

THERAVĀDA (PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY)
K. SRI. DHAMMANANDA
Pháp Minh Trịnh Đức Vinh dịch

SAO PHẢI LO LẮNG!



PHỤC VỤ ĐỂ HOÀN TOÀN,
HOÀN TOÀN ĐỂ PHỤC VỤ

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

HỘI LỤẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Địa chỉ: 65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
Tel: (04) 39260024 Fax: (04) 39260031
Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

CÔNG TY CỔ PHẦN DOANH NGHIỆP XÃ HỘI SAMANTA

16 Dương Quảng Hàm,
Cầu Giấy, Hà Nội

Website: www.samanta.vn

Công ty CP DNXH Samanta giữ bản quyền dịch tiếng Việt và sách chỉ được phát hành để tặng, phát miễn phí, không bán. Quý độc giả, tổ chức muốn in sách để tặng, phát miễn phí xin vui lòng liên hệ qua email: trinhducvinh2004@gmail.com/infosamantavn@gmail.com

Chịu trách nhiệm xuất bản: Giám đốc Bùi Việt Bắc
Chịu trách nhiệm nội dung: Tổng biên tập Lý Bá Toàn
Biên tập : Nguyễn Thế Vinh
Hiệu chỉnh: Lê Thị Minh Hà
Sửa bản in: Bảo Vi
Thiết kế bìa: Jodric LLP.
www.jodric.com



In 5000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm tại Xí nghiệp in FAHASA
774 Trường Chinh, P. 15, Q. Tân Bình, Tp Hồ Chí Minh.
Số ĐKNXB:Số QĐXB của NXB Hồng Đức:Cấp ngày
In xong và nộp lưu chiểu Quý I/2016.
Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 967-9920-72-0

Nội dung

Lời tri ân
Lời giới thiệu
Lời dẫn nhập

PHẦN 1: LO LẮNG VÀ CÁC NGUỒN GỐC CỦA NÓ

30

Chương 1: Lo lắng và sợ hãi
Nguyên nhân của lo lắng
Sợ hãi và mê tín
Lo lắng ảnh hưởng đến chúng ta như thế nào?

40

Chương 2: Các vấn đề của chúng ta
Đối diện với khó khăn
Phát triển lòng can đảm và sự hiểu biết
Đặt vấn đề vào đúng bối cảnh

56

Chương 3: Tại sao chúng ta đau khổ
Bản chất của cuộc đời
Hiểu sự thật của cuộc đời
Hạnh phúc phù du
Bức tranh cuộc sống
Chúng ta có thể thỏa mãn tham vọng được không?
Sự dễ chịu không phải là hạnh phúc
Suy ngẫm về bản thân

79

Chương 4: Lạm dụng tinh thần và sức khỏe tinh thần
Cuộc sống trong thế giới hiện đại
Cuộc sống như cuộc chiến
Hướng tới sức khỏe tinh thần

Phần 2: LÀM SAO VƯỢT QUA LO LẮNG

89

Chương 5: Kiểm soát sự giận dữ
Quý bà giàu có đánh mất danh tiếng của mình như thế nào
Mối nguy hiểm của giận dữ
Kiểm soát cơn giận
Con lợn lòi đực thách thức sư tử
Vị sư hành thiền trên [với đối tượng là] tiếng hát của cô gái

97

Chương 6: Sự nguy hiểm của tính ích kỷ
Nhu cầu nuôi dưỡng tình yêu thương
và lòng bi mẫn (Tử và Bi)

102

Chương 7: Cách vượt qua sự ghen tị
Nguyên nhân của ghen tị
Sự hay biết của tâm
Giải quyết lòng ghen tị

108

Chương 8: Đối diện với kẻ thù và sự chỉ trích
Tắm gương tâm trí
Tìm lỗi ở những người khác
Làm gì khi bị chỉ trích
Đừng sợ bị chỉ trích

121

Chương 9: Kiểm soát được tính khí thất thường
Sự suy xét và lòng tốt
Rải tâm Bi đến tất cả mọi người

127

Chương 10: Sức ép và niềm vui của việc nuôi dạy con cái
Sức ép lên cha mẹ
Nhận thấy tiềm năng
Cha mẹ trong xã hội hiện đại

140

Chương 11: Nỗi sợ chết
Chấp nhận cái chết
Sinh ra và chết đi là gì
Một cái chết bình an
Cái chết là điều chắc chắn

147

Chương 12: Tại sao lại lo lắng về tương lai
Chúng ta không cần lo lắng về tương lai của mình
Bạn cũng không có tương lai
Lo lắng về tương lai
Thay đổi số phận con người

Phần 3: THÀNH PHẦN CỦA HẠNH PHÚC

154

Chương 13: Cách tìm thấy hạnh phúc thực sự
Sự tìm kiếm hạnh phúc
Công thức cho hạnh phúc
Hạnh phúc ở đâu?

