá nhiều hoạt động. Hoạt động, nhiều hoạt động hơn nữa, và lại vẫn còn nhiều hoạt động đã khắc dấu vào cuộc sống mọi người, kể từ khi mới lọt lòng cho đến khi nhắm mắt. Hiếm có được năm phút trong tĩnh lặng để cho tinh thần thư giãn.

Ngày nay con người có thể du hành gấp hai lần tốc độ âm thanh trong chiếc phi cơ phản lực siêu âm. Trên đất liền, họ có thể đi một tốc độ khủng khiếp trong cái gọi là “xe lửa đạn”, và lướt trên mặt đại dương trong chiếc trực thăng. Ở trong tất cả các lĩnh vực hoạt động của con người, khuynh hướng là phải làm nhiều hơn trong khoảng thời gian ngắn. Họ lao đầu vào chỗ này rồi lại chốn kia khi cuộc sống hiện đại đòi hỏi. Họ vồ lấy một bữa ăn vội vàng và hồ hởi nhẩy bổ ra lần nữa để tham gia vào cuộc đua thường nhật. Họ gieo mình xuống giường, lăn qua lật lại mất cả nửa đêm. Khi mới dỗ được giấc ngủ, đồng hồ báo thức lại reo vang, và họ thức dậy để bắt đầu vào một ngày khác. Con người hiện đại đã hành hạ thể xác và tâm thần quá dai dẳng và họ không thể nào tiếp tục chịu đựng được mức độ sống xô bồ của ngày hôm nay. Vì thế, chỉ là vấn đề thời gian ngắn hay dài trước khi họ ngã quỵ mà thôi. Thiên nhiên không bao giờ vội vã; chúng ta cũng nên như thế.

Con người hiện đại quá bận rộn trong lúc làm việc, đến độ đôi khi họ nói chuyện hoặc thậm chí mộng du trong giấc ngủ. Với một tốc độ vùn vụt lướt qua, cuộc sống cũng giống như tiếng máy xe gầm rú liên hồi. Sự phung phí năng lực tinh thần và sự hao mòn tâm thức sẽ làm suy yếu cả tâm thần lẫn thể xác.

Họ dường như bị vướng mắc trong tất cả các loại ý niệm, quan điểm, và tư tưởng, được xem là thú vị cũng như ngu xuẩn. Họ bị ảnh hưởng đến tốt cùng bởi hàng loạt phương tiện truyền thông, như ti-vi, phim ảnh, báo chí, mà chính những phương tiện đó uốn nắn lối suy nghĩ, niềm khát vọng, và phong cách sống của họ. Giới tính con người được khai thác triệt để trong các truyền thông, hằng mong thuyết phục mọi người mua sắm, ngay đến cả những vật dụng không thiết thực. Âm nhạc, khiêu vũ, và các hình thức giải trí khác, trước đó dùng để thư giãn, nay trở thành như ma túy, tạo ra những hứng thú và háo hức trong tâm trí để khơi dậy thú tính. Cuối cùng, họ trở nên lầm lạc và quay ngược khỏi con đường chánh trực và tri kiến, để hướng theo ngã rẽ đam mê mù quáng và đầy dục vọng.

---o0o---

### **Cuộc Sống Như Bãi Chiến Trường**

Thế gian tự nó là một bãi chiến trường vĩ đại. Nơi đâu cũng có chiến tranh, bạo động, và đổ máu. Sự hiện hữu được đặc trưng bởi cuộc đấu tranh liên tục: phân tử chống đối phân tử, nguyên tử chống đối nguyên tử, điện tử chống đối điện tử, nam giới chống đối nam giới, phụ

nữ chống đối phụ nữ, con người chống đối thú dữ, thú dữ chống lại con người, quỷ thần chống đối con người, con người chống lại quỷ thần, con người chống đối thiên nhiên, và thiên nhiên chống lại con người. Chỉ cùng trong một cơ thể mà luôn luôn có sự đột biến và vùng vẫy không ngừng.

Cũng giống như thế gian trên, tâm là một phạm vi rộng lớn mà trong đó có bao nhiêu trận chiến được đánh đối. Mỗi một tình tiết nhỏ bé đủ làm rối loạn sự quân bằng của tâm. Tâm trở nên cực kỳ hoan hỷ khi có một đứa con sanh ra. Cùng thời điểm tiếp theo, tâm bỗng nhiên áo não khi đứa trẻ lên cơn ốm đau, bị tai nạn, hoặc nhiễm bệnh nan y. Biến chuyển của tâm luôn dao động giữa hai thái cực hạnh phúc và khổ đau, bởi vì tâm chưa được điều phục để thực sự thấy bản chất của cuộc đời. Bởi lý do đó, những phàm phu luôn luôn trải nghiệm qua nhiều khổ đau, sợ hãi, không chắc chắn, và bất toại nguyện trong thế gian hằng biến đổi. Một khi tâm được điều phục với thiên định và nhận ra bản chất của vạn pháp chính thực như hiện tiền, lúc đó tâm mới không còn bám víu hay ràng buộc vào thế gian. Kết quả là sự giải thoát ra khỏi nỗi khổ đau và những điều bất hoàn mỹ của thế gian này.

Cuộc đời là một cuộc đấu tranh vĩnh viễn đánh đối trên hai mặt: một là hướng ngoại và hai là hướng nội. Con đường bên ngoài là trí năng và chánh trực. Nếu sức mạnh đối mặt đầu tiên bị tiêu hao, con người liền rút vào đối mặt thứ hai là cảm giác nội tâm cùng tư tưởng, và tìm cách chiến đấu bằng một phương pháp khác. Khi mặt đối thứ hai cũng bị tổn hại, họ co ro bó mình để chữa trị vết thương lòng trong một thời gian, để rồi lại vùng lên và chiến đấu trong một ngày mới. Tuy nhiên, khi mọi việc hoàn toàn tan vỡ và tự mình hồi bước, họ sống trong giận dữ, thất vọng, hoài bảo, và mộng tưởng qua thời gian dai dẳng, khiến cuối cùng tinh thần phải chịu ảnh hưởng.

Tâm không kiểm soát liền bị chi phối bởi các tư tưởng bất thiện như ích kỷ, tham lam, và chấp thủ với danh tiếng thế gian, lợi lạc, và những sở hữu. Nếu xu hướng này không được tra xét, tâm sẽ hóa thành một nơi nuôi dưỡng ma quỷ, biến đổi con người thành một quái vật, sẵn sàng tiêu diệt và hủy hoại bất cứ ai và bất cứ điều gì chướng ngại họ.

Vì ưa thích vật chất và sung túc, con người hiện đại không lắng nghe theo tiếng nói thiên nhiên. Họ tham muốn quá nhiều trong cuộc sống, và vì thế họ tự “vỡ nợ”. Họ tin rằng “thành công” có nghĩa là đủ khả năng để làm tất cả mọi việc và sẽ là kẻ “trọng vọng nhất” trong tất cả các hoạt động đó. Lẽ dĩ nhiên, đây là việc mà thân thể không cách chi đáp ứng

nổi. Tâm thần quá bận rộn với phúc lạc tương lai, đến độ chênh mảng trong các nhu cầu cần thiết cho cơ thể, và bỏ lửng cả tầm quan trọng của thực tại hiện tiền. Không có khả năng để định đoạt được điều ưu tiên chánh đáng là một trong những nguyên nhân chính của bao thất vọng, bần khoản, sợ hãi, và bất an.

Thế thì, kết quả của tất cả các điều này là gì? Những lo âu và căng thẳng biểu hiện qua các căn bệnh tâm thần và rối loạn, gọi chung là “kẻ giết cảm giác”, những xúc cảm tiêu cực này như sợ hãi, lo âu, bất an, ghen ghét, và nhiều hơn nữa, không những chỉ phát sinh ra khổ đau cho chính mình, mà còn cho những người xung quanh.

Ở nhiều nước tân tiến, họ thấy rằng khoảng hai trong mười người bị mất trí hoặc đang cần được điều trị tâm lý cho đủ chứng loạn thần kinh. Càng nhiều bệnh viện và các cơ quan được xây dựng lên cho bệnh nhân tâm thần bị gây ra bởi động não bộ trong nhiều trạng thái khác nhau. Còn rất nhiều người nữa không nhận được bất kỳ sự điều trị nào, và họ rất cần được giúp đỡ. Mức gia tăng tội phạm có đôi khi tương ứng với tình trạng tâm thần khốn khổ thật sự hiện diện trong xã hội, đã đạt tới một tỷ lệ nguy ngập. Một trong những kết quả thâm hoạc khả quan từ khoa nghiên cứu của Freud là sự thừa nhận rằng *những tội phạm tay nghề và những kẻ phạm pháp đều có tâm bệnh thần kinh, họ cần chúng ta nghiên cứu và điều trị thêm hơn là bị trừng phạt*. Để khắc phục vấn đề này cần phải có căn bản cải cách xã hội để từ từ tiến triển và gây dựng phương tiện cho việc phục hồi hơn là sự trả thù và trừng trị.

Có những phương pháp hoặc kỹ thuật chung trong phép trị liệu tinh thần khi điều trị những người bị chấn não bộ. Ban đầu, mục đích là để bệnh nhân khai báo ra các trạng thái tinh thần mà từ lâu vẫn còn ngủ ngầm. Bác sĩ tâm thần phải khuyến khích bệnh nhân nói chuyện và tiết lộ những tư tưởng khuất lấp đã ẩn náo từ xa xưa. Vị bác sĩ nên cố tình tránh né nói với bệnh nhân phải làm những gì, ngược lại phải cố gắng đưa họ đến trạng thái tỉnh thức để nhận diện ra thái độ sai lầm của tư tưởng. Và vì vậy, trong cách thức này, một vị bác sĩ tâm thần chuyên nghiệp nói lên sự thật cho mỗi bệnh nhân rằng kẻ tạo tác ra căn bệnh trong mọi trường hợp không ai khác hơn là chính bệnh nhân. Sự khơi mào này cho bệnh nhân sự quan sát sâu sắc về bản chất tiềm tàng trong các rắc rối cũng như làm thế nào để khắc phục được chúng.

Đường lối này cũng tương tự như phương pháp của Đức Phật “*Tự ta dẫn chứng*”, với một mục tiêu nhằm cho chúng ta nhận định ra bản chất thật sự của cuộc đời, của ta, và của các vấn đề. Theo phương pháp thứ

tự này, chúng ta từ từ sẽ sáng tỏ rằng những trắc trở lớn lao nhất trong thế gian này là do khát vọng và vô minh. Đồng thời, chúng ta cũng thực hành để giảm thiểu những ô uế và tẩy trừ gốc rễ của mọi vấn đề, từ đó sẽ cho chúng ta sự tăng trưởng thêm kinh nghiệm tâm linh và hoàn toàn giải thoát từ điều kiện thế gian và khổ đau.

---o0o---

### **Hướng Tới Sức Khỏe Tâm Thần**

Các tâm lực và các cảm xúc tiêu cực bắt buộc phải được kiểm soát và giảm bớt tới mức tối thiểu. Ở trong bối cảnh này, nghỉ ngơi là một điều lợi lạc, không phải là một niềm hưởng thụ. Chúng ta cũng nên thuyên giảm hoặc ngăn chặn tất cả các hoạt động không cần thiết. Nên dậy sớm hơn để có thêm thời gian vận áo quần và nói chuyện với gia đình, và tạo một thói quen để có thời gian riêng tham gia vào một số hoạt động hữu ích như đọc sách, suy niệm, và thư giãn thể chất lẫn tinh thần.

Tất cả các căn bệnh của mọi điều người phụ thuộc vào chính họ, làm cách nào tốt đẹp nhất để có thể thoát khỏi những cơn sóng cuộc đời. Không một ai có thể vượt đại dương trong chiếc thuyền buồm nếu coi thường cơn gió; thay vậy, cánh buồm phải được điều chỉnh xuôi theo hướng gió. Dòng đời luôn luôn trôi chảy theo một chiều và sẽ không bao giờ thay đổi ngã rẽ, cũng giống như ánh mặt trời không thay đổi hướng. Con người phải biết thích nghi với dòng đời trôi chảy để tìm lấy sự hòa hợp hoàn toàn của chính mình với những môi trường.

Tuân theo pháp giới trường tồn của vũ trụ, như lời giảng dạy của Đức Phật. Ai giữ giới luật này được sống hạnh phúc trong thế gian hiện tiền và kiếp sống kế tiếp. Đó là bốn phận của mỗi chúng sinh lo sử dụng chánh tâm thánh thiện. Tâm phải xoi thẳng tới phía trước để triển khai một thế gian công bằng, vô tư, và hòa bình. Nếu tâm cứ lang thang đây đó bất định, tâm sẽ trở nên vô kỷ luật, méo mó, và trụ lạc. Đa số những khổ đau trên thế gian là do các căn nguyên đó. Một người không có niềm an lạc với chính mình thì không thể nào có hòa bình với những người khác.

Hận thù là một thái độ không lành mạnh làm tăng thêm sự ám muội và ngăn cản chánh tư duy. Hận thù hạn hẹp; tình yêu tha thứ. Hận thù bóp nghẹt; tình yêu tự do. Hận thù mang lại hối hận; tình yêu mang lại an bình. Hận thù khích động; tình yêu yên lặng, êm dịu, điềm tĩnh. Hận thù chia rẽ; tình yêu đoàn kết. Hận thù cứng rắn; tình yêu mềm mại. Hận thù



cản trở; tình yêu giúp đỡ. Khi nhận thức ra giá trị của tình yêu, hận thù bắt buộc phải được xóa bỏ.

Con người cầu nguyện cho hòa bình, nhưng hòa bình không có thể nào đạt được trên toàn thế giới cho đến khi các cuộc xung đột giữa tự chính bản thân được giải bày. Để có thực hiện được, sự cấp bách nhất là phải điều phục tâm ngay. Một người có thể hỏi, “Làm sao chúng ta có thể làm được?” Trong khi câu hỏi này rất hợp lý, nhưng câu hỏi quan trọng hơn là, “Chúng ta có muốn thi hành không?” Nếu câu trả lời rõ ràng là “Có”, kèm theo sự cam kết, một người chắc chắn phát triển được sự tinh xảo để điều phục tâm.

Pháp Căn Bản Của Tâm: - (Pháp Ngũ Uẩn Của Tâm)

*Khi bạn nhìn thấy (sắc uẩn) – rồi bạn cảm xúc (thọ uẩn)*

*Khi bạn cảm xúc (thọ uẩn) – rồi bạn suy nghĩ (tưởng uẩn)*

*Khi bạn suy nghĩ (tưởng uẩn) – rồi bạn quyết định (tưởng uẩn)*

*Khi bạn quyết định (tưởng uẩn) – rồi bạn hành động (hành uẩn)*

---o0o---

## **PHẦN II - LÀM THẾ NÀO VƯỢT KHỎI LO ÂU TRONG HIỆN TIỀN**

### **Chương 05 - Kiểm Soát Sân Hận**

#### **Một Kẻ Giận Dữ Khi Mở Miệng Ra Là Nhắm Mắt Lại**

Một bà góa phụ thuộc dòng dõi quý tộc giàu sang, nổi tiếng trong giới thượng lưu là đầy lòng nhân từ, có một người giúp việc trung thành và siêng năng. Một ngày nọ, vì tánh tò mò, cô ta quyết định tra dò xem chủ nhân của mình có thật sự tử tế tự nhiên hay chỉ giả vờ đóng vai đạo đức để qua mặt cái xã hội trưởng giả phong lưu.

Sáng hôm sau, cô giúp việc thức dậy khá muộn vào khoảng giữa trưa và bà góa phụ đã khiển trách cô dậy trễ. Qua đến bữa kế tiếp cũng vậy, cô giúp việc lặp lại hành động như cũ. Bà góa phụ, trong cơn giận dữ đã hành hạ và đánh cô với một cây gậy, khiến cô vô cùng đau đớn. Nguồn tin được lan truyền qua những khu phố và bà góa phụ giàu sang không những bị mất hết danh tiếng mà còn mất luôn cả cô giúp việc trung thành.

Tương tự như thế, trong xã hội hiện đại ngày nay, con người thường tử tế và khiêm tốn khi điều kiện chung quanh họ là lương thiện và chánh đáng. Khi những tình trạng thay đổi và trở nên bất lợi, họ quay ra cău

kính và giận dữ. Có câu châm ngôn rằng “Khi những người khác lương thiện, chúng ta cũng có thể lương thiện. Khi những kẻ khác bất thiện, lúc đó rất dễ dàng để chúng ta trở nên bất thiện”. Sân hận là một cảm xúc xấu xa và nguy hại. Tất cả chúng sinh đều thể hiện lòng sân hận qua nhiều hình thức khác nhau trong cuộc sống hằng ngày. Nó luôn luôn ngủ ngầm trong tiềm thức, chờ đợi một cơ hội để bùng lên và chiếm cứ lấy sinh mệnh của chúng ta khi duyên có khởi sinh.

Sân hận có thể ví như một tia sáng lóe lên khiến chúng ta tạm thời quáng mắt và vì thế gây ra bao hành động không chánh đáng. Cũng giống như bất kỳ một cảm xúc nào khác, sân hận có thể được đè nén trong vòng kiểm soát.

---o0o---

### **Nguy Hiểm Của Sân Hận**

Một số loài vật theo bản chất không thể nhìn thấy vào ban ngày, trong khi một số khác bị khiếm thị vào ban đêm. Một kẻ bị dồn ép lên đến tận đỉnh sân hận và đặng cay liền sa vào mù quáng với lương tri, cho dù là ban ngày hay ban đêm. Có câu tục ngữ nói, “Một kẻ giận dữ khi mở miệng ra là nhắm mắt lại”.

Người ta nói rằng, một kẻ giận dữ sẽ chuyển tiếp hết hậu quả sân hận vào chính mình khi hồi tỉnh lại. Giống như tiền lưu trữ trong ngân hàng được thu nhận phần lãi, cũng như thế niềm sân hận tàng trữ trong tâm thức lâu ngày rồi phải gặt lấy đặng cay.

Những ai hoặc điều gì mà chúng ta phải ấu đả với khi cơn giận dữ xông lên? Chúng ta thật ra tự gây gổ với chính mình, và vốn thế, ta là kẻ thù độc ác nhất đối với chính ta. Chúng ta phải cố gắng tiêu trừ toàn diện kẻ thù nguy hiểm này, khi nó cứ lẩn quẩn trong tâm trí với mỗi am tường đúng đắn trong mọi tình thế.

Sân hận càng lúc càng mạnh mẽ hơn khi bị thúc đẩy bởi cảm xúc, đặc biệt khi tham ái là động cơ phía sau cảm xúc đó. Tại thời điểm mà cơn sân hận vọt lên tới cao độ, một người liền mất đi lý trí: họ trở thành một con vật nguy hiểm có khả năng hủy hoại không những kẻ khác nhưng cũng tự chính mình. Sân hận có thể tuột mất đi danh vọng, công việc, bạn bè, người thân, an lạc, sức khỏe, và thậm chí cả chính cá nhân mình.

Đức Phật nói về điều bất hạnh của lòng sân hận và khi một người nổi cơn giận dữ, bảy điều xảy ra sẽ là động cơ giúp đỡ và làm cho kẻ thù càng thêm hoan hỷ. Bảy điều này là gì?

- *Họ sẽ xấu xí mặc dù có chung diện và ăn mặc bánh bao.*
- *Họ sẽ nằm đau đớn, ngay cả khi ngủ trên một chiếc ghế dài mềm mại và thoải mái.*
- *Họ sẽ làm những điều sằng bậy gây ra tai hại và phiền não cho chính bản thân như nhằm lẫn ác cho là thiện và thiện cho là ác, liều lĩnh, và không nghe theo lẽ phải.*
- *Họ sẽ đánh mất tài sản khó kiếm và thậm chí gặp rắc rối trong vòng pháp luật.*
- *Bạn bè, người thân, và họ hàng sẽ lẫn tránh và xa lánh.*
- *Sau khi chết họ sẽ tái sinh trong kiếp sống hiện hữu bất thuận lợi, vì khi một người bị sân hận áp chế thường hay thi hành điều bất thiện qua thân, khẩu, và ý, rồi phải gặt lấy bao hậu quả bất toại nguyện.*

~ Tăng Chi Bộ Kinh ~

Những bất hạnh kể trên là những gì mà kẻ thù của ta hằng mong mỏi sẽ đến với ta. Nhưng đó cũng là những rủi ro xảy ra với chính bản thân ta khi mất tự chủ trong cơn giận dữ.

---o0o---

### **Kiểm Soát Sân Hận**

Một cách tốt nhất để kiểm soát sân hận là phải chứng thực những tư tưởng bất chánh không có hiện hữu trong tâm. Sử dụng lấy lý chí cương trực, chúng ta định tâm vào điều gì đó chân thiện và như thế sẽ chinh phục được cảm xúc tiêu cực. Không phải là chuyện dễ dàng để phản ứng một cách yên bình khi bị kẻ khác xúc phạm. Mặc dù thân thể không bị tổn hại, nhưng lòng tự ái cảm thấy bị sỉ nhục, do đó họ muốn trả đũa lại. Rất khó khăn để đáp lại sự sỉ vả bằng cách cư xử lịch thiệp và trang trọng. Sự thử thách của cá tính là làm cách nào để chúng ta có thể đối phó với tất cả các tình huống trực diện trong cuộc sống hằng ngày. Hình như, ngay từ thuở ấu thơ, chúng ta đã ưa thích trả thù để được hài lòng.

*“Họ hành hạ tôi, họ đánh đập tôi, họ chiến thắng tôi, họ cướp giết tôi. Những ai nuôi dưỡng tư tưởng này, lòng căm thù sẽ không chấm dứt”.*

~ Đức Phật ~

Bóng tối không thể xua tan bởi bóng tối ngoại trừ khi có ánh sáng. Cũng như vậy, hận thù không thể khắc phục bằng hận thù ngoại trừ lòng từ bi.

Một số người giống như dòng chữ khắc trên bia đá, họ dễ dàng nổi cơn giận dữ và cố bám víu theo những ý tưởng bộc tức qua thời gian dai dẳng. Một số khác giống như dòng chữ viết trên mặt cát, họ tuy có mở lối cho sự tức giận, nhưng những suy nghĩ căm hờn chợt thoáng qua nhanh. Cũng có số người như dòng chữ viết vào trong nước, họ chẳng giữ lại những trầm tư mặc tưởng, và có những vị toàn giác như dòng chữ viết ra trong gió, họ để những chuyện nhảm nhí oán hờn bộc bội vụn lớt qua mà không hề chú ý. Tâm họ luôn luôn tinh khiết và chẳng chút muộn phiền.

Ngay cả khi chúng ta cảm thấy tức giận vì sự bất công đối với người khác, chúng ta cần đè nén cơn giận dữ, bởi vì những hành vi sẽ không chính chắn khi tâm sa vào trạng thái rối loạn. Chúng ta phải ý thức được sự sân hận khi lòng giận dữ dấy lên. Quan sát sân hận như một tỉnh thức, mà không hướng đạo tâm vào các đối tượng gây ra cơn tức giận. Chúng ta phải cần rèn luyện tự chính mình để quan sát và phân tích những cảm xúc trong lúc hẩn học. Bằng cách liên tục thực hành sự phân tích tính khí, lòng tự tin sẽ phát triển hơn trong việc kiểm soát bản thân và sẽ không hành động một cách ngu xuẩn hoặc vô lý. Lời khuyên của Đức Phật là:

Đức hạnh là kiềm chế hành vi; đức hạnh là kiềm chế ngôn ngữ; đức hạnh là kiềm chế tâm thức; đức hạnh là kiềm chế tất cả vạn pháp.

Một người cao quý thực hành được sự kiềm chế thì tất cả các pháp đều được giải thoát khỏi niềm khổ đau.

Không phải tất cả những ai cũng áp dụng cùng một phương pháp để tự kiểm soát lòng giận dữ. Một cách hữu hiệu là sử dụng theo lối “trì hoãn thời gian”. Thomas Jefferson tóm tắt cách này bằng lời nói: “Khi tức giận, hãy đếm tới mười trước khi mở lời; Khi quá giận dữ, hãy đếm đến một trăm”.

Một phương thức khác để phát triển sự kiểm soát toàn vẹn hơn về tính khí của chúng ta là cứ lặp lại những ý nghĩ sau đây trong tiềm thức nhiều lần trong ngày.

*“Tôi có thể kiểm soát lòng sân hận,  
Tôi có thể khuất phục được tâm cấu kính,*

*Tôi sẽ tiếp tục điềm tĩnh và an bình,  
Tôi sẽ không lay chuyển bởi lòng sân hận như một khối đá,  
Tôi có dũng cảm và tràn trề hy vọng”.*

Bằng cách lặp đi lặp lại những dòng chữ này, chúng ta có thể tăng trưởng tâm thức để đạt được lòng tự tin và sự an lạc tinh thần. Khi đối mặt với các hành động thiếu suy nghĩ của kẻ khác, chúng ta cũng có thể ghi nhớ những lời Đức Phật đã giáo huấn:

“Nếu một kẻ hạ lưu đối xử với ta sai lạc, ta sẽ hoàn trả lại với sự bảo vệ của tình yêu vô hạn, càng nhiều ác hại xuất phát từ họ, ta lại càng cho nhiều chân thiện mỹ hơn; hương thơm của phước đức sẽ luôn đến với ta, và riêng họ chỉ nhận lấy tiếng xấu xa”.

“Một kẻ bại hoại đi trách móc một người đạo đức cũng giống như một người ngửa mặt lên trời và phun đăm, nước bọt kia trực chỉ rơi thẳng xuống làm ô uế họ. Một kẻ hay phỉ báng cũng giống như một người quăng bụi vào trong cơn gió ngược, bụi bặm sẽ tung vào kẻ ném. Một người đạo đức không thể nào bị tổn thương, niềm bất hạnh luôn quay trở lại kẻ phỉ báng.

\*\*\*\*\*

### **Các Vị Hiền Nhân Không Bao Giờ Thách Thức Những Kẻ Hạ Lưu**

Một con heo rừng quyết định trở thành chúa tể sơn lâm. Thế là nó đứng phắt dậy từ đồng phân nơi nó nghỉ ngơi và tìm đến một con sư tử, hoàng đế của các loài thú, và thách thức một cuộc chiến đấu. Tất nhiên con sư tử chỉ hình mũi quay qua vì mùi hôi thối, phớt lờ, và bỏ đi mà không thèm trả lời. Câu chuyện này dẫn dụ cho thấy rằng khi các vị hiền nhân bị thách thức bởi những kẻ hạ lưu, người trí thức không lãng phí thời gian cho kẻ bại hoại.

\*\*\*\*\*

Đức Phật cũng đã đưa ra một số lời khuyên trong việc kiểm soát sân hận. Nếu thực hiện theo đúng lời khuyên, sự tăng tiến càng có hiệu quả khi luôn tinh tấn thực tập:

- *Ghi nhớ lời khuyên của Đức Phật về sự hiểm nguy của sân hận và những phiền não được tạo tác bởi tâm thức chứa chấp tư tưởng bất thiện.*

- *Nhớ lại một số phẩm chất tốt của kẻ đáng ghét. Khi bỏ qua những đặc tính xấu của họ vì coi đó là yếu điểm của con người, và bắt đầu nghĩ về những đức tính tốt và những điều chân thiện họ đã thực hành, lúc đó lòng sận hận có thể lắng dịu và nhường chỗ lại cho ý từ bi.*
- *Ghi nhớ lại tự tánh của nghiệp. Tất cả các chúng sinh là chủ và cũng là kẻ thừa kế của các nghiệp đã tạo tác, và họ sẽ thừa hưởng lấy những hậu quả của các hành vi chân thiện hay xấu xa. Bằng sự hiểu biết pháp thế gian này, họ sẽ bớt đi khuynh hướng nổi cơn giận dữ với mọi người. Thay vì bực tức, nên phát triển lòng thương hại đối với những kẻ rồi đây sẽ phải trực diện với muôn quả báo vì các hành vi bất thiện của họ.*
- *Nuôi dưỡng những tư tưởng thân ái cho tất cả chúng sinh. Đại phước lành đến với những người tinh tấn trí tuệ qua việc thực hành vô tận lòng yêu thương và bác ái.*
- *Không để tâm bị ô nhiễm bởi bao ác ý về những ai đã làm hại hoặc làm tổn thương ta. Niềm sận hận tích trữ trong tâm chỉ làm thiệt hại cho ta nhiều hơn kẻ kia. Vì vậy, phải nuôi dưỡng một cuộc sống an vui và yêu mến, ngay cả khi sống giữa những hận thù.*

---o0o---

## **Chương 06 - Hiểm Họa Của Ích Kỷ**

### **Ích kỷ giết chết sự sinh trưởng nhân cách và tâm linh của một cá nhân**

Một người cao ngạo và ích kỷ chỉ biết sống cho riêng mình. Họ không biết thế nào là thương yêu và tôn trọng; luôn tranh luận và cãi vã về mọi vấn đề nhỏ nhặt, và cuộc đời họ trở nên cuộc hành trình bất hạnh cho đến vô tận. Họ nghi ngờ bao kẻ chung quanh đều là tình địch, ganh ghét sự thành công và chiến tích của những người khác. Họ thèm muốn tài sản của những ai kia và không thể nào chịu đựng được khi thấy bất kỳ ai có hạnh phúc. Cuối cùng, họ tự đầu độc tư tưởng và trở nên một mối hiểm họa cho xã hội.

Cho dù giàu hay nghèo, một người ích kỷ bị điều khiển bởi lòng tham lam. Họ không bao giờ hài lòng hay vừa ý với những gì đang có. Thánh Mahatma Gandhi đã từng nói, “Thế gian này vừa đủ cho nhu cầu của

mọi người, nhưng không bao giờ vừa đủ cho lòng tham của một người”. Nếu có giàu sang, họ lo âu về nhà cửa, tài sản, và tất cả các vật sở hữu khác. Họ luôn luôn nặn óc tính kế để kiếm nhiều tiền hơn và không sẵn sàng bỏ ra một chút ít để chia sẻ, cho dù là một đại nghĩa chính đáng. Họ mãi đắp đầy lo lắng như bị cướp bóc, bắt bớ, hoặc lừa đảo. Họ lo ngại về công việc buôn bán và nghi ngờ sự trung thành của nhân công. Họ lo lắng một khi nhắm mắt từ trần, của cải sẽ được sử dụng ra sao. Mặt khác, nếu nghèo khó, họ khổ đau trong sự thiếu thốn.

Họ mãi mãi khao khát sự giàu sang và tài sản. Khi không thể có được sự giàu sang và nhiều tài sản qua các phương tiện chân chánh lúc còn lưng chừng nhọc, họ chung dụng những mảnh khoe bất hợp pháp để đáp ứng lòng khát vọng.

Tánh ích kỷ được khởi sinh qua những tà kiến sai lầm và từ sự thất bại để nhận thấy thực tế của cuộc đời. Bắt nguồn từ tham ái và niềm tin vào một bản ngã, ích kỷ là một năng lực cảm xúc rất nguy hại. Nếu các biện pháp phòng ngừa và khắc phục không được sử dụng để giảm thiểu cảm xúc tiêu cực này, nó có thể gây ra nhiều khổ đau và phiền muộn không thể ngờ được. Có bao nhiêu người trong chúng ta đã từng ngẫm nghĩ về câu nói sâu sắc của William Gladstone:

“Ích kỷ là lời nguyện to tát nhất của nhân loại”

Tư tưởng là nguồn năng lực, trong khi ích kỷ là một vũ lực tiêu cực mạnh mẽ nhất, đem lại hậu quả đầy tai hại. Theo với pháp luân thường đạo lý phổ quát của vũ trụ, chúng ta sẽ gặt hái những hậu quả do các hành vi bắc nguồn bén rễ từ trong tư tưởng. Sự khổ đau và phiền muộn là kết quả của những ác tâm, ngược lại hạnh phúc là kết quả của những thiện tâm.

Chúng ta bị chi phối qua từng tư tưởng. Một hận thù ăn sâu bám chặt hay thậm chí một ác cảm ấp ủ sẽ xé nát những ai nuôi dưỡng nó ra từng mảnh vụn. Một cảm giác đong đầy phẫn uất cũng giống như một loại vi trùng gây ra yếu đuối và bệnh tật. Nếu một người không may mắn có kẻ thù, để cho sự oán giận đào sâu vào trong tâm khảm, và lòng thù hận trở nên thâm căn cố đế, thì quả thật đó là điều tồi tệ nhất cho tự bản thân.

---o0o---

### **Cần Nuôi Dưỡng Tình Thương Và Lòng Từ Ái**

Tất cả chúng sinh đều là hành giả trong khổ đau, phải cùng gánh chung tình thế hiểm nguy. Trong tâm trí con người là một đồng rác rưởi

ác tà; nhưng may mắn thay, có một kho tàng đức hạnh đang đợi chờ để được khai thác. Sự lựa chọn để tinh tấn chân thiện mỹ hoặc thực hành gian ác xảo diệu tùy thuộc vào từng cá nhân. Cảm thông đến niềm khổ đau của những người khác là một đức tính nên được nuôi dưỡng. Cuộc sống hạnh phúc và toại nguyện chỉ đạt được khi vượt qua khỏi lòng ích kỷ, và phải trau dồi thiện chí, liễu ngộ sự thực, và gây dựng nhân từ. Chúng ta không nên lên án bất kỳ những ai bằng cách đổ thừa vào những yếu điểm hay sai lầm, mà gạt bỏ qua công quả tốt và bản chất đẹp của họ.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Hận thù không bao giờ làm nguôi ngoai hận thù trong thế gian này. Nó chỉ được lắng dịu bởi tình thương yêu. Đây là một pháp vĩnh cửu”. Định luật hiển nhiên này cũng được giảng dạy bởi Chúa Giê-su khi Ngài nói rằng một người nên đối xử thánh thiện với kẻ ghét ta.

Làm điều chân chánh là để mang lại cho chính mình tất cả các yếu tố lành mạnh trong bản chất. Làm điều tà ác là để đón nhận những yếu tố tàn hoại. Những ai sống trong thù hận sẽ chết trong thù hận, cũng giống như những ai sống bằng đao gươm sẽ chết vì đao gươm. Mỗi tư tưởng độc ác như thể một lưỡi kiếm hướng vào chính họ lúc rút ra. Khi một người nhận thức ra được thực thể này, họ nên kinh hoàng đến sự chấp chứa những tư tưởng quỷ mị và ích kỷ.

Một sự thật về tâm linh, tội ác chỉ có thể khắc bị phục bằng một năng lực tích cực đối nghịch, đó là thánh thiện. Yêu mến và tình thương là thuốc giải độc cho thù hận. Tâm từ bi là thuốc trị độc cho lòng sân hận. Sự hiện diện của một năng lực tích cực ám chỉ sự vắng mặt của một năng lực tiêu cực đối nghịch. Bằng cách thăng tiến tình thương yêu, lòng từ ái, và thiện chí tốt, chúng ta có thể tạo những tư tưởng chân thiện thành những tài sản quý giá nhất.

Không có điều gì bên ngoài có thể ảnh hưởng nhiều bằng bao tư tưởng đang diễn tiến xảy ra trong tâm. Đó là một thực tế đã được chứng minh, “Khi một người suy tưởng trong thâm tâm mình, họ sẽ như thế”.

*Tự chinh phục bản thân thực sự còn to tát hơn so với cuộc chinh phục tất cả kẻ khác; cho dù là thần thánh, Ma vương, với Phạm Thiên cũng không thể giành lại được sự chiến thắng của một người đã tự mình khắc phục, và thậm chí còn sống trong sự kiểm chế.*

~ Kinh Pháp Cú ~



---o0o---

## **Chương 07 - Khắc Phục Ganh Ghét Và Ích Kỷ**

*Lòng ích kỷ là nguyên nhân của ganh ghét, trong khi ganh ghét nuôi dưỡng lòng ích kỷ.*

Xưa kia cái đuôi và cái đầu của một con rắn cãi cọ nhau để xem phần nào phải nên lãnh đạo. Cái đuôi nói với cái đầu rằng: “Mày luôn luôn đi đầu, vậy không công bằng. Mày phải nên để tao dẫn bước đôi khi chứ”. Cái đầu trả lời: “Đâu có thể được bởi vì đó là quy luật tạo hóa nên tao mới là cái đầu. Không thể nào thay đổi vị trí với mày”.

Cuộc tranh cãi diễn ra trong mấy ngày liền cho đến một bữa nọ, quá giận dữ, cái đuôi mới tự cột chặt nó vào một thân cây. Cái đầu không thể nào trườn tới trước được, đành phải quyết định để cái đuôi vừa ý. Nhưng chẳng may, cái đuôi không nhìn thấy đường để trườn đi, thế là con rắn rơi vào một hố lửa và thiệt mạng.

Một số người không bao giờ toại nguyện với những sở hữu hiện tiền và luôn ganh ghét với những ai có nhiều hơn họ. Những tư tưởng ganh tị được nuôi dưỡng trong thâm tâm đã khiến họ không trân quý những gì hiện có trong tầm tay. Ngay cả khi đã thành công trong ánh mắt mọi người, họ vẫn không hài lòng và cứ bị dày vò vì có một ai khác đã thực hiện hoàn hảo hơn. Đáng là điều hữu ích cho họ xoay vòng những tư tưởng đó vào bên trong nội tâm, và chú ý đến các phước lành chứ đừng miệt mài với những nghĩ suy ghen ghét.

---o0o---

### **Nguyên Nhân Của Ganh Ghét**

Nguyên nhân căn bản của ganh ghét là lòng ích kỷ. Khi một người trở thành lập dị và ngạo mạn, họ chỉ biết sống cho bản thân và coi tất cả mọi người như đối thủ. Họ ganh tị khi kẻ khác thành công. Họ tham muốn tài sản không thuộc về họ. Họ khó chịu khi thấy hạnh phúc của những ai. Họ ghen tức với thành tích của mọi người. Trong sự phân tích cuối cùng, họ trở nên hoàn toàn cô lập và nguy hiểm, tạo tác ra nhiều rắc rối. Bao rắc rối của họ có thể đến từ nhiều lý do.

---o0o---

### **Nhiều Rắc Rối Đến Từ Đồng Loại**

Một con chó thực hiện chuyến du hành để thưởng ngoạn toàn xứ sở. Vài ngày sau đó, nó trở về, và bạn bè hỏi nó có phải đối mặt với các vấn đề trong chuyến đi chơi không. Nó nói rằng đã gặp gỡ nhiều người và các loài động vật khác trong chuyến du hành. Họ không gây ra bất kỳ trở ngại nào và cho phép nó ung dung hướng theo con đường riêng biệt. “Một vấn đề duy nhất mà tao phải đối mặt là từ đồng loại”. Nó nói. “Chúng không để tao yên thân. Chúng sửa và rượt đuổi theo, mà lại còn cố cắn tao nữa”.

Cũng cùng một lối nghĩ đó, khi một người hiển nhiên thành công, những người chưa từng quen biết sẽ chẳng đến quấy rầy. Ngược lại quả thật dị hợm, họ phải kiên nhẫn chịu đựng một số bạn bè và các người thân thuộc vì lòng hiềm tị. Những kẻ kia vẽ vờ ra nhiều chuyện nhảm nhí, và thậm chí tạo ra bao trở ngại. Trong trường hợp này, họ nên cố gắng vững chải tánh kiên nhẫn. Rất hữu ích để ghi nhớ rằng: dễ dàng để xã giao với người xa lạ hơn là người quen biết.

Lòng ích kỷ được khởi sinh từ tà kiến sai lầm và khi chẳng nắm vững được cảm nhận thực tế của cuộc đời. Ích kỷ là một cảm xúc vô cùng nguy hại dựa trên khát vọng, gây ra nhiều khổ đau lẫn phiền muộn không kể xiết. Những biện pháp điều phục và phòng ngừa nên được thực hiện để kiểm soát bao cảm xúc tiêu cực như vậy.

Tư tưởng là một năng lực mà những điều chân thiện được xây dựng lên, để lôi cuốn muôn chân thiện khác. Những thành quả mà chúng ta gặt hái luôn phù hợp với tư tưởng đã gieo. Đau khổ và hạnh phúc đều là kết quả trực tiếp từ ác tâm hay thiện tâm, đặt căn bản trên pháp thu hút mà mỗi một hành động dự tính đều đồng nhất. Nếu một người không may mắn có kẻ thù, điều tệ hại nhất để tạo tác cho chính mình là để oán giận đào xoăn vào trong tâm khảm và cho phép niềm thù hận trở thành thâm sâu.

Chúng ta tất cả đều là bạn đồng hành trong khổ đau và cùng chịu một quy luật chung. Sự lựa chọn để thăng tiến đạo đức hay gian ác đều tùy thuộc vào chúng ta. Do đó, nếu chúng ta khó chịu khi nhìn thấy hoặc nghe được những chiến tích thành công của kẻ khác, chúng ta cần phải xem xét lại bản chất chân thực của chính mình.

## Nhận Thức Của Tâm

Bằng cách quán sát và kiểm tra những tư tưởng tiêu cực, một người sẽ nhận ra rằng không ai hết ngoại trừ cá nhân mình mới có khả năng hay phương tiện để phá vỡ niềm an lạc nội tâm và sự quân bằng trong tiềm thức. Khi so sánh mình với bao người khác, họ tạo ra sự khổ đau bằng cách thầm nghĩ họ thiếu thốn hơn hoặc những người khác có nhiều thành công hơn. Không có một lợi ích nào đạt được khi chấp chứa ghen ghét, mà thường thường đó là nguyên nhân gây ra rất nhiều sự chia rẽ trong thế gian.

Chúng ta nên nhận thức rằng những cảm xúc tiêu cực như ganh ghét, giận dữ, và ác ý sẽ bóp nghẹt sự phát triển của tâm linh. Chúng ta phải mau mắn để tự giải thoát khỏi ảnh hưởng tà quái ấy bằng tất cả mọi giá. Ganh ghét sẽ không bao giờ mang lại những gì chúng ta mong mỏi, nhưng ngược lại nó sẽ dẫn chúng ta xuống ngõ cụt của hận thù, bất an, và khổ đau tới thể xác lẫn tinh thần.

Chúng ta phải luôn luôn cảnh giác những tư tưởng bất thiện. Bất cứ khi nào một ý nghĩ tiêu cực phát sinh trong tâm, chúng ta phải cố gắng thay thế hoặc chuyển đổi các ý nghĩ tiêu cực đó với những tư tưởng tích cực. Điều này đòi hỏi chúng ta phải nhận định được những gì diễn tiến đi vào trong hay ra ngoài tâm thức. Thông qua từng bước quá trình trong sự nhận thức đó, chúng ta có thể kiểm tra và loại trừ những ý nghĩ tiêu cực trước khi chúng nô lệ hóa tâm chúng ta.

---o0o---

## Đối Phó Với Ích Kỷ

Khi nhận biết sự hiểm họa do chấp chứa ganh ghét, chúng ta có thể dành thời gian và năng lực để vun trồng những tâm chân thiện cho lòng nhân ái và tình cảm thông. Chúng ta nên nghĩ rằng không có gì mất mát cả mà còn gây dựng nhiều lợi lạc. Chúng ta nên trưởng dưỡng khiêm tốn, diệt trừ tham ái tự hào, và phát huy cảm thông khi bao người khác hưởng được hạnh phúc. Một người thấm nhuần tư tưởng cao quý như vậy là gieo phước đức cho riêng mình và cho toàn thế giới nói chung. Thực hành lấy sự cảm thông đến niềm khổ đau của kẻ khác nên được khuyến khích, đồng thời cũng tẩy bỏ những ý tưởng ích kỷ. Một cuộc sống hạnh phúc và toại nguyện chỉ có thể đạt được một khi vượt qua khỏi tánh ích kỷ và xiển dương thiện chí, hiểu biết, và từ ái.

Đức Phật khuyến khích các đệ tử của Ngài phải phát huy tánh cảm thông và quý mến niềm hỷ lạc khi những người khác có hạnh phúc, mà đó chính là toa thuốc giải độc hiệu nghiệm nhất cho lòng ganh tị. Họ ôm ấp lấy thái độ hoan hỷ để chúc mừng bao nhiêu người khác khi được thịnh vượng và thành công, nhưng đó lại là điều khó khăn đối với cá tánh chúng ta. Hãy nghĩ rằng: “Chúng ta có muốn thịnh vượng và thành công không? Chúng ta có muốn được phước lành hạnh phúc không? Cũng giống như những gì chúng ta muốn cho chính bản thân, vậy thì những người khác không muốn được may mắn với thịnh vượng, thành công, và hạnh phúc sao?” Duy trì một thái độ như vậy có thể giải thoát được nhiều khổ đau, cũng như ngăn ngừa lúc tuột dốc bại tàn, đặc biệt là khi ác ý và hành động độc hại khởi sinh từ những tư tưởng ghen ghét. Nó cũng chặn đứng bao nhiêu con người trong công việc tiến triển tốt đẹp của họ.

Mặt khác, phải có tánh kiên nhẫn với những ai ganh ghét sự thành công của chúng ta. Phản ứng của họ đôi khi có thể phát tác bởi vì chúng ta đã không hành động trong sự khiêm nhường. Nên rộng lượng bằng cách không khoe khoang những thành tựu trước mặt kẻ khác khi họ chưa bằng ta. Trong khoảnh khắc của sự thành công, chúng ta phải nhớ lại lần thất bại trong quá khứ, để có thể hiểu rõ hơn về tâm trạng của ai kia khi họ chưa được thực hiện hoàn hảo.

Khi những kẻ khác cư xử theo lối chống báng vì lòng ghen ghét, hãy canh chừng lấy tánh bất bình. Nên nhắc nhở mình rằng, chúng ta cũng như những người khác, là chủ của những hành vi tương ứng (nghiệp). Chúng ta nên nghĩ như thế này: “Vậy giờ đây là có gì mà ta phải tức giận họ? Sân hận sẽ không giải quyết được vấn đề, mà chỉ làm sự tình càng thêm căng thẳng. Lòng sân hận chỉ tạo ra ác nghiệp, rồi sẽ dẫn ta đến khổ đau và lụn bại. Bằng vào câu trả lời với sự oán giận, chúng ta chỉ làm tổn thương tới chính bản thân như một kẻ nhặt than hồng cháy trong tay để đánh nhau”. Có một câu chuyện để rõ ràng minh chứng phương cách một Pháp sư khuất phục được một đối thủ ganh ghét mà không hề giận dữ.

---o0o---

### **Ông Có Thể Làm Tôi Tuân Theo?**

Thuở nọ có một Pháp sư thuyết pháp với sự tham dự đông đảo của đại chúng từ các tầng lớp. Ngài không bao giờ sử dụng triết lý cao

thâm để giảng giải, nhưng chỉ nói lời thẳng thắn từ con tim đến với quần chúng.

Vào một buổi tối kia, có một đạo sư từ giáo phái khác đến dự buổi thuyết pháp. Ông ta tức giận vì vị Pháp sư này thu hút đa số đại chúng, trong đó có một số tín đồ theo ông. Đạo sư ngạo mạn kia quyết tâm phải có một cuộc tranh luận với vị Pháp sư.

“Này, Pháp Sư kia!” Ông ta gọi. “Đợi một chút. Những người khác có thể lắng nghe và tuân theo những gì ông nói, nhưng một người như ta không tôn trọng ông. Ông có thể nào làm cho ta vâng lời chẳng?”

“Hãy đến đây bên cạnh ta và ta sẽ chỉ cho ông”, vị Pháp sư nói.

Đạo sư đẩy mình qua đám đông và tự hào đứng bên cạnh vị Pháp sư.

Vị Pháp sư mỉm cười. “Đi qua bên phía trái của ta”. Đạo sư liền tuân theo.

“Không, ta nghĩ rằng tốt hơn nếu ông qua đứng bên phải của ta,” vị Pháp sư lại nói. “Chúng ta có thể nói chuyện thuận tiện hơn theo hướng đó”. Đạo sư vẫn tự hào bước qua bên phải.

“Ông thấy không,” vị Pháp sư nói, “Ông đang tuân theo lệnh ta. Ta nghĩ rằng ông là một kẻ hòa nhã. Bây giờ hãy ngồi xuống và lắng nghe”.

---o0o---

## **Chương 08 - Xử Sự Với Kẻ Thù Và Chỉ Trích**

***“Lạy Chúa, xin cứu vớt con từ bạn bè. Con biết làm thế nào để tự bảo vệ bản thân chống lại kẻ thù”.***

*~ Voltaire ~*

Rất ít người có thể tuyên bố rằng họ không có kẻ thù. Thậm chí đến các vị tổ sư vĩ đại của những tôn giáo đã quên mình để phục vụ nhân loại, như Đức Phật, Krishna, Chúa Giê-su, và Mohammed, các triết gia lỗi lạc như Socrates, các nhà cải cách xã hội như Abraham Lincoln, và cha lành của bất bạo động, Mahatma Gandhi, tất cả đều có tình địch và kẻ thù. Những bậc đạo sư và các nhà lãnh đạo cao thượng đã kiên nhẫn trải qua bao dèm pha và chỉ trích của kẻ thù, mà không hề xê dịch ra khỏi các nguyên tắc cao quý của họ. Một số thậm chí còn phải đối mặt với cái chết không hẹn trước, nguyện theo luân lý đạo đức mà họ đánh giá tột cao hơn tất cả mọi điều.

Đôi khi có những người làm việc để lợi ích chung cho cộng đồng cũng có ý đồ bất thiện. Luôn luôn có sự xung đột liên tục phát sinh giữa thiện và ác. Khi có ai nỗ lực làm điều chân chánh, một số người khác lại ưa thích tìm lỗi nơi họ chứ không tưới tắm lời khen ngợi. Họ bị đổ lỗi cho dù họ có làm hay không làm. Để trả lời Athula, một đệ tử của Đức Phật, người đã phàn nàn vì không hài lòng với lời giảng dạy và phong cách trả lời câu hỏi của các đồng môn khác, Đức Phật nói: *“Thiên hạ trách móc những ai im lặng. Họ cũng trách móc những ai nói nhiều hoặc nói chùng mực. Do đó, không có ai trên thế gian này là không bị trách móc”*.

Một người phải chuẩn bị để chấp nhận lấy sự trách móc với một mức độ kham nhẫn nếu cần thiết, ngay cả khi các cáo buộc này là vô cớ. Abraham Lincoln có một cách rất khiêm tốn và thực tế để xử lý lời chỉ trích. Ông nói: *“Nếu tôi chỉ cố gắng đọc thôi, chẳng cần phải trả lời, tất cả những công kích về tôi, thì cái cửa hàng này cũng phải đóng như các doanh nghiệp khác. Tôi cố làm những gì tốt nhất mà tôi biết, cách tốt nhất mà tôi có thể làm; và bất cứ giá nào tôi cũng tiếp tục làm như vậy cho đến cuối cùng. Nếu cuối cùng mang lại lẽ phải, vậy những lời xuyên tạc tôi sẽ không có gì quan trọng. Nếu cuối cùng lộ ra sai quấy, lúc đó dù có mười thiên thần thề thốt cho tôi cũng không có nghĩa lý gì”*.

---o0o---

### **Phản Ảnh Của Tâm**

Tư tưởng và niềm tin sẽ định hướng cuộc đời, kinh nghiệm, và hoàn cảnh. Giống như tấm gương, tất cả mọi người như những tấm hình phản ảnh lại từ tâm thức. Họ quan sát được sự phản chiếu của cá tính và nội tâm. Cho đến khi một người nhận thức ra cá tính chỉ là kết quả của những tư tưởng và niềm tin, họ vẫn mãi còn là nạn nhân của hoàn cảnh xung quanh. Nhưng một khi thực sự nhận ra chân lý cao thượng này, họ bắt đầu cuộc hành trình mà có thể giải thoát được từ những độc tố của sân hận.

Điều xấu xa mà một người nhìn thấy ở những người khác là sự phản ảnh trực tiếp bản tánh của họ. Vì vậy, một người không nên hành động vội vàng để khơi tác ra hình ảnh tội lỗi và đáng tiếc. Phải cho chúng ta lòng kham nhẫn và đừng vội vàng chỉ trích kẻ khác. Chúng ta nên quán xét vạn pháp từ các quan điểm rộng lớn hơn, bằng cách đặt chính mình vào vị trí của họ. Cố gắng tìm hiểu hoàn cảnh nào đã dẫn dắt đến hành động kia. Áp dụng quan điểm như vậy có thể giúp chúng ta sống một cuộc đời cao quý, không can thiệp vào chuyện riêng tư và sự bình an

của những người khác. Hãy ghi nhớ lời khuyên của Đức Phật: *“Kẻ theo dõi lỗi lầm của người khác, và luôn luôn cúi kính, sẽ gia tăng ô uế cho chính mình. Họ chẳng bao xa từ sự lụn bại của như bản này”*. Boltan Hall đã viết những dòng chữ này:

*Tôi nhìn em tôi với kính hiển vi chỉ trích,  
Và tôi nói, “Em tôi thật là thô thiển thế nào ấy!”  
Tôi nhìn em tôi qua viễn vọng kính khinh bỉ,  
Và tôi nói, “Em tôi thật là nhỏ nhen thế nào ấy!”  
Lúc đó tôi nhìn vào tấm gương chân lý,  
Và tôi nói, “Em tôi giống tôi thế nào ấy!”*

---o0o---

### **Bắt Lỗi Người Khác**

Quá dễ dàng để nhìn thấy lỗi của người khác: Rất khó khăn để nhìn thấy lỗi của chính mình. Đức Phật nói rằng con người hay lọc lựa lỗi của người khác như sàng trấu, nhưng giấu diếm lỗi mình như kẻ đánh bẫy xảo quyệt ẩn nấp. Một người không nên chú ý vào những lầm lỗi, những điều đã làm hoặc đương bỏ dở của kẻ khác (mà để rêu rao lời phiếm luận), nhưng phải liên tục xem xét lại các hành vi được thành đạt hay chênh mảng của chính mình.

Giữ vững vàng lấy những lời khuyên như vàng ngọc trong tâm có thể giúp chúng ta hiểu biết hơn về tự tánh, và ngăn chặn những tinh thần tiêu cực. Phải luôn tích cực. Nếu một người có tâm ý đào bới lỗi lầm, người đó sẽ mãi thấy một bông hồng có gai. Nhưng tại sao lại phải chăm chú vào những sai sót khi có thể thưởng thức được vẻ đẹp của nó? Mỗi phàm phu đều có lỗi lầm. Rất hữu ích để nhớ rằng không một ai hoàn toàn xấu xa hay độc ác.

Lần sau, trước khi chúng ta bắt đầu lùng kiếm những lỗi lầm của kẻ khác, hãy nhớ những dòng chữ này của Robert Louis Stevenson:

*“Có rất nhiều chân thiện trong xấu xa của chúng ta,  
Và rất nhiều bất thiện trong đức hạnh của chúng ta,  
Không phải nhiệm vụ của bất kỳ một ai trong chúng ta,  
Để đi lùng kiếm lỗi lầm với số người còn lại trong chúng ta”*.

---o0o---

## Phải Làm Gì Khi Bị Chỉ Trích

Khi một người nào tức giận ta, hãy cố gắng tìm ra nguyên nhân của vấn đề đó. Nó có thể là do một việc gì ta đã làm ra. Nếu ta hành động sai lầm, thừa nhận và xin lỗi. Nếu đó là do một sự hiểu lầm, hãy nói lời cảm thông và sẵn sàng giải quyết điều xung khắc. Mặt khác, nếu cơn sân hận của họ đã phát sinh vì lòng ghen ghét hay cảm xúc khó chịu, ta không nên đáp lại cơn tức giận của họ với sự bực bội của ta, mặc dù đây là một khuynh hướng tự nhiên. Chiến tranh không kết liễu được chiến tranh. Điều đó chỉ làm gia tăng trưởng thêm sự báo thù. Có tốt lắm cũng chỉ chấm dứt với một giải quyết không công bằng. Đức Phật dạy: *“Kẻ chiến thắng gây mầm thù hận và kẻ thất bại sống trong khổ đau. Chỉ có những ai buông xả cả hai chiến thắng và thất bại là hưởng hạnh phúc và an bình”*.

Vượt qua sân hận với lòng từ bi. Điều này tất nhiên không dễ dàng thực hiện. Và hàm ý đề cập một mức độ tự kiểm soát: nghĩa là chinh phục sân hận vì lợi ích cho hạnh phúc và bình an với chính ta. Đức Phật nói, *“Mặc dù một người đi chinh phạt một ngàn lần được cả ngàn người trong chiến trận, khi họ chiến thắng chính bản thân, đó mới là kẻ vĩ đại nhất của tất cả kẻ đi chinh phạt”*. Phải đạt được kiên nhẫn, và kết quả sẽ thật đáng giá với nỗ lực.

Mỉm cười và phải rất chân thành. Khi ta mỉm cười và tưới lên thiện tâm với tình thương và nhân ái dành cho kẻ thù, một điều kỳ diệu sẽ xảy ra. Khuôn mặt rạng rỡ với bộ dạng xinh tươi khởi sinh ra tâm sáng tích cực, có thể phá vỡ cảm xúc băng giá đã tách chia đôi bên. Chỉ có tình yêu mới có sức mạnh để ảnh hưởng và thay đổi tư tưởng tiêu cực thành tư tưởng tích cực: hận thù chỉ làm cho lập trường của kẻ thù ta càng thêm cứng rắn.

*Anh vẽ vòng tròn loại tôi ra*

*Phiến loạn coi thường cứ lan xa.*

*Tình yêu tôi có mong tụ họp*

*Tôi vẽ vòng tròn anh cùng qua!*

*~ Edwin Markham ~*

Người thánh thiện không loại trừ kẻ thù bằng cách lấy oán báo oán vì chỉ tạo tác ra thêm nhiều kẻ thù mà thôi. Phương pháp hữu lý để khắc phục kẻ thù là mở rộng lòng thân ái và sự cảm thông. Phải nhận ra sự khó khăn của họ và lý do tại sao lại công kích ta. Rồi thay vì chỉ trích, ta



nói tốt về họ. Đây không phải là điều mà hầu hết mọi người thường làm, nhưng nó vẫn mãi minh chứng muôn vạn lần. Oscar Wilde đã từng nói, *“Luôn luôn tha thứ những kẻ thù của ta, không có gì phiền hà họ nhiều như thế”*. Kinh nghiệm của những người sử dụng phương pháp này đã chứng minh rõ ràng đây là một phương pháp có hiệu quả nhất, rất thực tế trong việc biến đổi kẻ thù thành bạn hữu. Đây cũng chính là đường lối của Phật giáo

Đức Phật dạy rằng *một người phải chinh phục niềm sân hận bằng tình thân ái, sự gian ác bằng chân thiện mỹ, tánh ích kỷ bằng lòng nhân đạo, và sự đối trá với tính trung thực*.

Trước khi chúng ta nổi cơn giận dữ với một người được coi là kẻ thù, chỉ cần nhớ hai điều: Thứ nhất, con người bị nhiều khổ đau từ sự thù hận đeo đẳng trong tâm hơn là những gì kẻ thù của họ sẽ cư xử. Nếu ta muốn loại trừ kẻ thù nguy hại nhất, hãy tự buông xả lòng sân hận.

Thứ hai, chúng ta không những học hỏi từ những bạn hữu tốt, nhưng cũng từ những tình địch. Chúng ta không bao giờ nên có ý buộc tội họ. Họ cũng có thể đúng. Nếu chúng ta không chú ý đến những gì họ nói (thay vì giận dữ với cách họ nói), chúng ta có thể mất cơ hội thấu đạt và hoàn thiện bản thân. Đôi khi, sự khám phá này có thể là điều quan trọng, nhưng bởi vì nó rất gần gũi nên ngay cả bạn bè cũng ngần ngại vạch ra yếu điểm đó cho chúng ta hay. Nếu chúng ta giữ tâm cởi mở, mà không tiến đến những kết luận vội vàng, chúng ta có thể thu nhập được nhiều điều hữu ích từ những kẻ thù nghịch đó.

---o0o---

### **Đừng Sợ Lời Chỉ Trích**

Ngọt mật chết ruồi. Lời khen ngợi thì ngọt ngào, nhưng quá nhiều có thể gây ra bệnh. Lời chỉ trích có thể giống như một viên thuốc đắng hoặc một mũi tiêm chích đau: chắc chắn là khó chịu lắm, nhưng nhờ vậy mà làm cho chúng ta tốt đẹp hơn.

Đừng sợ lời chỉ trích. Hãy nhớ rằng không một ai có thể thực sự thoát khỏi, ngay cả những nhân vật lỗi lạc. Lời chỉ trích chỉ là phù phiếm vì nó đặt một người vào vị thế tự vệ, và phải cố gắng tự che chở lấy mình. Lời chỉ trích thật nguy hiểm vì nó đả thương được niềm tự hào cao quý, làm tổn thương cảm giác tinh khôn, và khởi sinh lên sự bất bình. Nhưng cũng có một mặt xây dựng do lời chỉ trích. Chúng ta nên lắng nghe những lời chỉ trích, đặc biệt nếu những lời đó có tính cách xây dựng, và

hoan nghênh cơ hội để cải thiện bản thân. Chúng ta nên kiềm chế tánh ngạo mạn và không xây đắp hận thù đối với kẻ phê phán. Chúng ta đừng vội vàng gắn lên nhãn hiệu cho những ai không chia sẻ cùng quan điểm là kẻ thù. Không phải tất cả những ai chỉ trích chúng ta đều là kẻ thù. Do đó, phải chấp lấy một thái độ tích cực và chăm chú lắng nghe thông điệp của những lời chỉ trích đó. Liệu nó có căn cứ thực tiễn không và có điều gì đó để chúng ta học hỏi thêm không? Chúng ta có thể khám phá ra yếu điểm mà thông thường không thể xét đoán ra được.

Mặt khác, chúng ta gặp một số người không thể nào sửa đổi được và họ tuyệt đối chẳng có chút đá động với thiện chí của kẻ khác. Chúng ta có thể cố gắng sử dụng phương pháp bất bạo động và dùng lý lẽ chính đáng với họ, nhưng cũng chỉ là điều vô ích. Mặc dù vậy, chúng ta không nên nuôi dưỡng lòng căm phẫn và ý chí trả thù. Bởi vì như thế, chúng ta cũng rơi ngay vào cái ao bùn lầy lội mà họ đang đắm mình vùng vẫy. Hòa theo để vu oan giá họa chẳng làm cho chúng ta tốt đẹp gì hơn so với kẻ thù. Chúng ta tự mình nhiễm lấy uestrợ trong cách cư xử này. Nhiều người xen vào với những hành động vô ý thức, như gây ra một điều gì quái ác hiểm độc hoặc nói lên những lời mạ lị nhói đau. Với hậu quả do thái độ tiêu cực này làm họ luôn gặp bao rắc rối.

Đồng thời chúng ta không nên phê bình hay tò mò về các chuyện riêng tư của người khác, và cũng đừng soi mói những điều mà chẳng một ai ưa thích chúng ta làm. Có câu chuyện dân gian Á đông để minh họa điểm này.

---o0o---

### **Đừng Xía Vào**

Thuở xưa, có một số tiều phu đang chẻ một thân cây gậy. Họ bắt đầu bằng cách bửa vào chính giữa thân cây. Để cho công việc được dễ dàng hơn, họ chèn một miếng sắt vào khoảng giữa lằn nứt. Khi gần tới giờ trưa, họ tạm nghỉ xả hơi, để lại thân cây với miếng sắt chèn tại chỗ ấy. Lúc đó có một con khỉ đi đến. Nó thắc mắc về miếng sắt chèn ở đó. Thế rồi nó ngồi vắt ngang thân cây, với cái đuôi (và các bộ phận khác!) tòn ten lơ lửng ở giữa kẽ hở thân cây. Sau khi con khỉ lấcmiếng sắt chèn với hết sức bình sinh, nó đạt được kết quả mỹ mãn, nhưng khi miếng sắt chèn vừa rơi ra hai, bên thân cây ập khẹp lại, nghiền chặt cái đuôi và các bộ phận khác, và kết liễu đời nó.

Bạn nên ứng xử ra sao khi có ai đó nói những lời nhục mạ? Phải ngẫm nghĩ rằng: hành động và lời lẽ của kẻ thù ta có lý do hay không? Nếu

những sự việc đều hoàn toàn vô căn cứ, thay vì nổi cơn giận dữ, bạn nên xả bỏ. Thậm chí hãy mở rộng lòng từ bi, vì một người hành động bằng ác ý chỉ thành công trong việc tự hại lấy chính họ. Nếu bạn không vướng tội vạ nào, hãy xem kẻ thù đó là một kẻ vô minh và cần được sự hướng đạo. Chúa Giê-su đã nói : *“Lạy Đức Cha, xin hãy tha thứ cho họ vì họ không hiểu biết hành vi họ làm”*, khi Ngài bị đóng đinh vào thập tự giá.

Một trong những phương pháp tốt nhất để tránh xa những rắc rối là phải giảm thiểu càng nhiều sự liên hệ với bao kẻ xấu xa. Đây là lý do tại sao Đức Phật đã từng nói rằng, nếu chúng ta không có bất kỳ bằng hữu nào đáng tin cậy để giao tiếp, tốt hơn hết nên sống một cuộc đời hiu quạnh.

Điều này khó có thể thực hành. Chúng ta nên làm gì khi kết giao với bè bạn đầy lòng ích kỷ, luôn cố ý lợi dụng? Họ giống như những con muỗi độc, không những chỉ hút máu mà còn có thể rải truyền vi khuẩn. Trong trường hợp này, tìm mọi cách để bớt đi bất kỳ lý do bất thiện nào xúi giục. Như Kinh Pháp Cú có ghi, *“Hãy để chúng ta sống hạnh phúc giữa những ai thù ghét”*. Bằng bất cứ giá nào cũng đừng nên để chính mình bị lôi kéo vào vòng oán thù phải trả, vì thông thường đó là một lựa chọn mọi người cho rằng đáng giá. Cố gắng để vượt lên mọi khó khăn nhỏ bé. Chúng ta tức giận vì bản ngã bị tổn thương. Nếu chúng ta xả bỏ được các tà kiến sai lạc về cái ngã mạn, lúc đó chúng ta có thể liễu ngộ ra rằng lòng sân hận chẳng còn chỉ định đến một ai cả.

Trong khi trau dồi lòng kham nhẫn và tuệ giác, chúng ta tuy thế không nên cho kẻ khác lợi dụng để đoạt lấy lợi lộc riêng cho họ. Luôn duy trì một nhân cách tĩnh lặng khi phải đối mặt với những công kích vô lý, nhưng cũng đồng thời, chúng ta đừng chối bỏ những luân lý cao quý.

---o0o---

### **Bạn Có Thể Bước Lên Chân Tôi**

Trong khi đi bộ xuống hành lang trong toa xe lửa, một người thanh niên trẻ vô tình dẫm lên chân của một ông khách đồng hành. Mặc dù sau khi đã xin lỗi, gã đàn ông giận dữ kia vẫn mắng mỏ anh thanh niên.

“Ông bạn thân mến,” người thanh niên nói, “ông không thấy đây chỉ là một rủi ro sao? Nếu ông vẫn không hài lòng với lời xin lỗi của tôi, ông có thể dẫm lên chân của tôi nếu ông muốn”.

Lời lẽ này mang lại ý thức cho gã hành khách, làm hắn cảm thấy xấu hổ về hành động của mình đối với người thanh niên và ngay lập tức ngưng lời mắng chửi.

Một số người có khuynh hướng nghĩ rằng những điều diễn tả ở phần trên rất đáng khen ngợi, thậm chí còn cao cả nữa, nhưng không thể nào thực hiện được, và không thực tế trong thế giới này khi chẳng một ai quan tâm đến ai, khôn sống đại chết là triết lý hiện tiền. Công nhận điều ấy tuy rất khó khăn, nhưng chắc chắn vẫn có thể thực hành được. Mặc dù mọi người có tạp niệm thích thú khi khởi tâm trần cấu bất tịnh, trong bản tánh của họ vẫn có khả năng để vượt qua ác đạo, và hoàn toàn có thể thoát khỏi vòng mê muội. Một người tuy rơi vào thác loạn cuồng mê vì lợi ích trước mắt, nhưng khi đoạt được cũng nên xử dụng lợi lạc trong tương lai đó để thực hiện những điều chân thiện. Đôi khi, thiếu kiên nhẫn vì mong mỏi đạt ngay kết quả, khiến một người chẳng thiết lập được ý chí can trường và cao cả hơn. Cho đến khi nào họ hấp thụ một quán xét bao quát, nếu họ không thể đền ân, ít ra họ cũng không quay lại để lấy oán báo oán, hay tệ hại hơn là báo oán gieo thù.

Không nên chối bỏ công việc thiện mỹ chỉ vì bao lời chỉ trích. Nếu nguyên tắc của bạn là chánh trực và nếu bạn có can đảm để tiếp tục hành thiện bất chấp những lời chỉ trích, bạn thực sự tuyệt vời và có thể thành công ở bất cứ mọi nơi.

Có những người dành nhiều thời gian của họ để làm công việc cộng đồng đều thu nhận cả hai điều cảm tạ cũng như chỉ trích. Một số người khác hay ghen ghét với họ. Đây là một điều kiện thế gian cũng giống như một cái cây say trái ngọt ngào sẽ được mọi người hái nhiều hơn.

Đức Phật nói: *“Kẻ cao quý không đi lệch lạc từ chánh đạo, và không còn khao khát niềm hỷ lạc thế gian, cho dù những việc gì xảy ra. Người sáng suốt giữ tâm tĩnh lặng và kiên trì, trong vui tươi và sầu khổ đều như nhau”.*

Đừng quá mong đợi để thấy được kết quả ngay khi lần đầu tiên bạn nỗ lực mở lòng ưu ái đối với kẻ thù. Và cũng đừng thất vọng nào nề nếu bạn không đạt được kỳ vọng trong sự cố gắng đó. Bạn phải tự tin, quyết chí, và kiên trì hầu hoàn thành mục tiêu để thu phục kẻ thù. Bằng cách thức như vậy, bạn cho kẻ thù cơ hội để nhận định ra rằng họ đã sai lầm. Họ sẽ cảm kích tình hòa nhã và tánh can đảm của bạn.

Trong sự cố gắng để thu phục tình bạn hay kết thúc một cuộc tranh cãi, không nên nói rằng bạn sai trái, khi việc đó không phải là sự thật. Nếu

bạn đã tạo tác ra một lỗi lầm, phải thừa nhận điều đó đàng hoàng và khiêm tốn. Tuy nhiên, nếu bạn xử sự đúng lý, hãy giữ trọn vẹn nguyên tắc đó, nhưng duy trì một con tim rộng lượng - con tim an lạc từ lòng sân hận, thù hận, và báo oán. Mặt khác bạn đừng nên xem thường bao người thấp kém hơn hoặc các cộng đồng thiểu số, như những kẻ vô tài. Có câu châm ngôn rằng *một người thánh thiện cho thấy lòng họ cao thượng qua cách cư xử với những người yếu kém hơn.*

Ngay cả những sinh vật bé nhỏ cũng có thể lật đổ bất kỳ một con thú khổng lồ nào nếu chúng cùng nhau hợp tác.

---o0o---

### **Đoàn Kết Là Sức Mạnh**

Một con voi bẻ gãy cành cây có chứa tổ chim. Tổ chim và những quả trứng vì thế đã vỡ nát tan. Chim mẹ vô cùng tức giận nhưng voi chỉ đứng dưng bỏ đi không một lời xin lỗi. Thế là chim mẹ bay tới chim gõ mỏ để tìm trợ giúp, chúng lùng ra voi, và mổ vào mắt nó. Thế rồi có đàn ruồi bay lại, bâu vào mắt voi, và gây nhiễm trùng. Mù lòa chợt ập đến, voi một thời lớn mạnh giờ đây lang thang vô vọng tìm kiếm chút nước uống. Chim mẹ, vẫn còn tìm cách báo thù, yêu cầu một số ếch nhảy vào một cái lỗ khô lớn, và kêu ộp ộp phía dưới. Con voi, nghĩ rằng chỗ đó có nước, liền chạy vụt đến, sa chân rơi xuống hố sâu, và thế là kết liễu tánh mạng. Vì vậy, chim mẹ, chim gõ mỏ, ruồi, và ếch, tất cả đều là những sinh vật nhỏ bé cũng có thể tiêu diệt một loại thú hùng vĩ như voi. Dân tộc thiểu số cũng tương tự như thế, có thể thay đổi vận mệnh của thế giới nếu họ hòa hợp cùng một tiếng nói.

---o0o---

### **Chương 09 - Giành Lại Sự Kiểm Soát Tâm Tính**

*Tâm tính thay đổi có thể tạo ra một bầu không khí đáng sợ trong xã hội mà còn phơi bày một bộ mặt cấu uế.*

Tất cả mọi người đều chịu ảnh hưởng bởi tâm tính thay đổi dù nhiều hay ít. Chúng ta nên cố gắng hiểu biết lấy tâm tính của chính bản thân hầu giành lại sự kiểm soát khả quan hơn, và tránh hành động những điều sẽ hối tiếc sau này. Khi tinh thần bị căng thẳng, chúng ta nên trì hoãn những quyết định quan trọng. Khi có thái độ giận dữ hoặc ở trong tâm trạng khó chịu, chúng ta không thể nhìn thấy rõ ràng hoặc suy nghĩ chính chắn để đạt được một quyết định tối hậu. Ở trong cực đoan khác, khi đang phẫn chấn và đắm mình trong sung sướng, chúng

ta có khuynh hướng cởi mở hơn và ít chống báng trong tư tưởng. Bất kỳ những quyết định nào được chọn trong khoảng thời gian đó đều có thể bị thiên vị. Dừng lại trong khoảnh khắc để cho phép tâm thức trở lại tĩnh lặng. Phân tích vấn đề. Suy nghĩ kỹ lại. Những quyết định hay phê phán nào đúc kết bằng tâm bình thản, không bị ảnh hưởng bởi trạng thái chi phối, sẽ được nhiều công bằng và đúng đắn hơn.

Những đổi thay trong tâm tính luôn luôn được phản ánh trên khuôn mặt. Hãy xác minh điều này bằng cách nhìn vào gương soi. Đó cũng là một cách ngẫu nhiên hay để chữa trị tâm tính hằng thay đổi. Thật đáng tức cười khi thấy bộ dạng ngớ ngẩn của chúng ta với vẻ mặt cau có hoặc biểu hiện giận hờn. Mặt khác, khi chúng ta mỉm cười và thư giãn các cơ bắp trên khuôn mặt, tinh thần tự nhiên thơi thới và làm chúng ta tươi vui.

Tâm tính đổi thay cho thấy trạng thái tinh thần biến chuyển ngàn nào. Trong tất cả những biến đổi này, “bản ngã” mà mọi người cho là vĩnh cửu thật ra chỉ một ảo tưởng, như là hình bóng. Khi chúng ta đang vui vẻ, buồn rầu, hay tức giận, chúng ta nói “Tôi vui, buồn, hay giận”. Tuy nhiên, đây chỉ là một cách đàm thoại thông thường để đề cập đến chính mình. Nhưng đích thị chỗ nào mới là cái tôi khi cảm nhận những tâm trạng đó? Có phải là ở cái đầu, con tim, hay “linh hồn”? Nếu tự phân tích bản thân một cách cẩn thận, chúng ta sẽ thấy rằng không có thực sự cái “tôi” hằng hữu, mà chỉ là hàng loạt các năng lực tâm linh và thể chất, hoại diệt thật nhanh như lúc khởi sinh. Thiền sư Dogen nói: *“để học hỏi Phật giáo là tự học hỏi chính mình, để học hỏi chính mình là tự quên mình, và để quên đi chính mình là để lĩnh hội chính mình như tất cả vạn pháp”*.

Nếu thực sự có một cái “Tôi” vĩnh cửu, nó sẽ luôn luôn hiện diện giống như nhau, không hề có sự thay đổi. Chúng ta sẽ không bao giờ già đi. Nhưng vì những nguồn năng lực tâm linh tăng và giảm vô cùng nhanh chóng, khiến chúng ta nghĩ dường như chúng luôn liên tục và trường tồn. Rất khó khăn để nghĩ khác hơn thế, cũng như khó tin rằng thực sự trái đất quay xung quanh mặt trời. Nếu chúng ta có thể nhìn thấy thực tế là nhục thân chẳng tồn tại mãi, vậy thì tất cả những cảm xúc – thiện và ác – chỉ đơn thuần là trở ngại trên bước đường đạt tới an lạc và hòa đồng. Sự hiểu biết như vậy có thể quy định một xử lý tốt hơn để kiểm soát lấy tâm tính.

Hãy tưởng tượng thể xác của chúng ta như là chiếc xe buýt và tất cả những tâm tính như hành khách. Mọi người đang cố chen vào chỗ tài xế

ngồi để điều khiển tay lái. Bạn nghĩ chuyện gì sẽ xảy ra trong tình huống này? Tai nạn hoặc đụng xe. Và đây là những sự việc hay đến với hầu hết mọi người trong đời sống, nếu họ không biết cách xử lý với những tâm trạng đổi thay để rồi tác hại ra các cá tính bất bình thường.

Bạn phải giảm bớt số lượng hành khách. Thả lại một số tại các địa điểm dừng xe trên lộ trình. Loại trừ những phiền toái. Xả bỏ sân hận, tham lam, lo lắng, ghen ghét, ác ý, và nhiều nữa vì chúng ảnh hưởng đến tâm tính. Với những phiền nhiễu nguy hại bị tống khứ ra, sự xô đẩy dành lấy chỗ ngồi tài xế không còn nữa và lúc đó bạn có thể lái xe trong an bình. Bạn có toàn quyền điều khiển chiếc xe buýt. Thể xác và tâm thần được kiểm soát và bạn có thể đi đến tất cả những nơi nào bạn muốn. Bạn sẽ là chủ nhân của chính mình.

Quan niệm về cái “tôi” gây ra rất nhiều rắc rối. Bởi vì chúng ta cứ nghĩ rằng cái tôi hay bản ngã là điều vĩnh cửu, nên mãi chấp thủ những sự việc không hề quan trọng cho tự bản thân. Thường thường thói quen của tư tưởng là các nhu cầu riêng của chúng ta lúc nào cũng quan trọng hơn so với những người khác. Khi chúng ta thấy những ai tốt đẹp hơn, lòng ganh ghét trào dâng và liền hạ bệ họ xuống. Giả tí như lúc chúng ta biết được một người giàu có, lòng hoan hỷ chẳng chút nẩy sinh (như chúng ta phải nên có), ngược lại cố gắng đào bới quá khứ của họ để mong phơi trần những điều ô nhục đang được che đậy. Một lần nữa, nếu những người khác đẹp đẽ hơn hoặc tài ba hơn, chúng ta cũng bày tỏ lòng ganh tị. Cách tốt nhất để triệt tiêu những cảm xúc tiêu cực này là phải phát huy niềm *hỷ lạc thân ái* trong sự thành công của kẻ khác. Cố gắng xả bỏ lòng ngạo mạn hay những tạp niệm tự tôn hiện hữu trong tâm thức, và nhờ đó sẽ có thêm bằng hữu mà không mời mọc bao phiền phức.

Không có niềm hỷ lạc thân ái cũng gây ra một sự phức tạp khác. Chúng ta không muốn thừa nhận sự giúp đỡ từ những người khác là cơ duyên xây dựng sự thành công của chúng ta, mà chỉ nghĩ mọi việc đều do chính chúng ta tự tạo ra. Những người bạn tốt thường bị gạt bỏ, vì mọi người không biết được giá trị cao cả trong tình thân ái của họ. Có rất nhiều người thành công trên thế giới ngày hôm nay, nhưng họ vẫn chẳng thừa nhận đã được cha mẹ giúp đỡ. Lòng vô ơn bội nghĩa như thế phải được diệt trừ bằng tất cả mọi giá.

## Tôn Kính Và Thân Ái

Khi ở trong một tâm trạng độc ác, con người đôi khi tàn nhẫn hay thô lỗ đối với những người kém may mắn hơn. Họ có cảm tưởng sai lạc rằng họ ưu việt hơn. *“Tôi không gọi ai là từ thiện cả”*, một nhà văn nọ nói, *“khi kẻ ấy quên rằng cô cắt tóc, chị đầu bếp, và ông đưa thư cũng cùng nặn ra từ mảnh đất sét nhân sinh như chính họ”*. Khi chúng ta không đối xử xứng đáng với tất cả mọi người, chúng ta tự phá hủy niềm an lạc trong tâm. Điểm then chốt quý giá mà cuộc đời chúng ta phải xoay vần là sự nhận thức để thấy được tất cả mọi người gặp gỡ trong ngày đều là muôn thành viên khả kính của nhân loại.

Cho dù hành vi tôn kính đối với mọi người có lớn hay nhỏ, nguyên tắc cũng đều như nhau. Những người đối xử với nhân viên khéo léo và bật thiệp sẽ luôn luôn hưởng lấy hạnh phúc. Một nhân viên vui lòng và tận tụy sẽ có giá trị to lớn cho bất kỳ tổ chức nào. Sự cần thiết để tôn kính các chúng sinh khác – loài người hay thú vật – tốt nhất có thể được diễn đạt bằng câu chuyện sau đây.

---o0o---

### Không Xấn Xổ Vào Bất Cứ Điều Gì

Một thuở nọ, có vị vua đang học hỏi nghệ thuật đánh cỗ xe ngựa từ một đại kỵ sĩ. Khi cỗ xe ngựa của ngài mới trờ đến cánh đồng rộng lớn, nhà vua đã bắt đầu sử dụng cây roi da quất mạnh, mặc dù ngựa của ngài chưa có một cơ hội vận động trong cuộc chạy đua với sự phụ mình. Chẳng bao lâu nhà vua đã thụt lùi lại phía sau bậc đại kỵ sĩ và không thể nào đuổi bắt kịp, cho dù áp dụng bất cứ phương pháp nào. Điều này khiến nhà vua tức giận. Ngài liền mời đại kỵ sĩ đến: “Có vẻ như ông đã không dạy cho trẫm hết những tài năng khéo léo trong việc đánh cỗ xe ngựa!”

“Thưa bệ hạ,” bậc đại kỵ sĩ trả lời: “Hạ thần đã dạy bệ hạ tất cả các kỹ thuật đánh cỗ xe ngựa, nhưng ngài đã sử dụng quá độ chừng mực. Những kẻ đánh cỗ xe ngựa có một nguyên tắc: đầu tiên phải xem xét tình trạng tổng quát của ngựa và sau đó mới hành động cho phù hợp. Khi Bệ hạ thụt lui phía sau, ngài liền lo lắng thành thử dơ roi ra đánh vào thân ngựa một cách điên cuồng mà không chút quan tâm đến cơ thể nó. Thưa bệ hạ, ngài chỉ chú trọng đến chiến thắng cuộc đua và chẳng hề lưu ý đến ngựa. Đó là lý do tại sao ngài cứ lùi lại phía sau”.

---o0o---



## Hành Động Từ Lòng Từ Bi Với Mọi Người

*“Đừng tìm kiếm hạnh phúc khi hành vi không xứng đáng. Tìm kiếm hạnh phúc trong nhiệm vụ hoan hỷ với hành vi cao thượng.”* Đức Phật dạy. Đây là một nền tảng căn bản của xã hội liên kết. Đây là một bài học đạo đức của tình bằng hữu, không phải đức tin trừu tượng. Đây là quan niệm về tinh tấn cá nhân và sự khai triển hạnh phúc trong bất kỳ xã hội nào.

Đôi khi con người hành động theo cơn giận dữ và thù hận, mặc dù họ không bị ảnh hưởng bởi những đổi thay trong tâm trạng. Lịch sử nhân loại có lẽ đã khác biệt, nếu từ ái và tôn kính luôn luôn được thực hành. Tuy nhiên, trong suốt dòng lịch sử, con người dường như thích giáng họa lên nỗi khổ đau hơn làm thuyên giảm. Điều đó quả là một thực tế kỳ lạ mà khó có thể hiểu nổi. Chúng ta hãy tự nhìn xung quanh. Albert Einstein nói: *“Thế giới này quá nguy hiểm để sống, không phải vì những người tác tạo ra điều tà ác, nhưng chính vì những người chỉ ngồi bàng quan và cứ để cho sự việc xảy ra”.*

Do sự khờ dại và vô minh, con người không thể thấu hiểu được nỗi đau đớn mà họ giáng xuống đầu kẻ khác. Những con thú đáng thương và bất lực đã bị hành hạ hoặc bị giết chết bởi những người được gọi là văn minh qua những trò chơi săn thú và mạo hiểm. Những người nghèo hèn và vô tội bị bóc lột một cách tàn nhẫn, để thỏa mãn và đáp ứng sự thèm thuồng của xã hội hiện đại. Quá nhiều người phải gánh chịu khổ đau và chết chóc cho bao nhiêu tiêu khiển và dục lạc của một thiểu số.

Thật độc ác để đánh đập một con vật mà tự nó không bảo vệ được hoặc bóc lột một con người, nhưng để cười vui và thỏa thích với các hành động vô nhân đạo đó đã thật hiển lộ các yếu điểm và sự tối tăm về nhân cách con người. Những kẻ điên rồ thấy thích thú khi phạm điều xằng bậy mà họ lầm tưởng ra niềm vui thú. Đau đớn là một kinh nghiệm chung cho những ai sống còn. Tất cả chúng ta đều cảm chịu đau đớn. Tuy nhiên ở trong chúng ta, vẫn có một số người có thể cười đùa trong nỗi khổ đau của kẻ khác. Không phải là chuyện buồn cười khi có ai gây ra đớn đau cho tự chính họ. Cũng không phải là chuyện buồn cười khi thấy ai đau khổ. Thật không may, nhiều người dường như không nghĩ như vậy. Để trở nên cao quý, con người phải tẩy trừ những tâm trạng ô nhiễm. Họ phải trau dồi để mở rộng lòng từ bi và quan tâm cho hạnh phúc của mọi chúng sinh, lớn và nhỏ.

## Chương 10 - Áp Lực Và Niềm Vui Nuôi Dưỡng Con Cái

*Nếu chúng ta không thể hiện lòng tri ân với mọi người qua bao nhiêu công việc của họ, làm sao có thể mong mỗi con cái bày tỏ sự đội ơn đối với chúng ta?*

Gia đình là một đơn vị xã hội lâu đời nhất trên thế giới này. Trong thực tế, đó chính là một tiểu xã hội. Và nhiệm vụ của mỗi thế hệ là phải truyền trao ngọn đuốc khai hóa cho thế hệ tiếp nối.