164

Chương 14: Tìm thấy bình an trong xung đột
và mâu thuẫn
Xung đột và mâu thuẫn toàn cầu
Thiết lập hòa bình
Vượt lên sự dễ chịu trần tục

171

Chương 15: Đạo đức: sự thiêng liêng và chân giá trị
của cuộc đời
Người tốt ở đâu?
Khi Socrates gặp vị thầy của mình
Đạo đức và giới trẻ
Là người tốt hay làm việc tốt
Thay đổi tính cách con người thông qua tôn giáo

180

Chương 16: Bạn tạo nên vận may và số mệnh cho mình
Đừng đổ lỗi cho các ngôi sao
Số mệnh của bạn nằm trong tay bạn

Phần 4: CÁC KỸ NĂNG ĐỂ CÓ CUỘC SỐNG
HẠNH PHÚC VÀ THÀNH CÔNG

187

Chương 17: Hi sinh vì lợi ích của người khác
Lòng tốt cho tất cả chúng sinh
Tinh thần của lòng nhân từ
Người chiến thắng thực sự
Giá trị con người

196

Chương 18: Lời nói lịch thiệp (ái ngữ)
Nói dối

Hành động khôn ngoan trong những tình huống căng thẳng
Hãy chánh niệm về suy nghĩ
Nuôi dưỡng lời nói khéo léo

207

Chương 19: Giá trị của tình thương yêu (tâm Từ)
Người đàn bà giận giữ thể trả thù
Tình thương và lòng tốt
Nuôi dưỡng tình yêu thương
Cha mẹ nên bày tỏ tình yêu thương thế nào đối với con cái
Yêu thương người hàng xóm của bạn

213

Chương 20: Kiên trì, nhẫn nại và biết hài lòng (tri túc)

Tính kiên nhẫn

Sức mạnh của sự nhẫn nại

220

Chương 21: Thất vọng trong tình yêu

Tan vỡ

226

Chương 22: Hôn nhân Hạnh phúc

Xây dựng hôn nhân tốt đẹp

Ứng xử khéo léo

Tình dục trong hôn nhân

Có một cuộc hôn nhân tốt đẹp

233

Chương 23: Vẻ đẹp của bạn

237

Chương 24: Tích lũy tài sản

Sự mãn nguyện [tri túc: biết đủ]

Dính mắc vào tiền bạc

Sự đánh đồng sai lầm

Sử dụng sự giàu có một cách đúng đắn

244

Chương 25: Sống hòa hợp với những người khác

Phong tục và tập quán

Cho phép những người khác quyền được khác biệt

Chiến tranh
Cách ngăn chặn chiến tranh
Kiên nhẫn và tha thứ
Thuật ngoại giao

253

Chương 26: Chúng ta có thể thay đổi bản thân
Nuôi dưỡng đức hạnh
Lắng nghe chăm chú và hành động khôn ngoan
Sứ mệnh của chúng ta

259

Chương 27: Nhân phẩm

Tàm và Quý (Xấu hổ và sợ hãi trước tội lỗi)
Các đặc tính khác nhau của con người.

Lời tri ân

Tôi muốn bày tỏ lòng biết ơn chân thành và cảm kích đối với Hòa thượng S. Dhammika ở Úc, ViJaya Samara-wickrama và Visakha Chiew Siew Ming vì đã giúp đỡ hiệu chỉnh cuốn sách này cũng như đã đưa ra những lời góp ý hữu ích mà nhờ đó cuốn sách có được nội dung như ngày hôm nay.

Lời giới thiệu

Trên đời này, không có gì là miễn phí cả. Mọi thứ phải được trả bằng cách này hay cách khác vào lúc này hoặc lúc khác. Xã hội công nghiệp hiện đại đã đem lại cho chúng ta vô số lợi ích từ chiếc máy vi tính cho đến việc nhổ răng không đau, từ sữa ít chất béo cho đến phẫu thuật thẩm mỹ. Nhưng về khía cạnh tiêu cực, nó cũng góp phần làm cho xã hội của chúng ta trở nên bất an và bất toại nguyện hơn bao giờ hết. Các phương tiện truyền thông đại chúng cho phép chúng ta biết nhiều hơn về thế giới so với trước đây, nhưng điều này làm cho chúng ta lo lắng về các tình huống nằm ngoài kinh nghiệm và tầm ảnh hưởng cá nhân của mình. Các ngành công nghiệp của chúng ta sản xuất ra hàng trăm ngàn sản phẩm hữu ích nhưng chúng ta lại băn khoăn liệu mình có ăn phải một số trong nhiều chất gây ô nhiễm mà các nhà máy thải ra môi trường hay không.