Hầu hết cha mẹ đều yêu thương và ấp ủ con cái. Không có sự hy sinh nào mà đấng sanh thành không sẵn sàng thực hiện cho hạnh phúc và sức khỏe của các con. Thật không may, với muôn ảnh hưởng vật chất và áp lực ngày nay, khiến cho gánh nặng của cha mẹ càng lớn lao hơn bao giờ hết. Thậm chí còn đe dọa mỗi tan vỡ gia đình, một cột trụ căn bản nhất của xã hội đã được thành hình bởi nhân loại trước khi khai sáng nền văn minh.

---o0o---

### Áp Lực Với Phụ Huynh

Có rất nhiều nguyên nhân trong sự việc này. Trước hết, mô hình kinh tế trong hai trăm năm qua đã thay đổi vô ngần từ nông nghiệp chuyển sang kỹ nghệ. Gia đình không còn lao động như một đơn vị nông dân ở trang trại. Cha mẹ làm việc xa con cái, mà người ta thường gọi những đứa con đó là “chốt-khóa”, và họ chỉ trở về nhà sau giờ làm việc. Đặc tính của công việc đòi hỏi họ phải có ý thức về thời gian và được trọng thưởng theo khả năng làm việc. Trong thời kỳ suy thoái, họ đối đầu với niềm bất an khi có thể bị sa thải hoặc giảm lương bổng.

Trẻ em bị tiêm nhiễm với hàng loạt những mong muốn, lối tiêu thụ, và bao đòi hỏi từ các bạn bè trong trường học hay từ những hấp dẫn, đặc trưng trong quảng cáo qua nhiều đại hệ thống truyền thông, khiến cho cha mẹ rơi vào vòng áp lực để đáp ứng nhu cầu. Hơn nữa, các bậc phụ huynh đôi khi bị đánh giá bởi những đứa con ngỗ nghịch, vì chúng có tầm vóc kiến thức cao hơn. Họ thậm chí không thể có điểm tương ứng với con cái để mở đầu một cuộc trò chuyện thông thường. Sự rạn nứt này giữa cha mẹ và con cái được gọi là khoảng cách thế hệ.

Những thay đổi này gây ra áp lực lớn lao với cha mẹ, làm nhiều người dường như không thể nào đương đầu nổi với những đòi hỏi tâm lý. Bên cạnh tất cả, hai đại thế chiến của thế kỷ này đã tạo tác ra muôn kinh nghiệm hãi hùng mà quá nhiều người đã trải qua, khiến cho bao nhiêu

quốc gia bỗng thay đổi quan điểm về một Đấng Tạo Hóa từ bi, liên quan đến tất cả các sinh linh ngài sáng tạo. Trong thời đại khoa học và kỹ thuật, những quan niệm truyền bá như thế bởi nhiều tôn giáo tỏ rõ sự mâu thuẫn với những gì nhân loại đã từng trải và qua bao khám phá khoa học hiện đại.

---o0o---

### **Áp Lực Với Con Cái**

Hầu hết các bậc phụ huynh đều có vô vàn kỳ vọng và họ cảm thấy thất bại hoặc chẳng thỏa đáng, nếu con cái họ không thể thực hiện nổi. Chủ ý chính luôn luôn đặt trên khía cạnh vật chất đạt được và thường khoe khoang với bè bạn cùng hàng xóm, trong khi bao giá trị tinh thần lại bị gạt bỏ nên quả thật đáng buồn. Cũng không may, con cái họ trở thành những nạn nhân bởi bao áp lực tâm lý này. Họ được khuyến khích để xuất sắc hơn trong việc học tập, để bảo đảm một công việc với đồng lương cao, để leo lên bậc thang xã hội, và để tích lũy của cải càng nhiều càng tốt. Nhiều bậc cha mẹ không đặt trọng giá trị về đạo đức như là tri ân, trung thực, liêm chính, tử tế, quan tâm, và tha thứ. Việc đuổi bắt lấy sự giàu sang và thành toại trên thế gian này quả thật trọng đại đối với họ.

Do những áp lực xã hội như vậy, hoặc đúng hay sai, cha mẹ không suy nghĩ đến hậu quả, lại khuyến khích và thậm chí ép buộc con mình phải chăm chỉ và tranh đấu cho cái gọi là “thành công”.

Họ áp đặt cái hệ thống giá trị của họ lên con cái, mà đứa trẻ nào cũng bị thúc đẩy để được thông minh, được biết đến, và được trội hơn. Họ có ấn tượng rằng thành công có nghĩa là đủ khả năng ganh đua, chinh phục, và dập tắt sự chống đối, và vì thế đã xả bỏ điều cần thiết để xây dựng một hòa hợp nội tâm với chính bản thân.

Dù con cái có hưởng ứng hay không, chúng cũng bắt buộc phải tham dự các lớp học về điện toán, âm nhạc, vũ ba lê, bơi lội, và nhiều nữa, với niềm tin sai lạc rằng các hoạt động đó rất quan trọng cho sự thành công và hạnh phúc. Không có gì sai trái trong việc theo đuổi các hoạt động lành mạnh như vậy, nếu những đứa con ưa thích, có đủ tài năng, hoặc nếu đó chỉ là chủ ý để làm dồi dào thêm kiến thức của con em về thế giới xung quanh. Các hoạt động văn hóa và sự thành tựu rất cần thiết để làm con người giáo hóa hơn. Một sự hiểu biết phong phú về vẻ đẹp của cuộc đời sẽ giúp trẻ em trở nên sâu sắc hơn, từ bi hơn, và quý mến hơn về nét mỹ miều của thiên nhiên bao quanh.

Cũng là điều tự nhiên để cho cha mẹ muốn thấy các cá tính và đặc điểm riêng của họ được phản ánh qua con cái.

---o0o---

### **Vẻ Đẹp Của Em Và Bộ Óc Của Anh**

George Bernard Shaw đã từng tiếp cận với một nữ diễn viên quyến rũ trẻ đẹp, và cô ta thổ lộ vào tai ông: - “Bộ không phải là chuyện tuyệt vời hay sao nếu chúng ta kết hôn và có một đứa con với vẻ đẹp của em và bộ óc của anh?” George Bernard Shaw là một người đàn ông hầu như không mấy đẹp trai trả lời: “Em ơi, đó thực sự sẽ là chuyện tuyệt vời, nhưng nếu con của chúng ta có vẻ đẹp của anh và bộ não của em thì sao?” Cô nữ diễn viên không cần nhiều lời thuyết phục liền phóng đi nước đại.

Rất quan trọng để phân biệt giữa những gì cần thiết và những gì không. Thành công và hạnh phúc không phải chỉ nằm trong sự thuần thực những tài nghệ đó. Cha mẹ không nên đặt con trẻ dưới áp lực như vậy – muốn được vinh hiển khi chẳng có khả năng, thành kẻ cầm đầu khi chưa sẵn sàng lãnh đạo, hoặc thành vận động viên nổi tiếng khi không đủ lực tính thể thao. Với kết quả cho các mục tiêu không thực tiễn, trẻ em vì thế phải sớm bị đẩy vào một thế giới đầy thúc bách và trách nhiệm của người lớn. Chúng không thể tận hưởng cuộc sống vô tư của thời ấu thơ. Những ép buộc này gây hậu quả tai hại, dẫn đến tâm trạng bất an trong lứa tuổi trưởng thành. Chúng ta đừng thuyên chuyển những tham vọng của chính mình vào các con em và cướp đoạt lấy tuổi thơ ấu.

---o0o---

### **Nhận Định Ra Tiềm Năng**

Một vị phụ huynh cần phải nhận định ra tiềm năng của con mình - những gì nó có thể đạt được trong tương lai theo tư chất riêng và trong thời điểm thích hợp. Trẻ em không đủ trưởng thành để lập kế hoạch lâu dài cho tương lai. Bạn không thể trông mong một học sinh tiểu học phải thiết lập chiều hướng để đi đại học, quyết định sự nghiệp, hay chọn lựa hôn nhân. Nhưng có điều này là chắc chắn nhất. Không có một “đứa trẻ nào vô dụng”. Mỗi con người đều có một số tài năng, một số tiềm năng. Một trẻ em học hành “ngu muội” có thể được sinh ra “tự nhiên” để sửa máy móc hoặc nấu ăn. Vì thế, đó là nhiệm vụ của các bậc cha mẹ phải nhận thức ra đứa trẻ khá về mặt nào, khả năng ra sao, đặc biệt chú ý đến những năng khiếu hay tài năng, và khuyến khích con em tinh tấn

hơn thêm để hữu ích cho xã hội và lý tưởng thành công. Cố gắng đào tạo các con theo tâm ý của chúng để thể hiện một công việc nào đó, mà sau này có thể dùng lấy mưu sinh.

---o0o---

### Một Bài Tụng Siêu Phàm

Một trong những Túc Sanh Truyện (những câu chuyện kiếp trước của Đức Phật) có một câu chuyện dí dỏm. Vào một thời đó có vị Bồ Tát hay Phật sẽ thành là một đạo sư nổi tiếng, người đã truyền đạt kiến thức của ngài bằng cách hướng dẫn giới học cao đẳng, vì các học viện cao cấp rất khan hiếm vào thời điểm đó. Những đạo sư uyên bác chỉ có thể phổ độ một vài đệ tử trong cùng một thời gian, và dạy họ nghệ thuật, ngôn ngữ, và một số bộ môn quan trọng khác. Họ lưu ý nhiều về trì giới, đạo lý, kiến thức tôn giáo, và cũng dạy cách sống chân thiện như bao nhiêu công dân tốt vì lưu tâm đến sự nghiệp của các đệ tử. Vị Bồ Tát quan sát thấy có một đệ tử yếu kém về học lực và điều này khiến ngài phiền muộn rất nhiều. Thay vì áp dụng áp lực, ngài bày ra một cách để người đệ tử yếu kém học vẫn có thể mưu sinh sau này.

Một ngày nọ, vị đạo sư gọi đệ tử vào và từ tốn nói rằng, sự giáo dục cũng khá đủ và thời gian đã chín muồi để chú trọng vào cuộc sống gia đình hầu mong kiếm sống. Theo đó, vị Bồ Tát dạy cho đệ tử một bí quyết rất linh hiển để trì tụng khi cần thiết. Người đệ tử rất phấn khởi về cử chỉ ân từ của sư phụ. Sau đó nói lời từ biệt, và ra đi với tất cả những hy vọng cùng tin tưởng cho tương lai. Dùng lời khuyên đã học hỏi được, chàng trai chỉ chú trọng nhiều vào bài kệ hơn là làm bất kỳ một công việc nào. Những lời nói của bài tụng này tuy nhiên có những ý nghĩa khác nhau tùy theo hoàn cảnh hiện hành.

Một đêm nọ, khi đang nằm ngủ ở ngoài ngôi nhà, anh ta nghe thấy tiếng động của một người đào đất gần đó. Trong lúc bất ngờ, anh ta choàng tỉnh dậy và bắt đầu đọc thuộc lòng bài kệ. Ý nghĩa của bài tụng đó là *"Đào và đào, tại sao lại đào"*. Khi nghe giọng nói này, những kẻ đang đào bới đã vất dụng cụ và sợ hãi bỏ chạy. Trong lúc rối loạn, anh đứng dậy và đi điều tra những gì đã thực sự xảy ra. Thật ngạc nhiên, anh thấy một hộp tiền vàng. Những tên trộm rõ ràng đã chôn cái hộp này sau khi đánh cướp tối hôm trước, và đã cố gắng đào lên món hàng ăn cắp; chúng đã khiếp sợ khi nghe bài kệ tụng và trốn chạy. Chàng trai may mắn đã thu phục những đồng tiền vàng. Nhà vua khi nghe nói đến một

thanh niên trẻ có một bài kệ siêu phàm, đến khi đọc xong đã đuổi ngay được những tên cướp, liền mời anh ta tới ngủ gần cổng hoàng cung.

Một ngày nọ, khi đang ngủ gần cổng hoàng cung, anh ta bất thành linh bị đánh thức bởi những âm thanh của một người đào bới. Ngay lập tức anh bắt đầu đọc bài kệ. *“Đào và đào, tại sao lại đào?”* Khi nghe lời này, những tên trộm đang cướp cung điện bằng cách đào lỗ thông qua bức tường thành dứt việc đào bới và vùng bỏ chạy. Khi nghe thấy rối loạn này, những người canh giữ cổng và các vệ sĩ trong hoàng cung đuổi theo bọn cướp và bắt trọn đồng bọn. Họ nhận ra rằng bài kệ tụng của người thanh niên trẻ đã giúp họ bắt trọn ổ những tên trộm. Khi nhà vua biết được việc này, ngài mời anh ta vào cung điện và bổ nhiệm anh làm vệ sĩ.

Người thanh niên trong nỗi hân hoan, rất vui mừng và nghiêm túc giữ lấy trọng trách một cách siêng năng. Nhà vua nghe nói về sức mạnh của bài kệ nên yêu cầu người thanh niên dạy cho. Ngài nhớ hết và đọc lại bất cứ khi nào có thời giờ. Với âm mưu đang khởi sinh để ám sát nhà vua hầu chiếm đoạt ngai vàng. Vị tể tướng của triều đình đã bắt tên thợ cắt tóc phải cắt cổ nhà vua trong khi cạo râu và hứa hẹn sẽ trọng thưởng nòng hậu. Ngày hôm sau, gã cắt tóc đến như thường lệ với bộ dao cạo và bắt đầu mài lưỡi dao, nhà vua tình cờ đọc bài kệ có nghĩa rằng: *“Mài và mài, ta biết lý do tại sao phải mài”*. Gã cắt tóc thật quá điếng hồn đến ngất lịm đi. Nhà vua tuy nhiên không nhận ra được âm mưu ám toán, liền hỏi gã cắt tóc tại sao và chuyện gì đã xảy ra. Trước sự ngạc nhiên của nhà vua, gã cắt tóc tiết lộ bí mật là hẳn ta đã bị viên tể tướng bắt phải cắt cổ nhà vua như thế nào. Nhà vua liền triệu quần thần và truyền lệnh xử án tử hình vị tể tướng; người thanh niên trẻ, người đã dạy ngài bài kệ bí mật, được đưa lên thay thế.

Nếu các bậc thầy giáo và những đấng phụ huynh cố gắng hiểu được khả năng học lực, các thói quen tâm lý nội tại, và những tài năng tiềm ẩn của các trẻ em, tất nhiên không có khó khăn gì trong việc đào tạo các con em thành những công dân gương mẫu.

Cha mẹ phải xem xét lại các điều ưu tiên. Kiểu cách bây giờ của phụ huynh là so sánh thành tích học tập của con cái với cha mẹ khác. Bằng mọi phương tiện nên khuyến khích con trẻ tinh tấn trong việc học tập, nhưng đừng đánh giá một đứa trẻ chỉ dựa trên thành tích học đường. Chúng ta phải chấp nhận một đứa trẻ như chính là nó, và không phải những gì chúng ta hằng mong mỏi. Tuy nhiên, đây là điều mà tất cả các bậc phụ huynh vô tình phạm lỗi. Chung quy không có nghĩa là các bậc cha mẹ phải thả lỏng con cái, mà chẳng có sự đào tạo hoặc nhắm tới

mục đích xuất sắc. Trẻ em cần được khuyến khích để thăng tiến, sau khi theo dõi năng khiếu, khuynh hướng, và khả năng. Con người không phải ai sinh ra cũng đều giỏi như nhau, vì vậy cha mẹ phải nhận diện ra tiềm năng của con cái mình và giúp chúng vượt lên trong những lĩnh vực đó.

Cha mẹ nên cố gắng thấy được tài năng thiên phú của con cái thay vì áp đặt ý kiến riêng của mình vào chúng. Không phải tất cả đứa trẻ nào sinh ra đời cũng làm kỹ sư và bác sĩ. Tuy nhiên, khi được khuyến khích và hỗ trợ, khả năng sẽ phát triển và tiềm năng sẽ tăng tiến tối đa.

---o0o---

### Thần Đồng

Một cậu bé có tài năng thơ phú được sinh ra trong gia đình nghèo khó. Cậu tự nhiên nói ra lời thơ trong khi trò chuyện. Sở trường của cậu bé khiến nhiều người thán phục, nhưng đối với người cha thất học thì không chút nào ưa thích, vì chẳng thể hiểu được giá trị tài ba của đứa con trai mình. Một ngày nọ, khi cậu bé trả lời với cha bằng lời thơ phú, ông bỗng giận dữ và đánh đập cậu bé. Trong khi bị đòn, cậu bé nói với cha mình trong vần thơ.

*“Thưa cha, xin hãy vui lòng,  
Đánh con thì đánh vì dòng thơ kia;  
Lời thơ thiên phú chẳng là,  
Trời cho phải nhận phân chia thế nào  
Nhập tâm chẳng mất biết sao;  
Xin cha cho phép đượm vào vần thơ”.*

Cha mẹ nên bảo đảm cho con cái một nền giáo dục vững chải, và cũng phải trang bị chắc chắn những hành vi đạo đức và luân lý. Chỉ có sự huấn luyện dày dặn về mặt đạo lý và tinh thần mới có thể phát triển được tiềm năng thực sự của một trẻ em. Francis Story, một tác giả Phật giáo uyên bác, nói: -

*Kiến thức thì cần thiết cho sự thành công trên thế gian, Thiền định thì cần thiết để nhận thức ra hạnh phúc Niết Bàn; Đạo đức (Sila) thì cần thiết cho cả hai.*

Cha mẹ phải dạy dỗ và hướng dẫn con cái không những bằng giới luật nhưng cũng bằng thí dụ. Dạy cho con cách hoàn thành nhiệm vụ và

trách nhiệm, và tỏ lòng tri ân đối với người già cả và đấng sinh thành. Bằng với ví dụ thì trẻ em sẽ học và nhớ mau chóng hơn.

---o0o---

### **Mang Về Cái Giỏ**

Ngày xưa có một cặp vợ chồng trẻ sống với cha chồng. Ông bố già thì rất phiền phức vì luôn luôn giận dữ và không bao giờ dứt lời phàn nàn. Cuối cùng hai vợ chồng quyết định tống cổ ông ra. Người con trai bỏ cha mình vào trong một cái giỏ lớn và đeo trên vai.

Khi người con đang chuẩn bị rời nhà, một cậu bé độ tuổi mười hỏi cha: “Cha mang ông nội đi đâu vậy?” Người con trai giải thích rằng anh sẽ bỏ ông nội ở trong núi một thời gian để ông tự bảo vệ bản thân. Cậu bé giữ im lặng khi nhìn cha đang quay bước đi và đột nhiên nó hét lên, “Cha, đừng quên mang cái giỏ về nhé”. Ngạc nhiên, người con trai dừng lại và hỏi cậu bé lý do tại sao? Nó trả lời: “Dạ, con cũng sẽ cần cái giỏ đó để mang cha đi chỗ khác khi cha già nua”. Người con trai liền nhanh chóng đưa cha mình trở về nhà, kể từ đó đã chăm sóc chu đáo và phục tùng tất cả các điều cha muốn.

Có một số cha mẹ rất thiện cận nên có những hành vi vô đạo đức và sử dụng những từ ngữ thô tục ở nhà.

Cha mẹ phải đặc biệt chú ý khi hành động bất cứ điều gì trước sự hiện diện của con cái.

Bài thơ sau đây viết về sự trưởng dưỡng con cái, bày tỏ một số điểm thực tế về nghệ thuật nuôi con.

*Nếu đứa trẻ sống khoan dung rộng lượng*

*Tánh kiên trì nhẫn nại hướng thật nhanh*

*Khuyến khích nhau đừng ấu đả phân tranh*

*Niềm tin lớn xây tâm hồn bé nhỏ*

*Nếu đứa trẻ sống công bằng thực có*

*Hành vi kia thật rõ lý đôi bên*

*Rồi trong khi yên ổn sống không quên*

*Nguồn tin tưởng hiện lên ngàn thiện phúc*

*Nếu đứa trẻ sống không bao vẫn đục*

*Yêu mến mình liền điều phục ác tâm*



*Sống hân hoan với bạn hữu uyên thâm*

*Trân quý lắm thế gian cầm tuyệt mỹ*

Nhiều bậc cha mẹ lơ là nên cho phép con cái cư xử tự do, mà không khuyên dạy bất kỳ một đạo đức nào. Điều nghi vấn là để xem cha mẹ có thể thành công trong việc dạy dỗ con cái sau khi chúng vào lứa tuổi trưởng thành hay không, hay đến lúc đó thì quá muộn. Thay vì mơ màng cả ngày, phải tích cực hành động để dạy con cái yêu thương, kính trọng, hòa hợp, và trên tất cả thành một công dân gương mẫu của thế gian.

Một cội nguồn lo lắng cho phụ huynh là từ tư tưởng rằng con cái không vâng lời hay hiếu thảo. Họ lo âu con cái sẽ không quan tâm đến cha mẹ lúc tuổi xế chiều. Họ cũng sợ hãi khi con cái mang lại nhục nhã và buồn phiền thông qua những hành vi bất thiện, do đó làm bại hoại thanh danh gia đình. Như một quy luật, tình yêu cha mẹ to tát hơn tình yêu hiếu thảo. Một người không thể nào mong đợi đứa con chưa trưởng thành và thiếu kinh nghiệm gánh lấy trách nhiệm và yêu thương như bậc cha mẹ. Cho đến khi và trừ khi chính họ trở thành cha mẹ, chỉ có lúc đó họ mới nhận ra được giá trị và tình yêu phụ mẫu.

Có những trường hợp cha mẹ đã cố gắng hết sức mình để giáo dục và dạy dỗ những giá trị cao cả cho con cái, nhưng những nỗ lực này tan loãng như ném vào trong gió, vì bản tánh ngoan cố và bất trị. Có một số trẻ em không thể nào sửa đổi được, dù sinh ra với cha mẹ đạo đức nhất. Trong trường hợp như vậy, cha mẹ không cần phải hối hận vì họ đã thi hành nhiệm vụ thật xứng đáng của bậc phụ huynh. Cha mẹ nên xây dựng sự hiểu biết để thay đổi những gì làm được và chấp nhận những gì không thể làm được.

Khalil Gibran đã viết một vài dòng có ý nghĩa cho cha mẹ để chiêm nghiệm, về con ta là ai:

*Con ta chẳng phải con ta.*

*Họ là trai gái thoát qua cuộc đời.*

*“Dù qua mạch sống trùng khơi*

*Nhưng như hư ảo xa vời diệu tâm*

*Hôm nay gần gũi muôn phần*

*Thế mà vẫn cứ ngàn lần cách chia*

*Cho con yêu dấu tình kia*

*Nhưng không tư tưởng đoạn lìa đôi bên*

*Vì con riêng ý nghĩ nên*

*Dù cha mẹ ép mộng mệnh cũng thừa”.*

Đức Phật cũng đã nói ra điều tương tự trong Kinh Pháp Cú. Một người với trí tuệ hạn hẹp nghĩ rằng con cái và tài sản thuộc về ta. Nhưng ngay cả bản thân ta cũng không phải là của ta, vậy thì còn nói gì đến con cái và tài sản. Làm thế nào có thể tin rằng họ có quyền sở hữu, khi họ không thể kiểm soát hoặc ngăn chặn được những thay đổi mà con cái và tài sản sẽ phải trải qua.

Một số cha mẹ đặt để bao đòi hỏi vào những đứa con đã dựng vợ gã chồng, mà chính họ cũng có riêng bao nhiêu vấn đề và vẫn nằm trong vòng áp lực lớn lao của xã hội. Khi cha mẹ phàn nàn về sự vô ơn bất nghĩa của con cái, điều đó lại càng làm con cái tránh ra xa hơn vì cảm giác tội lỗi và xấu hổ. Nhưng nếu cha mẹ thăng tiến các đức hạnh thanh nhàn, họ sẽ giữ lấy sự yên tĩnh và không đòi hỏi quá mức. Điều này sẽ mang lại một ý thức gần gũi và sự hiểu biết triệt để giữa cha mẹ và con cái, vì thế sẽ phát sinh ra sự hiệp nhất cần thiết trong gia đình.

---o0o---

### **Phụ Huynh Trong Xã Hội Hiện Đại**

Một trong những điều đáng buồn nhất ở xã hội hiện đại là sự thiếu sót tình thương yêu của cha mẹ, mà các trẻ em ở những quốc gia kỹ nghệ thường là nạn nhân. Khi một cặp vợ chồng kết hôn, họ thường dự tính có con. Và khi đứa trẻ được sinh ra, cha mẹ có nhiệm vụ về mặt đạo đức để chăm sóc đứa con bằng tất cả khả năng. Cha mẹ phải có trách nhiệm nuôi nấng đứa trẻ không chỉ thuận lợi về mặt vật chất; nhưng ở các khía cạnh tinh thần và tâm lý cũng rất quan trọng.

Việc đáp ứng các tiện nghi vật chất thật ra không quan trọng khi so sánh với sự bồi đắp tình thương yêu và lòng chăm sóc của cha mẹ.

Chúng ta dự biết có nhiều phụ huynh từ những gia đình thấp kém đã nuôi dưỡng con cái thật giỏi dang với tràn trề tình yêu nồng thắm. Mặt khác, nhiều gia đình giàu có đã cung cấp đủ mọi thứ tiện nghi vật chất cho con cái, nhưng lại đoạn mất tình yêu thiết tha của cha mẹ. Những trẻ em đó khi lớn lên sẽ rỗng tuếch về tâm lý và đạo đức.

---o0o---

### **Chương 11 - Sợ Hãi Tử Vong**

*“Cuộc sống không gì chắc chắn, cái chết là điều chắc chắn”.*

*~ Đức Phật ~*

*“Thế gian này sợ hãi tử vong, với tôi nó mang lại niềm hạnh phúc”.*

*~ Sư Nanak ~*

Một khi đời sống được khởi đầu, nó như một viên đạn bay ra để đạt tới mục tiêu, đó là cái chết. Tất cả chúng ta phải đối diện với điều bất khả kháng này, một hiện tượng hiển nhiên cho dù có thích hay không. Khi sự thật này được sớm chấp nhận, thì chúng ta mới có thể hướng dẫn cuộc đời vào mục đích cao quý hơn. Thực ra, chúng ta không bị xáo trộn quá nhiều bởi chính sự chết, nhưng do tà kiến sai lầm về tử vong. Tử vong chính nó không có gì khủng khiếp; nhưng khủng khiếp là niềm sợ hãi tử vong, cứ luôn luôn xâm chiếm mãi tận tâm thức.

Tuổi thọ của chúng ta được điều khiển bởi chiếc đồng hồ nhân sinh, được liên tục đánh tiếng tích tắc dần tan. Khi thân thể hao mòn, sớm hay muộn, chúng ta cũng chẳng có thể làm được gì hơn để gỡ gạc thêm chút ít thời gian. Một khi thời gian đã điếm, chúng ta phải chuẩn bị để đi qua tiến trình tự nhiên của tử vong.

Một người y tá kỳ cựu đã từng nói, “Với tôi dường như thường có một bi kịch trọng đại, mà rất nhiều người đi qua cuộc đời bị ám ảnh bởi nỗi sợ hãi của cái chết - nhưng rồi khi nó cuối cùng đến thì cũng bình thường như chính cuộc sống. Rất ít người sợ chết khi họ tiến đến phút giây kết liễu. Trong tất cả kinh nghiệm của tôi, chỉ có một người dường như cảm thấy khiếp sợ - một phụ nữ đã làm điều sai trái với chị cô ta và đến lúc đó đã quá muộn màng để sửa đổi”.

“Có điều gì đó lạ kỳ và tuyệt diệu xảy ra với mọi người khi họ đi đến cuối con đường. Tất cả sợ hãi, tất cả ghê rợn đều biến mất. Tôi thường thấy một bình minh hạnh phúc tuyệt vời trong ánh mắt, khi họ nhận ra sự thực thể hiện tiền. Đây chính là tất cả muôn phần tinh hoa của Tạo Hóa”.

Một bác sĩ nổi tiếng, Sir William Oslet đã nói thế này: “Theo kinh nghiệm trị bệnh lâu năm của tôi, hầu hết con người ta chết thật ra không có đau đớn hay sợ hãi”.

---o0o---

## Định Kỳ Với Tử Vong

Tất cả mọi người, không phân biệt giới tính, chủng tộc, hay tín ngưỡng, sẽ phải tiến tới định kỳ với tử vong. Không có một lối thoát nào khác. Cái chết là một quá trình tất nhiên của thế gian này. Không phải là chuyện thông thường mà chúng ta có đủ can đảm để mặt đối mặt với những tư tưởng chết chóc của chính mình. Dù thế nào, con người không được tự tại trong cuộc sống, trừ khi thoát ra khỏi niềm sợ hãi tử vong.

*Sợ hãi tử vong thì cũng giống như sợ hãi vất đi một bộ quần áo cũ kỹ.*

~ Gandhi ~

Rất khó khăn để chịu đựng sự mất mát những người thương yêu vì chúng ta quá lưu luyến họ. Điều này đã xảy ra với Visakha, một người phụ nữ nổi tiếng sùng đạo trong lúc Đức Phật còn tại thế. Khi mất cháu gái yêu quý, bà đến yết kiến Đức Phật để tìm lời khuyên nhủ trong nỗi sầu đau.

*“Visakha, bà muốn có nhiều con cháu như số trẻ con trong thị trấn này không?” Đức Phật hỏi. “Vâng, thưa Đức Thế Tôn, con thực sự muốn lắm!”*

*“Nhưng có bao nhiêu đứa trẻ chết hằng ngày trong thị trấn này?”*

*“Một vài đứa trẻ, thưa Đức Thế Tôn. Thị trấn này không bao giờ thoát khỏi những trẻ con chết chóc, thưa Đức Thế Tôn.”*

*“Vậy thì, Visakha, trong trường hợp này bà có khóc được cho tất cả các đứa trẻ đó không? Visakha, những người có hàng trăm thứ yêu quý, họ có hàng trăm nỗi khổ sầu. Ai không có gì để thương yêu, sẽ không có sầu bi. Những người như thế được tự tại từ cơn phiền muộn.”*

Khi chúng ta cứ khuếch trương ra lòng chấp thủ, chúng ta phải chuẩn bị để trả một giá cho niềm u uẩn khi phân tán chia ly.

Tình yêu cho cuộc sống đôi khi có thể khuếch trương ra nỗi sợ hãi bệnh hoạn về sự chết. Chúng ta không dám mạo hiểm trong bất cứ điều gì, ngay cả với nguyên nhân chính đáng. Chúng ta sống trong nỗi sợ hãi rằng một căn bệnh hoặc một tai nạn sẽ kết liễu cuộc sống trần gian, mà dường như thật quý báu và vĩnh cửu. Nhận thức rằng cái chết là điều chắc chắn, chúng ta hy vọng và cầu nguyện cho sự tồn tại của linh hồn ở chốn thiên đàng được an toàn và bền vững. Những niềm tin như vậy dựa trên lòng khát vọng mạnh mẽ để tiếp tục sự hiện hữu.

Theo các cuộc nghiên cứu tâm lý, những căng thẳng tinh thần được gây ra bởi sự chối từ để đối mặt với sự thật hiển nhiên và chấp nhận lấy thực tiễn của đời sống. Căng thẳng này, nếu không vượt qua nổi có thể dẫn đến bệnh lý nghiêm trọng. Nhất định rằng sự lo lắng và tuyệt vọng của bệnh tình sẽ gây thêm nhiều nguy kịch hơn. Chúng ta không thể nào lựa chọn các loại bệnh tật, cũng như chọn thời điểm thích hợp hoặc thuận lợi để chết. Nhưng chúng ta chắc chắn có thể chọn lựa để trực diện với bệnh tật và tử vong mà không hề sợ hãi.

Mọi người kinh hoàng với các xác chết, nhưng trong thực tế kẻ sống thật ra còn nguy hiểm hơn cả xác chết. Xác chết không hại chúng ta, nhưng những kẻ sống có dư khả năng để gây thiệt hại to tát và thậm chí có thể dùng phương kế để giết người. Vậy thì đó có phải là một ý nghĩ rồ dại không, khi mọi người phải sợ hãi hoặc kinh khiếp xác chết?

---o0o---

### **Sinh Và Tử Là Gì?**

Con người không cần phải sợ hãi cái chết. Sinh và tử như hai đầu của cùng một sợi dây. Bạn không thể cắt bỏ một đầu trong khi mong mỗi giữ lấy đầu kia. Điều bí ẩn của sinh tử rất là đơn giản. Sự phối hợp của tâm và sắc - còn được biết là ngũ uẩn - gọi là sinh. Sự hiện hữu của các uẩn được gọi là đời sống. Việc rã tan của các uẩn gọi là tử. Và sự tái phối hợp của các uẩn được gọi là tái sinh, và từ đó chu kỳ cứ liên tục cho đến khi chúng ta đạt được trạng thái hạnh phúc Niết Bàn.

Có rất nhiều cách thức để giải thích sự kiện đơn giản và tự nhiên này xảy ra, gọi là “CHẾT”. Một số người tin rằng cái chết là sự tan rã hoàn toàn của một chúng sinh, mà chẳng còn gì tồn tại sau này nữa; một số người khác tin vào sự luân chuyển của “linh hồn” từ một thể xác này qua một thân xác khác, và một nhóm nữa tin rằng linh hồn mãi mãi bị trì hoãn và đợi ngày án quyết. Tuy nhiên đối với Phật giáo, cái chết không có gì khác hơn là tạm chấm dứt của một hiện tượng nhất thời. Nó không phải là sự kết thúc của cái gọi là “hiện hữu”.

Mỗi một cá nhân cần phải nhận thức ra vai trò của cái chết trong số phận của chính mình. Dầu vua chúa hay thường dân, giàu hay nghèo, mạnh hay yếu, nơi an nghỉ cuối cùng của họ ở cõi đời này là trong cỗ quan tài nằm dưới ba lòng tấc đất, trong chiếc bình tro cốt, hoặc phơi rải rác trên mặt biển cả.

Tất cả chúng sinh cùng trực diện và chia sẻ chung một duyên phận. Bởi vì không thực sự hiểu biết bản chất của cuộc đời, chúng ta thường khóc lóc và than van, đôi khi thậm chí còn mỉm cười rồi lại khóc nữa. Một khi nhận định ra bản chất thật sự của cuộc đời, lúc đó chúng ta mới có thể đối mặt với sự vô thường của tất cả vạn hữu và thấy được sự giải thoát. Cho đến khi nào đạt được giải thoát ra khỏi những điều kiện thế gian, chúng ta còn phải nhìn vào mặt tử vong muôn vạn lần nữa. Trong phương diện này, vai trò của cái chết quả rất rõ ràng. Nếu một người cảm thấy rằng tử vong không thể nào hứng chịu nổi, vậy thì họ phải cố gắng bằng mọi nỗ lực để khắc phục lấy vòng sinh tử luân hồi.

---o0o---

### **Cái Chết Bình An**

Mọi người đều hy vọng và mong muốn một cái chết an bình, sau khi đã hoàn thành bốn phận và trách nhiệm trong cuộc đời này. Nhưng có mấy ai đã thực sự chuẩn bị bản thân cho điều hiển nhiên như thế? Có bao nhiêu người đã dày công thực hiện bốn phận đến gia đình, họ hàng, bè bạn, quốc gia, tôn giáo, và vận mệnh của riêng mình? Quả là việc khó khăn để chết một cách yên bình nếu họ không thực hiện được bất kỳ một bốn phận nào.

Trước tiên hết chúng ta phải học hỏi phương pháp để vượt qua nỗi sợ hãi của tử vong, mà con người và cả thần thánh cũng khó tránh khỏi. Đừng để giây phút hiện tiền thoáng lướt chúng ta. Những ai cứ để thời gian vùn vụt qua nhanh như không đáng kể, sẽ có nhiều lý do để thở than khi họ phải tự đối mặt với chính mình gần phút cuối cuộc đời.

Nếu những ai từ biệt thế gian này mà không hoàn thành bốn phận, bất cứ là điều gì, thì sự hiện hữu như một chúng sinh chỉ thật hão huyền vì không mang lại hữu ích cho chính bản thân cũng như thế gian này. Vì vậy, chúng ta không được bỏ bê bốn phận và nhờ thế tự chuẩn bị để nhìn thấy tử vong trong dũng cảm và an bình. Và một ngày nào đó, chúng ta có thể đạt được trạng thái bất tử, mà mọi đau khổ đều được giải thoát.

Rất quan trọng để nhận thức ra rằng, chúng ta được sinh ra trong thế gian này để thi hành một số nhiệm vụ cho niềm vui và hạnh phúc của nhân loại. Chúng ta được ghi nhớ đến nhiều hơn khi làm những gì cho nhân loại hơn cho chính bản thân. Đức Phật nói: “Thân xác con người sẽ biến thành cát bụi, nhưng những ảnh hưởng và thành tích vẫn tròn vẹn mãi”. Điều này có thể biểu hiện qua những thành tựu xác thực của các

bạc vĩ nhân với nhiều công trình tuyệt thế, mà vẫn còn tồn tại cho đến ngày nay, giúp hoàn hình lối sống hiện đại mặc dù họ không còn tại thế. Trong ý nghĩa đó, chúng ta có thể xem họ vẫn còn hiện hữu, như một minh chứng những thành tích giá trị mà họ hiến dâng cho nhân loại.

Khi mọi người nhìn thấy cuộc sống của mình là chỉ một giọt nước trong dòng sông không ngừng chảy, họ sẽ lần lượt đóng góp một phần nhỏ bé vào dòng đời vĩ đại. Người sáng suốt với trực giác biết rằng để sống chánh đáng, họ phải quyết chí giải thoát bằng cách tránh xa điều tà ác, làm điều chân thiện, và thanh lọc tâm tâm.

Những ai hiểu được cuộc đời theo giáo lý của Đức Phật sẽ không bao giờ lo lắng về tử vong.

---o0o---

### **Tôi Qua Đời Hôm Nay**

David Morris là một học giả tây phương nổi tiếng về Phật giáo, người đã qua đời ở tuổi 85. Ngay sau khi cái chết của ông, nhà văn hiện đại này đã nhận được một lá thư từ chính ông (rõ ràng là ông đã viết nó trước đó với lời chỉ dẫn để đăng tải lên khi ông chết.) Nó viết như thế này, “Bạn sẽ rất vui mừng khi biết rằng tôi đã chết ngày hôm nay. Có hai lý do cho sự việc này. Trước hết, bạn sẽ đỡ lo âu khi biết sự đau khổ từ cơn bệnh tật của tôi cuối cùng đã kết thúc. Và thứ hai, kể từ khi tôi hoàn cải thành một Phật tử, tôi đã thực tâm hành trì ngũ giới. Kết quả, bạn có biết không, cuộc đời kế tiếp của tôi không thể nào là một bất hạnh.

Theo Phật giáo, tử vong không phải là kết thúc của một cuộc sống nhưng là sự khởi đầu của cuộc sống khác trong vòng luân hồi. Nếu bạn chân thiện, bạn có thể hưởng cuộc sống tương lai tốt đẹp hơn. Mặt khác, nếu bạn không muốn tái sinh một lần nữa, bạn phải tẩy trừ khát vọng cho sự hiện hữu và các ô nhiễm khác trong tâm.

---o0o---

### **Tử Vong Không Thể Thoát Khỏi**

Cũng là điều khá nghịch lý, vì mặc dù chúng ta thường thấy cái chết đoạt lấy bao nhiêu tánh mạng, thế mà chúng ta hiếm có khi nào dừng lại để phản ảnh rằng, chúng ta trong một ngày rất gần cũng là nạn nhân tương tự của cái chết. Với lòng gắn bó chặt chẽ vào cuộc sống, chúng ta không hứng thú mang theo những ý tưởng chết chóc, cho dù trong thực tế, chết là điều chắc chắn. Chúng ta chỉ muốn tránh những ý nghĩ kinh hãi đó càng xa càng tốt - lừa dối chính bản thân rằng cái chết

là một hiện tượng xa vời, không cần gì lo lắng. Chúng ta nên có đủ can đảm để đối mặt với sự hiển nhiên. Chúng ta phải chuẩn bị để trực diện thực tế. Chết là một diễn biến xác thực. Chết là một sự thật.

---o0o---

## Chương 12 - Tại Sao Lo Âu Về Tương Lai!

*“Hãy nhìn vào ngày hôm nay. Trong tiến trình ngắn ngủi được gom đầy tất cả sự thật về sự hiển hữu - Hành động, tình yêu, thoáng giây. Hôm qua chỉ là một giấc mơ, và ngày mai bị che phủ. Hãy sống ngay trong hiện tại!”*

Đức Phật được hỏi câu này: Tại sao những người cao quý với tâm liễu ngộ thường biểu lộ dáng bình thản và rạng rỡ? Đức Phật trả lời:

*“Họ không khổ đau vì những gì trong quá khứ,  
Họ không khao khát khi những gì không đến,  
Hiện tại thì vừa đầy đủ đối với họ,  
Vì vậy họ biểu lộ dáng rạng rỡ.  
Bởi có tham ái cho tương lai,  
Bởi sầu muộn cho những gì trong quá khứ,  
Vì lẽ này kẻ khờ dại mới phải héo mòn,  
Như một cây sậy mềm yếu bị cắt xuống”.*

---o0o---

## Chúng Ta Đừng Lo Âu Về Tương Lai

Con người luôn luôn lo lắng về tương lai. Một ông thầy bói viếng thăm ngôi chùa đặt câu hỏi với vị sư, “Đại đức, ngài có muốn biết về tương lai không?” Nhà sư hẳn biết ý đồ của ông kia và trả lời: *“Là kẻ tu hành, chúng tôi không lo lắng về tương lai”.*

Sau đó ông thầy bói nhìn thấy hai cô gái ở bàn máy đánh chữ và cũng hỏi cùng một câu. Trước đó họ đã nghe câu trả lời của vị sư và nói với ông thầy bói rằng họ cũng không hề lo lắng về tương lai. Khi không có ai muốn nghe lời tiên đoán, ông thầy bói quyết định rời khỏi ngôi chùa. Khi ông đi rồi, vị sư mới nhủ thầm, “Có lẽ ông ta cũng đã bỏ lỡ một cơ hội để tiên đoán điều gì đó cho chính tương lai của ông ta”.

Bí mật để sống hạnh phúc và hoàn mỹ nằm trong những sự việc cần được thi hành ngay thực tại hiện tiền. Chúng ta không nên lo âu về quá



khứ và tương lai. Chúng ta không thể quay trở về quá khứ để hoàn tác những điều đã làm, cũng không thể nào dự đoán mọi việc xảy ra trong tương lai do muôn điều kiện thế gian liên tục thay đổi. Chỉ một thời điểm mà chúng ta có ý thức được – “hiện tại!”

Chân lý này luôn luôn được công nhận bởi tất cả các nhà uyên bác vĩ đại trên thế gian. Họ thấy rất vô bổ để sống với kỷ niệm của quá khứ và ước mơ về tương lai, bỏ mất thời điểm hiện tại và bao nhiêu cơ hội. Thời gian cứ mãi dần trôi. Đừng đứng yên bất động và nhìn thấy những hy vọng thành công biến thành muôn ký ức thất bại. Đây là điều trong khả năng chúng ta xây dựng được ngay tại hôm nay. Đức Phật đã chỉ dẫn chúng ta phương pháp để duy trì niềm hoan hỷ qua lòng toại nguyện. Thời gian là hiện tại và sự lựa chọn thuộc về ta.

Kalidasa, một nhà thơ và kịch gia nổi tiếng Ấn Độ đã viết những dòng thơ này bằng tiếng Phạn về sự thật đơn giản của cuộc sống hiện tiền:

*“Hôm qua là một giấc mơ,  
Ngày mai chỉ thoáng bóng quơ hảo huyền,  
Hiện tiền chân thiện thẳng duyên  
Đưa vào kỷ niệm muôn niềm hân hoan,  
Tương lai ngày mỗi vẹn toàn  
Nhìn trong hy vọng, vui ngàn thế gian.  
Hôm nay chứng thực vô vàn”.*

---o0o---

### **Lo Lắng Về Tương Lai**

Nhiều người lo lắng khi nghĩ về tương lai. Không có lý do gì để mọi người phải lo lắng nếu họ học hỏi để dàn xếp tùy theo hoàn cảnh của cuộc sống thường nhật. Hơn nữa, họ cũng nên tận dụng lợi thế của tất cả những gì hiện có lúc này. Khả năng để xây đắp một ngã rẽ cuộc đời chỉ có thể thực hiện được ngay bây giờ, không trong quá khứ hoặc tương lai. Chỉ ngay trong hiện tiền một người mới có thể dừng lại hay bắt đầu thi hành sự việc. Bất cứ lâu đài nào xây dựng trên cao và bất cứ giấc mơ nào trong tâm thức đều trở thành con số không nếu họ chẳng hề thực hiện.

Những kẻ quy lụy về tương lai sẽ hóa thành món đồ chơi của vận mệnh. Một số người có thói quen đi xem thầy bói và chiêm tinh gia khi phải đối

mặt với những lo âu hay khó khăn. Trong khi một vài nhà chiêm tinh có thể dự đoán đúng, nhưng đa số những người vô đạo đức đã mạo nhận họ là kẻ đoán trúng tương lai để hốt bạc. Những người đi viếng thầy bói thường có tiềm thức ẩn khổ và thích nghe tương lai sẽ sầu não ra sao. Thầy bói nhanh chóng bắt lấy tâm lý của kẻ mê tín và rộng lòng bồi đắp thêm những mẫu chuyện vẽ vờ đáng sợ về bao điều xui xẻo sẽ xảy ra. Những kẻ cả tin liền tiêu tiền vào các nghi lễ và cái gọi là lá bùa hộ mệnh để mong tránh khỏi lăm điều bất trắc. Mặt khác, khi được nghe bói toán điều may mắn sẽ đến, họ chi tiền rất bảnh bao vào sòng bài hoặc xổ số. Trong cả hai trường hợp, “Một kẻ ngốc ngác và tiền tài sẽ sớm chia tay”.

---o0o---

### Thay Đổi Vận Mệnh

Con người lo lắng một cách vô bổ cho sức khoẻ, gia đình, lương bổng, danh tiếng, và tài sản. Họ cố gắng duy trì sự ổn định cho những điều đó, nhưng chúng đã vốn vô thường. Càng lo âu nhiều về tương lai, họ càng mất niềm tin vào cuộc sống và khởi sinh lòng tham dục ích kỷ. Một người khi luôn gắng sức thay đổi cuộc sống sẽ không hưởng tâm an lạc.

Một kẻ khổ đau khi tin vào số phận sẽ nghĩ rằng, “Đây là định mệnh đã được sắp đặt, điều này Thượng Đế đã định phần, vì vậy tôi phải cầu nguyện và yêu cầu Thượng Đế hiệu chỉnh lại cuộc đời này”. Họ có thể dành nhiều thời giờ để cầu nguyện, đến độ bỏ bê bao nhiệm vụ với từng ngày vội qua.

Nếu tin vào Nghiệp, chúng ta sẽ lý luận như sau: “Đây là kết quả của các hành vi trong tiền kiếp hoặc hiện kiếp. Tôi phải cố gắng đạt lấy sự quân bình, bằng cách nỗ lực làm điều chân thiện và tăng cường trí tuệ thông qua thiền định”. Với phương cách đó, những hậu quả bất thiện từ các nghiệp lực có thể được điều phục và nhờ thế đạt lấy thành tựu mỹ mãn.

*“Sao đêm lấp lánh đầy trời,*

*Nhưng không ánh sáng rạng ngời soi tâm,*

*Và ta phải biết dừng làm*

*Chánh nhân, bình đẳng, thiện cầm trong tay”.*

*“Dừng quay trở lại chuyện xưa,*

*Phải nâng niu mãi cho vừa tương lai*

*Tâm nhìn sáng tỏ ban mai,*

*Hiện tiền thực tại triển khai bây giờ,  
Kẻ khôn mong thắng chẳng chờ,  
Không bao giờ mất không ngờ chuyển lay”.*

Thay vì lo lắng về tương lai một cách vô ích, hãy thi hành những gì có thể thực hiện được hầu sử dụng tất cả tiềm năng. Hãy nhớ rằng, hiện tại là con của quá khứ, và là cha mẹ của tương lai.

---o0o---

### **PHẦN III - NHỮNG PHẦN TỬ CHO HẠNH PHÚC**

#### **Chương 13 - Làm Sao Để Tìm Hạnh Phúc Chân Thật!**

*Cuộc đời nói, “Hạnh phúc” là giải thưởng,  
Buộc thắng tâm trưởng dưỡng tánh kiên trì;  
Nửa cuộc đua thành đạt xuất hiện khi,  
Nguồn thúc đẩy, mục tiêu gần quanh khúc”.*

Bạn có muốn hạnh phúc không? Câu hỏi đơn giản này sẽ luôn luôn được trả lời với một chữ “Có”. Vâng, tất cả chúng ta, không có ngoại lệ, đều muốn hạnh phúc, mặc dù ý tưởng về những gì tạo nên hạnh phúc và làm thế nào để đạt được hạnh phúc có phần khác nhau đối với từng người.

Một nhà văn nói: “Hạnh phúc, theo quan điểm của hầu hết mọi người, là một nơi được nhiều ưa chuộng. Đó là một cái gì đó để có được. Đó là một cái gì đó để trở thành. Tới chốn không may mắn này, hạnh phúc là ở đoạn kết của cầu vồng, là một hũ vàng. Họ dành cả một cuộc đời đuổi theo cầu vồng. Coi như rượt hình bắt bóng để không bao giờ tìm thấy được gì bên ngoài, khi hạnh phúc chỉ an trú nơi chính nội tâm”.

Hạnh phúc là ở trong cuộc hành trình, không phải ở nơi chốn nào đến. *Hạnh phúc cho những ai có nguyện vọng cao cả và chân quý. Hạnh phúc cho những ai làm phong phú thêm cuộc sống của mọi người chung quanh. Hạnh phúc cho những ai nhường quyền để kẻ khác sống trong hòa bình mà không quấy nhiễu. Hạnh phúc cho những ai đóng góp vào thế giới này được tốt đẹp hơn để cùng chung sống. Hạnh phúc cho những ai có gia công, có làm lụng, có nhiệm vụ hằng ngày thành bao lao động của tình yêu. Hạnh phúc cho những ai yêu mến tình thương. Hạnh phúc cho những ai có hạnh phúc.*

Tất cả mọi người đều khao khát hạnh phúc. Họ làm việc chăm chỉ ngày đêm để mong đạt lấy hạnh phúc, mặc dù biết rằng chỉ một thoáng qua mau. Tuy nhiên, bất chấp mọi nỗ lực, họ thường đi lạc lối rất xa xôi, hơn là tiến tới thật gần với những gì đang gắng sức để thắng lợi. Tại sao lại như vậy?

---o0o---

### **Tìm Kiếm Hạnh Phúc**

Đời sống hiện đại là một cuộc đấu tranh - một cuộc đấu tranh để chiếm cứ tiền tài, sung túc, và giàu sang. Thay vì đem đến hạnh phúc, lối sống này mang lại bao lo âu và căng thẳng. Có những khoảnh khắc quan trọng trong cuộc đời, khi tất cả các vật chất đều vô giá trị nếu đem so sánh với niềm hoan hỷ tinh thần hay tâm linh, do sự buông bỏ vạn vật thế gian.

Trong cuộc sống túng quẫn, tầm quan trọng của phúc lợi kinh tế để dẫn đến một đời sống khá giả hơn không thể nào phủ nhận. Chúng ta không nên vội vội rằng mọi người có thể hạnh phúc nếu họ đang đói kém và sống trong tình trạng khốn khổ. Nghèo đói và chung sống trong khu ổ tòi tàn có thể kiềm chế lấy hạnh phúc. Đó là cuộc sống thảm hại trong những khu ổ nghèo hèn nếu một gia đình đông đúc phải sống, ăn, ngủ, và sinh đẻ trong một căn lều lụp xụp. Sự cùng khổ của môi trường và cuộc sống tuyệt vọng của những người dân thường làm các nơi đó như chỗ sinh sản ra tội bại và đấng cay - trừ khi đó là sự thỏa hiệp của một cộng đồng thánh nhân tìm kiếm hòa bình trong nghèo khổ.

Tuy nhiên, rất hữu ích để nhớ rằng giàu sang và nghèo đói, hạnh phúc và khổ đau, tất cả đều tương đối. Một người có thể giàu sang nhưng không hạnh phúc; một kẻ khác có thể nghèo đói nhưng lại hạnh phúc. Sự giàu có là một phước lành nếu chân thiện và sáng suốt sử dụng. Nhưng một phần bi kịch của kẻ nghèo khó là lòng khát vọng ích kỷ về muôn vật chất. Nếu lòng tham muốn không được đáp ứng, họ sống trong oán giận. Còn bi kịch của những người giàu sang là họ không có khả năng để vượt lên trên sự giàu có. Họ bám víu vào của cải một cách dại khờ. Thành thử hạnh phúc không tìm thấy trong cả hai trường hợp, với kẻ nghèo hèn hoặc người sang trọng.

Một số người nghĩ rằng người bạn đời yêu quý và tương đắc là nguồn hạnh phúc. Có thể cũng đúng trong phạm vi nào. Một số người khác nghĩ rằng con cái cũng là một nguồn hạnh phúc. Nhưng những sự việc này không phải là điều kiện ổn định. Một người bạn đời có thể tử vong

hoặc chia ly, trong khi một số con cái có thể mang lại nhiều nỗi buồn phiền hơn niềm tươi vui cho cha mẹ.

Chúng ta nên học hỏi để biết toại nguyện và hân hoan với những gì ít ỏi trong vòng tay. Chúng ta thậm chí cũng nên cảm nhận hạnh phúc và hài lòng với sự hiện hữu thực tại, mặc dù không đầy đủ may mắn để có chút ít phước lành với bao kỳ vọng khiêm tốn nhất.

---o0o---

### **Người Vợ Không Con**

Thuở xưa có một cặp vợ chồng nghèo khó không con cái. Tuy trong tất cả mọi khía cạnh cuộc đời họ đều vui vẻ, người vợ vô cùng khao khát được làm mẹ và rất muốn có một đứa con. Người chồng đề nghị xin một đứa con nuôi, nhưng cô vợ không bằng lòng và nói rằng đứa con phải là máu mủ của chính mình. Họ cố gắng dùng tất cả các biện pháp nhưng không phương cách nào hiệu nghiệm. Người vợ càng trở nên suy nhược hơn, vì sự căng thẳng, lo âu, và cảm giác không xứng đáng, kéo tới ập tràn và bắt đầu ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần. Rồi thì người chồng dần dần nhận thấy có sự thay đổi với cô vợ. Người vợ giả vờ mang thai, trong khi thực tế thì không có. Đến một ngày nọ khi người chồng trở về nhà, anh ta thấy cô vợ thật rạng rỡ hạnh phúc, ôm ấp lấy một gói nhỏ. Anh ta xét kỹ cái gói thì nó chẳng gì khác hơn là một khúc gỗ nhỏ nhoi. Cô vợ ấp ủ thật thiết tha với tất cả tình yêu thương của người mẹ, như thể đó là một đứa bé thực sự. Cô thi hành việc chăm sóc “em bé”, mặc áo quần áo như một người mẹ thường làm. Cô thậm chí còn hoàn thành một cái võng ấm cúng và đu đưa “em bé” ngủ trong khi cô hát một bài ru con nhỏ nhẹ. Trong thực tế, cô hành động giống như một đứa trẻ đang chơi với búp bê. Người chồng rất lo lắng về tình trạng của vợ mình, và anh ta đưa cô vợ đến tham khảo ý kiến một vị y sĩ tâm thần nổi tiếng. Vị chuyên gia nghiên cứu trường hợp này thật cẩn thận và quyết định một cách rất ngạc nhiên, nhưng đầy nhân tính. Ông giải thích với người chồng rằng cô vợ cuối cùng đã tìm thấy hạnh phúc, bằng cách tưởng tượng ra những gì cô ấy không thể có được trong thực tế. Ông khuyên nếu tước đoạt đi hạnh phúc đó sẽ là điều vô cùng tàn nhẫn còn hơn sự cố gắng giúp đỡ cô ấy cư xử “bình thường” và vứt bỏ đi khúc gỗ.

Chúng ta thấy ở đây đôi khi sự quyết định liên quan đến mọi người phải được hướng dẫn bởi một tấm lòng chứ không phải bằng một lập luận lạnh lẽo. Chúng ta cũng có thể đề cập trong câu chuyện này rằng, nếu vì

quá khao khát bất cứ điều gì ngoài lý lẽ, nó sẽ ảnh hưởng đến tinh thần và làm xáo trộn sự quân bằng của các căn thức.

Điều kiện hòa hợp trong môi trường chính trị, kinh tế, và xã hội rất quan trọng cho hạnh phúc mỗi cá nhân. Trong cuốn sách của Ngài Philip Gibs, Những Lối Thoát, nói rằng, “Điều gì mà bản chất con người cố gắng tìm kiếm, trong việc truy lùng muôn đời niềm hạnh phúc, là một hệ thống chính phủ và xã hội để cung cấp cho mỗi cá nhân một cơ hội đầy đủ và công bằng hầu triển khai nhân cách ở mức độ cao nhất: bằng công việc hữu ích và đừng quá nhiều; bằng sự an ninh cho bản thân, gia đình, và cộng đồng; một người nhạy cảm và quảng đại không thể tận hưởng được hạnh phúc, nếu khối lượng con người còn đang khổ đau xung quanh họ; bằng sự thoải mái tối thiểu, và bằng tự do tư tưởng và hành động, trong giới hạn của danh dự đạo lý để cấm tổn thương đồng loại. Với quyền tự do tư tưởng và hành động đó, họ có cơ hội để tìm hiểu và vui sướng: vừa nhận thức được vẻ đẹp, hội nhập thâm sâu vào kiến thức, làm chủ bản thân và môi trường xung quanh nhiều hơn. Tiếp cận với tất cả mọi thứ trong cuộc đời rất có giá trị cho tâm thần và thể xác”.

Đạo Phật dạy phải sử dụng những phương tiện vô hại và chánh đáng để xây dựng hạnh phúc. Ở đây không có nghĩa là hưởng thụ hạnh phúc bằng cách gây khổ đau cho người hoặc cho các chúng sinh khác. Điều này phù hợp với lời khuyên của Đức Phật: *“Phước đức cho những ai nuôi dưỡng đời sống mình khi không làm hại người khác”*.

---o0o---

### Những Phần Tử Cho Hạnh Phúc

Trong việc bồi đắp lên một cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa, chúng ta nên thể hiện từ bi và trí tuệ, đó là một đôi cánh có thể chuyên chở con người tới thượng đỉnh toàn hảo của nhân sinh. Nếu chúng ta chỉ phát triển các khía cạnh tình cảm mà quên phần trí thức, chúng ta sẽ trở thành kẻ tốt bụng nhưng dại khờ, trong khi chỉ phát triển trí tuệ mà sao lãng tình cảm sẽ làm chúng ta biến thành kẻ trí thức nhưng vô nhân đạo, không có xúc cảm cho muôn người khác. Theo Đức Phật, từ bi và trí tuệ phải cùng song song thăng tiến mới đạt được giải thoát. Cuộc sống hoan hỷ khởi sinh từ tình thương và hướng dẫn bằng trí tuệ.

Lòng từ bi là gì? Từ bi là tình yêu, bác ái, và khoan dung. Đó là hành động vì yêu thương và quan tâm đến tất cả những ai sống còn, đặc biệt là khi họ đang ở trong hoàn cảnh không may mắn.

Và trí tuệ là gì? Trí tuệ là thấy muôn điều như chính chúng hiển hiện, và thi hành bằng những phẩm hạnh cao quý từ tâm. Khi một chàng trai nhìn thấy một cô gái xinh đẹp và bị lôi cuốn, anh ta muốn gặp lại cô ấy thật nhiều lần. Anh ta nhận lãnh niềm sung sướng và lòng mãn nguyện trước sự hiện diện của cô gái. Tuy nhiên, khi tình hình thay đổi và lúc không còn có thể gặp lại cô ấy, anh ta bắt buộc không được hành động vô lý và cư xử đại khờ. Sự bất toại nguyện này là một kinh nghiệm thực tiễn của con người. Nếu không có chấp thủ quá đáng hay bám víu ích kỷ, anh ta sẽ tương đối ly khai nỗi khổ đau dễ dàng hơn. Trong bao khoái lạc của cuộc đời, rồi kết cuộc cũng phải nhuộm lấy đờn đau và phiền muộn. Không thể nào phủ nhận rằng sự sung sướng mà mọi người thu nhận được là từ cảm xúc hoan lạc, tuy nhiên bản chất của niềm thụ hưởng này ngắn ngủi và không tỏ rõ hạnh phúc lâu dài. Sự nhận định ra được quan điểm trung thực ở đây chính là trí tuệ.

Các phần tử bồi đắp cho hạnh phúc rất đơn giản. Niềm hạnh phúc là một trạng thái của tâm. Nó không thể tìm thấy được từ vật chất, chẳng hạn như giàu sang, quyền thế, hay danh vọng. Những ai dành cả cuộc đời để khai thác và tích lũy của cải nhiều hơn cần thiết, họ sẽ vỡ mộng và thất vọng khi phát hiện tất cả tiền tài trên thế gian không thể mua lấy một mảy may hạnh phúc, nhưng lúc đó lại quá trễ. Việc tìm kiếm khoái lạc không thể nào được nhầm lẫn với việc tìm kiếm hạnh phúc. Khoái lạc chỉ là một hình thức vui thú thoáng qua và không hiển dưng hạnh phúc vĩnh cửu. Khoái lạc có thể được mua bán, nhưng hạnh phúc thì không. Hạnh phúc đến từ bên trong nội tâm, dựa trên nền tảng của lòng bác ái đơn thuần và lương tâm thanh tịnh.

Không một ai hạnh phúc, trừ khi họ toại nguyện với chính bản thân. Sự tìm kiếm một tâm thần yên tĩnh chỉ có thể thành đạt bằng cách tu dưỡng tâm hay thiền định. Có quá nhiều điều phải làm, và có rất ít việc được thực hiện. Duy nhất với sự phân tích và thanh lọc cá tính, những chúng tử đạo đức ngủ ngầm mới có cơ hội nẩy mầm, để hiển lộ ra bản tính tuyệt hảo của con người. Đó là một chuyện không dễ dàng. Đòi hỏi lấy sự kiên trì, quyết tâm, và nỗ lực.

*Hạnh phúc là một loại nước hoa mà bạn không thể nào đổ lên người khác khi chưa nhỏ cho chính mình một vài giọt.*

Nếu bạn muốn sống hòa bình và hạnh phúc, hãy cho phép muôn người khác cũng sống hòa bình và hạnh phúc. Trừ khi và cho đến khi nào bạn tu chỉnh chính mình để sống theo những nguyên tắc cao quý, bạn không thể mong đợi hạnh phúc và hòa bình hiện hữu ở trong thế gian này. Và

bạn cũng đừng nên ngóng chờ sự biết ơn từ kẻ khác. Dale Carnegie nói: *“Nếu chúng ta muốn tìm thấy hạnh phúc. Chúng ta hãy ngừng ngay tư tưởng biết ơn hay vô ơn, và cứ ban tặng vì niềm hoan hỷ bố thí. Vô ơn là việc tự nhiên, giống như cỏ dại. Biết ơn như một bông hồng. Cần phải được chăm sóc, tưới nước, nuôi dưỡng, yêu thương, và bảo vệ”*.

Bản tánh con người thường chẳng quý mền bất cứ điều gì đến quá dễ dàng. Tuy nhiên, khi những điều này bị thoát mất lúc đó họ mới hiểu rõ giá trị. Không khí chúng ta đang hít thở với bao phần cơ thể quan trọng này, tất cả đều không được trân quý, thậm chí còn bị lạm dụng, cho đến khi quá trễ. Chúng ta đừng nên như một con cá, không biết giá trị của nước cho đến khi bị mang ra bên ngoài.

*“Theo sự quan sát của tôi,” Abraham Lincoln nói, “con người được hạnh phúc như vậy khi họ quyết định trong tâm như thế”*.

Bạn không thể hy vọng đạt được hạnh phúc và an bình chỉ bằng cầu nguyện. Bạn phải đổ ra công sức để thi hành hầu mới hội nhập được phước lành. Niềm tin vào Đấng Tạo Hóa và sự cầu nguyện cho phước lành cũng hữu ích, nhưng bạn đừng quên khóa cửa khi đi ra khỏi nhà. Bởi vì không có gì đảm bảo rằng Đấng Tạo Hóa sẽ chăm nom căn nhà cho đến khi nào bạn trở về. Bạn không nên bỏ bê trách nhiệm của mình. Nếu bạn hành động theo luân thường đạo lý, bạn có thể tạo một thiên đường ngay đây trên quả địa cầu này. Nhưng khi bạn vi phạm chánh nghĩa, bạn cũng có thể cảm thấy ngọn lửa địa ngục trên trái đất. Con người bó tay và phàn nàn khi họ không biết cách sống theo nghiệp lực của thiên nhiên và vũ trụ, vì thế tạo tác ra rất nhiều rắc rối. Nếu mỗi người cố gắng sống với đời sống đáng kính nể như một thiện nhân, tất cả chúng ta có thể tận hưởng niềm an lạc thực sự trong thế gian này, mà không cần chờ chết mới có được. Không cần thiết để kiến tạo một thiên đường ở nơi đâu để ban thưởng cho đức hạnh hay tạo ra một địa ngục để trừng phạt suy đồi. Đạo đức và truy lạc là những phản tác không thể tránh khỏi trong thế gian hiện hữu. Một trong những câu hỏi khó giải đáp nhất của nhân loại là liệu có những nơi gọi là “thiên đường” và “địa ngục” không. Con người không có sự hiểu biết rõ ràng về khái niệm này.

---o0o---

### **Thiên Đường Và Địa Ngục Ở Đâu?**

Thuở nọ có vị sư yêu thích chủ đề giảng đạo là “thiên đàng và địa ngục”. Một trong những tín đồ đã quá nhàm chán khi nghe vị sư lặp đi lặp lại nhiều lần, ngày kia đứng lên và hỏi : “Hãy nói cho tôi biết nơi nào



là thiên đường và địa ngục? Nếu thầy không thể trả lời, tôi sẽ kêu thầy là kẻ dối gạt!” Vị sư như người ngây ngô và bỗng dưng sợ hãi. Thay vì trả lời, vị sư cứ giữ im lặng. Sự im lặng khiến tín đồ kia càng thêm tức giận hơn và ông hét lên: “Nói cho tôi nghe hay tôi sẽ đánh thầy!” Thế là vị sư hoàn hồn, tập hợp lại tâm trí, và trả lời: “Địa ngục ở xung quanh ông bây giờ, với cơn giận dữ của ông”. Người đàn ông kia, nhận ra sự thật, bình tĩnh lại và bắt đầu cười. Lúc đó ông ta hỏi: “Vậy thì thiên đường ở đâu?” Vị sư trả lời: “Nó bây giờ ở xung quanh ông, với tiếng cười của ông”. Thiên đường và địa ngục là những gì chúng ta tạo tác trong cuộc sống. Thiên đường và địa ngục tồn tại ở bất kỳ chỗ nào trong vũ trụ mà nơi đó có chúng sinh hiện hữu. Không hề có những chốn nào riêng biệt.

---o0o---

### Hạnh Phúc Ở Đâu ?

Nơi nào chúng ta tìm kiếm hạnh phúc? “Bên trong bạn,” Đức Phật dạy. Không ai phủ nhận rằng hạnh phúc là trạng thái mong mỏi nhất của sự sống. Hạnh phúc không phải một điều gì đó chỉ đơn giản xảy ra. Hạnh phúc là một trạng thái của ý thức mà không phụ thuộc vào sự tham muốn vật chất và niềm đam mê.

---o0o---

### Một Kẻ Không Áo Nhưng Mãn Nguyện

Có một vị vua Đông phương rất sầu muộn mong tìm kiếm lời khuyên nhủ của nhà triết học. Triết gia khuyên vua đi tìm người đàn ông hạnh phúc và mãn nguyện nhất trong vương quốc và mặc chiếc áo bào của ngài. Sau cuộc tìm kiếm lâu dài, nhà vua cuối cùng đã tìm thấy người đàn ông đó - nhưng rồi nhà vua không có áo bào để mặc!

Một nhà văn nổi tiếng nói: *[đề cập đến Đức Phật]. Nếu bạn muốn gặp người đàn ông toại nguyện và hạnh phúc nhất trong thế gian này, hãy nhìn hoàng tử trong bộ quần áo người ăn xin.*

Bất toại nguyện với lòng khát vọng là nguyên nhân chính của sự bất hạnh. Buông xả những tham vọng đó, bạn sẽ được an lạc. “Chỉ một điều duy nhất Ta dạy,” Đức Phật nói: “Nguyên nhân của khổ đau và con đường chấm dứt khổ đau. Cũng như nước biển chỉ có một vị mặn, lời giảng huấn của Ta cũng thế, chỉ đề cập tới khổ và chấm dứt khổ. Ta sẽ chỉ cho bạn thấy đường đi từ hư không đến thực tiễn, từ bóng tối ra ánh sáng, và từ cõi chết đến cõi vĩnh cửu”.

Bình an và mãn nguyện cũng phụ thuộc vào sự mong mỏi của mỗi cá nhân. Chó thích xương nhưng không thích cỏ. Bò thích cỏ nhưng không thích xương. Cũng như thế, một số người ưa kích thích hơn an bình, và đối với nhiều người khác thì bình an quan trọng hơn phần kích. Cũng như thức ăn ngon của một người có thể trở thành hiểm họa cho kẻ khác; thuốc chữa bệnh của một người có thể gây hại chết chóc cho kẻ khác. Niềm vui của một người có thể trở thành sự phiền toái cho kẻ khác.

Hạnh phúc là một trạng thái tinh thần mà có thể đạt được qua sự tu dưỡng tâm. Những điều kiện bề ngoài như giàu sang, danh vọng, địa vị xã hội, và nổi tiếng chỉ là tạm bợ cho suốt nguồn hạnh phúc. Chúng không phải là niềm vui sướng thực sự. Cội gốc trung thực chính là tâm. Tâm được điều phục và tu dưỡng là gốc rễ chân chánh của hạnh phúc. Quan điểm cho rằng tâm tĩnh lặng không thể hoàn thành được thật ra sai trái. Tất cả mọi người có thể trưởng dưỡng tinh thần an lạc và định tĩnh bằng cách thanh lọc tâm.

Bằng cách từ bỏ những gì dễ biến hoại trên quả địa cầu này, một người có thể đón nhận được món quà hạnh phúc bất diệt.

---o0o---

## **Chương 14 - Tìm Bình Yên Giữa Xung Đột Và Mâu Thuẫn**

*Một mọt nhọt không thể nào chữa trị khỏi bằng cách cắt đứt nó ra. Cũng như thế, chúng ta không bao giờ trải nghiệm được bình yên bằng vũ lực, nhưng bằng cách loại trừ các nguyên nhân chính gây ra cuộc xung đột.*

Chưa bao giờ trong lịch sử thế giới từ trước tới nay, loài người lại có sự đòi hỏi vô cùng lớn lao cho nền tự do vì bao mâu thuẫn, ác ý, ích kỷ, dối trá, và xung đột. Chúng ta rất cần đến sự bình an không những chỉ ở trong nhà, văn phòng, và cuộc sống cá nhân, mà còn ở từng cấp độ toàn cầu. Sự căng thẳng, lo lắng, và sợ hãi phát sinh từ những mâu thuẫn không chỉ gây nhiều rắc rối, nhưng cũng liên tục tạo tác ra một cuộc sống kiệt quệ, cho tinh thần lẫn thể xác. Con người đã trở thành những chúng sinh bạo động nhất trong thế giới này.

---o0o---

## **Sự Bất An Và Xung Đột Toàn Cầu**

Ngày nay, mối đe dọa hủy diệt toàn cầu do vũ khí hạt nhân là điều có thể xảy ra. Nếu có một thế chiến nguyên tử, bất kỳ nơi nào cũng

không thể trú ẩn được dưới ánh mặt trời để con người trốn thoát. Quả là một tình trạng xáo trộn mà loài người đã giáng họa xuống! Tiến bộ khoa học về mặt khai thác nguồn năng lượng vĩ đại trong nguyên tử đem lại nguy cơ đến với loài người. Khi con người vẫn bị chi phối bởi vô minh, ích kỷ, bất công, phục thù, và những vũ lực tàn hoại khác, không một ai được an toàn.

Sách có ghi nhận rằng “ánh sáng chói lòa” của quả bom nguyên tử đầu tiên rơi xuống Hiroshima đã thay đổi cục diện lịch sử thế giới. Ánh sáng tỏa ra khắp Hiroshima khởi sinh khổ đau, sợ hãi, hận thù, và bao bất trắc cho hàng triệu cuộc sống trên toàn thế giới. Trong khi hoàn toàn trái ngược, ánh sáng huy hoàng được “lóa lên và tỏa chiếu” với sự giác ngộ của Đức Phật dưới cội bồ đề hơn 2.500 năm trước đây cũng có đầy ý nghĩa đậm sâu đến số mệnh con người. Nó soi sáng con đường cho nhân loại vượt lên từ một thế gian tối tăm, chứa ấp lòng tham lam, sân hận, và si mê để đến một thế gian ngập tràn ánh sáng với đầy tình thương yêu, bác ái, và hạnh phúc.

Vấn đề căn bản mà chúng ta phải trực diện hiện nay là do suy đồi đạo đức và tâm thức mê hoặc. Mặc dù với tất cả các tiến bộ của khoa học và kỹ thuật, thế giới này vẫn còn quá xa xăm trong sự an hòa và thái bình. Khoa học và kỹ thuật đã thực sự làm cho cuộc sống con người trở nên bất an hơn bao giờ hết. Nếu không có sự cải thiện tinh thần tương ứng để giải quyết các vấn nạn, cuộc sống con người sẽ luôn luôn bị hiểm nguy.

Đức Phật chỉ dẫn con người hướng đi tới một thế giới mới có hòa bình, thịnh vượng, và bác ái. Nhưng ngày nay, loài người đã thờ ơ với thông điệp vượt thời gian này. Sự hủy diệt toàn bộ do vũ khí hạt nhân chỉ cần một nút bấm bởi kẻ lầm đường lạc lối. Con người có thể kiểm soát các vũ lực thiên nhiên, nhưng lại không tự kiểm soát được bản chất của riêng mình. Nếu họ tiếp tục xuôi theo phương pháp này, chỉ có một lối để tiến hành – sa vào con đường tự tàn phá và tuyệt chủng.

Trong việc tìm kiếm hòa bình và hòa hợp, các nhà lãnh đạo thế giới đã cố gắng xây dựng những hiệp ước và thỏa thuận quốc tế, hầu ngăn chặn hoặc giải quyết bao tranh chấp giữa các quốc gia. Liên Hiệp Quốc, một hội đồng thế giới, được thành lập sau thế chiến thứ hai để duy trì trật tự và ổn định toàn cầu. Mặc dầu đó không phải là phương tiện tốt nhất để đạt được mục đích, nhưng ít nhất Liên Hiệp Quốc cung cấp một hệ thống khả thi, theo đó các quốc gia tranh chấp có thể bàn bạc một cách văn hóa hơn để giải quyết các vấn đề. Tuy nhiên sự thù nghịch, sợ hãi, và

hồ nghi giữa các chủng tộc, các quốc gia, và các giáo phái khác nhau, không làm cho sự chung sống trong hòa bình thành một mục tiêu dễ dàng thực hiện. Bất chấp bao nhiêu thời giờ liên tục để điều đình và hùng biện tại Liên Hiệp Quốc, các nước vẫn đánh nhau và thỏa thuận ngừng bắn thường bị vi phạm rất đều đặn mà không có sự trừng phạt. Con người tìm thấy bình an và hạnh phúc trong những hoàn cảnh như vậy ở chốn nào? Hạnh phúc không bao giờ khởi sinh khi có sợ hãi.

---o0o---

### **Thành Lập Nền Hòa Bình**

Cuộc sống hạnh phúc và toại nguyện không thể đạt được nếu chúng ta lãng phí thời gian và năng lực trong mâu thuẫn và xung đột. Để có nền hòa bình, chúng ta phải buông xả sự xung đột trong mọi hình thức. Tâm, một khi được giải thoát từ xung đột đó, sẽ được an lạc để trở thành công cụ cho phúc lợi, thay vì một trở ngại cho xã hội. Tâm hùng mạnh và vô hình có thể chuyển hóa ra hạnh phúc cho nhân loại, thay vì khổ đau.

Một mụn nhọt không thể chữa trị khỏi bằng cách cắt đứt nó ra với một lưỡi dao. Vết máu ô nhiễm sẽ gây ra nhiều mụn nhọt nữa. Nguyên nhân gốc gác phải được điều tra trước tiên và tiêu trừ, thế mới thực hiện cách trị liệu triệt để. Tương tự như vậy, để có sự an lạc, tim và tâm, một hình thức căn bản trong hành động con người, cũng nên có lúc định tĩnh. Điều này có thể hoàn thành qua sự giác ngộ tâm linh chân thực. Những gì quan trọng không chỉ là đức tin, nhưng phải sống lấy cuộc đời yêu thương, chân chánh, và công bằng dựa trên những nguyên tắc đạo đức được giảng dạy bởi các vị đạo sư.

---o0o---

### **Vượt Xa Lạc Thú Thế Gian**

Các vị đạo sư luôn luôn xác nhận rằng hạnh phúc con người không lệ thuộc vào sự toại nguyện cho lòng ham muốn và niềm đam mê vật chất, hay trong việc thu nhập của cái giàu sang. Thực tế này là điều rõ ràng từ kinh nghiệm con người. Ngay cả khi có được tất cả các lạc thú thế gian, chúng ta vẫn không thể có hạnh phúc và an lạc, nếu tâm liên tục bị ám ảnh bởi lo lắng và hận thù, phát sinh từ vô minh về bản chất thật sự của sự hiện hữu.

Hạnh phúc chân chính không thể định nghĩa bằng sự giàu sang, quyền lực, con cái, danh vọng, hay phát minh. Đây là những điều chẳng cần

phải nghi ngờ, chúng sẽ dẫn dắt đến sự thoải mái cho thể xác rất tạm thời, nhưng không phải là hạnh phúc cứu cánh trong ý nghĩa tối thượng. Điều này đặc biệt đúng khi những vật sở hữu bị tước đoạt hoặc chiếm đoạt. Những vật ngoại thân này trở thành nguồn gốc của khổ đau, tội lỗi, và phiền não, hơn là hạnh phúc cho kẻ làm chủ nhân.

Sắc diện hấp dẫn, âm nhạc mê hoặc, hương thơm phung phức, vị nếm ngọt ngào, và xúc thân cảm dỗ đã nhằm lẫn và đánh lừa chúng ta, để rồi nô lệ hóa với lạc thú thế gian. Trong khi không ai phủ nhận rằng tuy có hạnh phúc nhất thời trong sự mong mỏi cũng như trong sự thỏa mãn của các căn thức, nhưng lạc thú đó chỉ là phù du. Khi quán sát với sự hồi tưởng, một người có thể hiểu được bản chất phù du và bất toại nguyện của bao lạc thú, mở đường cho một chánh tư duy tốt đẹp hơn về thực tế này.

Nếu của cải và vật chất là điều kiện tiên quyết cho hạnh phúc, vậy thì giàu sang và hạnh phúc cùng đồng ý nghĩa. Đây có phải là một lập luận đúng hay không? Một nhà thơ không đồng ý với quan điểm này, và viết như sau:

*“Nhìn chung quanh, giàu sang là hạnh phúc?*

*Khổ nạn ... vui! Phiền não ... dục huy hoàng!*

*Phúc lộc chi hào nhoáng đổ tuôn lan*

*Tâm hủy diệt, và nhiều đau khổ nữa!”*

Sự giàu sang không thể nào dập tắt nổi cơn cháy khát vọng.

Chúng ta không bao giờ hạnh phúc nếu chỉ tìm cách để thỏa mãn những dục vọng thú tính ô uế, để đáp ứng nhu cầu khoái lạc ăn uống và tình dục. Nếu đúng như thế, vậy thì với sự tiến bộ to tát hoàn thành trong mọi lĩnh vực, thế giới này cũng có thể trên con đường tiến đến hạnh phúc toàn hảo. Nhưng điều này rõ ràng không đúng. Dục lạc thế gian không bao giờ có thể hoàn toàn được thỏa mãn, bởi vì trong thoáng giây nào chúng ta thâm nhận lấy điều gì thường hay mong mỏi, rất nhanh chóng nó liền trở thành nhằm chán và lại thêm muốn cái gì khác lạ hơn. Khi những thay đổi và hoại diệt xảy ra cho bao thứ thường hằng bám víu, chúng ta sẽ trải nghiệm lấy niềm bất hạnh. Việc hưởng thụ niềm vui nhục dục không phải là hạnh phúc thật sự. Hạnh phúc trung thực chỉ có thể phát sinh khi tâm hoàn toàn an lạc. Nguồn gốc của hạnh phúc không phải là thể xác: nó phải được tìm thấy trong tâm khi thoát khỏi sự rối loạn của tình thức.

Kho báu của thế gian là vô thường, nhưng kho tàng siêu việt như lòng tự tin, đạo đức, quảng đại, chân chính, và trí tuệ là bất diệt. Cảm xúc chấp thủ vào thù hận và ích kỷ làm giảm giá trị con người; nhưng từ bi, bác ái, và rộng lượng sẽ làm cho một người trở nên cao quý, thậm chí siêu phàm ngay trong hiện kiếp này.

Con người có thể thăng tiến và duy trì sự bình an bằng cách quay vòng những tư tưởng vào bên trong thay vì hướng ra phía ngoài. Phải xem chừng bao hiểm họa và cạm bẫy của những năng lực nguy hại với tham lam, sân hận, và si mê. Học hỏi phương tiện tu dưỡng và kiên trì các năng lực nhân từ của yêu thương và hòa hợp. Bãi chiến trường là tự trong ta và cuộc chiến vĩ đại nhất phải được tranh đấu và khắc phục. Cuộc chiến không đấu tranh bằng vũ khí, nhưng với tinh thức của tất cả các năng lực tiêu cực và tích cực ngay chính trong tâm. Tri kiến này là chìa khóa để mở toang cánh cửa, mà từ đó bao mâu thuẫn, xung đột, cũng như những tâm bất thiện hiển hiện.

Tâm là nguồn gốc tối hậu của tất cả hạnh phúc và khổ đau. Để có được hạnh phúc trên thế giới, tâm của mỗi cá nhân đầu tiên phải được bình an và hạnh phúc. Hạnh phúc cá nhân dẫn đến hạnh phúc xã hội, và hạnh phúc xã hội có nghĩa là hạnh phúc cho cả dân tộc. Hạnh phúc của bao nhiêu quốc gia xây dựng lên hạnh phúc thế gian.

Từ những bài học cuộc đời, rõ ràng sự chiến thắng thực sự không bao giờ đạt được bằng những xung đột. Thành công không bao giờ hoàn tất bởi xung đột. Hạnh phúc không bao giờ trải nghiệm qua tà ác. An bình không bao giờ thành đạt bởi tích lũy nhiều của cải hoặc tranh giành quyền lực. Niềm an lạc đạt được bằng cách buông bỏ lòng ích kỷ và giúp ích thế gian với những hành vi yêu thương. Tâm an định điều phục tất cả các năng lực đối lập. Hãy tự giúp chúng ta duy trì một tinh thần lành mạnh và sống một cuộc đời phong phú với đầy ý nghĩa của hạnh phúc và toại nguyện.

---o0o---

## **Chương 15 - Thánh Thiện Và Phẩm Giá Của Đời Sống**

*“Giữ đạo đức cũng giống như dựng lên một hàng rào để bảo vệ ngôi nhà của mình và ngôi nhà hàng xóm hầu để phòng bọn cướp”.*

Đạo đức và luân lý thiết lập ra cốt lõi của lý tưởng về mặt xã hội, kinh tế, chính trị, và tôn giáo. Nếu yêu thương là dòng máu của sự sống, vậy chắc chắn đạo đức là xương tủy của đời sống. Nếu không có đức

hạnh, cuộc sống nằm trong hiểm họa, nhưng nếu không có yêu thương cuộc sống như là chết. Phẩm hạnh của cuộc đời được thăng tiến với lòng tu dưỡng đức hạnh, và khi đức hạnh phát sinh thì các nguồn mạch yêu thương sẽ nảy nở tràn trề. Vì con người không hoàn hảo trong bản chất, nên họ bắt buộc phải nỗ lực trau dồi đức hạnh.

Tu dưỡng đạo đức là một khía cạnh vô vùng quan trọng cho cuộc đời. Nhiều người có ý tưởng sai lầm về đạo đức là gì. Đối với họ, điều đó có nghĩa là áp dụng các kiểu cách cư xử bề ngoài như ăn mặc, xã giao, làm bộ, và giả nhân giả nghĩa. Họ quên rằng cái đạo đức giả tạo và thường tình đó là do con người kiến tạo bởi điều kiện xã hội, vì thế thường hay thay đổi để trở thành lỗi thời. Quần áo thích hợp với một khí hậu, thời gian, hay dân tộc có thể không phù hợp, hoặc thậm chí không đứng đắn trong một khí hậu hoặc thời đại khác. Quy tắc ăn mặc hoàn toàn là một câu hỏi về phong tục, và không phải là một tranh luận đạo đức sâu đậm. Vấn đề ở đây khởi sinh khi quy tắc bị nhầm lẫn với những pháp giới xác thực và bất biến.

Ngôn ngữ có gây ra sự khác biệt trong tư tưởng và hành động, nhưng chẳng phải là điều tối hậu để minh chứng rằng nhận thức của chúng ta khác biệt. Thức ăn, nước uống, và những giá trị tôn giáo, tất cả đều hoạt động như bộ thanh lọc tri giác; cho đến giá trị một cá nhân còn là sự cản ngăn cho tri thức trung thực.

Từ những tập tục, khó khăn, và nguyện vọng đặc thù này, một nhóm người có khuynh hướng tin rằng chỉ có quan điểm của họ là đúng, và mọi người hữu lý khác cần phải tôn trọng ý kiến của họ. Loại tư tưởng vị kỷ này rất ư hiểm họa. Yếu tố chính của nhận định và lòng tin là kinh nghiệm quá khứ, nhu cầu hiện tại, và kỳ vọng trong tương lai.