Các bác sĩ nói rằng lo lắng và căng thẳng kéo dài có thể làm chúng ta bị ốm và vì thế, chúng ta trở nên lo lắng về chính

sự lo lắng của mình. Do đó, không có gì đáng ngạc nhiên khi các nhà xã hội học đã mô tả thời kỳ này của chúng ta như thời kỳ của sự lo lắng. Để bắt kịp xu hướng chung muốn có những giải pháp nhanh chóng và dễ dàng cho các vấn đề, phản ứng thông thường đối với dịch bệnh lo lắng là sử dụng thuốc. Những loại thuốc này có thể đa dạng từ các loại rượu tự mua lấy cho đến các loại thuốc an thần do bác sĩ hoặc bác sĩ tâm thần kê đơn. Trong cả hai trường hợp, các triệu chứng của lo lắng đều tạm thời biến mất nhưng để lại vấn đề cốt lõi bên trong chưa hề được giải quyết. Tồi tệ hơn, một số người trở nên phụ thuộc vào các loại thuốc này. Tuy nhiên vẫn có giải pháp khác cho tình trạng đáng thất vọng này.

Hòa thượng Dhammananda - tác giả của cuốn sách này - đã có nhiều năm kinh nghiệm nói chuyện và lắng nghe những người gặp rắc rối. Bằng việc sử dụng những kinh nghiệm đó, ngài đã viết cuốn sách này - đưa ra giải pháp thay thế cho cách thức giải quyết lo lắng thông thường. Theo đúng cách tiếp cận truyền thống của đạo Phật, Hòa thượng Dhammananda không trình bày một vài khái niệm mới để chúng ta tin theo mà yêu cầu chúng ta phải thay đổi thái độ của mình, nhìn lại bản thân cùng tình trạng của mình từ một góc nhìn khác và thực tiễn hơn. Ngài đưa ra những lời khuyên thực tế về điều gì nên làm- những điều thực sự đi vào bản chất của lo lắng và bất an để diệt trừ chúng tận gốc rễ. Bao hàm trong trí tuệ thực tiễn này là những viên ngọc của sự hóm hỉnh đầy tính nhân văn - một đặc tính nổi bật của ngài Dhammananda. Từ lâu ngài đã nhận ra giá trị chữa bệnh của nụ cười và trái tim nhẹ nhõm. Nhưng có lẽ thông điệp thuyết phục nhất của Hòa thượng Dhammananda chính là chúng ta có thể giải thoát

bản thân khỏi lo lắng và trở thành những con người hạnh phúc và rạng rỡ. Mục đích hạnh phúc nằm trong tầm tay của tất cả chúng ta nhưng chính chúng ta phải là người chủ động thực hiện.

Kể từ lần xuất bản đầu tiên hơn 35 năm trước, cuốn sách **“Why Worry!”** (**Sao phải lo lắng!**) đã được tái bản nhiều lần và được dịch ra mười bốn ngôn ngữ khác nhau. Tác giả đã nhận được hàng nghìn bức thư cảm ơn từ khắp nơi trên thế giới. Một vài người viết thư nói rằng việc đọc cuốn sách **“Why Worry!”** đã thực sự giải thoát họ khỏi ý muốn tự tử. Đối với nhiều người, cuốn sách nhỏ khiêm tốn này đã trở thành người bạn, người hướng dẫn và nhà tư vấn. Do nhu cầu về cuốn sách ngày càng gia tăng nên nhu cầu bổ sung cuốn sách cũng tăng theo. Vì vậy, Hòa thượng Dhammananda đã giảm bớt thời gian từ lịch làm việc bận rộn của ngài với những bài giảng, việc viết sách và tư vấn để dành cho việc cập nhật và bổ sung nội dung cuốn sách lần này. Sự khuyến bảo chi tiết hơn nữa được đưa ra, những câu chuyện và ví dụ mới được thêm vào cũng như ngôn ngữ đã trở nên gần gũi hơn. Nhưng bạn đọc đừng lo lắng vì những lời khuyên nhủ xuất sắc cùng sự tư vấn quý giá vẫn được giữ nguyên vẹn.

Hòa thượng S. Dhammika, Úc.

Ngày 19 tháng Hai năm 2003.

Tiểu sử
Đại lão hòa thượng Dhammananda
(1919-2006)

Để thừa nhận và tuyên dương các công đức hoàng pháp của Hòa Thượng. Dhammananda tại Malaysia, Tăng thống Phật giáo Thái Lan, Đại lão Hòa thượng Amunugama Rajaguru Sri Vipassi Maha Nāyaka Thera ở Chùa Răng Phật (Buddha Tooth Relic), đã phong ban cho Ngài danh hiệu “Tăng thống” (Chief Sangha Nāyaka Thera) của Phật giáo Malaysia vào năm 1965.