Đạo đức là gì? Đó là các tiêu chuẩn và đạo lý trong hành vi chân thiện phù hợp với chánh đạo. Tiếng Pali là Sila. Nó có nghĩa là: kỷ luật tự giác để thăng tiến đạo đức. Điều đó ngụ ý là một kỷ luật cá nhân phát triển từ nội tâm và không khởi sinh từ sự sợ hãi vì bị trừng phạt. Phát xuất từ những động cơ tinh khiết - vì yêu thương, không chấp thủ, và trí tuệ, được tăng trưởng với sự liễu ngộ về ảo tưởng cái “ta” và “bản ngã”.

Có câu nói trong tiếng Malay: “*Kesal dabulu, jangan kesal kemudian*” Có nghĩa là “*Hãy hối tiếc trước khi làm, đừng hối tiếc sau đó*”.

---o0o---

**Khi Socrates gặp thầy**

Hồi còn trẻ, Socrates viếng một nhà thổ và khi anh ta vừa mới bước ra thì thấy vị thầy giáo đi ngang qua. Chàng thanh niên trẻ lúc đó rất mắc cỡ và cố lén trốn, nhưng vị thầy đến gần và hỏi tại sao anh muốn lánh mặt. Socrates trả lời rằng anh cảm thấy xấu hổ về việc đã làm. Vị thầy mới khuyên rằng, “Con phải cảm thấy xấu hổ về hành động này trước khi bước vào căn nhà tai tiếng đó. Thì lúc này con tránh khỏi hành vi mà hiện tại con đang xấu hổ”.

*Hư thân để học không thầy*

*Còn mong đạo đức như vầy cần sư*

*Thói chân thiện khó tập dư*

*Nhưng cùng sống để hiền từ bao dung.*

*Thói gian ác để đóng khung*

*Nhưng bao rắc rối sống chung với đời.*

Đạo đức là bước đầu tiên trên con đường hướng tới hạnh phúc vĩnh cửu. Đó là nền tảng tâm linh cơ bản. Nếu không có nền tảng này, không thể nào có sự tiến bộ của con người và thăng tiến của tâm linh. Tệ hại hơn, một người vô đạo đức không những chỉ gây hiểm họa cho chính bản thân, mà còn liên lụy đến bao người xung quanh. Sau khi kiến lập một nền tảng đạo đức, một người có thể tiến hành để thăng tiến tâm và trí tuệ. Sự thực hành này sẽ hướng dẫn dần dần từ cấp độ thấp đến tầng độ cao để tiến triển tâm, và cuối cùng, đi đến thượng đỉnh của tất cả chứng đắc - Giác Ngộ.

Chỉ có học hỏi mà không thi hành thực sự là điều vô bổ. Theo Đức Phật, *một người học rộng mà không thực hành Giáo Pháp cũng giống như một bông hoa sặc sỡ mà không có hương thơm*. Rất cần thiết để dạy đức hạnh bằng giới luật và khuôn mẫu, như Đức Thế Tôn đã thể hiện khi đáp ứng nhân loại với lòng đại bi. Những lời giáo huấn về đạo đức và triết lý của Đức Phật phải được học hỏi và thực hành, trên tất cả, phải được chứng thực. Do đó chỉ có kiến thức mọt sách mà không có lương tri và hiểu biết thì quả vô ích để vượt qua các vấn nạn của chúng ta.

---o0o---

### **Đừng Trở Thành Kẻ Nô Lệ Cho Bất Kỳ Thánh Kinh Nào**

Vào thuở nọ, có một người sáng lập ra giáo phái mới và bao nhiêu người coi ông là kẻ uyên bác thâm sâu. Ông có vài tín đồ thường ghi chép lời giảng dạy vào trong một cuốn sách. Sau bao nhiêu năm, cuốn



sách trở nên dày cộm với tất cả các loại chỉ giáo. Những tín đồ được khuyên năng không nên làm bất cứ điều gì khi chưa tra cứu thánh kinh. Bất cứ nơi nào họ đi và bất cứ điều gì họ làm, những tín đồ đều xem xét cuốn sách, coi như là sách chỉ dẫn cho cuộc đời họ. Một ngày kia khi giáo chủ đi qua cây cầu gỗ, ông ta trượt chân ngã xuống sông. Những tín đồ tuy cận kề đó, nhưng không ai biết phải làm gì trong trường hợp này. Thế là họ tra cứu cuốn sách.

“Cứu! Cứu!” Giáo Chủ hét to, “Ta không biết bơi”.

“Xin chờ một lát nữa Giáo Chủ. Xin đừng chết đuối”, họ năn nỉ. “Chúng con vẫn đang tìm kiếm trong thánh kinh. Phải có điều chỉ dẫn để làm những gì nếu Giáo Chủ rơi từ cây cầu gỗ xuống sông”.

Trong khi họ còn đang lật các trang thánh kinh để tìm ra lời chỉ dẫn phù hợp, Giáo Chủ đã biến mất trong dòng nước và đắm chìm.

Thông điệp quan trọng của câu chuyện là chúng ta nên áp dụng phương tiện sáng suốt và không mù quáng đeo theo những ý tưởng bảo thủ lỗi thời, cũng không cần dùng đến bất kỳ một cuốn thánh kinh nào mà không sử dụng tới lý lẽ thông thường. Trên bộ mặt thay đổi của mọi hoàn cảnh, với những khám phá và kiến thức mới, chúng ta phải học hỏi để tiện thích nghi và đáp ứng vì sự hữu ích cho tất cả mọi người.

---o0o---

### **Cư Xử Đạo Đức Và Tuổi Trẻ**

Người ta thường nói có sự suy đồi về tiêu chuẩn đạo đức và giới luật trong lứa tuổi thanh niên ngày nay. Điều này chắc chắn không gán ghép vào tất cả tuổi trẻ, nhưng có rất nhiều người lầm lạc và thành phần phiến loạn. Hành vi và tập quán của họ vi phạm sự yên bình của quần chúng, trong khi đó những người vô tội yêu chuộng hòa bình phải trải qua muôn ngàn sỉ nhục và đau khổ.

Nói một cách khác, cha mẹ đáng bị khiển trách vì những hành vi xấu xa và thiếu suy xét của con cái. Vì quá dễ dãi, khuyến khích bởi tâm lý hiện đại, họ đã cho con cái thật nhiều tự do để chúng muốn làm gì thì tùy ý. Điều này thường phối hợp với một điểm là cha mẹ quá bận rộn vun đắp nhu cầu vật chất mà bỏ bê con cái. Để ngăn chặn sự suy đồi đạo đức trong xã hội, phụ huynh phải có trách nhiệm quan trọng để nuôi dưỡng và hướng dẫn con cái theo giáo lý được giảng dạy qua các tôn giáo lớn trên thế giới.

Trong việc giáo huấn về đạo đức và luân lý, nhãn hiệu tôn giáo không có gì quan trọng. Mỗi tôn giáo có quy luật đạo đức riêng được thành hình để điều phục hành vi con người, nhờ thế mọi người có thể sống hòa đồng như những chúng sinh giáo hóa. Cùng sánh lưng, họ có thể đóng góp cho cộng đồng sự tôn trọng, đoàn kết, và hỗ trợ tinh thần lẫn nhau. Nhưng rất đáng tiếc, những kẻ cuồng tín thường khơi mào sự phân biệt, thù nghịch, và ganh ghét đối với các tôn giáo khác.

---o0o---

### **Làm Người Chân Thiện Hay Làm Chuyện Chân Thiện?**

Trong cuốn sách của ngài, Đạo Đức Phật Giáo, Hòa Thượng Tiến sĩ H. Saddhatissa viết: “Nói chung, có hai tư tưởng về đạo đức: (i) làm kẻ chân thiện, và (ii) làm chuyện chân thiện. Điều đầu tiên mới chính thực là đạo đức, trong khi điều thứ hai có thể chỉ là một phương tiện cứu cánh. Con người có thể trở nên chân thiện để làm điều hữu ích, nhưng điều này rất hiếm hoi. Người ta thường làm những hành động tốt đẹp, mới trông qua thấy hoàn toàn vị tha, nhưng trên căn bản thì đượm vị kỷ, thúc đẩy bởi lợi lộc, ham muốn thâu lấy công đức, hạnh phúc, thiên đường, khen thưởng, hay bị thúc đẩy bởi sự sợ hãi vì kết quả trừng phạt hay địa ngục. Tất cả cái gọi là hành động “chân thiện” đều được gọi cảm hứng từ lòng ích kỷ và vì thế đối với người Phật tử, ý tưởng “người” chân thiện mới chính là đạo đức chân thật duy nhất”.

Người thừa nhận việc làm gian ác của mình thì ít nhất cũng còn tốt hơn so với người cố gắng biện hộ hành động xấu xa, luôn chối cãi, và giả vờ vô tội. Shakespeare thể hiện điều này rất xuất sắc khi Lady Macbeth thúc giục chồng trước khi ông ta giết vua “*làm như một bông hoa trắng nhưng thật là một ác quỷ bên trong*”. Một kẻ gian ác công khai ít ra còn có thể tránh được, nhưng ý đồ gian xảo của kẻ đạo đức giả không nhìn thấy được cho đến khi quá muộn.

Điều gì sẽ làm lợi ích cho một người, mặc dù họ giàu sang, tốt số, và thụ hưởng tất cả báo ân do các thiện nghiệp trong quá khứ, khi họ không có đạo đức, từ thiện, và bác ái trong cuộc sống hiện tiền này? Họ giống như một người sống trên vốn liếng của mình, liên tục rút ra từ tài khoản ngân hàng thiện phước, nhưng lại không bổ sung thêm vào. Khi tất cả cạn vơi, họ sẽ tiến tới tương lai như một kẻ ăn xin tinh thần. Thế thì ai đây để đổ lỗi cho tình trạng khốn khổ của riêng mình - thần thánh hay số phận? Cả hai đều là không: họ chỉ có chính mình để buột lỗi.

Trong trường hợp nhân sinh, sự khắc khoải trong việc lựa chọn hành động nào để thực hiện, dù thiện mỹ hay bất chánh, luôn vĩnh viễn là nghiệp lực theo chúng ta. Với những hoàn cảnh như vậy, chúng ta nên hiểu rõ các hậu quả nương theo sự lựa chọn đã thành hình. Thật chắc chắn như nước đánh dấu mức độ dâng, nghiệp cũng thế. Khi nhân duyên khởi sinh, nghiệp sẽ phát tác ra hậu quả không thể tránh khỏi, mà không được coi là phúc lợi hay hình phạt, nhưng chỉ xem đó là một tiến trình tự nhiên trong mọi việc. Đối với kẻ kém ý chí, tri kiến về luân hành của nghiệp giúp cản ngăn điều tà ác, trong khi người tiên tiến được khuyến khích thi hành điều chân chính.

Nhà triết học, Santayana, vạch rõ ra rằng *điều khó khăn nhất trong cuộc đời không lệ thuộc quá nhiều vào việc chọn lựa giữa thiện và ác, mà ở vào sự quyết định giữa thiện và thiện*. Khi còn trẻ, chúng ta chẳng nhận thức thấy mỗi khao khát không hề giống nhau. Một cậu bé có thể phân vân giữa hàng chục dự định khác nhau cho tương lai, nhưng một người trưởng thành sẽ phải từ bỏ nhiều hoạt động để hoàn thành một trách nhiệm.

Sự phân tích này cũng áp dụng cho cảm xúc. Trong khi chúng ta có thể hiểu ở tuổi vị thành niên, tình cảm hứng thú luôn chuyển đổi qua nhiều đối tượng khác nhau, nhưng đó lại là điều nhạt nhẽo khi một người trưởng thành còn hành động như tuổi vị thành niên. Một ông lão mặc quần áo trẻ trung lòe loẹt và một người lão bà phục sức trong trang phục óng ả búp bê thật là những kẻ đáng thương hại. Họ vẫn chưa hiểu biết sự trưởng thành của con người đòi hỏi phải đóng nhiều cánh cửa lại, trước khi một cánh cửa lớn nhất được mở ra - cánh cửa của tình yêu viên mãn và những thành tựu chân thiện.

Aristotle nói: *“Người đàn ông lý tưởng gạt lấy niềm vui khi giúp đỡ kẻ khác, nhưng họ cảm thấy xấu hổ khi nhận lấy ân huệ”*. Thường thường được coi là dấu hiệu ưu việt để bố thí lòng từ ái, nhưng ngược lại với mặc cảm khi thọ nhận nó. Trong Phật giáo, tuy nhiên, bố thí và thọ nhận lòng thiện mỹ nên được thi hành với sự buông xả cả hai cảm giác ưu việt hay mặc cảm, không có động cơ thầm kín, và không mong mỏi sự đền ơn bằng vật chất hay tinh thần. Bằng cách này, động lực đi sau hành vi hoàn toàn tinh khiết, không nhiễm ô bởi cảm giác ích kỷ nhỏ nhặt.

## Thay Đổi Cá Tánh Qua Tôn Giáo

Một cái cây được gọi tên bằng trái của nó. Tương tự như vậy, một tôn giáo trung thực phải cho thấy kết quả vĩnh cửu. Trong ý nghĩa này, rất chính đáng để thẩm định một tôn giáo do kết quả dẫn dắt.

Khi một người chấp nhận một tôn giáo, giáo lý sẽ giúp họ cải thiện hành vi. Nhưng nếu họ vẫn tiếp tục tham lam, thù hận, và ganh ghét, nếu họ vẫn lừa dối những nhân công làm việc, hoặc vẫn cướp bóc hàng xóm, nếu họ vẫn không bày tỏ lòng từ bi đối với chúng sinh đau khổ, hoặc khi chỉ bị một chút khiêu khích đã vội đâm ngay con dao vào lồng ngực kẻ khác – vậy thì những giáo huấn thật sự không có hiệu quả.

Khi chỉ có niềm tin thôi, cảm tưởng hoặc tôn vinh về một tôn giáo thật ra vô ý nghĩa, trừ khi họ cải thiện hành vi và hành động hợp hòa. Điều này có thể được ví như căn bệnh mà một người “cảm thấy khá hơn”, nhưng sự thực không như vậy vì nhiệt kế đo vẫn gia tăng.

Tôn giáo có khả năng cho chúng ta hiểu rõ hơn về bản chất cuộc đời, cũng có thể cho chúng ta chấp nhận lấy các hình thức hạnh phúc khác nhau, khi được khởi sinh qua bao đoạn đường đời. Chúng ta nên hân hoan khi hạnh phúc đến, và hãy buông xả khi hạnh phúc chia lìa mà đừng hối tiếc. Thực tế này được nói lên bởi William Blake khi ông viết:

*“Ai gom hỷ lạc thoáng bay,*

*Sống trong vĩnh cửu trung bày nắng mai”.*

Việc hành trì trong tôn giáo đưa một cá nhân trải qua sự chuyển hóa tâm thức, phát sinh từ nội tâm. Đó không phải là hình dáng bên ngoài khiến cho một người trở nên cao quý, nhưng chính là sự thanh lọc tư tưởng với cuộc sống mẫu mực. Chỉ có cá tánh thiện mỹ mới làm một người tuyệt vời và xứng đáng với vinh dự này.

*Sự giàu sang có thể trang trí ngôi nhà của bạn,*

*Nhưng chỉ có đức hạnh mới có thể trang trí bạn.*

*Quần áo có thể trang trí hình dáng của bạn,*

*Nhưng chỉ có hành vi mới có thể trang trí bạn.*

Đạo đức không chỉ áp dụng ở mức độ cá nhân, nhưng phải được hành trì bởi tất cả các công dân trong xã hội. Để có sự an lạc muôn nơi, mọi người không được đi ngã tắt tâm linh. Ai cũng có thể nghĩ rằng họ lẫn tránh được những hành vi tà ác. Họ thậm chí còn có thể bị cám dỗ để áp dụng các giá trị đạo đức bất thiện được tôn vinh trên đài truyền hình.

Nhưng không một ai có thể thoát khỏi những hậu hoạn qua bao hành vi ấ trước của chính mình, và không có xã hội nào yên bình khi còn những phần tử như vậy xung quanh.

Ngoài ra, để có hòa bình và hạnh phúc trong một xã hội, những người nắm trong tay quyền lực nên duy trì luân thường đạo lý, vì hành động của họ có ảnh hưởng sâu sắc tới muôn người. Đức Phật nói:

*“Khi vua chúa của một xứ sở được công bằng và thiện mỹ, các vị tướng cũng trở nên đạo nghĩa và tốt lành. Khi các vị tướng được công bằng và thiện mỹ, các thủ lĩnh cũng trở nên đạo nghĩa và tốt lành. Khi các thủ lĩnh được công bằng và thiện mỹ, các viên chức cũng trở nên đạo nghĩa và tốt lành. Khi các viên chức được công bằng và thiện mỹ, những người dân cũng trở nên đạo nghĩa và tốt lành”.*

---o0o---

## **Chương 16 - BẠN TẠO LẤY SỰ MAY MẮN VÀ ĐỊNH MỆNH**

*“Kẻ khờ dại chờ xem ngày may mắn*

*Nhưng may mắn đâu mà chẳng được nào.*

*May mắn là may mắn của trời sao*

*Trời sao sáng có cho ta thành tựu?”*

~ Túc Sanh Truyện Phật Giáo ~

Niềm tin vào may mắn hay rủi ro rất phổ biến giữa muôn đại chúng. Đó là do thiếu hiểu biết về luật nhân quả, điều kiện thế gian, và hiện tượng thiên nhiên, mà mọi người quy cho sự may mắn đến bất ngờ là do số phần hên và sự rủi ro là do số phần xui. Đức Phật dạy chúng ta rằng hiệu ứng tốt, hay nói là hậu quả tốt, được thành hình từ nguyên nhân chân thiện, và hậu quả xấu do căn nguyên bất thiện, y theo quy luật nhân quả. Khi một người phải trực diện với những hiệu ứng xấu xa từ việc làm gian ác, tạo tác trong hiện kiếp hay từ tiền kiếp, họ không nên đổ thừa cho số phần xui xẻo. Thay vì thế, điều chính xác hơn để nói là họ đang trải nghiệm những hậu quả của ác nghiệp. Bất cứ ai hiểu được luật nhân quả sẽ không sai phạm mà tin tưởng vào hên xui, bởi vì họ biết chắc rằng bất cứ điều gì xảy ra đều là kết quả của một hay nhiều nguyên nhân, gây ra bởi tư tưởng tiêu cực và hành vi vô đạo đức đã tạo tác trong quá khứ. Như vậy có thể quán chiếu rằng họ tự chịu trách nhiệm cho hạnh phúc và phiền não, đặt nền tảng trên lối sống nhân hòa

hay xảo trá như thế nào. Không có điều gì là hên xui may rủi. Sự lựa chọn tùy tiện vào chúng ta.

---o0o---

### **Đừng Đổ Lỗi Cho Những Vì Sao**

Mặc dù Đức Phật không phủ nhận về ảnh hưởng của một số sao trời và tinh tú lên loài người, kẻ kém nghị lực thường nghĩ số phần là do ứng dụng của sao trời và tinh tú. Trí tưởng tượng và nỗi sợ hãi chỉ có khuynh hướng làm trầm trọng thêm tình hình vốn đã căng thẳng, tạo ra sự bức dọc và phiền não. Nhưng tất cả những ai có ý chí, dũng cảm, sáng suốt, và tự tin mạnh mẽ sẽ thành công với sự nghiệp, và vượt qua mọi khó khăn bởi không nô lệ vào những tà tín như vậy. May mắn và tài ba có liên quan chặt chẽ. Tất cả đều trở lại với sức mạnh của tâm, tiềm năng của mỗi cá nhân đều có thể thăng tiến.

Con người không nên chịu thua và bỏ cuộc trong sự phấn đấu để vượt qua niềm bất hạnh, vì cho rằng họ không bao giờ may mắn. Cũng không nên trở thành nạn nhân bởi niềm tin sai lạc như thế, vì chỉ cản trở sự tiến triển về mặt vật chất và tâm linh. Ngay cả khi sự nghiệp hoàn toàn thất bại bởi vì ác nghiệp, họ có thể chế ngự hoặc ít nhất giảm thiểu các hậu vận xấu, bằng cách duy trì một tâm lành mạnh và làm thêm điều chân thiện. Họ có thể làm điều đức hạnh bằng nhiều cách, bằng từ ái hoặc bằng hành động mà không cần đến chi tiêu tiền bạc. Ví dụ họ có thể thi hành những hành vi thánh thiện như lòng khoan dung, kiên nhẫn, bác ái, và cảm thông.

Theo Phật giáo, nỗ lực là điều kiện quan trọng nhất để có thể chuyển đổi diễn tiến của ác nghiệp. Bằng bao cố gắng thể hiện ngày hôm nay, một người có thể chuyển nghiệp để thay đổi môi trường và hoàn cảnh. Đó là điều luôn luôn có thể xảy ra để chuyển đổi nghiệp chướng của mình. Nếu có thất bại vì thiếu khả năng, thiếu kinh nghiệm, hoặc lười biếng, họ phải cố gắng để tiến bộ hơn và học hỏi để khắc phục lấy thất bại, mà không đổ thừa vào sao trời, ma quỷ, hay thần linh. Sự quán thông về tự bản tính và sự chấp nhận lấy những yếu điểm với chính mình là bước đầu tiên hướng tới cải thiện bản thân.

---o0o---

### **Định Mệnh Trong Tầm Tay**

Chẳng có điều gì gọi là số phần không tránh khỏi hay định mệnh không chuyển đổi theo như lời dạy của Đức Phật. Nếu chúng ta quán sát

lại kinh nghiệm của chính chúng ta và bao người khác, điều hiển nhiên thực tế là sự bất hạnh và khổ đau đang trải nghiệm hôm nay được đúc kết từ những lầm lỗi đã tạo tác ngày hôm qua.

---o0o---

### **Ngài Mang Cho Tôi Điềm Xui Xẻo**

Kalidasa là một nhà thơ người Phạn nổi tiếng sống ở Ấn Độ trong thế kỷ thứ ba. Lúc còn bé, ông rất nghèo và sống với mẹ trong một túp lều nhỏ đối diện với hoàng cung. Phía bên trong tường thành là một vườn xoài rộng lớn. Vào mùa trái chín, cây xoài nặng trĩu với những trái ngon ngọt. Những lúc không ai canh chừng, Kalidasa lén trèo qua tường thành và tự tiện hái xoài.

Một ngày kia khi Kalidasa đang hái trộm xoài, ông không biết nhà vua đang theo dõi từ cửa sổ hoàng cung. Sáng hôm đó, trong khi nhà vua cắt vỏ xoài, ngài vô tình cắt phạm vào tay. Vì vết cắt ra rất nhiều máu, nhà vua liền triệu tập những kẻ uyên bác và các chiêm tinh gia để tiên đoán vấn nạn quan trọng đó.

Những kẻ sáng suốt suy nghĩ một hồi và hỏi hoàng thượng đã nhìn thấy điều gì bất thường vào sáng hôm đó. Nhà vua trả lời rằng ngài nhìn thấy một cậu bé hái trộm xoài phía dưới cung điện. “Ồ! Điều mà hoàng thượng nhìn thấy là một điềm xấu. Thằng bé đó sẽ mang lại cho ngài sự xui xẻo,” những kẻ sáng suốt kia nói. “Tốt nhất hoàng thượng nên xử tử nó lập tức”.

Thế là nhà vua ra lệnh cho Kalidasa đến tấu trình trước mặt. Khi cậu bé run rẩy đứng trước mặt vua, nó được báo rằng nhà vua đã nhìn thấy nó ăn trộm xoài và điều này mang lại cho nhà vua điềm xui. Người ta hỏi nó có điều gì để nói trước khi bị hành quyết.

“Con thật vô vàn tạ lỗi đã mang lại cho ngài điềm xui xẻo. Thưa Bệ Hạ,” Kalidasa nói. “Nhưng cũng hợp lý để trừng phạt kẻ theo dõi con buổi sáng này, bởi vì như ngài thấy kẻ kia đã mang lại cho con cùng rủi ro”. Câu trả lời đó làm nhà vua rất đỗi ngạc nhiên, và nhận ra chính mình mới là kẻ ngốc ngác đã nghe theo lời các thầy bói toán được coi là những kẻ khôn ngoan. Rất ngưỡng mộ Kalidasa, nhà vua đem về làm con nuôi. Chính từ trong hoàng cung mà Kalidasa thăng tiến tài ba văn phú và sau này nổi bật lên thành nhà thơ tiếng tăm ở Ấn Độ.

Con người không phải là một con cò của năng lực vũ trụ mà họ không có sự kiểm soát. Vận mệnh là một điều hoàn toàn do con người tự tạo ra và

tự gán ghép. Cho dù đó là chân thiện hay tà ác. Mọi người tạo tác ra định mệnh của riêng mình qua hành động, ngôn ngữ, tâm ý (thân, khẩu, ý), và rồi từ bao nhân duyên đến sớm hay muộn, họ sẽ nhận ngay lại những gì đã đổi trao cho đời. Qua hậu quả của các hành vi, không có lối nào trốn thoát. Do đó, con người là những kẻ gây dựng lên lối sống, là tác giả của định mệnh, hiện tiền và vị lai.

Luật nhân quả định phần kết cuộc của số phận mọi người mà không hề thiên vị ân thù. Không có một động cơ nào cho sự trừng phạt trong năng lực vũ trụ tuyệt vời đó. Thiên nhiên là vô tư. Nó không thể xu nịnh và cũng không ban ân huệ đặc biệt theo lời yêu cầu nào. Khi nhân duyên hòa hợp phát sinh, những hành vi chúng ta gieo xuống sẽ gánh chịu kết quả. Vì vậy, khi đối diện với tai ương, chẳng có gì đạt được khi kêu trời gào thét. Chúng ta phải học hỏi để quán thông bản chất của các điều kiện thế gian, luôn ghi khắc bằng sự bất trắc và dường như cưu mang nỗi khổ “không công bằng”, với một tâm an định.

Kết quả của nghiệp với số phận của một người sẽ thay đổi. Do đó, khái niệm về đau khổ đời đời hay phúc đức vĩnh cửu hoàn toàn xa lạ với Phật giáo. Tất cả các hiện hữu trong vòng sinh tử (Luân Hồi) là vô thường. Chỉ có khi nào một người được thoát ra khỏi vòng luân hồi hiện hữu tương đối và đạt được cõi Niết Bàn, lúc ấy cực lạc vĩnh cửu mới có thể thực chứng.

Quá trình trưởng dưỡng tâm bao gồm lấy sự huân tập và trì giới đạo đức, thanh lọc tâm, và hướng theo một đời sống chân chính, đầy lòng bác ái, hòa hợp, và vị tha. Nhiều tôn giáo riêng biệt giải thích khác nhau về cách cứu rỗi nỗi khổ đau có thể thực hiện ra sao. Trong trường hợp của Phật giáo, một người có thể được giải thoát bằng cách sống phù hợp với luân thường đạo lý phổ thông và thanh lọc lấy tâm. Nhờ vậy, họ có thể sắp đặt được vận mệnh của chính mình mà không quá phụ thuộc vào những tha lực.

Là con người, chúng ta không được lãng phí cuộc đời vì sầu đau với quá khứ, hay để thời gian vụt lướt trong biếng nhác và thờ ơ. Nếu như thế chúng ta chỉ lãng phí đi cơ hội để tỏ ngộ mục đích thực sự của cuộc đời và làm trễ nải tiến trình giải thoát toàn diện khổ đau. Phải áp ủ điều này trong tâm, và thánh thiện trong khi còn cuộc sống. Bằng lối mất đi thời gian, không những chúng ta mê hoặc kẻ khác, nhưng chúng ta cũng bỏ lỡ cơ hội ngàn vàng để thành tựu được một điều gì trong đời người quý giá.



“Không có điều gì gọi là định mệnh, ngoại trừ đó là kết quả của những hành vi đã tạo tác. Những hành vi tạo tác trước đây được gọi là định mệnh ... Những thành tựu của chúng ta được xác định bởi bao hành vi. Thành thử hành vi là số phận. Những hành vi quá khứ và hiện tại, khi chúng có phương hướng đối nghịch, giống như hai con sơn dương húc đầu chống chọi lẫn nhau. Con nào mạnh mẽ hơn luôn luôn luôn quật đổ con kia ... Cho dù những hành vi đó là quá khứ hay hiện tại, hành vi nào hùng cường hơn sẽ quyết định lấy số phận chúng ta. Trong cả hai trường hợp, hành vi của con người là cứu cánh cho định mệnh theo sức mạnh nghiêng về phía nào ... Con người định đoạt vận mệnh bằng tư tưởng. Họ có thể làm những điều xảy ra mà những điều đó không có dự định. Chỉ có những điều xảy ra trong thế gian này là do họ tạo tác bằng những hành vi tự nguyện và không phải từ kẻ khác ... Do đó con người phải vượt qua khỏi định mệnh phủ phàng (kết quả của hành vi trong quá khứ) bằng những nỗ lực sâu sắc hơn trong hiện tại. Không có điều gì trong thế gian này mà không thể đạt được, với bao nỗ lực chân thiện”.

*“Mọi thứ đều có vẻ đẹp riêng, nhưng không phải tất cả mọi người cùng thấy được”.*

~ Không Tử ~

---o0o---

## **PHẦN IV - CÁCH THỨC ĐỂ CÓ CUỘC SỐNG HẠNH PHÚC VÀ THÀNH CÔNG**

### **Chương 17 - Hy Sinh Cho Phúc Lợi Của Mọi Người**

*Những nhân vật vĩ đại luôn luôn xem thế xác bằng xương bằng thịt của họ có hữu ích cho mọi việc chân thiện và phúc lợi của thế gian.*

Nhiều câu trả lời khác nhau đã được nghe khi người ta hỏi điều gì quan trọng hơn, tiền bạc hay cuộc sống. Với một kẻ keo kiệt, tiền bạc quan trọng hơn. Với một người giàu có, cuộc sống quan trọng hơn. Và với người thánh thiện, đạo lý quan trọng hơn cả tiền bạc hay cuộc sống. Nhưng những bậc đại nhân ấy vô cùng hiếm hoi và chỉ có một số rất ít có thể được kể đến. Đó là lý do tại sao chúng ta xem họ như những người vĩ đại. Đôi khi họ gắn bó với đạo lý và nhất quyết không hàng phục trong mọi trường hợp, dù bị ngược đãi bởi đồng loại. Socrates bị đầu độc, Chúa Giê-su bị đóng đinh, và Gandhi bị ám sát.

Những người vĩ đại thực sự có cùng chung một điểm, đó là, họ sử dụng tất cả các phương tiện – trí tuệ, thiện cảm, nguyện lực, tinh tấn, tri thức

- vì lợi lạc và hữu ích cho nhân loại. Họ quán thông rằng không những chỉ thể hiện điều tuyệt đẹp nhất cho bản thân mà cũng phải thi hành cho muôn người khác. Đức Phật nói một người nên tiên quyết tự tu chỉnh với những điều chánh đáng, sau đó mới giáo hóa được người khác. Một kẻ sáng suốt như thế sẽ không bao giờ hối hận.

Một người có thể rất thông minh, nhưng nếu họ lạm dụng kiến thức kia cho những tham muốn ích kỷ riêng tư, vậy theo quan điểm của Phật giáo, họ đã tự lãng phí chính bản thân một cách vô cùng trầm trọng.

Thái độ như thế chẳng mang chút lợi lạc nào. Albert Schweitzer, người thắng giải Nobel, nói rằng: *“Chỉ có ai trong số các bạn hưởng lấy hạnh phúc thực sự là những người đã tìm kiếm và thấy được phương cách để phụng sự”*.

Ruth Smeltzer viết:

*“Cuộc nhân thế đo bằng năm tháng,*

*Bằng nhịp tim, lãng mạn, lệ nhòa,*

*Dưới trời tình mộng ta ra,*

*Đo bằng ... phụng sự thiết tha với đời*

Nhiều người nghĩ rằng sự hy sinh có nghĩa là phải cho nhiều hơn lòng họ muốn. Thật ra, trường hợp này không phải như vậy, vì mọi thứ đều phụ thuộc vào từng cá nhân về nhận thức giá trị và mức độ rộng lượng. Một người có nhu cầu cá nhân nhưng chỉ coi đó là phần phụ, trong khi họ nhận thấy rằng nhu cầu của những người khác cần cấp bách hơn. Có một câu chuyện có thật để diễn đạt điểm này.

---o0o---

### **Điều Phục Buồn Phiền Bằng Cách Giúp Đỡ Mọi Người**

Hồi đó có một bác sĩ thành lập một phòng khám bệnh miễn phí, mở cửa mỗi tuần một lần để phục vụ các bệnh nhân nghèo. Vào một ngày nọ, có một người xông vào phòng khám bệnh đưa tin rằng đứa con trai út và yêu thích nhất của bác sĩ vừa qua đời. Mặc dù rất khổ não, vị bác sĩ quán tưởng đậm sâu với sự việc, và sau khi lấy lại bình tĩnh, vẫn tiếp tục chữa trị bệnh nhân.

Những người khác sau khi biết đến vụ này, khá ngạc nhiên với hành động dường như là tàn nhẫn của vị bác sĩ. Khi được hỏi, ông giải thích như sau: “Con trai tôi đã chết và tôi không thể nào giúp nó được nữa. Nhưng những bệnh nhân nghèo hèn ở đây, thậm chí không có khả năng

trả tiền điều trị, cần sự giúp đỡ của tôi nhiều hơn. Tôi biết tôi có thể làm điều gì giúp họ. Như vậy có phải tốt hơn cho tôi nén xuống cơn sầu muộn và giúp nhân loại đang khổ đau hay không?”

*Làm điều thánh thiện cho kẻ khác không phải là một nhiệm vụ. Đó là một đặc ân, và chính nó mang lại niềm hoan hỷ sẽ dẫn đến sức khỏe và hạnh phúc tươi đẹp hơn*

~ Zoroaster ~

---o0o---

### **Nhân Ái Với Tất Cả Chúng Sinh**

Con người thường hay thiển cận, đôi khi còn thậm chí cố tình, gây thêm trầm trọng sự sầu não và khổ đau của người khác. Đó là tâm lý kém giáo hóa khi họ đạt lấy niềm khoái cảm trong sự đau đớn và thống khổ của kẻ xung quanh. Nếu bản thân họ không muốn bị tổn thương, vậy họ có quyền gì để giáng xuống niềm khốn khổ cho mọi người? Đức Phật nói: *“Ai yêu thương chính mình không làm tổn hại một ai”*.

Hãy cư xử với người khác như bạn muốn được người ta đối xử với mình. Nguyên tắc quý báu này được xác định bởi tất cả các đạo sư ở mọi tôn giáo. Tuy vậy, mọi người thường bác bỏ quan điểm của cuộc sống thật quý trọng này đối với tất cả chúng sinh, và để minh chứng cho sự nhẫn tâm này trong hành vi nhân loại, chúng ta có thể nhìn thấy trong lịch sử loài người được lấp đầy với bao tàn sát, chém giết, và hành hạ. Với một số sát nhân, chém giết thậm chí trở thành một sở thích hay một trò chơi tiêu khiển. Hành vi tiểu nhân như vậy đã ngấm đẫm quá khứ đầy máu me. Vì lý do này, một số người đã phán xét Lịch Sử Nhân Loại như Lịch Sử Điên Rồ Và Vô Nhân Đạo.

*“Chúng ta không nên tạo tác cho tha nhân những gì chúng ta không muốn tha nhân tạo tác cho ta”*. Đây là câu châm ngôn cổ xưa nhưng vẫn có giá trị tới ngày nay. Trong cùng một hơi thở chúng ta cũng nói thêm: *“Chúng ta nên đối xử với tha nhân như chúng ta mong muốn tha nhân đối xử với ta”*. Những câu châm ngôn này nên được thực hành để vượt khỏi bản tánh ích kỷ và tự tôn thông thường, vì con người chỉ quan tâm đến bản thân và không có thời gian cho mọi người khác.

---o0o---

**Tập Trung Hơn Vào Nhiệm Vụ**

Có một số người ăn cơm nhà mà vác ngà voi trong thế giới này, luôn bận rộn với công việc của người khác, và tự gây rắc rối cho chính mình. Bạn đã nghe nói về câu chuyện của một con lừa cố công làm việc của một con chó chưa? Vâng, thuở nọ có một người nuôi một con chó và một con lừa. Rồi đêm khuya kia con chó cứ hú liên tục khiến ông chủ nó phải thức giấc và trong sự khó chịu ông đã đánh con chó. Bấy giờ con chó quá đau đớn nên đành nằm hờn dỗi trong góc nhà cả ngày đêm hôm sau. Quả là trời xui đất khiến, tối hôm đó có vài tên trộm lén vào nhà, nhưng con chó bỏ bê nhiệm vụ và cứ giữ im lặng. Con lừa đứng ở bên ngoài, quan sát tất cả mọi chuyện đang xảy ra. Rồi nó tự nói, “Coi kìa, ông chủ ta còn đang ngủ, những tên trộm đang ăn cắp đồ, và con chó không thi hành nhiệm vụ. Ta phải giữ lấy nhiệm vụ của con chó ngay lập tức và bắt đầu kêu be be thật to”. Con lừa thực hiện điều này với một ý tốt mặc dù đó không phải là nhiệm vụ của nó. Ông chủ liền thức giấc và hét lên, “Cái gì thế? Tối hôm qua là con chó, bây giờ là con lừa ngu ngốc này”. Vừa nói xong là ông đi ra khỏi giường, trong một cơn giận dữ, nắm lấy cây roi và quất vào con lừa, khiến nó đau đớn vô cùng. Con lừa sớm nhận ra bài học của mình và than thở, “À! Những ai cố gắng thi hành nhiệm vụ của kẻ khác khi không được lệnh hành động chắc chắn sẽ bị mạt đòn”.

---o0o---

### **Tinh Thần Từ Thiện**

Đời sống thật chân quý đối với tất cả chúng sinh. Mọi loài đều co quắp mình lại trong nỗi sợ hãi với một ý nghĩ bị tước đoạt sự sống. Chúng ta không muốn chết, thì những chúng sinh khác cũng không muốn chết. Chúng ta sợ hãi với một tư tưởng đơn thuần của cái chết, vậy thì các chúng sinh khác cũng thế. Cho nên chúng ta không nên giết hại cũng không gây ra chết chóc cho bất kỳ một chúng sinh tồn tại nào, dù nhỏ bé đến đâu. Chúng ta phải mở cửa kho tàng đức hạnh trong thâm tâm để cảm nhận những người kém may mắn và gắng sức giúp đỡ họ.

Đạo Phật dạy chúng ta không cố ý làm tổn thương hoặc giết chết bất kỳ chúng sinh nào. Chúng ta được khuyến khích để yêu thương và bảo vệ tất cả muôn sinh vật. Nếu mọi người trong xã hội đều học hỏi để thấu hiểu từ bi và tri ân, hay sẵn sàng đền ơn, dù bằng một phương cách nhỏ bé, với lòng nhân từ ấy, xã hội loài người sẽ hòa bình và tươi vui hơn để sống hòa đồng. Như định luật của tác động và phản ứng, mối liên hệ giữ loài người là sự trao đổi hai chiều. Khi yêu thương và kính trọng được

thể hiện trong đời sống riêng tư hay công khai, sự xung đột hoặc hiểu lầm gây ra xáo trộn đến thiện ý và mối quan hệ chân chính sẽ được tiêu trừ.

Chúng ta nên luôn luôn nỗ lực để giúp đỡ và phục vụ mọi người. Đồng thời, chúng ta không nên chối bỏ việc đào luyện và tinh tấn quán thông, để có thể nhìn thấy tất cả mọi pháp như chúng thực sự hiển hiện và không phải dường như vậy. Điều này chúng ta có thể thi hành được bằng lý lẽ thông thường. Khi giúp đỡ một ai, rất quan trọng để biết họ ra sao cùng thái độ thế nào, hầu giúp chúng ta lưu tâm xử lý cho chính chắn.

Hãy cẩn thận với những ai bạn cố giúp đỡ, người hiền lành giúp kẻ tà gian, cần phải hành động sáng suốt, nếu không thì cũng trực diện với cùng vấn nạn và sa vào rắc rối. Mặc dù mọi tôn giáo đều trân quý những phụng sự như vậy, nhưng phải được hoàn thành với một tri kiến.

---o0o---

### *Coi Chừng Những Kẻ Ác Độc*

Có một người nọ nhìn thấy con cọp sa vào mạng lưới. Cọp nài nỉ xin thả nó ra, nhưng ông nói, “Không được, mày sẽ ăn thịt tao nếu tao thả mày ra”. Nhưng cọp cứ van xin, nài nỉ, và hứa rằng nó chẳng những sẽ không làm gì, mà thậm chí còn bảo vệ ông ta suốt cả cuộc đời. Thế là người đàn ông khờ dại kia liền tin cọp và gỡ lưới ra. Không cần phải nói, con cọp vô ơn vồ ngay ông nọ. Người đàn ông la hét trong sợ hãi và lời cuốn sự chú ý của một con cáo đang lẩn mò đến xem chuyện gì đang nào động xảy ra. Người đàn ông nói với cáo là đã thả cọp ra. Tuy nhiên cọp đánh chính rằng ông kia chẳng làm gì nhiều để thả nó ra. Trong khi cả hai bên đang tranh cãi, cáo nói ngay, “Này chờ chút. Ta hoàn toàn đang rối rắm. Nếu đôi bên muốn ta giải quyết vấn đề này, ta phải biết chuyện khởi đầu như thế nào. Vậy thì, ta muốn xem cọp ở đâu khi ông đến”. Người kia bắt đầu giải thích nhưng cáo nói, “Ta vẫn chưa hiểu. Chỉ cho ta cọp bị bắt bằng cách nào”. Con cọp đại dột lại bước vào lưới. Khi cáo chắc chắn con mãnh thú đã kẹt cứng, nó quay sang ông nọ và nói, “Bây giờ ông đi đi và hãy coi chừng những kẻ độc ác, chỉ hứa hẹn nhưng chẳng bao giờ có ý định giữ lời”.

---o0o---

## Kẻ Chế Ngự Thật Sự

Ngày nay, con người cố gắng thống trị lẫn nhau. Họ luôn hồ hởi đấu tranh cho tiền bạc, quyền lực, và địa vị để mong kiếm chế được muôn người. Lợi ích hơn nếu chúng ta có thể nhận định ra rằng điều quan trọng đầu tiên là chế ngự lấy tự bản thân. Đức Phật dạy chế ngự chính mình vẫn khả dĩ hơn chế ngự thế gian, và buông xả những lạc thú trần tục còn tốt lành hơn tích lũy tất cả giàu sang của thế gian. Mọi người nên hết sức nỗ lực điều phục sân hận, ghen ghét, ngã mạn, tham lam, và khuyết điểm. Can đảm, nghị lực, và kiên trì thật vô cùng cần thiết để kiểm soát và khắc phục những ý lực nguy hại trên.

Một vài tuần trước khi Ngài Mahatma Gandhi qua đời bằng một viên đạn dưới bàn tay kẻ ám sát, có một người thăm viếng thắc mắc hỏi làm thế nào Ngài Mahatmaji điều động quá nhiều dũng cảm mặc dù thân thể yếu đuối, và Ngài Gandhi đã nói rằng lòng dũng cảm không phải là phần thể xác nhưng thuộc về tâm.