Sau khi thiết lập ngôi Tam Bảo tại vườn Lộc Uyển, cố thành Ba La Nại, Đức Thế Tôn đã gởi 60 vị Tỳ kheo A La Hán đến các tỉnh thành Ấn Độ để giáo hóa chúng sinh, mang ánh sáng của Chánh Pháp để làm an lạc cuộc đời. Trước đó, Đức Phật đã khuyên nhủ các đệ tử nên cống hiến cuộc đời của mình cho mục đích giáo hóa độ sanh: *“Hãy ra đi này các Tỳ kheo, vì sự an lạc và hạnh phúc cho số đông, vì sự tốt đẹp cho đời, vì an lạc và hạnh phúc cho chư thiên và loài người. Không nên đi hai người cùng một chỗ..”* (Go forth, O monks, for the benefit and happiness of the many, for the good of the world,

for the welfare and happiness of gods and men! Let not the two of you go the same way...).

Hơn hai ngàn năm sau, bức thông điệp cao quý ấy vẫn được duy trì và thực hiện tốt đẹp bởi các đệ tử của Ngài. Trong các nhà truyền giáo Tích Lan (Sri Lanka) trong thế kỷ 20 này như Pháp sư Anagarika Dharmapala, Narada Maha Thera, Sayadaw U Thitilla và Piyadassi Maha Thera ... Đặc biệt tại Malaysia, các nhà truyền giáo tiên phong có Hòa thượng A. Pematrana tổ khai sơn chùa Mahindarama tỉnh Penang, Hòa thượng tiến sĩ Sumangala, Hòa thượng K Gunaratana Nāyaka Thera, Hòa thượng Kim Beng, Hòa thượng Chuk Mor và Hòa thượng Dhammananda. Cả ba vị đầu đều đã viên tịch, nay chỉ còn lại Hòa thượng Dhammananda, 81 tuổi, một người vẫn hoạt động tích cực để chấn hưng Phật Giáo tại Malaysia và cũng được xem là người có công tạo dựng nền tảng cho Phật Giáo Nam Tông tại Malaysia [Đến nay, ngài Dhammananda cũng đã viên tịch năm 2006].

Thuở Thiếu Thời:

Hòa thượng Dhammananda, thế danh Martin (vì sanh ra trong thời gian đô hộ của Thực dân Anh quốc, nên phải dùng tên tiếng Anh), sinh ngày 18 tháng 3 năm 1919 trong một gia đình trung lưu, cha là cụ ông K. A. Garmage tại làng Kirinde, tỉnh Matara, miền Nam nước Tích Lan (Ceylon), Ngài là người con trưởng trong một gia đình có 6 anh chị em.

Ngài bắt đầu học tiểu học năm 7 tuổi tại trường làng Kirinde. Không giống như những làng khác ở Tích Lan, Kirinde chưa hề bị tác động bởi chiến dịch truyền đạo của Kỳ Tô giáo. Nhờ thế mà Phật Giáo vẫn còn ảnh hưởng mạnh mẽ đến sinh hoạt của người dân và ngôi chùa của địa phương. Bên cạnh người mẹ mộ đạo, ngài được người cậu ruột là một Tăng sĩ trụ trì ngôi chùa của địa phương này giúp đỡ và hướng dẫn ngài học Phật. Chẳng bao lâu ý tưởng xuất gia học đạo phát khởi trong tâm hồn của ngài.

Năm 12 tuổi, Ngài xuất gia làm chú tiểu (sāmanera) với Hòa thượng K Dhammaratana Maha Thera ở chùa Kirinda với pháp danh là Dhammananda, (Pháp Hỷ, nghĩa là “người chứng nghiệm hạnh phúc qua giáo Pháp” (one who experiences happiness through the Dhamma). Tiếp đó Ngài được gửi vào trường để học Phật Pháp trong vòng 10 năm trước khi đăng đàn thọ Tỳ kheo giới (Bhikkhu) vào năm Ngài 22 tuổi (1940). Hòa thượng đàn đầu trong giới đàn này là Trưởng Lão K. Ratanapala Maha Thera tại chùa Kotawila.

Tu học tại Tích Lan :

Tiếp đó ngài đã ghi danh vào học trường Dhammarama Pirivena và rồi Học viện Phật giáo Vidyawardhana tại thủ đô Colombo, niên khóa 1935-1938. Giáo sư chính thức của Ngài là Hòa thượng Kotawila Deepananda Nāyaka Thera. Năm 1938, Ngài tốt nghiệp tại trường này và tiếp tục học tại trường Vidyalankara Pirivena, ở Peliyagoda, là một đại học Phật giáo rất nổi tiếng ở Tích Lan vào thời bấy giờ. Trong bảy năm lưu học tại đây, ngài đã học Pāli, Sanskrit, Triết học, Tam Tạng Kinh Điển và nhiều môn học xã hội khác để trang bị cho chương trình giáo dục phổ cập và hoàng dương Phật Pháp của ngài về sau. Ở tuổi 26, Ngài đã hoàn tất chương trình học tại nơi đây.

Bảy năm được đào tạo trong môi trường Phật học và lối sống nghiêm khắc của Tu viện tại đây đã mang lại những hữu ích về sau trong sứ mạng truyền giáo của Ngài. Vị Pháp sư tinh thần của Ngài tại đại học này là Trưởng lão Lunupokune Sri Dhammananda Nāyaka Thera, một bậc học giả uyên bác của Phật giáo Tích Lan.

Tu học tại Ấn Độ:

Tiếp đó, vào năm 1945, Hòa thượng Dhammananda được đại học Hindu, Ấn Độ cấp học bổng và Ngài đã lên đường du học. Bạn cùng khóa với ngài lúc ấy hiện nay còn

Hòa thượng P. Pannananda Nāyaka Maha Thera, (đang ở Tích Lan); Hòa Thượng Tiến sĩ. H. Saddhatissa Maha Thera (ở Luân đôn); Hòa thượng Tiến sĩ U. Dhammaratana (chủ tịch Hội Đại Bồ Đề, Ấn) và Hòa thượng Tiến sĩ Amritananda Thera (Chủ tịch Hội Đồng Tăng Già Nepal). Sau bốn năm học tại đây, Hòa thượng Dhammananda đã tốt nghiệp với bằng cấp Cao học về Triết học Ấn Độ vào năm 1949. Một trong số những giáo sư nổi tiếng của Ngài tại đại học này là cố Tiến sĩ S. Radhakrishnan, cũng là vị tổng thống đầu tiên của Cộng Hòa Ấn Độ.

Hoàng Pháp tại quê nhà:

Sau khi tốt nghiệp, Ngài trở về Tích Lan và mở một Trường Phật giáo Sudharma tại Kotawila để giúp cho dân chúng học Phật. Ngài cũng cho phát hành một tờ báo tiếng Tích Lan để phổ biến giáo lý. Những lớp giáo lý, những bài thuyết pháp và nhiều hoạt động giáo dục khác của ngài đều truyền cảm hứng đẹp đẽ cho dân làng quy hướng về Chánh Pháp. Trong số những vị phụ giúp Ngài lúc đó có Đại đức K.Pemaloka và đại đức K. Hemasiri, những người về sau vẫn theo Ngài đến Malaysia để tiếp tục công tác truyền giáo tại Brickfields.

Sứ mạng truyền giáo tại Malaysia:

Năm 1952, Hòa thượng K. Sri Pannasara Nāyaka Thera, Viện Trưởng Tu viện Vidyalanakara Pirivena, đã nhận một lá thư từ Hội Phật giáo Sasana Abhiwurdhi Wardhana, Malaysia. Hội này có một ngôi chùa ở Brickfields, được xem là một Hội Phật giáo lâu đời nhất trong cộng đồng Tích Lan tại Malaysia. Hội muốn thỉnh cầu một vị Tăng Malaysia để hướng dẫn đời sống tâm linh cho cộng đồng Tích Lan tại xứ sở này.

Trong số 400 Tăng sĩ ở tu viện Vidyalankara Pirivena, Tỳ kheo Dhammananda đã được tuyển chọn để đi hoàng Pháp

tại Malaysia. Ngài đã sẵn lòng tiếp nhận lời thỉnh cầu này dù Ngài rất muốn ở lại quê nhà để hoằng Pháp. Tuy nhiên, Ngài ý thức được rằng tại quê nhà còn nhiều vị tăng khác có thể làm công tác hoằng pháp, trong khi ấy tại Malaysia, nhu cầu chấn hưng Phật Pháp là việc khẩn thiết, vì vào thời điểm ấy tình hình Phật giáo tại Malaysia, dù có nhiều chùa người Trung Hoa, nhưng phần lớn không có giảng dạy giáo lý và tổ chức tu học mà chỉ nặng phần lễ nghi và cúng kiến. Do đó Hòa thượng Dhammananda quyết định lên đường trong một thời gian ngắn. Ngài đã xuống tàu thủy vào sáng ngày 2 tháng giêng năm 1952. Ba ngày sau, Ngài đã đến được cảng Penang, miền Bắc của Malaysia.