*Mặc dù một người đi chinh phạt một ngàn lần khắc phục được cả ngàn người trong chiến trận, khi họ chiến thắng chính bản thân, đó mới là kẻ vĩ đại nhất của tất cả những kẻ đi chinh phạt.*

~ Đức Phật Thích Ca ~

Nếu chúng ta có thể chế ngự được chính mình, những người khác sẽ tin tưởng và tôn trọng vì sự chinh phục đó. Đức Phật chế ngự bản thân đầu tiên và sau đó Ngài đã chinh phục cả thế gian với yêu thương, từ bi, và trí tuệ. Vì vậy, Ngài được tôn thờ khắp nơi bởi các Phật tử và những ai không là Phật tử. Con người phải hiểu rằng họ chính là chủ nhân của vận mệnh mình. Hạnh phúc và phiền não đều do họ thành hình. Do đó, bằng sự hiểu biết này, chúng ta phải tự điều phục bản thân cho phù hợp với cuộc sống tôn kính và an lạc. Để thể hiện điều này, chúng ta phải tìm lấy sự tiếp dẫn và giáo hóa cần thiết từ một tôn giáo hữu lý, hầu đem lại niềm suy luận cởi mở mà không lệ thuộc đến bất kỳ đức tin mù quáng nào.

Con người phải hiểu rằng hậu quả gặt lấy đều phù hợp với hành vi tạo tác. Nếu họ đắm đuối trong những cảm xúc uế trược, họ sẽ luôn nằm trong cương vị hiểm nguy. Khi tư tưởng bất thiện khởi sinh, họ phải hành động một cách sáng suốt bằng cách điều phục lấy tâm mình. Bằng sự tu dưỡng tâm thức, họ sẽ lập tức tự tìm thấy hạnh phúc và mục đích

chân chánh qua thân (hành động), khẩu (lời nói), và ý (suy nghĩ). Trong cuốn sách Thiền Phật giáo, Hòa thượng Tiến sĩ Vajiranana đã viết: “*Nếu thiền định hay tu dưỡng tâm được thành công, sự biểu lộ tích cực của Từ Bi (Metta) sẽ là động lực thúc đẩy cho những hành vi của chúng ta. Đó là nói rằng, thái độ tâm linh của lòng nhân từ và thiện chí, khi được mở rộng trong tâm, bắt buộc hiển lộ ra ngoài bằng hành động từ bi*”.

Con người sống trong thế giới này chịu ảnh hưởng bởi nhiều mãnh lực. Điều quan trọng là phải thấu hiểu bản chất của điều kiện thế gian, hầu biết sử dụng phương pháp chánh đáng để điều chỉnh cuộc đời mình, một là trực diện hai là khắc phục. Lúc đó họ sẽ biết được vị trí của họ trong xã hội loài người ở đâu, và làm thế nào để sống hòa hợp với định luật vũ trụ cùng những chúng sinh khác. Nếu thế gian này hỗn loạn, đó là do con người đã tạo tác ra như vậy. Ngược lại, trong vòng quyền lực con người có thể thay đổi phẩm hạnh toàn cầu, bằng cách đúc kết những tư tưởng và hành động thiện mỹ. Với thể hiện đó, con người không những chỉ hướng tới việc tinh tấn tâm linh, mà còn chia sẻ việc sắp xếp vận mệnh của cả thế giới vì lợi lạc cho tất cả chúng sinh.

---o0o---

### **Phẩm Giá Con Người**

Các quy tắc để phát triển phẩm giá con người trong Phật giáo rất đơn giản. Một cá nhân phải làm việc chăm chỉ và có lương tâm. Họ không được lãng phí thời gian cần thiết, dậm chân tại chỗ, và không thi hành gì cả. Thậm chí cho đến giấc ngủ, một người bắt buộc phải có giấc ngủ hữu lý, bằng cách giữ nó ở mức tối thiểu cần thiết cho sức khỏe. Không nên lấp liếm bào chữa rằng ngày quá nóng hoặc quá lạnh khi thi hành nhiệm vụ. Mang tánh xây dựng và có lương tâm trong bất cứ công việc gì. Đức Phật được ghi nhận là vị Giáo Chủ miệt mài và tích cực nhất đã từng sống trong thế gian này. Trong bốn mươi lăm năm giáo huấn cao quý cho nhân loại, Ngài chỉ ngủ trong khoảng thời gian hai giờ mỗi ngày. Đức Phật đi khắp nơi trong nước, giảng dạy mọi người sống cuộc đời thánh thiện.

*“Một cuộc sống lâu dài có thể không đủ hoàn hảo, nhưng một cuộc sống hoàn hảo là đủ lâu dài”.*

~ Benjamin Franklin ~

---o0o---

## **Chương 18 - Ngôn Ngữ Dịu Dàng**

*“Đa ngôn khoác lác hiểm nguy,  
Giữ bao im lặng thoát đi họa hoằn,  
Vẹt trong lồng nói lằng xằng,  
Chim không biết nói thường hằng tự do”.*

*~ Du Già Tây Tạng ~*

Một thuở nọ có bốn người bạn thân hứa với nhau cùng trì giữ bảy ngày im lặng trong thiền định yên tĩnh. Vào ngày đầu tiên tất cả đều im lặng và thiền định liên tục như dự tính. Nhưng khi đêm vừa phủ, ngọn đèn dầu đã cạn dần và bắt đầu lập lòe. Người đầy tớ ngủ gật gần đó. Một trong bốn người bạn không giữ được nữa liền nói với kẻ giúp việc: “Sửa lại ngọn đèn”.

Người bạn thứ hai kinh hoàng khi nghe người đầu tiên nói. “Suýt,” anh nói, “Chúng ta đang cố ý đừng nói lời nào, nhớ không?”

“Cả hai bạn tệ quá. Tại sao lại nói chuyện? người thứ ba nói. Rất nhẹ nhàng, người thứ tư thì thào, “Tôi là kẻ duy nhất đã không nói điều gì”.

Con người có thể vượt lên trên loài thú, và xây dựng nền văn minh với các hệ thống xã hội phức tạp, do khả năng giao tiếp bằng ngôn ngữ và văn thư. Không những họ có thể trò chuyện với nhau ở cùng thời đại, họ cũng có tài ghi xuống ý tưởng bằng văn thư để truyền đạt tới thế hệ tương lai sau khi không còn tại thế.

Trong xã hội hiện đại, truyền thông đóng góp một vai trò quan trọng trong mối liên hệ giữa loài người. Từ lúc sinh ra, chúng ta đã có sự thúc dục bẩm sinh để trò chuyện và giao tiếp với mọi người. Ngôn ngữ giúp chúng ta vô vàn nếu sử dụng đúng đắn. Nhưng thông thường, chúng ta vội vàng mở lời mà thiếu suy nghĩ về những điều chúng ta sẽ nói. Như bốn người bạn trong câu chuyện đề cập ở phần trên, nhiều khi chúng ta ước rằng đừng nói điều gì đó sau khi đã thốt ra. Nhưng đến lúc đó thì quá trễ, vì một khi lời nói thốt ra sẽ không bao giờ thu hồi lại được. Chúng ta có thể xin lỗi để rút lời lại, nhưng tai hại đã thành hình.

Một nhà văn khác nói: “Lời nói là trang phục của tư tưởng, nên đừng biểu thị bằng sự tả tơi, rách rưới, và bụi bẩn hơn con người bạn”.

---o0o---



## Vọng Ngữ

Rõ ràng trong tất cả các chúng sinh, con người được xem như những kẻ dối trá cao siêu nhất. Bạn chắc chắn đã chứng kiến những rắc rối và lộn xộn gây ra bởi vọng ngữ, chẳng hạn như những lời gian dối, lời chia rẽ, lời ác độc, lời thị phi, và lời thêu dệt vô căn cứ.

Một số kẻ có thể trốn thoát và sống sót ở bất cứ nơi nào sau khi lừa đảo thiên hạ, vì cách giao tiếp mảnh khóm và xảo quyệt, trong khi những người vô tội khác lại gặp nhiều trắc trở. Thế nên mọi người phải tiếp xúc với những kẻ như vậy một cách sáng suốt.

---o0o---

### *Điều Gì Đã Xảy Ra Với Bộ Não?*

Có câu chuyện xưa về một con sư tử rất thích ăn món khoái khẩu, não trâu. Trong khu rừng nọ có một con trâu, và sư tử đã hết sức cố gắng mà không thể bắt được con thú ngon này. Vì vậy, nó quyết định sử dụng món đòn xảo quyệt để đoạt lấy những gì mong muốn. Sư tử gọi kẻ hầu cận đến, một con cáo, và nói rằng: “Mi biết không, ta thực sự không hiểu tại sao chúng ta phải sống trong nỗi sợ hãi lẫn nhau. Xin làm ơn đi nói với trâu rằng kể từ bây giờ ta quyết chí trở thành một kẻ ăn chay và mời trâu đến chia sẻ cái hang”. Cáo đi đến gặp trâu và chuyển tải thông điệp. Trâu nghi ngờ lúc đầu, nhưng cáo cứ lập luận rằng sư tử thực ra vô hại. Xét cho cùng có phải trâu cũng đã sống với sư tử trong một thời gian dài? Cuối cùng trâu cũng bị thuyết phục. Nó tiến vào hang động, được đối xử một cách trang trọng, và do đó vững tâm nằm xuống ngủ. Sư tử không lãng phí nhiều thời gian nữa. Trong nháy mắt nó vồ lấy và kết liễu đời trâu đáng thương với một cú tấn công. Bây giờ món ăn khoái khẩu của sư tử là não trâu và mặc dù rất đói, nhưng tất cả sự chờ đợi khiến nó mới mẻ. Thành thử sư tử quyết nghỉ ngơi và dặn dò cáo phải trông chừng xác trâu trong khi nó ngủ. Lẽ tất nhiên, cáo bây giờ cũng khao khát não trâu, và trong khi chủ nhân còn đang say giấc, cáo mở sọ trâu ra và ăn lấy não ngon lành. Được thỏa lòng, cáo khéo léo khép lại sọ trâu, và với bộ mặt ngây thơ đứng chờ đợi chủ nhân tỉnh ngủ. Khi sư tử thức dậy và háo hức đi thưởng thức món ăn thượng hạng, nhưng quá ngạc nhiên và giận dữ khi mở đầu trâu ra và chỉ thấy trống rỗng. Điền tiết lên, sư tử gắng hỏi lời giải thích, cáo trả lời: “Thưa chủ nhân, lý do sọ kia trống không là vì con trâu này không có bộ óc. Chủ nhân có nghĩ rằng nếu nó có bộ óc thì khi nào lại bị lừa bịp được?”

Đức Phật nói về bốn loại vọng ngữ. Đầu tiên là nói lời dối trá. Khi một người đến tòa án công lý, hay trong cuộc hội họp với người thân và bạn bè, họ nói “Tôi biết” khi họ không biết, và “Tôi không biết” khi họ biết. Để tự cứu mình hoặc vì một lợi ích nhỏ, họ cố tình thốt ra những lời gian dối.

Thứ hai là lời chia rẽ. Khi một người đi lòng vòng đó đây, họ lan truyền những dèm pha gây ra sự ly gián. Họ phá rối tình bằng hữu, không hòa giải sự xung đột, vui thú và thỏa thích khi ai tranh cãi, và thốt ra lời xúi giục cho người gây gổ.

Thứ ba là lời độc ác. Những ngôn từ thốt ra thật xấu xược, thô lỗ, và cay đắng cho người ta nghe. Con người luôn cáo buộc những kẻ khác, dù là những lỗi lầm nho nhỏ, nhưng lại giữ im lặng khi có lợi ích riêng tư. Một nhà văn nói: *“Khi tôi chân thiện mọi người vờ quên, nhưng khi tôi bất thiện mọi người chẳng quên”*.

Thứ tư là lời thêu dệt. Loại ngôn ngữ này được người ta bịa đặt ra không trung thực hoặc không xác đáng. Lời nói không kiềm chế, không đúng thời, thiếu suy nghĩ, và không mang lại bất kỳ lợi ích nào.

Khi chúng ta mở lời lần tới, hãy suy nghĩ trước khi hé miệng. Lời huấn thị “Hãy suy nghĩ trước khi bạn nói” có thể giúp chúng ta xa lánh các tranh chấp hoặc cãi vã, và tránh làm tổn thương người khác. Chúng ta phải phân tích những suy nghĩ và ý định trước khi thể hiện. Chúng ta không những phải biết nói ra điều gì, mà còn phải biết lý do tại sao, lúc nào, trường hợp nào, và làm thế nào để nói cho chính đáng.

Một người sáng suốt biết làm thế nào để tránh rắc rối, bằng cách cẩn thận về lời ăn tiếng nói. Có câu châm ngôn nói rằng ngay cả một con cá sẽ không bị mắc câu nếu nó biết ngậm miệng đúng thời. Có một truyền thuyết để diễn tả sự thật này.

---o0o---

### ***Con Cá Cảm Lạnh***

Khi xưa có một con sư tử già đói lã nhưng quá yếu đuối để đi săn mồi. Tuy nhiên nó có gia nhân, một con cá, đã phụng sự thật nhiều năm. Bấy giờ sư tử quả tuyệt vọng đói và quyết định điều duy nhất có thể làm là ăn lấy cá. Nhưng trên danh nghĩa là chúa tể sơn lâm, nó không thể nhào đến vờ lấy cá, vì vậy nó kiếm có để giết kẻ hầu trung thành. Sư tử gọi cá vào và nói, “Cáo, ta sẽ hỏi mi một câu và mi phải trả lời trung thực. Nếu mi không trả lời đúng đắn thì ta sẽ giết mi. Cho ta

biết, ta có mùi ngửi dễ chịu hay mùi hôi thối?” Cáo rõ ràng nhìn thấy cái bẫy. Nếu nó nói sự tử ngửi mùi hôi thối, sự tử sẽ bị xúc phạm và giết nó. Nếu nó nói sự tử ngửi mùi dễ chịu, nó sẽ bị gọi là kẻ dối trá và cũng bị giết. Vì vậy, con cáo nghĩ suy cẩn thận và trả lời: “Thưa chủ nhân, tôi sợ rằng chủ nhân hỏi câu này không đúng lúc. Thấy không, tôi đang cảm lạnh quá mức và mũi tôi bị nghẹt, thành thử tôi thực sự không thể nói chủ nhân ngửi mùi như thế nào. Ngoài ra tôi đang lo lắng rằng tôi sẽ lây cơn cảm lạnh cho chủ nhân. Thế thì với sự quan tâm cho sức khỏe của chủ nhân, tôi phải rời chủ nhân và đi thật xa”.

Người khôn ngoan biết cách cứu mình ra khỏi tình huống khó khăn bằng cách nói điều chí lý vào đúng thời điểm.

Lời giận dữ có thể tiếp theo sau bằng bao tai họa. Một người kiềm chế được hoàn cảnh sẽ không dễ dàng khơi mào cuộc ẩu đả hay hành động dại dột. Luôn luôn nhớ rằng mọi gây hấn liền bị thất bại, ngay thời điểm bạn mất đi sự cân nhắc. Đúng vậy, rất đáng quan sát và nhìn rõ hiệu quả mà bạn có thể tạo ra cho người khác khi chối bỏ sự khiêu khích. Họ sẽ phát cáu nhiều hơn vì không thể làm bạn tức giận, nhưng họ sẽ xác định bạn là kẻ thắng cuộc. Hãy bắt lấy cơ hội để nghiên cứu về nhân tính. Con người thật ngờ nghệch thế nào khi họ không dẫn nổi cơn giận dữ. Tương tự như vậy, bạn cũng nên nhận thức ra rằng bạn trông dại dột ra sao khi bạn mất bình tĩnh.

---o0o---

### **Hành Động Khôn Ngoan Trong Tình Huống Căng Thẳng**

Chúng ta có thể tránh cuộc tranh cãi nảy lửa khi hành động sáng suốt. Đôi khi tình hình trở nên căng thẳng vì những điều đã nói ra hay đã thi hành, khiến người khác tức giận. Một số người nổi nóng trong cuộc bàn luận khi họ to tiếng, làm tim mọi người sớm đập loạn xạ. Trong những trường hợp như vậy, chúng ta nên sử dụng một số phương pháp để phân hoãn tình trạng bùng nổ.

---o0o---

### ***Nếu Tôi Không Điên, Làm Thế Nào Tôi Có Thể Nói Rằng Ông Điên?***

Có một ông lão rất thất thường. Tâm trạng ông thay đổi nhanh chóng đến độ mới cười đùa một lúc và liền phát cơn giận dữ. Điều này xảy ra rất thường xuyên khi ông đến viếng thăm bạn bè, khiến nhiều người bị xáo trộn bởi hành vi đó. Một ngày nọ, người bạn nhận xét chắc có điều gì đó sai trái với tâm trí của ông.

Khi nghe qua những gì đã nói về mình, lão già quá đỗi tức giận.

Ông liền đối chất với người bạn và hỏi rằng. “Tại sao ông lại nói tôi điên?” Ông lão hết sức nghiêm trọng và sẵn sàng bắt đầu cuộc tranh cãi.

Người bạn thức tỉnh ra rằng chính ông không nên thốt những lời như thế, nhưng bây giờ phải làm thế nào? Ông là một kẻ sùng đạo nên không muốn có cuộc gây gổ sôi động. Rất nhanh chóng người bạn trả lời, “Vâng, ông có biết tôi cũng điên không!”

Thật ngạc nhiên, ông lão hỏi. “Làm thế nào mà ông nói là điên?”

“Ừ, ông bạn thân ơi, nếu tôi không điên, thì làm thế nào tôi có thể nói rằng ông điên?” Khi nghe câu trả lời tài tình và thâm hữu này, ông lão bật cười và vấn nạn to lớn có thể xảy ra được giải quyết.

Rất khó khăn để tìm hiểu điều sự chân thật của một vấn đề khi cãi vã. Một kẻ có tài năng hùng biện có thể xoay vòng, bóp méo, và giấu kín các sự kiện vì lợi ích riêng của họ, và dễ dàng triệt tiêu quan điểm của đối thủ, để thoát hiểm bằng lời nói mà không có đượm chút sự thật. Cuộc cãi vã nóng nảy không bao giờ mang lại bất kỳ kết quả tốt đẹp nào. Sự thật không hề trở dậy và làm tổn thương cảm xúc của người khác với những lời oán giận tàn nhẫn. Những người tham dự vào cuộc tranh cãi nảy lửa thường trở nên tự thủ, thấy khó khăn hơn để nhìn nhận lỗi lầm, và quên đi những vấn đề khởi tác ban đầu.

Mặt khác có một số người xảo quyết nhận ra rằng họ không thể bào chữa hoặc lấp liếm những sai lầm, nên thường cố gán tội tình địch bằng cách đào bới những yếu điểm cá nhân hoặc cáo buộc điều khác, để chuyển hướng sự chú ý khiến tình địch quên băng tội vạ ban đầu.

Nếu muốn biết sự thật, chúng ta phải suy nghĩ trong tĩnh lặng và thảo luận những ý kiến với người khác một cách bình tĩnh và dịu dàng.

Khi nói năng chậm rãi, chúng ta luôn điều phục được những cảm xúc. Khi bị khiêu khích hay khi cảm xúc bị quấy động, chúng ta phải lưu tâm dừng để những tâm trạng đưa chúng ta đi quá trớn mà hành động ngu xuẩn và mù quáng. Dừng bị bức chế bởi lòng sân hận hay oán hờn, để thể hiện hành vi bất thiện thành một hậu quả do sự khiêu khích đó. Chúng ta phải điều khiển tình huống thật tuyệt đối và đừng cho phép tình huống điều khiển lấy chúng ta. Đây là dấu hiệu chân quý của một người tự biết điều phục chính mình. Cảm giác tĩnh lặng vẫn tốt hơn ý nghĩ điên rồ.

Rất đáng tiếc một số người có đầu óc thiển cận hay nhỏ nhen, bất cứ khi nào trực diện với sự hiểu lầm hay tranh luận thường xúc phạm đến danh dự bên kia, bằng cách chửi bới và chê bai cá nhân họ như chủng tộc, giai cấp, và màu da. Thái độ khó chịu và không lành mạnh này có thể tạo ra lòng thù hằn hay sân hận, lan tràn trong suốt cuộc đời, với sự thù nghịch như vậy thường dẫn đến bạo động và đổ máu.

---o0o---

### **Quán Niệm Tư Tưởng**

Những ai biết được bản chất về hoạt động của tâm thức nói rằng một khi tư tưởng thành hình, cho dù chân thiện hay bất thiện, nó vĩnh viễn mãi trụ trong tâm. Rất tốt để suy gẫm về khái niệm này và xem xét lại các ý tưởng nào nên nuôi dưỡng, vì tác dụng của những tư tưởng đó.

*Tư tưởng thoáng biến thành bao ngôn ngữ,*

*Câu ngôn từ hóa hiện thứ hành vi,*

*Những hành vi tiến triển thói quen trì,*

*Và quen thói cá nhân thành bản tánh.*

*Hãy quán xét lấy tâm bằng đức hạnh,*

*Để vươn lên trong nhân ái yêu kiều,*

*Vì quan tâm nhân loại biết bao nhiều.*

Những lời lẽ bên trên vang vọng những gì Đức Phật đã giáo huấn hơn 2.500 năm trước đây: “Chúng ta là những gì chúng ta suy nghĩ. Tất cả mọi điều khởi sinh do bao suy nghĩ. Với những suy nghĩ đó, chúng ta thành hình thế gian này” Chân lý của câu này vượt thời gian; đó là sự thật cho dù là quá khứ, hiện tại, hoặc vị lai.

Chúng ta nên nuôi dưỡng thói quen là luôn lưu tâm đến những lời nói. Lúc đó chúng ta mới phân biệt giữa những ngôn từ nào có thể làm trái ý và những ngôn từ nào có thể gây ra hoan hỷ. Qua sự lưu ý này, chúng ta sẽ có thể cân nhắc giá trị của tất cả những hành động (thân), ngôn ngữ (khẩu), và tư tưởng (ý). Điều phục tâm có nghĩa là điều phục lời nói. Điều phục lời nói có nghĩa là điều phục hành động. Khi tất cả các căn thức được điều phục, con người trở thành vô hại và cao quý.

---o0o---

## Tu Dưỡng Biện Tài

Điều quan trọng là quán tưởng miệng lưỡi của chúng ta như kẻ gia nhân. Chúng ta là chủ nhân; miệng lưỡi sẽ thi hành mệnh lệnh. Miệng lưỡi sẽ phải nói những gì chúng ta muốn nói và không phải những gì nó muốn chúng ta nói. Thật không may, hầu hết chúng ta, miệng lưỡi là chủ nhân và chúng ta là nô lệ. Chúng ta phải lắng nghe những gì nó nói trên danh nghĩa chúng ta, và đừng như không thể nào ngưng được cái tinh nghịch đó. Kết quả của sự thiếu kiểm soát luôn luôn mang đến thảm họa.

Một số người hứa sẽ trì giới tĩnh lặng sau một kinh nghiệm bất tường vì đã vọng ngữ. Họ canh giữ miệng lưỡi để ngôn từ ác độc không thoát ra khỏi đôi môi. Nhưng nếu sống trong một xã hội, chúng ta có thể nào duy trì mãi sự im lặng không?

---o0o---

### *Chúng Ta Không Thế Nào Tránh Được Vấn Nạn Khi Mở Lời Hay Im Lặng*

Khi xưa có vị sư nuôi một chú tiểu lười biếng, thường hay ngủ muộn vào buổi sáng. Một ngày nọ vị sư đánh thức chú tiểu dậy và mắng rằng, “Mi vẫn còn ngủ! Ngay cả những con rùa cũng ra tới bờ ao, nằm phơi nắng mặt trời”.

Lúc đó, có một anh chàng đang đi bắt rùa để về làm món súp bổ vị cho mẹ, nghe thoáng lời vị sư vừa nói, thế là anh ra đến bờ ao. Quả đúng, rất nhiều rùa nằm phơi nắng trời buổi sáng. Anh ta bắt một vài con và nấu thành súp cho mẹ mình. Nhưng anh không quên vị sư đó. Để tri ân lời nói của nhà sư, anh cúng dường món súp rùa. Vị sư kinh hoàng khi biết rằng lời nói của mình gánh trách nhiệm cho cái chết của những sinh vật nọ và tuyên bố sẽ không bao giờ nói nữa.

Qua một thời gian sau, vị sư đang lúc ngồi trong hiên của ngôi chùa. Ông nhìn thấy một người mù đi bộ trên đường và đang hướng về phía bờ ao. Vị sư rất muốn kêu người mù đó dừng bước, nhưng lại nhớ đến lời hứa phải giữ im lặng. Trong khi còn đang phân vân trong tâm trí để làm những gì, người mù kia đã đi thẳng đến bờ ao và rút tằm xuống ướm dằm. Điều này khiến vị sư cảm thấy vô cùng phiền não và thức tỉnh ra rằng, con người không thể nào sống trong thế gian này chỉ đơn giản bằng im lặng hay nói năng. Chúng ta phải sử dụng lương tri để tồn tại.

Có một nghệ thuật đàm thoại, đó là nói chuyện nhỏ nhẹ và lịch thiệp, không gay gắt hay vô lễ. Chúng ta phải học hỏi để nói đúng thời và đúng nơi về mọi vấn đề, nếu muốn tránh sự xung đột hay chỉ trích.

*Hãy nói lên sự thật, không điều gì ngoại trừ sự thật. Nhưng nên sáng suốt, nếu sự thật bạn sẽ nói không được như ý.*

---o0o---

## **Chương 19 - Giá Trị Của Lòng Nhân Ái**

*Chúng ta có thể không đủ thánh thiện để thương yêu kẻ thù, nhưng vì lợi ích của sức khỏe và hạnh phúc của bản thân, hãy để chúng ta ít ra cũng tha thứ và bỏ qua.*

~ Dale Carnegie ~

Một mẹ mìn đuổi bắt kịch liệt người phụ nữ quý tộc và em bé của cô. Khi người phụ nữ đó nghe nói Đức Phật đang giảng dạy Giáo Pháp (Dhamma) tại tu viện, bà ta đã đến gặp Ngài và đặt bé trai dưới chân của Đức Phật để được bảo vệ. Do đó mẹ bà kia đã bị ngăn cản xâm nhập vào tu viện. Sau đó bà ta được gọi vào, và cả hai người phụ nữ và mẹ bà đã được Đức Phật khuyên nhủ.

Đức Phật nói trong một cuộc sống quá khứ, một trong hai người hiếm hoi sinh đẻ và chồng cô ta đã thu xếp để kết hôn với phụ nữ khác.

Sau đó khi người vợ đầu tiên biết được người đàn bà kia đang mang thai, cô ta trộn một loại thuốc độc vào thức ăn, và vì thế người vợ thứ hai bị sẩy thai. Hai lần tương tự như vậy đã xảy ra, và trong lần thứ ba người vợ lẻ qua đời. Tuy nhiên, trước khi chết, người đàn bà bất hạnh này trong cơn giận dữ đã thề rằng sẽ trả thù người vợ hiếm hoi kia và con cháu tương lai của cô.

Do đó mỗi cừu hận quá khứ như kẻ tình địch và sự oán thù chứa chấp cho nhau, dẫn đến việc giết hại con cái trong những kiếp sống sau này. Lòng tham đắm của mẹ bà để giết đi đứa con của phụ nữ kia chỉ là một sự tiếp nối cừu hận thâm sâu. Hận thù chỉ có gây thêm hận thù; nó chỉ có thể chấm dứt bởi yêu thương, bằng hữu, liễu ngộ, và nhân ái. Cả hai người đàn bà nhận ra sai trái của họ, và theo lời khuyên của Đức Phật, họ làm hòa với nhau.

Câu chuyện này cho chúng ta biết con người mang theo niềm cừu hận ngay cả sau khi chết cho đến những kiếp sống vị lai.

---o0o---

## Yêu Thương Và Nhân Ái

Mưu cầu hạnh phúc không phải là điều khó khăn nếu chúng ta có thái độ đúng đắn. Yêu thương là chìa khóa của hạnh phúc. Mọi người đều có khả năng ban bố và thu nhận yêu thương. Chúng ta là cả nhà kho chứa đựng yêu thương.

Yêu thương là một món quà vô giá để ban bố cho mọi người. Bằng yêu thương, chúng ta có thể mang đến sự ấm áp hầu đáp ứng những đòi hỏi yêu thương sốt nóng của một cá nhân. Đối với những ai yêu thương và được yêu thương, họ sẽ có hạnh phúc hơn so với những ai trống rỗng yêu thương. Bởi yêu thương càng nhiều chúng ta sẽ nhận lãnh lại càng nhiều hơn. Điều này phù hợp với luật nhân quả vĩnh cửu.

Trong giáo huấn của Đức Phật, tinh thần yêu thương quan trọng hơn cả hành vi tốt đẹp. *“Tất cả những hành vi tốt đẹp, bất cứ là điều gì cũng không một mảy may giá trị bằng tình yêu thương để giải thoát tâm. Tình yêu thương để giải thoát tâm bao gồm những hành vi tốt đẹp. Nó chiếu tỏa, đem lại ánh sáng và rạng rỡ”*.

Yêu thương là một trong những công cụ vĩ đại của thiên nhiên. Nguồn lực yêu thương là gắn bó và keo sơn của xã hội – là tinh thần và cuộc sống của vũ trụ. Yêu thương là điều quý giá nhất trên thế gian.

Không cần biết bạn sầu muộn trong hiện tại hay quá khứ như thế nào, bạn vẫn có thể tìm thấy hạnh phúc trong tương lai. Chìa khóa vào hạnh phúc là yêu thương, và bạn đang nắm quyền sở hữu chiếc chìa khóa quý giá đó, ngay bây giờ và mãi mãi về sau. Hãy ghi nhớ, yêu thương bắt đầu từ bạn. Khởi hành tiến trình này bằng cách trải rộng yêu thương và từ bi cho tất cả mọi chúng sinh. Sự phản hồi không thể nào tránh thoát, chắc chắn là sự nhận lãnh vô vàn yêu thương ngược lại. Nói với một ai

“Tôi yêu thương bạn” có thể đôi khi là một điều liều lĩnh, nhưng phần thưởng thưởng lại rất đáng kể.

---o0o---

## Nuôi Dưỡng Tình Nhân Ái

Ý tưởng về yêu thương có thể hiểu khác nhau đối với mọi người. Yêu thương, theo Đức Phật, không có nghĩa là bám víu vào một người hoặc một đồ vật, vì sự tham vọng để đáp ứng lòng ham muốn ích kỷ của chính mình. Yêu thương phải là lòng từ bi với sự hy sinh vô biên, luân lưu tự tại cho tất cả chúng sinh. Trong kinh Metta, Đức Phật nói:



*Đừng để ai lừa dối ai*

*Hay đừng khinh thường bất cứ người nào ở bất kỳ mọi nơi.*

*Trong cơn giận dữ hay ác ý,*

*Đừng để họ mong gieo họa cho một kẻ khác.*

*Như một người mẹ bảo vệ đứa con,*

*Dù nguy cơ cho cả cuộc sống,*

*Hãy để họ tu dưỡng tâm vô biên*

*Hướng tới tất cả chúng sinh.*

Yêu thương là đất mà trong đó những người thân yêu được sinh trưởng. Nó làm phong phú thêm, tuyệt không có giới hạn hoặc hạn chế. Yêu thương nâng cao con người. Yêu thương chẳng một chút tổn kém. Yêu thương không phải lựa chọn. Một số người nghĩ rằng yêu thương như một điều gì chỉ để đón nhận, nhưng thật ra đó là căn bản của một tiến trình ban bố.

Trong việc tu dưỡng yêu thương và nhân ái, chúng ta nên bắt đầu với những người trong gia đình. Yêu thương giữa cha mẹ ảnh hưởng rất nhiều trong bầu không khí gia đình và nảy nở ra tình yêu, chăm sóc, và chia sẻ giữa các anh chị em. Chồng vợ phải đối xử với nhau bằng sự tôn trọng, nhã nhặn, và trung thành.

Phụ huynh cần thực hiện năm nhiệm vụ cho con cái: tránh làm điều tà ác và làm gương sáng với những hành vi chân thiện, bồi đắp nền giáo dục, hỗ trợ và thông hiểu trong vấn đề tình yêu của con cái, sắp xếp việc hôn nhân, và cho con thừa hưởng gia sản đúng thời điểm. Mặt khác một người con nên kính trọng cha mẹ và làm tất cả những điều gì đã được giao phó. Con nên phụng sự cha mẹ, giúp việc lao động, tôn thờ dòng dõi, bảo vệ tài sản gia đình, phục vụ người khác bằng vinh dự của cha mẹ, và cúng bái sau khi cha mẹ qua đời. Nếu vợ chồng, cũng như cha mẹ con cái nghe theo lời khuyên rằng này của Đức Phật chỉ dạy, chúng ta sẽ luôn có hạnh phúc và bình an trong gia đình. Cuộc đời được hoàn thành từ những điều nhỏ nhặt trong đó có nụ cười, tốt bụng, và bốn phận, khi ban bố như một thói quen, hành vi trở nên thẳng lợi và duy trì được tâm thánh thiện.

Dấu hiệu của một người yêu thương là họ có tâm từ bi. Chúng ta nên nuôi dưỡng thói quen giúp đỡ cho những người gặp khó khăn và người kém may mắn. Một người không chỉ đơn thuần thương hại bằng cảm

xúc, nhưng phải tìm cách để chuyển hóa cảm xúc đó thành hành động tích cực. Mở rộng yêu thương và nhân ái không có nghĩa là vung vít quà tặng, nhưng là tưới tắm lấy lòng dịu dàng và quảng đại. *Nhân ái là một đức tính mà cả người mù có thể nhìn thấy và người điếc có thể nghe được.* Miễn sao có một người duy nhất mà bạn có thể an ủi bằng lời nói, làm sinh động và cổ vũ bởi sự hiện diện của bạn, làm khuây khỏa bằng sự giúp đỡ. Cho dù không đáng kể hoặc không quan trọng như thế nào, bạn là sở hữu quý giá đối với nhân loại và bạn không bao giờ nên thất vọng hay chán nản. *“Hầu như bất cứ điều chân thiện nào bạn làm cũng có vẻ không đáng kể,”* Gandhi nói, *“nhưng rất quan trọng là bạn phải làm”.*

Tìm kiếm một người nào đó kém may mắn hay kém khỏe mạnh hơn bạn. Mở rộng bất kỳ sự giúp đỡ hoặc hỗ trợ nào bạn có thể làm với phương tiện và khả năng. Hãy để lòng thương hại, cảm thông, và từ ái bắt kịp theo khả năng của bạn để tự tiến triển. Bạn có thể bị lừa gạt hoặc bị bỏ rơi bởi những kẻ khác, và không có một ai trên thế gian này mà không phải đối mặt với những cá nhân xảo quyệt như vậy. *Không có sự xấu hổ hay nhục nhã nếu bạn bị lừa dối, nhưng có sự xấu hổ nếu bạn hành động cũng như vậy với người khác.* Đừng bao giờ chừa chấp những tư tưởng trả thù lại những ai đã làm điều sai quấy với bạn.

Có lẽ đôi lúc những người mà bạn yêu thương dường như chẳng hề lưu ý, và bạn có khuynh hướng cuốn nhập vào tâm. Nhưng đó không phải lý do chính đáng để thất vọng. Chẳng có hề gì nếu những người khác không biết tri ân hoặc không quan tâm tới bạn, miễn sao bạn có tin tưởng đầy đủ với lòng nhân ái và yêu thương cho mọi người.

*“Có đây ánh sáng bao quanh,  
Khi tình yêu đượm thắm xanh trong nhà,  
Âm thanh hoan hỷ vang xa  
Khi tình yêu chớm trong gia đình mình  
Thời gian nhẹ lướt hiển vinh  
Khi tình yêu trải xinh xinh đượm nồng”*

Tri ân là một đức tính hiếm hoi ngày nay. Vì hạnh phúc, chúng ta không nên mong đợi sự cảm tạ cho mỗi hành vi thể hiện. Nếu cứ mong mỏi như thế, chúng ta bắt buộc phải trực diện với những thất vọng và dỗi hờn. Nếu vinh dự hoặc công cán đến với chúng ta, cứ bình thản: Nếu không đến, cũng chẳng cần.

---o0o---

## **Chương 20 - Khoan Dung, Kham Nhẫn, Và Tri Túc**

*“Sống trên thế giới này mà không có chút khoan dung về chủng tộc, tôn giáo, phong tục, và màu da của mọi người thì cũng giống như sinh ra là người Êt-ki-mô (Eskimo) và lại có ác cảm với tuyết”.*

Khoan dung là một đức tính quan trọng trong đạo đức Phật giáo. Nên trau dồi tánh khoan dung bởi vì điều đó giúp chúng ta tránh bao vấn nạn. Khoan dung cũng giúp chúng ta hiểu được sự khó khăn của người khác, tránh những lời chỉ trích bại hoại, và nhận định ra ngay cả những con người tể nhị nhất cũng có lúc sai lầm. Những yếu điểm xét thấy với người láng giềng, cũng có thể hiển hiện ngay trong bản thân chúng ta.

Một người giác ngộ tâm linh hay khoan dung nhiều hơn người thường. Họ không thích can thiệp vào quyền tự do suy nghĩ của một ai, vì đó là chuyện riêng tư của mỗi cá nhân. Họ không dễ dàng bị xúc phạm và chấp nhận người khác cũng có thể đúng mặc dù không đồng quan điểm. Họ không bướng bỉnh hoặc vô lý với quán xét của họ. Nếu nghĩ rằng người nào sai trái, họ có thể cố gắng thuyết phục để nhận định ra lỗi lầm bằng lý luận rõ ràng, nhưng không bao giờ bắt buộc một ai phải chấp thuận theo cùng quan điểm.

Một trong những bi kịch vĩ đại nhất trong mối liên hệ giữa loài người là chúng ta không có khả năng và không sẵn sàng khoan dung và hòa hợp những ý kiến bất đồng. Nếu theo quan điểm tôn giáo, những người có các tín ngưỡng dị biệt thì chẳng thể nào hợp chung cùng một diễn đàn với nhau như những người trí thức, vậy thì chắc chắn nhiệm vụ của các đạo sư từ ái đã thất bại thật thảm hại. Tại những diễn đàn như vậy, tốt hơn hết là phải thảo luận và trao đổi những quan điểm mà chúng ta cùng thống nhất và khoan dung những điều dị biệt. Khi những rối loạn khởi sinh, phải biết cách để vượt qua mà không làm trạng thái càng thêm căng thẳng.

---o0o---

### ***Làm Sao Để Tránh Rối Loạn***

Một thủ lĩnh trong ngôi làng nọ có người cha rất nóng tánh. Mỗi lần nổi giận, ông lão dùng đũa bỏ ra khỏi nhà và chửi mắng đứa con trai mình. Mặc dù tính khí cáu kỉnh đó nổi tiếng nhất trong làng, khi bộc phát luôn gây ra sự ngưng ngưng và xáo trộn trong tâm tư mọi người.

Một ngày nọ, vị thủ lĩnh treo một vòng sắt trước nhà và bảo các trẻ con trong làng hãy đánh kiếng liên tục mỗi lần người cha vắng mặt. Tiếng vang dội rất lớn, lôi cuốn nhiều sự chú ý, và chẳng bao lâu ông lão nhận ra rằng mình đã làm trò hề cho thiên hạ và ngưng mắng chửi đứa con trai.

---o0o---

### **Kham Nhẫn**

Trong cuộc sống hằng ngày, có nhiều điều chúng ta phải cố gắng chịu đựng. Đè nén lấy tất cả mọi thứ đau đớn, về cả thể chất lẫn tinh thần. Phải trực diện với bao lo lắng, bực bội, phiền muộn, và tất cả các sợ hãi hãi huyền. Là điều rất hữu ích để biết cách đối trị với nỗi đau đớn này, vì có nhiều rối loạn thể chất được tạo ra bởi những thói quen sai lạc trong tư tưởng, những thái độ tâm thần không lành mạnh, và những lo âu không đáng thiết. Trong bối cảnh như vậy, điều lợi lạc là huấn tập kham nhẫn.

Kham nhẫn được nhắc đến như một trong những đặc điểm cao quý của một tín đồ, cùng với chân thật, mau mắn trong cảm thông, và dịu dàng. Những ai có bốn phẩm chất này được cho là xứng đáng để kính trọng.

---o0o---

### ***Noi Theo Tấm Gương Đức Phật***

Có một lần Đức Phật được một Bà-la-môn mời tới để khất thực. Đức Phật đến viếng ngôi nhà của Bà-la-môn. Thay vì tiêu khiển với Ngài, người Bà-la-môn tuôn ra hàng loạt lời lăng mạ bằng từ ngữ bẩn thỉu nhất.

Đức Phật lịch sự hỏi: -

“Khách có đến nhà của ông không, Bà-la-môn tốt?”

“Có”, Ông ta trả lời.

“Ông làm gì khi họ đến?”

“Ồ, chúng tôi chuẩn bị một bữa tiệc thịnh soạn”.

“Nếu khách không đến thì sao?”

“Thế thì chúng tôi hân hoan lấy lại phần kia”.

“Vâng, Bà-la-môn tốt, ông mời tôi đến đây khất thực mà đối xử bằng những lời lăng mạ, nhưng tôi từ chối. Xin vui lòng lấy lại phần kia”.

Đức Phật không trả đũa, nhưng bằng cách lịch sự đã hoàn lại những gì Bà-la-môn kia đã cho Ngài. Không trả thù, Đức Phật khuyên.

“Hận thù không ngưng khi còn thù hận, nhưng chỉ bằng yêu thương hận thù liền chấm dứt”.

Không có vị tôn sư nào được ca tụng tột cùng và lại bị chỉ trích, chửi rủa, và trách móc nặng nề như Đức Phật. Đó là số phận của những nhân vật vĩ đại.

Trong một hội đồng công chúng, người phụ nữ thấp hèn tên là Cinca, giả vờ mang thai, cáo buộc tội tình cho Đức Phật. Với khuôn mặt tươi cười, Đức Phật kham nhẫn chịu đựng sự xúc phạm và rồi chứng minh sự vô tội của Ngài.

Đức Phật một lần bị buộc tội giết chết một phụ nữ với sự hỗ trợ bởi các đệ tử của Ngài. Những kẻ không phải Phật tử chỉ trích nặng nề Đức Phật và các vị đệ tử, đến mức độ Đại đức A Nan (Ananda) phải thỉnh cầu Đức Phật đi sang thị trấn khác.

“Sao thế, A Nan, nếu những dân làng kia cũng lãng mạ chúng ta thì sao?”

“Vậy thì, thưa Thế Tôn chúng ta sẽ tiến hành qua một thị trấn khác nữa”.

“Thế thì, A Nan, cả toàn nước Ấn Độ này sẽ không có chỗ cho chúng ta dung thân. Hãy kham nhẫn. Những sỉ vả vô căn cứ sẽ tự nhiên chấm dứt”.

Magandiya, một thiếu nữ rất ghét Đức Phật vì lời diễn tả sự ghê tởm với dáng đẹp quyến rũ của cô, khi người cha, qua ý đại khờ, đã mong mỗi gả cô con gái cho Đức Phật. Cô thuê những kẻ say rượu nhục mạ Đức Phật nơi công cộng. Với tâm hoàn toàn thanh thản Đức Phật chịu đựng sự sỉ nhục. Nhưng Magandiya đã phải gánh lấy đau khổ vì hành động bất chánh.

Xúc phạm là điều thông thường mà con người phải đối mặt và chịu đựng. Khi miệt mài làm việc để đưa danh vọng cao hơn, chúng ta lại càng có dịp bị nhiều xúc phạm và sỉ nhục.