Sự nghiệp hoằng Pháp tại Malaysia:

Khi đến Penang, Ngài lưu trú tại chùa Mahindarama trước khi đón máy bay đến chùa Brickfields ở Kuala Lumpur. Tháng 3 năm 1952, Ngài nhận được một lá thư của Tổng Toàn quyền Anh tại Malaysia, ông Gerald Templer, yêu cầu được gặp Ngài để tìm hiểu xem Phật Pháp có mối liên hệ nào với hoạt động chính trị hay không. Vì lúc bấy giờ có nhiều nguồn tin cho rằng sẽ có những cuộc nổi dậy chống chính quyền từ các cộng đồng Phật giáo người Hoa. Những ý tưởng sai lầm về Phật giáo của ông Toàn quyền Gerald đã được Hòa thượng Dhammananda đã thông và hướng dẫn ông ta trở về nghiên cứu Đạo Phật. Ngài nói với ông ta rằng *“Đạo Phật là một tôn giáo từ bi và không bạo động vì Đức Phật hướng dẫn con người sống trong hòa hợp và hòa bình với chính mình và người khác”* (Buddhism is a non-violent and compassionate religion taught by the Buddha to show Man to live in peace and harmony with oneself and others). Hòa thượng Dhammananda nhấn mạnh thêm rằng Đạo Phật dạy cho con người tu tập tâm linh và sống có đạo đức, chứ không phải một phong trào chính trị. Đoán chắc Hòa thượng Dhammananda không có ý đồ hoạt động chính trị, toàn quyền Gerald đã mời Hòa thượng giúp

đỡ chính quyền về mặt tâm lý để trấn an quần chúng, nhất là cộng đồng di dân người Hoa tại Malaysia, vì chính quyền hồ nghi rằng cộng đồng này đang có khuynh hướng hoạt động chính trị chống chính quyền.

Hòa thượng Dhammananda đã nắm lấy cơ hội ấy để mở rộng chương trình hoằng Pháp của Ngài trên khắp Malaysia. Ngài đã giúp cho Hội Phật giáo Sasana Abhiwurdhi Wardhana và Trung Tâm Phật giáo Selangor cũng như Hội Liên Hữu Phật giáo Thế giới tại Malaysia đẩy mạnh công tác truyền giáo. Kết quả cho thấy cộng đồng người Hoa đã quy hướng về với đạo Phật rất nhiều.

Trong hai thập niên 1950 và 1960, Phật giáo Malaysia rất nghèo nàn ở trong hầu hết các cộng đồng. Phật giáo trong thời kỳ này chỉ là một vỏ bọc đầy những sinh hoạt mê tín dị đoan, tràn lan trên khắp Malaysia. Phần lớn người Hoa trí thức đều chán ngán và bỏ theo đạo Kỳ Tô (Thiên chúa giáo), vì họ nhìn thấy Kỳ Tô giáo có nhiều sinh hoạt tôn giáo tích cực, rõ ràng, hợp lý hơn do các nhà truyền giáo nước ngoài mang vào. Hòa thượng Dhammananda cố gắng loại bỏ những quan điểm sai lầm về Phật giáo trong tâm trí của quần chúng ở Malaysia. Ngài đã phát động một phong trào diễn thuyết Phật giáo rầm rộ trên toàn Malaysia, phụ tá của Ngài bây giờ có các vị Tỳ kheo như K Gunaratana, Chuk Mor and Tỳ kheo Tiến sĩ người Mỹ Sumangalo đã làm cho phong trào ngày càng thêm thu hút và nhiều kết quả khả quan.

Sự phát triển của tổ chức hoằng Pháp:

Năm 1961, Hòa thượng Dhammananda đã thảo luận với các nhà lãnh đạo cư sĩ Phật giáo Malaysia để thành lập một tổ chức truyền bá lời Phật dạy để đáp ứng lại nhu cầu bức thiết của Malaysia. Năm 1962, Hội Truyền Bá Chánh Pháp (Buddhist Missionary Society, viết tắt là BMS) đã được thành lập tại chùa Phật giáo Brickfields với các mục tiêu: học hỏi,

quảng bá Phật giáo và văn hóa Phật giáo; khuyến khích và cổ vũ mọi người học hỏi và hành trì Phật Pháp; in ấn và phát hành Kinh sách Phật giáo; cung cấp những pháp môn phù hợp để mọi người thực hành; an ủi, hướng dẫn, giúp đỡ cho mọi Phật tử trong các trường hợp đau bệnh hay chết chóc v.v..

Hòa thượng Dhammananda nghĩ rằng một trong những phương cách để truyền bá Phật giáo là viết sách về nhiều lĩnh vực khác nhau để người tín đồ có thể nương theo đó mà hành trì trong đời sống hằng ngày. Vì thế Ngài bắt đầu viết những bài báo, rồi những cuốn sách nhỏ bỏ túi, nội dung của sách phản ánh những thắc mắc của người Malaysia. Một trong những tập sách đầu tiên là hướng dẫn cách trì tụng Kinh tiếng Pāli của Đạo Phật sao cho tương hợp với thời khoa học và tâm lý học. Từ đó Ngài tiếp tục viết nhiều tác phẩm khác để đáp ứng cho nhu cầu học Phật của tín đồ tại Malaysia. Tính đến nay Ngài đã viết trên dưới 50 tác phẩm, trong số này có nhiều tác phẩm đặc sắc như “Người Phật Tử phải tin gì?” (What Buddhists believe? Vì sao tin Phật); “Làm thế nào để sống khỏi sợ hãi và lo âu” (How to live without fear and worry); “Bạn có tin tái sinh không?” (Do you believe in Rebirth); “Hôn nhân hạnh phúc” (A happy married life); “Thiền - Con đường duy nhất” (Meditation, the Only way); “Kho báu của Chánh Pháp” (Treasures of the Dhamma)..v.v... các tác phẩm đã nhanh chóng thu hút mọi giới Phật tử Malaysia và đến nay những tác phẩm này đã được dịch ra nhiều thứ tiếng trên thế giới như Ấn Độ, Nam Dương, Triều Tiên, Mỹ Nam Phi, Bangladesh, Hòa Lan, Việt Nam..v.v....

Đây là lần đầu tiên nền giáo dục Phật giáo bằng tiếng Anh được phổ biến trong giới Phật tử ở Malaysia, trước đó chỉ có những Kinh sách được viết bằng tiếng Trung Quốc. Sự tác động mạnh này nhanh chóng ảnh hưởng đến giới thanh thiếu niên Malaysia. Kết quả, Hòa thượng Dhammananda đã nhận được hàng núi thư từ mọi giới, đặc biệt là học sinh và sinh viên để tìm hiểu về Phật học.

Mặc dù không phải là một nhà Pháp sư hùng biện, nhưng Hòa thượng Dhammananda đã làm say đắm giới trẻ với những bài giảng mang tính khoa học, trong sáng và rõ ràng của Ngài. Điều này đã giúp cho nhiều hội đoàn thanh niên Phật tử ra đời trong thập niên sáu mươi. Rất nhiều thanh niên hoặc đã nghe giảng hoặc đã đọc sách của Ngài mà quy hướng về với Chánh Pháp.

Ngoài những ảnh hưởng bên ngoài xã hội, Hòa thượng Dhammananda cũng có công đưa Phật giáo vào trong học đường Malaysia. Hòa thượng Dhammananda đã kết hợp với Thượng tọa tiến sĩ Sumangalo, một Tăng sĩ người Mỹ, thành lập một Học viện Phật giáo để làm việc với đại học Malaya, đại học Sains Malaysia, đại học Pertanian, Cao đẳng Kỹ thuật Malaysia, Viện Ngôn ngữ Malaysia, Trường Đại Học Sư Phạm Malaysia, Trường Cao đẳng Tunku Abdul Rahman, Trường Cao đẳng Quân sự Hoàng gia (Royal Military college) và gần đây nhất là đại học Utara Malaysia ở Kedah. Tất cả những sinh viên của các trường trên đều có học những giờ căn bản về giáo lý Phật giáo do Hòa thượng Dhammananda và nhiều Pháp sư khác giảng dạy.

Để khuyến khích và cổ động tầng lớp trẻ học và làm việc Phật, tổ chức của Ngài đã thu nhận giới trẻ vào làm việc cho các cơ sở hoằng Pháp, học viện, in ấn và phát hành kinh... Đã có rất nhiều cư sĩ tham gia và trở thành những người lãnh đạo các hội đoàn cư sĩ Phật tử, nổi bật trong số hiện nay có các đạo hữu như Mess Tan Gin Soon, Leong Kok Hing, Ang Choo Hong, Charlie Chia và Victor Wee, tất cả đều được ảnh hưởng đến đạo đức và tác phong làm việc của Hòa thượng Dhammananda.

Sự thừa nhận và tán dương về công hạnh hoằng Pháp:

Để thừa nhận và tuyên dương các công đức hoằng pháp của Hòa thượng Dhammananda tại Malaysia, Tăng thống Phật

giáo Thái Lan, Đại lão Hòa thượng Amunugama Rajaguru Sri Vipassi Maha Nāyaka Thera ở Chùa Răng Phật (Buddha Tooth Relic), đã phong ban cho Ngài danh hiệu “Tăng thống” (Chief Sangha Nāyaka Thera) của Phật giáo Malaysia vào năm 1965.

Ngài cũng được cung thỉnh vào Ban chứng minh cho đại hội lần thứ 9 của Hội Liên Hữu Phật giáo Thế giới (World Buddhist Fellowship) nhóm tại Kuala Lumpur từ ngày 13 đến 20 tháng 4 năm 1969. Trong kỳ đại hội, Ngài cũng được tuyên dương là một danh tăng của Phật giáo Malaysia.