---o0o---

### **Quyền Lực Của Kham Nhẫn**

Sau khi đạt được giải thoát, Tân Đầu Lô (Pindola), một đệ tử của Đức Phật trở về quê hương, Cự Thưởng Di (Kosambi), để đền ân những người dân đã đối xử tử tế với ngài. Vào một ngày hè nóng nực, khi vừa

tới ngoại ô Cự Thưởng Di, Tân Đầu Lô ngồi thiền dưới bóng mát của tàng cây trong một công viên bên bờ sông Hằng.

Cùng lúc đó, vua Udena đến công viên với hoàng hậu để giải trí, sau khi thưởng thức âm nhạc và vui chơi, hoàng thượng ngủ trưa dưới bóng mát của tàng cây. Trong khi nhà vua còn say giấc, hoàng hậu cùng các cung nữ đi dạo chơi công viên trong lúc chờ đợi, và đột nhiên gặp Tân Đầu Lô đang ngồi thiền định. Họ nhận ra ngài là một thánh tăng và yêu cầu ngài dạy cho họ thiền định.

Khi thức giấc ngủ trưa, nhà vua đi kiểm hoàng hậu cùng các cung phi và thấy họ đang vây quanh và lắng nghe theo lời giáo huấn của một vị thánh tăng. Sẵn có tâm ganh tị, nhà vua càng tức giận và nhục mạ Tân Đầu Lô rằng: “Không thể nào tha thứ được cho ông, một thánh tăng, mà ngồi ở giữa đám phụ nữ để khoái chí trò chuyện nhảm nhí”. Tân Đầu Lô lặng lẽ nhắm mắt lại và vẫn giữ im lặng.

Nhà vua càng giận dữ hơn liền rút gươm ra và đe dọa Tân Đầu Lô, nhưng vị thánh tăng vẫn im lặng và vững chãi như một tảng đá. Điều này khiến nhà vua vô cùng căm phẫn liền phá vỡ mở một tổ kiến rồi ném đồng đất với bầy kiến vào người ngài. Tân Đầu Lô vẫn ngồi thiền định và lặng lẽ chịu đựng sự sỉ nhục và đau đớn.

Thế xong nhà vua cảm thấy xấu hổ về hành vi bất chánh của mình và cầu xin Tân Đầu Lô tha thứ. Qua kết quả của sự kiện này, giáo huấn của Đức Phật thấm nhập vào hoàng cung và từ đó lan rộng trên toàn xứ sở.

Hãy kham nhẫn. Lòng tức giận chỉ dẫn đến một khu rừng vô lối. Trong khi sự căm thù gây phiền toái và phá rối mọi người, nó cũng hại lấy chính bản thân mình, làm suy yếu thể xác và nhiễu loạn tâm thần.

Một lời lỗ mãng, giống như mũi tên bắn ra từ một cây cung, không bao giờ có thể thâm hồi trở lại mặc dù có ngàn lời xin lỗi sau này. Đừng bao giờ sử dụng những lời khắt nghiệt trong cuộc tranh cãi nóng nảy. Sự trả đũa luôn luôn là đầu mối tạo tác ra bao rắc rối.

Bằng cách tu dưỡng và tinh tấn lòng kham nhẫn, nguồn năng lực ẩn chứa trong cảm xúc tiêu cực sẽ không có cơ hội trào dâng, để dẫn dắt và chỉ đạo chúng ta làm điều tà ác.

---o0o---

*Tôi Không Nghe Những Gì Ông Nói*

Sau khi Ngài Xá Lợi Phất, vị đại đệ tử của Đức Phật, đối mặt với một Bà la môn, người đã sỉ vả Ngài bằng những lời căm phẫn. Khi những lời vô ý nghĩa chẳng chút chi động chạm đến Ngài Xá Lợi Phất, Bà la môn kia càng thêm phẫn nộ.

“Ông không nghe thấy những gì tôi vừa nói sao?” Bà la môn tức giận hét lên. “Ông không có gì đáp lại tất cả những lời lăng mạ của tôi?”

Ngài Xá Lợi Phất mỉm cười dịu dàng với Bà la môn và trả lời: “Thưa ông bạn, tôi nghe lớn lắm và rõ ràng. Nhưng từ lúc biết rằng ông bạn chẳng có điều gì hữu ích để nói, tôi nghe toàn âm thanh vang động không thôi”.

Hãy tha thứ mọi tội lỗi hay xúc phạm: luôn ghi nhớ mỗi lòng nhân ái. Thế gian này đã chứng kiến quá đủ hận thù. Để tương lai dựa trên nền tảng bao quát của nhân ái, từ bi, và trí tuệ. Đường lối Phật tử đối phó với các vấn nạn là không phải chỉ xem toa thuốc mà bằng cách trị liệu. Sân hận hay giận dữ, giống như bất kỳ một cảm xúc tiêu cực nào, cần được tiêu trừ không bằng sự đè nén nhưng phải từ từ loại bỏ gốc rễ của nó.

Nếu chúng ta trả đũa bạo lực với bạo lực, thế thì không bao giờ hạ hồi kết thúc. Hận thù truyền kiếp sẽ mãi gia tăng thù hận. Một khát vọng trả thù sẽ khơi dậy những tâm báo oán. Lòng phẫn uất không bao giờ có thể bị khắc phục bởi lòng oán giận, và sân hận chỉ sinh để thêm sân hận. Phương pháp tiếp cận tốt nhất với các tà ác là xoa dịu chúng bằng những thứ thuốc giải độc như cảm thông, tha thứ, khoan dung, và kham nhẫn. Gandhi nói: *“Lấy một mắt để đền một mắt, vậy cả thế giới này sẽ bị mù lòa”*.

---o0o---

## **Chương 21 - Thất Vọng Trong Tình Yêu**

***Ta không nên hạ thấp nhân phẩm của một người hay trở thành mối phiền toái cho bên kia.***

Trong thế gian này, tất cả các khao khát của chúng ta không thể nào hoàn toàn được thỏa mãn. Không cần biết một người có quyền lực và uy thế ra sao, họ vẫn phải trải nghiệm niềm thất vọng. Những điều chưa có, họ ao ước được có. Khi đã có rồi, họ lại mong mỗi được thêm nữa hay mong muốn thay đổi. Sự khát vọng vô đáy này là điều phổ thông với đại chúng.

Trong vấn đề yêu đương, đòi hỏi được tình yêu của một người khác luôn luôn mang đến niềm thất vọng. Khi một người đang yêu và nhận

thấy rằng tình cảm của mình không được đáp lại, họ trở nên thất vọng. Điều này thường xảy ra ở lứa tuổi trẻ trung. Mặc dù nhiều khi mọi chuyện rõ ràng êm đẹp, nhưng vẫn có thể thay đổi bất ngờ. Để minh chứng:

---o0o---

### *Ai Đã Kết Hôn Với Người Con Gái?*

Thuở đó có chàng trai trẻ yêu đắm đuối cô gái sống trong một làng nọ. Chàng ta viết những lá thư tình dài tha thiết cho cô gái hằng ngày để thể hiện tình yêu của mình. Sau khi gửi đi vài trăm lá thư, chàng ta phát hiện trong nỗi kinh hoàng rằng cô gái đã yêu và kết hôn với kẻ đưa thư, người đã giao thư của anh ta.

Một số người rơi vào tình yêu mù thoáng nhìn đầu tiên và họ vẫn hạnh phúc cho đến suốt cả cuộc đời. Một số người khác cũng lạc bước vào yêu từ phút đầu gặp gỡ, rồi nhận ra đó chỉ là mê đắm và hối hận về sau. Nhưng đa số, tình yêu cần phải có thời gian để tìm hiểu. Do đó nếu tình yêu không nảy nở ngay lập tức, cũng không nên chán nản quá dễ dàng. Có câu châm ngôn nói rằng một con tim yếu đuối không bao giờ giành được một người đẹp. Câu này có nghĩa là một người chịu thua quá nhanh chóng sẽ không thể nào kết hôn với người mình mong muốn.

Một số có thể tự khắc phục bản thân thật chính chắn và từ từ thu hút sự chú ý của người khác phái bằng tình ưu ái, tôn trọng, kiên định, và yêu thương. Một người chẳng nên vô lý hoặc ích kỷ trong sự biểu lộ tình cảm của mình. Xét cho cùng, tình cảm con người cũng giống như tất cả mọi điều trong thiên nhiên, có thể thay đổi. Khi cư xử chân thật, họ có mọi cơ hội cho người khác bắt đầu nhận định ra những đức tính tốt và phát sinh cảm giác êm ái về họ, tất cả những sự việc này đều cần phải có thời gian.

Nhưng phải có một giới hạn trong sự cố gắng để chiến thắng trái tim người khác, đặc biệt khi câu trả lời rõ ràng là “KHÔNG”, và người đó không nên đi đến cực đoan để thể hiện tình yêu. Phải cho người kia được quyền quyết định và rồi tôn trọng quyết định đó. Không có luật lệ nào nói tình yêu cho ra phải được bù đắp. Trong các trường hợp khi tình yêu không được đáp lại, cách tốt nhất cho cả hai bên là chúc nhau hạnh phúc trong tương lai và chia tay như bạn bè, không gây bất kỳ trở ngại với chuyện riêng tư hay làm một mối phiền toái nào.

---o0o---



## ***Bùa Mê Hiệu Quả***

Một chàng trai trẻ muốn người con gái trong mộng phải bù đắp tình yêu của mình. Chàng ta cố gắng gửi hoa và quà tặng, nhưng cô gái kia không có phản ứng nào. Dù cố dụng nhiều cách thức khác nhau, nhưng vẫn không chiếm được tình yêu của cô ta, cuối cùng anh nghĩ ra một kế - bùa mê tình yêu, và chàng ta đi đến một ngôi chùa để thuyết phục nhà sư làm lá bùa mê.

“Xin lỗi, chúng tôi không làm bùa mê tình yêu ở đây,” nhà sư nói. “Nếu cô gái kia không quan tâm đến anh, vậy anh hãy cố gắng tìm một người nào khác”. Nhưng chàng trai trẻ chỉ khăng khăng muốn tình yêu của cô gái kia thôi.

Không thể thuyết phục chàng trai với lời khuyên bảo, nhà sư thử phương pháp khác. “Được rồi”, vị sư nói, “cầm lấy dầu này. Khi gặp cô gái ấy lúc ban sáng, hãy sức dầu này lên trán cô ta”.

Chàng trai thức dậy thật sớm vào sáng hôm sau và háo hức chờ đợi người con gái bước ra từ ngôi nhà bên cạnh. Khi cô xuất hiện với một cây chổi trong tay để quét sân, anh ta chạy xộc về phía trước, nhúng ngón tay vào trong chai dầu, và trét lên trán cô gái theo lời hướng dẫn của nhà sư.

Cô gái không những hết sức kinh hoàng, nhưng rồi hóa ra tức giận, cô đuổi chàng ta ra và đánh bằng cây chổi quét sân. Chàng trai học lấy bài học đắng cay về bùa mê tình yêu, và quyết định chuyển đổi tình yêu của mình sang một người con gái khác, mà chính cô lại thích anh. Vì cố sự này, chàng trai đã đủ khôn ngoan để kết hôn với người con gái thực sự yêu anh.

---o0o---

### **Đổ Vỡ**

Với bất kỳ chuyện tình cảm nào, đều luôn luôn có thể đổ vỡ. Mỗi tình như một giấc mơ đã trở nên chua chát và đôi bên nhìn thấy sự chia tay sắp tới. Trong tan vỡ của tình yêu có chấp chứa niềm đau khổ, đặc biệt là khi những cảm xúc của một người như gút thắt chặt chẽ. Các gút thắt cảm tình phải bắt buộc bị cắt đứt dù sớm hay muộn, và mỗi khi bị cắt đoạn hai bên cùng hy sinh đôi chút. Một người phải chấp nhận thực tế rằng họ sẽ chịu lấy những xúc động vô ngần. Ký ức về lời nói hay hành động có thể phát sinh và ngập tràn với dòng cảm xúc.

Trong tình huống như vậy, một số người ôm lấy thương đau như những nạn nhân. Nếu không có điều gì làm được để tránh khỏi sự đổ vỡ, việc trước nhất là *chấp nhận sự thật*. Chỉ có khi nào như thế, bằng không một người sẽ bị tê liệt, với dòng tư tưởng cứ chạy lòng vòng trong tâm trí, là làm thế nào để hàn gắn lại điều mà không thể vá vúi lại được. Chúng ta phải chuẩn bị để trải qua vài giai đoạn sầu cảm trước khi hồi phục từ sự tan vỡ.

Đầu tiên, sẽ có *xúc động*. Khó tin rằng sự chia tay đã thực sự xảy ra. Sau lần xúc động là *tự tánh bản ngã bị tổn thương*. Bị mất mặt, đặc biệt cho chính bản thân. Sau lần xúc động và tìm kiếm phương cách để cứu vãn bản ngã, một người lại phải trực diện với *nỗi cô đơn*. Nhưng ngay cả điều này rồi sẽ từ từ nhạt phai. Không đột mất trong một ngày hoặc một tuần; sẽ mất một thời gian, và *cũng sẽ qua đi*. Trong thời gian này, nên cố gắng *sống qua từng ngày*. Không nghĩ suy về quá khứ hoặc lo lắng quá nhiều về tương lai. Sống từng ngày một sẽ giúp khắc phục chuỗi ngày sầu bi nhất. Và rồi chỉ trong chớp nhoáng, không còn luyến lưu sự tan vỡ, và một người lại tự do lần nữa.

Nên tránh làm điều khờ dại trong giai đoạn đổi thay. Cũng có lúc, chúng ta đọc trên báo chí về những thảm cảnh tự tử, bạo động, và giết người gây ra bởi những kẻ thất tình. Có trường hợp của một người thanh niên trẻ nhảy xuống sông và chết đuối, với những lá thư tình còn gói ghém gọn gàng vào bao nhựa nhét trong túi áo. Chàng ta thất tình vì cô bạn gái quyết định kết hôn với người đàn ông khác. Chàng trai trẻ này đã tự giết phần thể xác. Một số khác tự giết tâm thần bằng cách nổi điên vì bực tức và thất vọng với mối tình tan vỡ. Một số chối bỏ kết hôn hoặc xa lánh tình yêu lần nữa sau lần phụ bạc.

Tại sao con người lại phải trải qua sự khổ đau này? Đó là vì họ chưa bắt đầu thấu hiểu về sự bất trắc của cuộc đời, do đó phải bị cuốn lôi vào niềm cảm xúc hỗn loạn. Họ cứ gia tăng sự chấp thủ và có những hoài vọng vô lý. Một người có hiểu biết rõ ràng hơn về đặc tính của cuộc đời sẽ nhận định ra rằng cuộc đời bị ảnh hưởng bởi tám điều kiện biến động ở thế gian. Trong một thời điểm, nó thuận lợi và được chào đón với vòng tay rộng mở, nhưng tại một thời điểm khác, nó trở nên bất lợi và phải khó khăn chịu đựng. Giống như một con lắc đồng đưa qua lại, những hoàn cảnh ưa thích và đáng ghét mãi mãi lưu hành trong thế gian này, và tất cả mọi người đều phải đối mặt với chúng, không có ngoại lệ nào.

Con người có thể vui hưởng một số lợi lộc, nhưng trong mỗi lợi lộc cũng có chứa nguy cơ mất mát. Điều này xác thực với danh vọng, ngợi khen, và hạnh phúc, trong đó đều có sự rủi ro phản kháng phát sinh, cụ thể là mất danh vọng, phỉ báng, và bất hạnh. Tuy nhiên, sự xuất hiện của tất cả các điều kiện tiêu cực cũng mang lại niềm hy vọng rằng mọi việc sẽ biến chuyển tốt hơn. Một mất mát có thể bố trí nền tảng cho một lợi lộc trong tương lai, trong khi mất tiếng có thể biến thành nổi tiếng, phỉ báng thành khen ngợi, và bất hạnh thành hạnh phúc. Đó là điều bất ổn của các điều kiện thế gian. Con tim yêu đương bị chi phối bởi điều kiện thế gian cũng không ngoại lệ. Một tình yêu giữa hai người có thể nảy nở thành sâu sắc và hoàn thiện, bồi đắp với lòng vị tha, tôn trọng lẫn nhau, và cùng chia sẻ. Tình yêu cũng có thể trở nên chua chát khi đôi bên bất cần với nhau hoặc khi hoàn cảnh thay đổi mà không phải lỗi của riêng một ai.

Một cách để tìm lấy niềm an ủi cho nỗi đau tinh ái hoặc thất vọng là phải thấu hiểu mức độ sâu muộn và khó khăn đã được trải nghiệm bởi những người khác. Bạn nghĩ tất cả mọi điều xung quanh như sắp sụp đổ. Tuy nhiên, nếu bạn nhiếp tâm về kho tàng trữ và cố gắng đếm lại các phước lành, bạn sẽ ngạc nhiên rằng bạn vẫn còn khá hơn so với nhiều người khổ đau khác. Hay nói một cách ngắn gọn, bạn đã phóng đại những rắc rối riêng đó quá mức. Nhiều người còn tồi tệ hơn nhưng họ không lo lắng quá chừng mực.

Một phương pháp khác để giảm thiểu các vấn đề là gom góp lại những gì bạn đã trải qua, trong những hoàn cảnh tương tự hoặc tệ hại hơn, và làm thế nào để khắc phục được những việc mà dường như vô vọng, bằng sự kiên nhẫn và nỗ lực. Với cách đó, bạn không cho phép các vấn nạn hiện hữu đó “nhận chìm bạn”. Ngược lại, bạn sẽ quyết chí giải quyết bất cứ vấn đề hoặc rắc rối nào phải trực diện. Bạn nên nhận ra rằng bạn đã vượt qua những hoàn cảnh còn trầm trọng hơn và sẵn sàng đối phó với các vấn đề nào có thể xảy ra. Bằng tri kiến này, bạn sẽ sớm lấy lại lòng tự tin và có khả năng giải quyết bất cứ rắc rối nào đang chờ đợi.

---o0o---

## **Chương 22 - Hạnh Phúc Trong Cuộc Sống Hôn Nhân**

*Một số người tin tưởng rằng hôn nhân là sự thành tựu ở thiên đàng. Nhưng khi hôn nhân đến hồi thậm tệ, điều đó coi như là sự thành tựu trong địa ngục.*

Trong hôn nhân, cả hai vợ chồng phải suy nghĩ nhiều về mối quan hệ chung thân hơn là cá nhân riêng biệt. Chung thân là sự đan kết của những chủ ý và hy sinh, phải được thực hiện vì lợi ích của đôi bên. Đó là từ sự hiểu biết và mối quan tâm lẫn nhau, dẫn đến sự an ổn và toại nguyện trong vòng hôn nhân.

Không có ngõ tắt nào đưa đến hạnh phúc hôn nhân. Chẳng có hai con người nào có thể sống chung với nhau trong mối liên hệ tình cảm mật thiết qua thời gian dài, mà không có đôi khi hiểu lầm hoặc xích mích. Hiểu biết rồi tha thứ rất cần thiết để vượt qua những cảm giác ghen tuông, giận dữ, và nghi ngờ. Nếu nghĩ rằng một người không cần phải áp dụng thái độ **cho-và-nhận** thì cũng coi tình yêu trong hôn nhân chỉ nhận đòi hỏi mà chẳng cho bất kỳ sự hy sinh nào.

---o0o---

### **Xây Dựng Một Hôn Nhân Mỹ Mãn**

Sự thành tựu trong hôn nhân được dựa trên khả năng tương hợp, thay vì chỉ tìm kiếm đối tượng như ý. Đôi bên phải cố gắng để thành vợ chồng xứng đáng, bằng hành vi tôn trọng, yêu thương, và quan tâm lẫn nhau. Tình yêu là cảm giác và nguyện vọng nội tâm, phát sinh từ sự tăng trưởng an hòa với và cho người bạn đời. Trong cuộc hôn nhân mỹ mãn, một người bạn đời bắt buộc không được đòi hỏi mọi chuyện theo ý riêng của mình. Điều này gợi đến một câu châm ngôn hài hước - "*Đàn ông có ý chí của họ, nhưng đàn bà được ý muốn của họ*". Chỉ có một con đường để cả hai tiến bước, dù có thể không bằng phẳng, lại gập ghềnh, và đôi khi còn khó khăn, nhưng luôn luôn vẫn là "lộ trình sánh bước".

Hạnh phúc hôn nhân không phải là điều hiển hữu với con mắt nhắm. Chúng ta phải thấy cả hai mặt xảo quyết cũng như đức hạnh, và nên chấp nhận thực tế rằng không có một ai hoàn hảo. Chồng và vợ phải học hỏi cách chia sẻ hạnh phúc và khổ đau trong đời sống thường nhật. Cảm thông nhau là bí quyết của hạnh phúc hôn nhân. Hôn nhân là một

phước lành, nhưng không may, nhiều người xem đó là điều đáng cay vì không có sự giao tiếp và hiểu biết chính chắn.

Hầu hết các rắc rối và lo lắng trong hôn nhân thường phát sinh do sự thiếu thiện chí của một người bạn đời để hòa hợp và thực hành kham nhẫn. Quy tắc tối thượng để tránh một hiểu lầm nhỏ nhoi mà luôn được thổi phồng ra to là hành trì kham nhẫn, độ lượng, và cảm thông. Con người có tình cảm và do đó hay bị lôi cuốn vào vòng ấu đả rồi dẫn đến

lòng căm phẫn. Vợ chồng nên cố gắng hết sức mình đừng để cả hai tức giận cùng một lúc. Đây cũng là quy tắc cao thượng cho hạnh phúc hôn nhân. Nếu cả hai bên không giận dữ cùng một lúc, những rắc rối có thể dễ dàng được giải quyết bằng cách áp dụng tinh thần cao quý của lòng kham nhẫn, độ lượng, và cảm thông.

Người chồng nên đối xử với vợ với sự tôn trọng, cảm thông, và ân cần, đừng xử sự như một người đầy tớ hay một con búp bê trong tay. Mặc dù người đàn ông được coi là cột trụ của gia đình, họ cũng phải có trách nhiệm để giúp vợ với công việc gia đình bất cứ khi nào rảnh rỗi. Mặt khác, người vợ không nên thường cần nài hay cầu nài với chồng về mọi vấn đề nhỏ nhặt. Nếu người chồng thực sự có những khuyết điểm nào đó, người vợ nên cố gắng hàn huyên và nhắc nhở trong tư cách dịu dàng. Vợ chồng phải miệt mài chịu đựng và xử lý nhiều việc mà không cần phiền toái tới người bạn đời, đặc biệt là những rắc rối có ảnh hưởng đến sự nghiệp. Nếu một người có khuynh hướng ghen tuông, phải bắt buộc gắng sức kiềm chế những ngờ vực về hành vi của người bạn đời, vì tất cả mọi chuyện không thể nào chứng minh hết. Trong Phật giáo, sự tôn trọng và tín cẩn lẫn nhau thật vô cùng quan trọng trong hạnh phúc hòa hợp.

---o0o---

### **Tình Dục Trong Hôn Nhân**

Tình dục có một vị trí trong hạnh phúc hôn nhân. Như ngọn lửa, tình dục là một đầy tớ tốt, nhưng lại là một chủ nhân xấu. Nó không nên bị kiềm chế hay quá lạm dụng. Sự khao khát tình dục, cũng giống như bất kỳ một cảm giác nào, phải được quy định bằng lý lẽ. Mặc dù đó là một yếu tố quan trọng trong hạnh phúc của hầu hết các cặp vợ chồng, điều cần thiết để nhận thức ra rằng một người vẫn có hạnh phúc mà không cần cho tình dục đóng vai trò tối cao. Mặt khác, một người có thể có đời sống tình dục lý tưởng và vẫn không hạnh phúc. Tình yêu chân chính không phải chỉ là xác thịt: đó là một phối hợp tâm hồn, cuộc gặp gỡ của ý thức.

Tình dục có ý nghĩa nhiều hơn là sự thỏa mãn thể xác vì cơn khát vọng. Nó là căn bản cho một đời sống âu yếm của lứa đôi. Qua từng thời đại, tình yêu và tôn kính lẫn nhau đã được chứng minh là cột trụ cho sự âu yếm thiết tha giữa hai giới. Tiến sĩ Helen Kaplan của Trung Tâm Y Tế Cornell nói rằng nếu không có sự âu yếm, vậy chẳng có tình yêu thực sự. Bà định nghĩa sự âu yếm này là niềm chia sẻ cảm giác, mà không phải là

sự trao đổi giữ kiện. Các cặp vợ chồng không có niềm âu yếm thường nói chuyện với các chủ đề lãng nhãng như thời tiết, các chương trình truyền hình mới nhất, hoặc tối nay ăn gì. Họ không bao giờ xác định cho nhau biết được rằng đang thực sự có hạnh phúc, bất hạnh, sợ hãi, lo lắng, hay bất kỳ cảm giác âu yếm nào khác. Họ cũng chẳng hề quan tâm đến cảm giác của người bạn đời ra sao.

Các cặp vợ chồng nên hết sức cố gắng nuôi dưỡng những đức tính cao cả như tinh khiết, trung thực, và đứng đắn. Sự tăng trưởng thực sự chỉ có thể trải nghiệm bằng sự tinh tấn trau dồi các đức tính này. Không một ai có thể bãi bỏ được luân lý nhân quả của vũ trụ, trong sự phối hợp vô tận của tất cả mọi chúng sinh. Thừa nhận lấy định luật căn bản này là niềm hy vọng để phát triển nhân tính và hòa hợp trong một xã hội, chứ không phải đầu hàng chính bản thân để trụy về thú tính, vì đó chỉ mang lại khổ đau cho những người mà chúng ta rất yêu thương. Tự tôn trọng, nhân phẩm, và nhân đạo đang bị xoi mòn trong xã hội hiện đại.

---o0o---

### *Người Nào Văn Minh Hơn?*

Truyền thống vận quần áo của những thiếu nữ vùng cao nguyên là để trần phần trên cơ thể. Họ chẳng gây bất kỳ sự chú ý nào cho những người đàn ông khi làm công việc hằng ngày, qua bao nhiêu thế hệ. Tuy nhiên, khi sắp được viếng thăm bởi một số cán bộ thực hiện việc nghiên cứu về đời sống bộ lạc, vị tù trưởng bảo các cô gái trẻ phải ẩn mình. Những người thiếu nữ này sống an toàn trong nhóm đàn ông cùng bộ lạc, nhưng không biết những người gọi là trí thức từ thế giới văn minh sẽ gây ra chuyện gì với họ.

Xu hướng của con người ngày nay lệ thuộc vào ham muốn về tình dục là điều đáng sợ hãi. Tổ tiên của chúng ta dựng lên một bức màn bí mật và đạo đức giả xung quanh vấn đề này, và tấm màn che đó phần lớn đã bị xé bỏ. Nhưng khi tình dục được tuyên dương và cổ võ giống như đường lối ngày hôm nay, nó ngăn cản sự tiến triển cho các giá trị cao cả trong xã hội. Các phương tiện truyền thông vĩ đại đặc biệt khai thác những bề mặt khiêu dâm của đời sống để cám dỗ và thật thành công, khiến nhân loại bị dồn dập bởi hàng loạt loại kích thích tình dục từ muôn phía. Họ sắp đặt để cho những người khác biết rằng đời sống tình dục là khía cạnh quan trọng nhất của con người, và bỏ bê tất cả các nhiệm vụ và trách nhiệm hệ trọng khác.

---o0o---

## Để Có Một Hôn Nhân Lý Tưởng

Đức Phật bảo rằng một cuộc hôn nhân giữa hai chồng vợ hư hỏng cũng giống như một xác chết hiện hữu với một xác chết. Cuộc hôn nhân giữa người nam sai quấy và một người nữ tốt lành cũng giống như một xác chết bên cạnh một thiên thần. Cuộc sống hôn nhân giữa người đàn ông chân chánh và người đàn bà tà ác cũng giống như một thiên thần bên cạnh với một xác chết. Cuộc sống hôn nhân giữa chồng vợ chân thiện giống như là một thiên thần sống chung với một thiên thần. Montaigne đưa về cuộc sống hôn nhân bằng lời nói: “*Cuộc hôn nhân lý tưởng là giữa cô vợ mù và anh chồng điếc*”. (Người vợ mù sẽ không nhìn thấy khuyết điểm của người đàn ông và người chồng điếc sẽ không nghe lời cằn nhằn của người đàn bà.)

Theo một vài tôn giáo, một người đàn ông có thể cưới nhiều vợ, trong khi các tôn giáo khác hạn chế kết hôn chỉ một người chồng và một người vợ. Theo như quan điểm của Phật giáo, hôn nhân là một sự lựa chọn cá nhân, và con người phải tuân theo pháp luật của quốc gia họ đang sinh sống. Ngay cả ở những nước mà quyền đa thê được chấp nhận, có đủ bằng chứng cho thấy một người đàn ông đa thê chỉ mời mọc thêm lo lắng và gánh nặng suốt cả cuộc đời.

Hầu hết chúng ta đã có quá đủ rắc rối. Thay vì khắc phục chúng nhiều người lại ra ngoài tìm kiếm thêm rắc rối.

---o0o---

### *Một Đầu Và Hai Bà Vợ*

Thuở kia có một lão già không hài lòng với người vợ đã kết hôn bao năm. Ông quyết định lấy người vợ quyến rũ và xinh đẹp thứ hai. Thế rồi người vợ thứ hai này cảm thấy xấu hổ khi thiên hạ thấy đi bên cạnh một ông già như vậy. Để làm ông lão trông trẻ trung hơn, cô ta đã dành rất nhiều thời giờ nhổ ra tất cả các sợi tóc bạc hiện ở trên đầu. Khi người vợ cả nhận thấy điều này, bà liền nhổ ra từng sợi tóc đen, hy vọng sẽ làm cho ông lão trông vẫn già nua hơn. Cuộc thi đua giữa hai người vợ tiếp tục kéo dài và cuối cùng, lão già hoàn toàn trọc lóc, mà không còn đến một sợi tóc bạc hay một sợi tóc đen trên đầu.

Phụ nữ hay chấp thủ rất nhiều vào những ngày trọng đại như sinh nhật và kỷ niệm. Người chồng quan tâm nên nhớ những ngày này và đừng bao giờ quá bận rộn, để còn mãi giữ cho tình yêu nồng thắm với chút quà và tình yêu cho vợ. Những hành vi lưu ý nhỏ bé này nói lên với

người bạn đời rằng bạn đang nghĩ đến họ, bạn muốn làm hài lòng họ, với hạnh phúc và chăm sóc thật chân quý trong con tim của bạn. Những người vợ thường cảm kích hành vi lưu ý nhỏ bé như vậy từ người chồng nhã nhặn, và đó chính là tình thắm thiết muôn đời để giữ ngọn lửa gia đình mãi cháy. Những hành động yêu thương nhỏ bé như thế lại nằm dưới tận cùng của hạnh phúc hôn nhân.

Các cặp vợ chồng ngày nay có thể chọn lựa số đông con cái trong gia đình thông qua kế hoạch gia đình thích hợp. Cặp vợ chồng sáng suốt nên hoạch định gia đình theo đồng lương thu nhập và khả năng. Không có lý do nào để Phật tử phản đối biện pháp ngừa thai và kiểm soát sinh đẻ hầu ngăn chặn sự thụ tinh của trứng. Tuy nhiên, khi phôi thai được thành hình, phải để tiến trình mang thai được hoàn tất. Phật giáo không hỗ trợ cũng không tha thứ cho các hành động phá thai, vì đó là hành vi sát nhân.

*“Hôn nhân tương tự như một cái kéo được nối lại với nhau mà không thể tách rời. Thông thường hai lưỡi di chuyển theo hai hướng ngược nhau. Nhưng khi tai họa xảy ra với bất cứ một ai, cả hai đều quy lại”.*

*“Sợi dây xích kết hôn quả thật nặng nề nên cần đến cả hai khuân vác”.*

---o0o---

## **Chương 23 - Vẻ Đẹp Của Bạn**

***Vẻ đẹp rất là chủ quan. Những gì bạn cho là đẹp để có thể xấu xí đối với kẻ khác.***

Quảng cáo đóng một vai trò quan trọng vào ảnh hưởng sâu đậm về vẻ đẹp trong quan niệm của chúng ta. Vẻ đẹp là điều chúng ta nhìn thấy, như câu châm ngôn nói là - “vẻ đẹp nằm trong ánh mắt của người hâm mộ”. Những sách lược quảng cáo được tích cực sử dụng để uốn nắn kỳ vọng của khán giả, cũng cải cách mức độ chấp nhận về thời trang, phẩm chất, và quyến rũ. Theo thời gian họ có thể khơi động những kỳ vọng không thực tế tới mức độ làm cho đàn ông và phụ nữ cao ngạo trên toàn thế giới đòi hỏi sắc đẹp là một nhân quyền căn bản. Và cái gọi là vẻ đẹp mà nhiều người mong mỏi chỉ là bề ngoài hơn là nội tâm. Sắc đẹp ngoài diện mạo là những gì họ mong tìm kiếm khi lựa chọn bạn bè hay người bạn đời.

Bởi vì đặt quá nhiều trọng vọng ở sắc đẹp ngoại hình, mọi người cố thử các phương pháp khác nhau để mong đạt được trạng thái khao khát này. Điều đó có nghĩa là đi tập thể dục nhịp điệu, học khóa giảm cân khó



nhọc, đi căng da mặt, mặc âu phục thời trang, cắt kiểu tóc mới, hoặc trang điểm lộng lẫy. Thông thường phụ nữ và một số đàn ông có khuynh hướng rất ý thức và tỉ mỉ về cân lượng, khi họ phát hiện nặng thêm một vài cân.

Trong khi nam giới không thái thoát từ cái mốt này, thường thường là đúng mà nói rằng phái yếu hay tốn nhiều công của để được nhìn và cảm thấy đẹp. Nữ giới trong xã hội hiện đại tiêu khá nhiều tiền thu nhập của họ vào áo quần và mỹ phẩm đắt tiền. Sự lựa chọn về những món hàng để mua bị rất nhiều ảnh hưởng và khuyến dụ do những mảnh khoe quảng cáo rất tốn kém, bởi các công ty thời trang và mỹ phẩm.

Thật đáng ngạc nhiên khi phụ nữ chú trọng đến quần áo thâm thúy như thế nào. Ví dụ, nếu một cặp trai gái gặp một người đàn ông và người đàn bà khác trên đường phố, người phụ nữ ít khi nào nhìn người đàn ông: cô ta thường quan sát người đàn bà kia mặc quần áo thời trang ra sao.

Cho dù bao nghiêm trọng trong việc tìm kiếm vẻ đẹp, mọi người đã quên sử dụng cội gốc mà tất cả mọi người được ưu đãi bởi thiên nhiên, nhưng không thường xuyên được dùng. Họ bỏ lỡ cội gốc tự nhiên này cho vẻ đẹp. Có lẽ cội gốc này dễ dàng bị bỏ qua bởi vì mỹ phẩm ngày nay cung cấp sự thay thế thuận tiện để làm đẹp ngay lập tức, mặc dù quan niệm về vẻ đẹp thực sự sai lầm. Trong thời đại thức ăn lập tức và tất cả các loại “lập tức thế này” và “lập tức thế kia”, nhiều phụ nữ dùng đến đồ trang sức và mỹ phẩm lập tức, mà có sẵn bán trên thị trường. Bây giờ trở lại với vẻ đẹp cội gốc tự nhiên, chúng ta muốn hỏi: Cội gốc của vẻ đẹp này là gì? Không có gì khác hơn lòng nhân ái, thương yêu, đơn giản, và vẻ đẹp của tâm. Với tất cả các mỹ phẩm có sẵn, tuyệt đẹp nhất là lòng từ ái. Vì nó tự nhiên, không tốn kém, và luôn luôn hiệu quả. Một người có đức tính này trông tuyệt diệu, không cần lo lắng những gì phải trát lên khuôn mặt hoặc xịt trên làn tóc.

Ngay cả khi một người sinh ra với dáng vẻ đơn giản, người đó cũng có thể trông rạng rỡ và thu hút nếu các đức tính yêu thương, nhân ái, và kham nhẫn được vun trồng. Những đức tính đó phát sinh ra tâm hồn dễ thương để tỏa chiếu ra bên ngoài, và khiến họ có sức lôi cuốn mạnh mẽ. Nhiều người sẽ bị thu hút bởi sự lôi cuốn đặc biệt này như vẻ đẹp tự nhiên tràn ngập từ cơ thể họ. Không giống như vẻ đẹp thể xác bên ngoài rồi chột tàn phai như một bông hoa, vẻ đẹp nội tâm có một hào quang lôi cuốn, mà thường trở nên rực rỡ khi một người càng trưởng thành hơn.

Mặt khác, cho dù một người sinh ra xinh đẹp với các đặc điểm tuyệt mỹ, nhiều người cũng sẽ quay lưng xa lánh nếu họ luôn có ý ganh ghét, ích kỷ, xảo quyệt, và ngã mạn. Nhưng nếu họ có tràn trề lòng từ ái, nói năng nhẹ nhàng lịch sự, họ sẽ quyến rũ vô ngần so với cái gọi là con người xinh đẹp mà đầy kiêu ngạo và tự hào. Một làn da tuyệt đẹp có thể thu hút sự chú ý, nhưng tới bao lâu? Không có một làn da nào có thể giữ tròn đẹp mãi, đặc biệt nếu tâm của họ suy đồi. Vẻ đẹp ngoại hình sẽ chóng tàn phai như tất cả mọi thứ phải đến hồi kết cuộc. Câu châm ngôn nói “*vẻ đẹp chỉ là bề ngoài*” thật là chí lý. Nhưng vẻ đẹp của lòng từ ái vẫn mãi tồn tại và được quý mến bởi tất cả mọi người.

Thế giới này giống như một tấm gương. Nếu nhìn vào tấm gương với một khuôn mặt tươi vui, chúng ta sẽ thấy một khuôn mặt đang mỉm cười nhìn lại. Nhưng nếu nhìn vào với một bộ mặt cau có hoặc giận dữ, chúng ta cũng sẽ nhìn thấy bộ mặt ghê tởm phản ánh trở lại. Cũng như thế, nếu chúng ta hành động với lòng nhân ái và cảm thông, những phẩm chất chân thiện ấy cũng sẽ được hoàn trả lại. Và khi chúng ta thực hiện những đức tính cao quý được phát sinh từ nơi tâm khảm, điều đó sẽ biến chuyển thành lời nói và hành vi chân chính, thật rõ ràng cho tất cả mọi người.

Nếu ai sinh ra đẹp đẽ mỹ miều, hãy nên xem mình là kẻ được may mắn. Được sinh ra xinh xắn hay đẹp trai là một phước lành theo như Đức Phật. Nhưng không nên lạm dụng vẻ xinh xắn hoặc đẹp trai đó để khởi sinh cao ngạo hoặc tự phụ. Điều đó chỉ làm cho một người càng bị xa lánh. Không những lòng tự phụ hại đến diện mạo, nhưng quan trọng hơn, nó sẽ là trở ngại cho sự tinh tấn tâm linh và hạnh phúc.

---o0o---

## **Chương 24 - Tích Lũy Của Cải**

***Không phải là điều sai trái để trở nên giàu sang, nếu những lợi lộc đạt được bằng các phương tiện chân chánh.***

Sau nhiều ngày mưa tầm tã, một ngôi làng nổi tiếng với những người bơi lội giỏi, bị ngập lụt bởi bờ đê tan vỡ. Khi cơn mưa ngưng hẳn, năm sáu người bạn trong làng quyết định chèo ghe qua bờ bên kia. Lúc họ tới giữa dòng sông, chiếc ghe bỗng dựng nứt ra. Vì tất cả mọi người đều bơi lội giỏi, họ nháy ùm xuống sông và bắt đầu bơi sang bờ sông kia. Một anh bạn lội thật chậm mặc dù sử dụng hết tất cả sức mình.

“Này, tại sao anh tụt lại phía sau vậy?” Một người bạn hét lên. “Anh thường bơi khá hơn bọn chúng tôi mà”.

“Tôi có một ngàn đồng tiền đeo quanh vòng bụng của tôi nên rất nặng nề!”

“Nước trôi thật nhanh và dòng sông quá mạnh mẽ. Hãy tháo vòng tiền ấy ra và vất nó đi!” Bạn bè khuyên nhủ anh.

Mặc dù kiệt sức, anh ta vẫn lắc đầu vì không thể chịu nổi cảm giác xa rời đồng tiền liền khúc ruột của mình.

Một số bạn bè lên tới bờ bên kia nhìn thấy anh ta chìm xuống mau chóng. “Vứt bỏ tiền đi!” Họ lại hét to. “Tại sao bạn ngu ngốc quá vậy?”

Bạn đang chìm lĩm kia kìa!”

Nhưng anh ta vẫn cố đeo theo vòng tiền, và chẳng bao lâu dòng sông chảy xiết cuốn trôi đi xác thân chìm đắm.

---o0o---

### **Thiếu Dục (Biết Đủ)**

Không một ai có thể đạt được trạng thái hạnh phúc trọn vẹn, trừ khi họ đem con tim và tâm trí tham vọng vào sự điều phục toàn diện. Khi vẫn còn tìm kiếm nguồn vui ngay trong sự thỏa mãn của cơn khát khao vật chất, họ sẽ không bao giờ tìm thấy hạnh phúc. Đó chỉ là một giấc mộng mơ hồ. Không thể nào đạt được tất cả mọi thứ hằng mong mỏi, vì bản tánh bất toại nguyện là đặc tính của tham ái.

---o0o---

### **Bám Theo Đồng Tiền**

Tôn giáo của thế giới vật chất ngày nay là sùng bái đồng tiền. Mọi người đều muốn được giàu sang trong phút chốc, bằng tất cả mọi giá, và bằng bất kỳ phương tiện nào sẵn có, cho dù những phương pháp đó đúng đắn hay sai lầm. Thế giới quá vướng mắc vào sự tích lũy tài sản, khiến các nhân phẩm cao quý về đạo đức, trung thực, và liêm khiết dường như mất cả ảnh hưởng cùng ý nghĩa đối với nhân loại. Dưới sự vây hãm của chủ nghĩa vật chất, con người đang nhanh chóng đánh mất tầm nhìn về giá trị tâm linh. Không phải là điều sai trái để trở nên giàu sang, nếu những lợi lộc đạt được bằng các phương tiện chân thiện. Những lợi lộc bất chính, tuy nhiên, sẽ dẫn đến muôn rắc rối, khó khăn, và mặc cảm tội lỗi.

Trong việc đeo đuổi theo sự giàu sang, con người đã đánh mất thực tế rằng đồng tiền chỉ là một phương tiện cứu cánh. Họ không thực sự hiểu biết được bản chất, ý nghĩa, và mục đích của giàu sang. Họ chỉ quan tâm đến một mục tiêu - để có nhiều tiền hơn. Kết quả cuối cùng là sa vào ngõ cụt trong thất vọng và mệt mỏi, bởi vì họ cũng chẳng tiến gần với hạnh phúc chân mỹ hơn khi họ còn nghèo nàn. Đây là lý do tại sao một số người giàu có lại bất hạnh, buồn bực, và khổ sở, bởi vì họ không có tri kiến rằng đồng tiền có khả năng mua được dục lạc trần tục nhưng không mua lấy hạnh phúc.

Nhiều trường hợp bịp bợm, gian lận, và lừa đảo được tường trình trên báo chí liên quan đến hàng tỷ đô la. Những hành vi tàn ác này gây ra bao đau khổ chẳng kể xiết và thậm chí đến tử vong cho những người không thể chịu đựng được sự thiệt hại về thể xác hay tinh thần. Bao hành động đê hèn được tạo tác bởi những kẻ nắm giữ các chức vị hệ trọng. Lợi dụng lấy kiến thức và tin tưởng đặt vào họ để làm giàu bản thân một cách phi pháp, bằng mồ hôi nước mắt của kẻ khác.

Với điều bất chánh và vi phạm lòng tin như vậy là kết quả của mỗi ám ảnh làm giàu càng nhanh càng tốt. Mục đích duy nhất của họ trong cuộc sống là để kiếm tiền, và kiếm nhiều tiền hơn nữa, và họ chẳng lắng nghe ngay cả những lời khuyên nhủ của tôn giáo. Trung trực và liêm khiết chẳng có nghĩa lý gì. Họ chỉ cần nhiều tiền hơn để được hưởng thụ qua ngũ căn và cho khát vọng vật chất.

---o0o---

### **Phương Trình Sai Lạc**

Chúng ta không thể phủ nhận trên thực tế rằng tích lũy của cải có đem lại một mức độ hạnh phúc và an ổn. Nhưng chúng ta cũng đừng nên để cho tích lũy của cải trở thành một mục đích duy nhất của cuộc đời, như đang xảy ra ngay bây giờ, mà quên rằng có rất nhiều điều để làm cho cuộc sống đầy ý nghĩa hơn là chỉ mong đạt được sự giàu có. Để duy trì yên bình và hòa hợp trong đời sống, chúng ta phải có một thái độ thực tế và hợp lý đối với giàu sang.

*Ai biết đủ là đủ sẽ luôn luôn có đủ.*

~ Lão Tử ~

Tất cả mọi người đều tìm kiếm hạnh phúc, và đó là điều tự nhiên để thực hiện. Thật không may, nhiều người đặt ngang hàng giàu sang với hạnh phúc. Với một người sáng suốt, đây là một phương trình sai trái.

Có ít lòng khao khát và mãn nguyện với những điều đơn giản là dấu hiệu của một người cao quý. Tất cả những người vĩ đại sống cuộc đời đơn giản, nhưng liêm chính, tự khắc phục mình và né tránh tất cả những gì vô bổ làm khơi động lên niềm dục lạc và tiêu hao sức sống trọng đại. Nói một cách khác, càng ít nhu cầu, càng nhiều hạnh phúc. Epicurus, một triết gia Hy Lạp nói: *“Nếu bạn muốn làm cho một người hạnh phúc, đừng góp thêm sự giàu sang mà phải trừ đi niềm khát vọng của họ”*.

Sự giàu có và thịnh vượng không phải là điều duy nhất để đạt lấy hạnh phúc, vì tâm lập dị vĩnh viễn bất toại, nên không thể nào thỏa mãn bằng tiện nghi vật chất. Hầu hết các nhu cầu thường nhật có thể dễ dàng đáp ứng, nhưng không thể nào với lòng tham muốn vô độ. Trong thực tế một người có thể đơn giản hóa sự khát khao và nhận lại rất nhiều điều trong cuộc sống. Cơ thể con người cần rất ít cho việc bảo trì. Rất nhiều người có khuynh hướng ăn uống quá độ, đặc biệt là khi họ có đủ điều kiện. Họ sống để ăn, không phải ăn để sống. Chúng ta không cần phung phí quá nhiều để ăn diện lịch sự. Như Socrates đã một lần nói: *“Thức ăn ngon và quần áo sang trọng, tất cả các xa xỉ có được, là những gì bạn gọi hạnh phúc, nhưng tôi tin rằng có sự hiện hữu mà một người không ao ước gì cả mới là điều tối thượng của tất cả các hạnh phúc. Để có thể tiếp cận với hạnh phúc cao thượng, một người bắt buộc phải quen thuộc với lòng toại nguyện khi chỉ có chút ít”*.

---o0o---

### **Sử Dụng Sự Giàu Sang Đúng Cách**

Sự giàu sang nên được sử dụng thật chính đáng và khôn ngoan. Có thể dùng cho phúc lợi của chính bản thân và những người khác. Nếu một người chỉ dành thời gian để bám víu vào tài sản của mình, mà không thực hiện bổn phận đối với quốc gia, dân tộc, và tôn giáo, họ sẽ hướng tới một đời sống trống rỗng, bị phiền hà với bao lo lắng.

Cuối cùng, khi thời điểm đến để rời khỏi thế gian này, họ sẽ thấu rõ trong muộn màng rằng họ đã không tận dụng được hết tài sản của mình. Không một ai, kể cả bản thân của họ thực sự hưởng được lợi lạc từ sự giàu sang đó mà họ đã còng lưng tích lũy.

Đức Phật đã khuyên chúng ta hãy chống trả lại sự điên rồ khi bám víu vào tài sản một cách ích kỷ, mà không cố gắng cải thiện đời sống và hạnh phúc cho ưu tú hơn của người xung quanh. *Tài sản vẫn còn tồn tại khi bạn qua đời. Bạn bè và người thân tiễn bạn đến phần mộ. Nhưng chỉ*

*có hành động chân thiện và tà ác đã tạo tác trong suốt cuộc đời mới cùng đi với bạn đến tận thế giới bên kia.*

Con người có khả năng để thi hành điều chân chánh hay gian ác.

Tuy nhiên, với sự giả dối một người có thể xoay xoắn các vấn đề để đạt phần lợi cho mình, hầu biện hộ cho những hành động bất chánh và phi đạo đức đã gây ra. Khi bất kỳ hành động gian xảo nào đã tạo tác, tốt hơn hết là nói thẳng nói thật và thừa nhận sai lầm của chính mình. Nếu không, một người sẽ tiếp tục bị xiềng xích vào các quỷ mị của bất toại nguyện. Thậm chí Mussolini và Hitler tuyên bố họ có lý do chính đáng khi gây ra bao đau khổ cho muôn người. Đến con hổ cái cũng thế, khi nó bắt đi một đứa trẻ để nuôi hổ con. Nếu bạn muốn có hoàn toàn hạnh phúc, phải kiểm điểm rõ ràng hành vi để xác định rằng bạn không bị thúc đẩy bởi lợi ích cá nhân nhưng vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Thời gian đã đến, do đó chúng ta phải khảo sát lại tình trạng và xem xét một lần nữa các phẩm giá mà chúng ta hiện có.

Có lẽ bài thơ này của một tác giả vô danh có thể giúp chúng ta hiểu biết thêm về giá trị của bạc tiền.

---o0o---

### **Bạc Tiền Có Thể Mua Gì**

*Có giường nhưng ngủ được đâu*

*Sách tuy chất đống nhưng đầu rỗng không*

*Có ăn nhưng bụng cứng phồng*

*Áo quần nhưng chẳng đượm hồng đẹp xinh*

*Có nhà nhưng vắng lặng thinh*

*Thuốc thang đầy dẫy nhưng mình bệnh suy*

*Cao sang nhưng thoái mái gì*

*Vui chơi nhưng hạnh phúc chi mãi tìm*

*Đạo đời nhưng cứu rỗi xa*

*Ngưng lời nói ... của anh ... và ... của tôi*

*Vật trong hiện hữu đây rồi*

*Ta đừng hối tiếc thoáng hồi nhặt phai,*

*Muôn điều vinh hiển diệt hoại.*

---o0o---

## **Chương 25 - Sống Hòa Hợp Với Mọi Người**

*Sống hòa hợp với mọi người có nghĩa là sống hài hòa với thiên nhiên. Và thiên nhiên tự chính nó bảo vệ bạn.*

Yếu tố quan trọng cho một cuộc sống hạnh phúc là khả năng sống hòa hợp với mọi người. Để hoàn thành được điều này, chúng ta phải nhận định ra rằng có nhiều ngã rẽ có thể đưa đến cùng một mục tiêu. Vì vậy, chúng ta không nên bực bội nếu có ai thể hiện phong tục hoặc ý kiến riêng biệt của họ, khác lạ đối với chúng ta.

---o0o---

### **Tư Cách Và Phong Tục**

Tiêu chuẩn về tư cách đúng đắn khác biệt giữa mọi người trong từng xã hội. Ở một số quốc gia, khách khứa ăn uống ồn ào tại bữa ăn là việc thân thiện. Không phải là điều bất lịch sự nếu họ ợ sau khi ăn, vì sự việc này chứng tỏ cho chủ nhà biết rằng họ rất khoái khẩu các món ăn. Ăn cơm với cà-ri bằng năm ngón tay được xem là dơ bẩn đối với một số người. Nhưng với một số khác, ăn cơm với cà-ri bằng muỗng nĩa như thể nướng theo mỗi tình yêu đương lãng mạn qua một thông dịch viên. Những tư cách ở bàn ăn như vậy được coi là bất lịch sự và thô tục trong một số xã hội. Trong khi ở một nước nọ, đặt ngón tay vào miệng hoặc mũi vì bất kỳ lý do nào đều bị coi là điều xúc phạm, nhưng đó lại là việc vô ý nghĩa ở một số nước khác. Có người nghĩ rằng bị đánh bằng chiếc giày là việc hèn hạ, nhưng với người khác, một chiếc dép có thể được sử dụng để đánh đòn trẻ con.

Chúng ta khám phá ra những đặc thù của từng phong tục tập quán phổ biến trong các xã hội rõ rệt nhất khi đi du lịch. Không nên vội vàng phán xét tư cách và phong tục là đúng hay sai. Tư cách tự nó không tốt cũng không xấu, nhưng khi tư cách gây ra ác cảm với người khác, thì đấy được coi là tư cách xấu xa.

Chúng ta đang sống trong một thế giới luôn thay đổi. Không nên bám víu một cách mù quáng vào truyền thống, phong tục, tư cách, và nghi thức đã được ông cha và tổ tiên thực hành, theo niềm tin và khả năng hiểu biết phổ thông tại thời điểm đó. Một số phong tục hoặc truyền thống được nối tiếp từ đời ông cha chúng ta có thể là điều thánh thiện, trong khi đó có những điều chẳng chút ít lợi lạc. Chúng ta nên phán xét

lại với một tinh thần cởi mở, xem lại các tập quán này còn có trung thực và hệ trọng trong thế giới hiện đại hôm nay.

Trong bài kinh Kalama, Đức Phật đã đưa ra lời khuyên về các phong tục, truyền thống, đức tin, và thực hành: “Khi bạn biết với chính bản thân có những điều bất thiện (*akusala*), sai lầm, và xấu xa cho mình và cho người, vậy hãy mau buông xả chúng ... Và khi bạn biết với chính bản thân có những điều chân thiện (*kusala*) và tốt lành cho mình và cho người, vậy hãy chấp nhận và thực hành chúng”.

Một số vị cao niên không thể nào chịu đựng được những ý tưởng hiện đại và lối sống của thế hệ trẻ. Họ mong mỗi con cái vẫn hướng theo phong tục và truyền thống cổ hũu của ông cha. Thay vì tỏ ra thái độ như vậy, họ nên cho phép con cái tiến bước với thời gian nếu các hoạt động đó vô hại. Những vị lão thành nên để tâm nhớ lại thời cha mẹ họ cũng đã từng phản đối một số kiểu cách phổ biến vào thời điểm đó khi họ còn trẻ. Những khác biệt trong tầm quán xét giữa cha mẹ bảo thủ và thế hệ trẻ là cội gốc chung của bao cuộc xung đột trong gia đình ngày nay.

Điều này không có nghĩa là cha mẹ phải ngần ngại để chỉ dạy và hướng dẫn con cái, nếu chúng đi lạc bước vì những ý nghĩ sai lầm. Nhưng khi sửa đổi con cái, họ nên chú ý giữ lấy một nguyên tắc, ngăn ngừa hơn là trừng phạt. Phụ huynh cũng nên giải thích cho con cái hay rằng lý do tại sao họ chấp thuận hoặc chối bỏ các sự việc.

---o0o---

### **Cho Phép Mọi Người Được Quyền Khác Biệt**

Nếu có người sống riêng biệt một mình, vậy thì họ sẽ không có bất kỳ trở ngại nào với những ý kiến dị đồng. Nhưng nếu đã chọn để sống trong cùng xã hội, chúng ta phải học hỏi để tôn trọng và đối đãi với quan điểm và ý kiến của mọi người, cho dù những lý lẽ đó không phù hợp với chúng ta.

U Thant, cựu Tổng Bí Thư của Liên Hiệp Quốc đã nói rằng, khi ở văn phòng ông xem xét cẩn thận để không chèn ép đức tin và phong tục tập quán cá nhân lên những người làm việc chung, bằng ví dụ hoặc lời nói. Nhưng khi ở nhà, ông hoàn toàn noi theo truyền thống Miến Điện, về ngôn ngữ, thực phẩm, và tôn giáo. Điều này cho thấy ít nhất một người trọng vọng không bao giờ sử dụng quyền lực cá nhân để bắt buộc mọi người khác phải chấp thuận theo niềm tin và lối sống của họ.



Chúng ta đang sống trong một thế giới mà quyền lực mạnh mẽ hơn chân thiện. Kẻ uy thế lạm dụng người yếu kém và người giàu sang bóc lột kẻ nghèo hèn. Chúng ta nên tránh những hành động như vậy. Nếu không thể nào đồng ý, chúng ta phải học hỏi để ít ra cũng đồng ý hay chối từ. Nên bày tỏ quan điểm một cách nhẹ nhàng và lịch sự, đừng gắng công áp đặt quan điểm đó với mọi người khác bằng vũ lực. Những kẻ sử dụng đến vũ lực hầu được trội hơn, thể hiện rõ ràng sự bất lực của họ để thuyết phục kẻ đối lập rằng họ chính đáng.

Chúng ta cảm thấy thoải mái khi mọi người đồng ý với chúng ta, nhưng sự bất đồng khởi sinh nếu có khác biệt quan điểm. Đôi khi ý kiến của người khác về thái độ hoặc hành động của chúng ta có thể là điều chúng ta không ưa thích nghe. Nhưng nếu lắng nghe họ thật cẩn thận, chúng ta sẽ nhận ra rằng cũng có sự thật trong từng ý kiến đó. Điều này có thể cho cơ hội để tự cải thiện, nếu sẵn sàng thay đổi cách thức và đường lối. Thế gian này giống như một khu vườn với đầy đủ các loài hoa. Như con ong hút mật từ một bông hoa, chúng ta nên lựa chọn những gì là lợi lạc và bỏ lại đằng sau những gì vô ích. Khó làm hài lòng tất cả mọi người khi muốn thi hành một công việc nào, bởi vì mỗi người đều có những ý kiến dị biệt trong cùng một vấn đề.

---o0o---

### **Chúng Tôi Không Thể Làm Hài Lòng Mọi Người**

Khi xưa có người cha và đưa con trai dắt một con lừa ra chợ. Khi họ tản bộ, một số người nhìn thấy và to nhỏ rằng, “Trông kìa những kẻ khờ này, tại sao họ không cỡi con lừa?” Người cha nghe thấy lời này và kêu đưa con trai leo lên cỡi, trong khi ông vẫn đi bên cạnh. Một bà già ngó thấy liền nói: “Thế gian này ra sao vậy? Nhìn xem trai trẻ cỡi lừa thoải mái trong khi để cha già tội nghiệp phải đi bộ!” Thế là đưa con trai trèo xuống và lần này người cha cỡi lừa. Đi được độ quãng đường, một thiếu nữ trẻ đi ngang qua lại nói: “Tại sao cả hai cha con ông không cỡi con thú này?” Rồi họ nghe theo lời cô ta và cả hai cỡi trên lưng con vật. Chưa hết, một nhóm khác nhìn thấy rồi nói: “Ồ! Thật là một con vật tội nghiệp. Nó phải chở hai kẻ béo mập lại vô tích sự! Con người quả tàn nhẫn đến cỡ nào!” Đến lúc này cả cha và con chịu đựng hết nổi. Họ quyết định nhảy xuống và khuân con lừa, để tất cả mọi người khỏi bàn tán. Điều này khiến mọi người cười rộ và nói, “Coi kìa những “người lừa” khuân theo một con lừa”. Lẽ dĩ nhiên con lừa chẳng thích thú lối sắp xếp kỳ cục này một chút nào. Khi tới gần một con sông, nó vùng vẫy

mãnh liệt để thoát ra, và cuối cùng người cha, đưa con trai, và con lừa đều rơi tõm xuống nước.

Khi bạn cố gắng làm hài lòng tất cả mọi người, kết cuộc chẳng làm một ai hài lòng, mà chỉ gieo thân phận mình vào lăm rắc rối.

---o0o---

### **Kham Nhẫn Và Khoan Dung**

Những ai có thể giữ trọn vẹn vẻ hân hoan trong thời điểm phiền nhiễu là điều rất đáng ngưỡng mộ và là nguồn truyền đạt cho mọi người. Họ có thể tránh xa những xung đột bằng cách quan sát bề phải của muôn sự vật. Một người khôn ngoan tránh né cuộc ẩu đả khi đối đáp với những lời mỉa mai bỡn cợt bằng những câu chuyện đùa vui.

Khi có người nhục mạ chúng ta, hãy học hỏi phương cách trực diện dịu dàng với những lời tếu lâm, để đổi trò đùa quý quái quay lại họ.

---o0o---

### **Trò Đùa Cho Kẻ Đùa**

Thuở đó có một người Anh nổi tiếng đi dự tiệc. Khi anh ta ra khỏi căn phòng, bạn bè hòa lại quyết định chơi trò đùa ác ý. Họ vẽ khuôn mặt của một con lừa phía sau áo bành tô. Khi bữa tiệc tàn, anh ta đi lấy chiếc áo khoác và trông thấy bức hình vẽ. Thay vì nổi cơn giận dữ, anh bình tĩnh hỏi: “Có ai lau mặt lên áo khoác của tôi tối nay không?” Bạn bè của anh ta tất nhiên rất ngạc nhiên trước câu hỏi này. Anh ta giải thích, “Vâng, tôi chỉ hỏi vì dấu mặt của họ vẫn còn in phía sau áo khoác của tôi”.

Bạn nên làm gì khi bạn bị thua trong một trò chơi? Bạn không nên biểu lộ sự nóng nảy, vì như vậy bạn không những làm mất đi niềm thú vị của trò chơi mà còn làm mất cả sự tôn trọng của bạn bè.

Tất cả mọi người có trách nhiệm kiến tạo một thế gian chân thiện hơn, bằng cách gieo xuống những chủng tử như kham nhẫn, yêu thương, và liêm khiết thật sâu sắc vào tận trái tim loài người. Để cứu cánh thành một kỷ duyên mới mẽ với tràn đầy hứa hẹn trong một đời người, hãy mang lại hữu ích cho thế hệ hiện tại và thế hệ mai sau.

Dấu hiệu của một người tuyệt vời nằm ở trong phương cách khi họ phải đối diện với những phiền nhiễu hằng ngày bằng tâm thanh thản.

---o0o---

## **Ông Ta Không Phải Là Đầy Tớ Mà Là Thầy Của Tôi**

Một đại sư Phật giáo người Ấn Độ, Nhiên Đăng (Dipankara) được mời đến Tây Tạng để giảng dạy Phật pháp. Đại sư dẫn theo một vị không những hay gây gỗ lại vô trách nhiệm, nhưng cũng là một đầu bếp rất tệ hại. Sau khi quan sát vị ấy một thời gian, những người Tây Tạng kính cẩn tiếp cận đại sư và nói, “Thưa sư phụ, tại sao ngài lại nhân nhượng được với kẻ đầu bếp vô dụng này - ông ta còn nhiều phiền toái hơn là trợ giúp cho ngài. Tại sao ngài không gửi hắn về? Chúng con sẽ sẵn sàng lo toan nhu cầu của ngài”. Đại sư mỉm cười và trả lời, “À! Các đệ tử không hiểu đầy thôi, ta không giữ ông ấy như một đầy tớ, mà là một người chỉ giáo”. Nhóm người Tây Tạng rất ngạc nhiên và hỏi “Thế có nghĩa là sao?” Đại sư giải thích, “Các đệ tử có biết không, đặc tính lưỡi biếng và gây gỗ của ông ấy dạy cho ta thực hành kham nhẫn và khoan dung hằng ngày. Vì vậy, ta quý mến ông ta”.

Có người nói rằng đức tính kiên nhẫn và khoan dung thật ra không thực tế và quá ảo tưởng để noi theo. Một số hoài nghi và tự hỏi, nếu con người đang phải vật lộn để kiếm sống từ một thế gian thù nghịch, thực sự làm thế nào có thể quan tâm đến sự tu dưỡng yêu thương và nhân ái. Trong khi không dễ dàng để thực hành những đức tính này, họ có thể vượt theo sự kiên trì và quyết tâm. Đức Phật và các đệ tử của ngài đã chứng minh điều này là trung thực muôn vạn lần.

---o0o---

### **Giao Thiệp**

Bạn không thể hy vọng đạt được niềm an lạc bằng cách sửa lỗi mỗi một người trên thế gian này. Cũng như thế, bạn chẳng thể nào loại bỏ cả thế giới của đá và gai để bao con đường trở nên phẳng phiu. Muốn cảm thấy thoải mái khi đi trên mặt đất gồ ghề, chúng ta hãy nên mang vào đôi giày. Tương tự vậy, chúng ta nên học hỏi cách thức bảo vệ ngũ căn hầu đạt tới một tâm thần an định, vì vô vọng hoàn thành cuộc tiêu trừ các đối tượng loạn động ra khỏi thế gian.

Có rất nhiều phương pháp để chinh đốn lại một người nếu họ sai trái. Bằng cách chỉ trích, đổ lỗi, và la hét công khai, bạn sẽ không bao giờ có thể sửa đổi được họ, nhưng ngược lại chỉ làm cho họ càng thêm cương quyết với quan điểm của họ.

Nói chuyện thật êm ả để chỉ bảo lỗi lầm, họ có khuynh hướng lắng nghe bạn hơn, và một ngày nào đó họ sẽ cảm ơn vì sự hướng dẫn và lòng từ ái.

Bất cứ khi nào bạn bày tỏ quan điểm về vấn đề gì, nên tránh dùng những ngôn từ thô tục với giọng nói gay gắt, để không gây tổn thương đến lòng tự ái của người khác. Luôn luôn diễn giải ý kiến nhẹ nhàng và lịch sự. Mặt khác, đừng nổi nóng hoặc trưng bày khuôn mặt dỗi hờn khi lỗi lầm của mình bị vạch ra. Bạn có thể nghĩ rằng bằng cách giận dữ, hiển thị khuôn mặt cau có, và la hét, bạn có thể hăm dọa được người khác để họ bỏ qua những nhược điểm của bạn. Đây là một thái độ sai lầm để áp dụng. Khiếm nhã, la hét, giận dữ, và chửi bới là một trò giả bộ ra oai của kẻ tầm thường.

Đức Đạt Lai Lạt Ma đã từng nói: “Khi tôi gặp một người, tôi không bao giờ cân nhắc đến chủng tộc, màu da, tín ngưỡng, hoặc địa vị của họ trong đời sống. Điều mà tôi cảm nhận là tôi đã gặp được một thành viên trong gia đình nhân loại của chúng ta”.

---o0o---

## **Chương 26 - Con Người Có Thể Thay Đổi Môi Trường**

*Tâm là kẻ kiến trúc định mệnh. Nó có thể làm cho chúng ta bệnh hoạn, hoặc nó có thể chữa trị chúng ta.*

Thiên nhiên là đồng đều cán cân: sự quân bằng đó không thể bị xáo trộn. Những quy luật thiên nhiên, hoạt động không sai lệch và không lay chuyển, chẳng hề chịu ảnh hưởng bởi lời khen ngợi, cầu nguyện, hay hiến tế. Chúng tiến hành từ mọi lĩnh vực vật chất và tinh thần, mà không hề có sự can thiệp của kẻ ban hành đạo luật. Một trong những quy luật thiên nhiên có ảnh hưởng mạnh mẽ về phẩm chất trong cuộc sống con người là luật nghiệp báo của vũ trụ. Định luật này lưu hành ở lĩnh vực đạo đức. Hành vi chân thiện và bất thiện tạo tác bởi thân (hành động), khẩu (lời nói), và ý (tư tưởng) khi đến lúc nhân duyên hòa hợp sẽ phát sinh ra những hậu quả tương ứng tốt và xấu.

Nếu một người độc ác, tạo tác hành vi xấu xa, và không sống phù hợp với định luật thiên nhiên của vũ trụ, họ gây ô nhiễm cho tất cả bầu không khí vì những hành động bất chánh. Bằng kết quả của những hành vi bất thiện đó, những điều bất lợi sẽ phát sinh, gây ra khó khăn cho họ sống một cuộc đời hạnh phúc, toại nguyện, và bình an. Họ tự tạo ra niềm bất hạnh cho chính bản thân và mọi người vì bản tâm ô uế. Mặt

khác, nếu họ sống phù hợp với đạo luật thiên nhiên của vũ trụ và hướng đến một cuộc sống công chính và liêm khiết, họ thanh lọc lấy bầu không khí bằng những giá trị đạo đức. Do sự chuyển đổi thành tinh thần tích cực, họ ảnh hưởng đến những người xung quanh cũng như tạo ra một môi trường thuận lợi cho hòa bình và hạnh phúc.

---o0o---

### **Tu Dưỡng Đức Hạnh**

Đức hạnh và tâm trạng tích cực không phải là những đức tính mà một người tự động phát sinh. Đối với đại chúng, rất dễ dàng để tức giận, ganh ghét, ác ý, trả thù, và ích kỷ, đặc biệt khi bị áp lực hay tranh đấu. Nỗ lực là điều cần thiết để một người hoàn trả lại bằng thiện mỹ, dù rằng đối mặt với tình huống bất lợi. Họ cần phải trân quý rõ ràng tầm quan trọng trong việc thi hành đức hạnh, và điều cần thiết để vượt thoát khỏi lòng thù hận, niềm tự hào ngã mạn, và tánh khát vọng ích kỷ.

---o0o---

### **Báu Vật Thật Sự Là Gì?**

Khi xưa có một người ưa thích đút lót với thiên hạ để đạt lợi lộc cá nhân. Một ngày nọ, ông ta thâu hoạch được một miếng ngọc bích và cố công hối lộ cho vị bộ trưởng. Cho dù cố thuyết phục, vị bộ trưởng vẫn từ chối chấp nhận miếng ngọc bích.

Người đàn ông kia nói, “Đây là một báu vật thật sự! Không có người tầm thường nào xứng đáng sử dụng nó. Duy chỉ có một người với địa vị như ngài mới có thể dùng được. Đó là điều chí lý để ngài làm chủ và đeo miếng ngọc bích này”.

“Ông có thể xem miếng ngọc bích này là một báu vật,” vị Bộ trưởng ngay thẳng nói. “nhưng tôi không dễ dàng bị hối lộ. Đây chính là kho tàng của tôi!”

Đức hạnh được tu dưỡng bằng cách rèn luyện lương tâm. Một người muốn thâu nhận đức tính nên hoàn thành thói quen để trau dồi phẩm hạnh đạo đức trong cuộc sống thường nhật. Cũng như thế, một học sinh phải siêng năng với bài vở mới mong thành công trong việc học tập. Ban đầu, họ phải thu phục mọi nỗ lực và kiên quyết để tinh tấn tiến triển phẩm hạnh tích cực, đặc biệt là nếu họ có khuynh hướng thiện về những cảm giác tiêu cực. Thông qua việc áp dụng chánh niệm và nỗ lực, họ có thể đảo ngược những chiều hướng tiêu cực và tu dưỡng những thói quen chân thiện về thân, khẩu, ý. Một khi những thói quen chân thiện

được vững vàng và tiến triển thông qua việc thực hành, thời gian sẽ đến khi họ cảm thấy càng ngày càng khó khăn để thực hiện bao hành vi tiêu cực và bất chính. Các hành động khởi sinh tự nhiên phát tác, sáng tạo, và khéo léo hơn, tư tưởng chân thiện quen thuộc sẽ hướng dẫn đến hạnh phúc.

---o0o---

### **Sáng Tạo Tư Duy**

Tâm là toàn năng, là đại lực, là đấng tạo hóa tuyệt đối của thiện mỹ và gian trá. Tâm là nguồn gốc của tất cả các tệ nạn, và tất cả các tệ nạn đều do tâm tạo tác. Tâm cũng là nguyên nhân của tất cả hạnh phúc, thịnh vượng, và vui tươi, tất cả các trạng thái này đều do tâm tạo tác. Có phải là điều sững sốt không, khi tâm ở ngay bên trong chúng ta, nhưng chúng ta lại không hề biết đến thực chất của nó? Vậy mà có một số người dám cho rằng họ có thể đọc được tư tưởng của kẻ khác. Không một ai có thể nhìn thấy tương lai, ít nhất là của chính mình.

---o0o---

### **Độc Ý Nghĩ Của Kẻ Khác**

Một lão già tiên tri chuyên nghiệp làm giàu bằng cách tuyên truyền ông có thể đọc được tư tưởng của người khác. Một ngày nọ có chàng trai trẻ đến viếng ông. Anh ta cho ông ấy thấy một cây gậy thật lớn và nói: “Hãy đọc ý nghĩ của tôi. Tôi có đánh ông hay không?” Lão tiên tri thấy mình sa vào tình trạng gay go. Chàng trai kia thế nào cũng phủ nhận nếu ông nói có hoặc không. Không có khả năng đọc được ý nghĩ của chàng trai trẻ, lão tiên tri thấy rằng điều tốt nhất là chẳng nên nói gì.

Đức Phật không coi điều tà ác là những gì có thể chuộc tội qua một vị cứu tinh, nhưng đó là một ô trược phát sinh từ sự vô minh mà ô trược đó phải bị bó buộc lại bằng trí tuệ. Ngài bác bỏ niềm tin như một tiểu thuyết thần học rằng nhân loại bị lời nguyện bởi một Thánh thần, sinh ra trong tội lỗi, hình thành trong gian ác, và định mệnh là đời đời khổ đau. Theo quan điểm của Bạc Giác Ngộ, mọi người đều có khả năng mưu cầu chân tâm thánh thiện, và ngay cả những kẻ xấu xa cũng có thể bằng nỗ lực của tự chính mình để trở thành một người đạo đức nhất. Và bất cứ tội gì, cho dù lớn tới đâu, cũng không bị trừng trị bởi nỗi khổ đau truyền kiếp.

Hãy nghĩ rằng tâm như một công cụ. Nó có thể xây dựng nếu sử dụng tốt lành, hoặc hủy hoại nếu sử dụng sai trái. Sự lựa chọn tùy thuộc vào chúng ta. Một tư tưởng duy nhất có thể lôi kéo theo hàng loạt phản ứng trong những hành vi, một là mang lại hạnh phúc hay hai đem đến muộn phiền. Đó là lý do tại sao mà giáo hóa chân tâm trong Phật giáo được nhấn mạnh rất nhiều, vì một khi tâm được rèn luyện chính chắn, nó sẽ rõ ràng là chìa khóa cho một cuộc đời hạnh phúc, an lạc, và toại nguyện.

Tâm cũng tương tự như dòng điện. Dòng điện có thể giết chết một người khi nắm lấy đầu dây điện, hay nó cũng luôn luôn sẵn sàng tỏa chiếu tràn ngập ngôi nhà với luồng điện sáng. Thật nhiều lệ thuộc vào cách sử dụng chân tâm. Tương tự như vậy, một người thực hiện hành vi độc ác và triệt tiêu đi tâm pháp thì chỉ mời mọc lấy niềm khổ đau. Ngược lại, làm chủ lấy tâm của chính mình có thể đem lại nguồn hạnh phúc tuyệt vời.

Đức Phật nói rằng: *“Ánh sáng là tâm, năng lực tinh khiết là bản chất của nó. Nó bị ô nhiễm chỉ vì trần cấu”*. Không phải là chuyện dễ dàng để kiểm soát những tư tưởng đồi bại, và thậm chí còn khó khăn hơn để từ bỏ những suy nghĩ không chân thiện về tham lam (tham), thù hận (sân), và si mê (si), mà chỉ có thể triệt tiêu chúng thông qua sự giáo huấn của tâm.

Tư tưởng đứng phía sau mỗi hành động. Việc thực hiện những hành vi tới lui liên tục, lần lượt xác định cá tính của chúng ta. Nếu suy nghĩ hiền từ, chúng ta trở nên nhân ái; nếu suy nghĩ bạo tàn, chúng ta trở nên độc ác; nếu suy nghĩ gian dối, chúng ta trở nên lừa lọc; nếu suy nghĩ trung thực, chúng ta trở nên liêm chính; và nếu suy nghĩ thương xót, chúng ta trở nên từ bi. Như thế cứu cánh là những tư tưởng trong thái độ và tư cách của chúng ta.

---o0o---

### **Sứ Mệnh Của Chúng Ta**

Do đó rất quan trọng để chúng ta thăng tiến những tư tưởng về từ bi và trí tuệ, hầu tinh tấn những phẩm hạnh nhân đạo của con người. Chúng ta nên cảm thấy hoan hỷ khi được sinh ra là con người. Sinh ra làm người là kết quả của các hành vi chân chính trong quá khứ. Là loài người, chúng ta có cơ hội tuyệt vời để thâm nhận phước đức và phát triển trí tuệ, nhờ đó góp phần vào sự an khang và hạnh phúc. Hãy để chúng ta sống một cuộc đời có đầy mục đích và cộng thêm vào đấy những phẩm hạnh cho sự hiện hữu của nhân loại. Chúng ta không nên

lãng phí kiếp người bằng sự lạm dụng đặc quyền này và cố ý thi hành điều bất thiện, mà chắc chắn sẽ dẫn dắt đến khổ đau. Đừng để từng ngày trôi qua như một áng mây, chẳng để lại một dấu tích nào phía sau.

Những gì cần thiết ngày hôm nay là sự quay đầu trở lại với trí tuệ của quá khứ, mà cũng là trí tuệ tối thượng trong tương lai. Tuy nhiên, đó không chỉ là trí tuệ của quá khứ hoặc tương lai. Nó chính là trí tuệ vĩnh cửu, phát hiện bởi Đức Phật, và nó thuộc về tất cả mọi lứa tuổi và mọi chủng tộc của nhân loại. Đó là trí tuệ của Giáo Pháp. Trí tuệ này cũng giống như một cái giếng sâu, đứt kết lại từ muôn mạch nước bất diệt.

Hãy để chúng ta rút tĩa từ mạch nước trí tuệ bất diệt này, bởi vì không có nó, sự an lạc trường tồn và bước tiến bộ thực sự cho từng cá nhân cũng như tất cả các quốc gia sẽ không thể nào xảy ra.

---o0o---

## **Chương 27 - Phẩm Giá Con Người**

*Trong triết học cổ điển có đề cập rõ ràng rằng mục đích của cuộc sống là không bành trướng lòng ích kỷ mà là thi hành những phụng sự cao quý cho mọi người.*

Chúng ta hãy cố gắng xác định và thảo luận, từ quan điểm của Phật giáo, đến một điều tuy đơn giản nhưng đôi khi là chủ đề mập mờ về phẩm giá con người.

Những phẩm hạnh nhân đạo là gì mà khởi sinh ra phẩm giá và cao quý? Chúng được đặc căn bản trên tiêu chuẩn luân lý, đạo đức, trí tuệ, và tâm linh, mà con người duy trì và chân quý trong mối liên hệ từng ngày chung sống với nhau. Là con người, chúng ta có trí óc để có thể tiến triển đến một mức độ mà chúng ta phân biệt được giữa những gì đúng đắn và sai trái, giữa những gì nên tự hào và hổ thẹn. Đây là những phẩm hạnh nhân đạo mà chúng ta trang trọng trong kiếp nhân sinh. Vì sự trân quý đối với những giá trị đó, chúng ta tách biệt ra là loài người và không phải loài vật.

Để có khả năng thăng tiến tâm thức, một người phải phát triển và duy trì năng lực tư duy, mà đó là sức năng để xét xử giữa những gì đạo đức và vô đạo đức, những gì là chân thiện và bất thiện, những gì là tốt lành và xấu xa, và những gì đúng đắn và sai lầm. Đây là những đặc tính nằm trong vòng tay bắt của con người. Loài động vật không có các thuộc tính như vậy - chúng hành động theo bản năng. Xem chừng chỉ có loài người



là chúng sinh duy nhất có thể khuếch trương trí tuệ hoặc quyền lực tư duy ở mức độ cao như vậy - thậm chí đến mức đạt được Phật quả.

---o0o---

### **Đạo Đức Hồ Thẹn Và Đạo Đức E Ngại**

Trước sự ra đời của các tôn giáo trên thế giới, nhân loại được hướng dẫn bởi hai yếu tố giá trị trong thời kỳ nguyên thủy, để đóng góp vào sự phát huy phẩm giá con người. Đó là “*Hiri*” và “*Ottappa*”. “*Hiri*” là sự hổ thẹn mà tâm thanh tịnh cảm nhận được từ tư tưởng tà ác. “*Ottappa*” là ảo giác làm cho một người co rúm lại khi làm điều ác. “Đạo đức hổ thẹn” và “Đạo đức e ngại” luôn kiềm chế mọi hành động con người. Loài thú vật chỉ hướng theo bản năng sinh tồn, và không hành động với một cảm giác đạo đức. Tuy nhiên, khi con người chống chọi lại với những tác động tẻ hại của thuốc phiện, rượu bia, dâm dục, giận dữ, tham lam, ganh ghét, ích kỷ, và thù hận, họ liền bị mất đi sự quân bằng. Tự mình từ bỏ mất phẩm giá con người và chẳng khác gì loài súc sinh.

Trong khi tự hào mình là con người văn minh, chúng ta lưu ý bằng sự hối tiếc sâu sắc rằng những hành vi và thái độ của một số người có thể được mô tả là chẳng hơn gì so với loài thú dữ. Điều này chắc chắn không phải là sự thặng tiến mà chúng ta muốn khuyến khích cho nhân loại. Một người xứng đáng được tôn kính, là người có các đặc tính e ngại và hổ thẹn, là người nhân ái, từ bi, và thông cảm với đại chúng, là người sợ gây ra thiệt hại cho kẻ khác, và bao giờ cũng sẵn sàng góp bàn tay cứu giúp khi cần đến. Đây là những giá trị bình thường của một kiếp người mà tất cả chúng ta nên trân trọng và gìn giữ. Chúng ta phải phát triển phẩm hạnh và đừng vi phạm tội lỗi. Khi phụng sự người khác, chúng ta nói rộng được đức tính tuyệt vời mà đã sẵn hiện hữu. Bằng cách phụng sự người khác, chúng ta cho thấy một tinh thần cảm thông, nhân ái, từ bi, liêm khiết, giản dị, dịu dàng, khiêm tốn, và toại nguyện. Những giá trị này thật xứng đáng với con người mà chúng ta có thể tự hào khi thu phục được.

---o0o---

### **Bản Chất Dị Biệt Của Con Người**

Có những cá tính đặc thù trong bản chất con người mà chúng ta phải bảo vệ và nuôi dưỡng cẩn thận để trở thành những giá trị hữu ích. Nói đại khái, những đặc điểm này được chia thành ba khía cạnh, bản chất *thú tính*, bản chất *nhân sinh*, và bản chất *siêu phàm*.

Ba đặc điểm này ảnh hưởng đến tư cách của chúng ta ở các mức độ khác nhau. Nếu chúng ta nương lối cho bản chất *thú tính*, mà không cần thể hiện bất kỳ nỗ lực nào để khuất phục hoặc kiểm soát hành vi xấu xa, chúng ta sẽ trở thành mối nguy cơ cho xã hội. Tôn giáo là một công cụ quan trọng mà có thể giúp chúng ta điều phục được bản chất thú tính. Tôn giáo, với những giáo huấn cao quý từ các vị đạo sư lừng lẫy, sẽ phụng sự như kim chỉ nam cho muôn hành vi nhân đạo chân chính. Tôn giáo cũng phục vụ như một công cụ để chúng ta tu dưỡng, giáo dục, và cải thiện các bề trái còn ẩn náu trong bản chất con người. Bằng cách tu dưỡng và cải thiện, chúng ta đạt đến một mục tiêu cứu cánh - bản chất siêu phàm. Khi đạt được bản chất siêu phàm, chúng ta đạt tới mức độ tiến triển mà nơi đó những cảm giác cội gốc của tham lam, dâm dục, giận dữ, hận thù, ganh ghét, đố kỵ, và những thuộc tính độc ác khác được hoàn toàn tiêu trừ, vì vậy con người trở nên thánh thiện hơn và xứng đáng với sự tôn kính tuyệt đỉnh nhất. Bằng sự cứu rỗi của tôn giáo, chúng ta điều phục và khắc chế được bản chất thú tính, tu dưỡng và thăng tiến bản chất nhân sinh, và đạt đến bản chất siêu phàm.

Bản chất siêu phàm này phụ thuộc vào sự tiến triển của tâm từ hay thiện ý hoặc bảo dưỡng cho hạnh phúc, yêu thương, nhân ái, cảm thông, và công bằng cho tất cả mọi người, dù là được hay mất và khen hay chê. Đây được gọi là trạng thái cao thượng.

Thật là điều mỉa mai cho nhiều người ngoan đạo, vẫn còn dưới sự ngộ nhận rằng họ có thể đạt được mục tiêu thiêng liêng bằng hành động đơn giản như cầu nguyện, thờ cúng, và thực hiện một số nghi thức và lễ bái. Thái độ này cần được thay đổi. Chúng ta có nhiệm vụ và bốn phận để thi hành hầu mong sống lấy cuộc đời thiết thực và xứng đáng. Chúng ta phải trau dồi và phát triển bản chất nhân sinh để đạt được các đặc tính thiêng liêng. Chúng ta phải thực hành tất cả các giá trị của con người vì lợi ích và hạnh phúc cho nhân loại. Chúng ta phải hoàn thành tất cả những điều thiện mỹ và diệt trừ tất cả những gì tà ác. Các tôn giáo trên thế giới đã được mở rộng để hướng dẫn và tỏ rõ cho chúng ta thấy chánh đạo, hướng đến bình an và hòa hợp. Tất cả mọi tôn giáo phải chỉ dẫn tín đồ với những giáo điều quan trọng và phù hợp, để có quyền sống và làm chung với nhau bằng sự tôn trọng, cảm thông, và nhân phẩm. Như bao tín đồ, chúng ta cũng có thể sống hòa hợp mà không chứa chấp bất kỳ sân hận, ganh ghét, thù hận, hoặc cảm giác ưu việt. Phật giáo cho chúng ta sự hướng dẫn như vậy.

Một trong những nguyên tắc cao thượng để tiến đến cuộc đời xứng đáng là phải sống sao cho quân bằng - không ở trong bất kỳ một cực đoan nào. Đức Phật không bảo chúng ta phải hành hạ thể xác hoặc tinh thần vì động cơ của tôn giáo. Chúng ta thực hành đạo giáo như những người hữu lý. Không bao giờ quá lối. Không nên quên khía cạnh quan trọng nhất của cuộc đời - tiến triển tâm hồn. Giáo huấn của Đức Phật có thể được phân loại theo ba cách: hạnh phúc cho cuộc đời này, hạnh phúc cho vị lai, và hạnh phúc cứu cánh - Niết bàn. Trong sự mưu cầu theo ba loại hạnh phúc này, một người có thể đạt được phẩm hạnh và cao quý.

---o0o---

**HẾT**