Vào năm 1970, Hòa thượng Dhammananda khởi xướng và làm cố vấn tinh thần cho Hội Thanh Niên Phật Tử Malaysia (The Young Buddhist Association of Malaysia (YBAM) đây là một tổ chức đại diện cho tất cả các hội đoàn Phật tử trẻ tuổi tại Malaysia, hiện nay vẫn còn hoạt động rất mạnh.

Từ năm 1970 đến 1975, Hòa thượng Dhammananda khởi đầu những chuyến đi hoằng Pháp thế giới. Trước hết ngài đến Anh quốc giảng tại Lancaster University, Hull University, Manchester University và Oxford University. Sau đó Ngài đến Hoa Kỳ và được thỉnh giảng tại Dhamma Realm University và Trường University of Oriental Studies, trong dịp này Trường đại học Pháp giới (Dhamma Realm University) đã phong tặng bằng Tiến sĩ danh dự (Honorary Doctor of Philosophy degree) để ghi nhận và tán thán công hạnh hoằng Pháp và những công trình sáng tác của ngài. Bằng cấp này cũng được các đại học khác phong tặng cho ngài: đại học Đông Phương (University of Oriental Studies) năm 1975, đại học Nalanda ở Pháp vào năm 1976 và đại học Benares Hindu, Ấn Độ năm 1980, và đại học ở Sri Lanka vào năm 1991, ban tặng cấp bằng Tiến sĩ văn chương (D. Litt.) để thừa nhận những tác phẩm Phật học giá trị của Ngài đã mang lại nhiều lợi ích thiết thực nền giáo dục tôn giáo tại Tích Lan.

Thiết lập chương trình đào tạo tăng tài ở Malaysia:

Vào tháng 12 năm 1976, Hòa thượng Dhammananda đã khởi xướng và làm giám đốc chương trình đào tạo tăng tài cho Phật giáo Malaysia, chương trình đã được áp dụng và thành công đáng kể ở khắp nơi Malaysia, ngay cả ở Singapore cũng làm theo mô hình này. Đến nay chương trình vẫn được duy trì và số thanh niên Malaysia phát tâm xuất gia gieo duyên ngày càng đông.

Vào ngày 25 tháng 3 năm 1977, Hòa thượng Dhammananda đã thành lập Viện Phật Học Paramadhamma ở Tích Lan để tăng sĩ khắp nơi trên thế giới về tu học. Chương trình đào tạo từ ba đến năm năm, hoặc những khóa ngắn hạn cho những tăng sĩ hoặc cư sĩ lớn tuổi để đưa đi hoằng pháp ngay sau khóa học.

Những đóng góp xã hội:

Ngoài những hoạt động Phật sự, Hòa thượng Dhammananda còn có nhiều đóng góp để phát triển cộng đồng. Năm 1960, Ngài là một trong những vị lãnh đạo Phật giáo Malaysia đứng lên để nghị chính phủ Malaysia tuyên bố ngày lễ Phật Đản là ngày nghỉ của toàn dân. Lời yêu cầu đã được chấp thuận và vẫn duy trì cho đến ngày nay. Giữa những năm 1960, Ngài hoạt động tích cực với Tổ chức liên tôn giáo Malaysia (Malaysian Inter-Religious Organisation MIRO) để kêu gọi các tôn giáo có mặt ở Malaysia nên sinh hoạt trong sự hài hòa và tương kính lẫn nhau.

Năm 1984, Ngài là một trong những thành viên sáng lập của Hội đồng Tư Vấn Tôn giáo (Religious Consultative Council), bao gồm Phật giáo, Hồi giáo, Kỳ Tô giáo để giúp cho chính quyền có những chính sách đúng đắn đối với các tôn giáo. Do những hoạt động tích cực đóng góp cho xã hội này mà ngày 7 tháng 6 năm 1991, Hoàng đế của Malaysia đã phong tặng cho Ngài tước vị cao quý “Johan Setia Mahkota”.

Sự nghiệp trước tác:

Ngoài những thời thuyết giảng giáo lý sâu sắc, rõ ràng và dễ hiểu, Hòa thượng Dhammananda còn cống hiến cho hàng vạn độc giả trên khắp thế giới qua những tác phẩm Phật học của ngài. Từ những tập sách nhỏ bỏ túi cho đến những tập sách dày mấy trăm trang với nội dung phổ cập cho mọi tầng lớp, từ học giả uyên bác cho đến học sinh

Tại sao phải có bao dung về Tôn giáo (Why Religion tolerance?)

Địa vị của Nữ giới trong Phật giáo (Status of Women in Buddhism)

Các vấn đề của xã hội hôm nay (Human life and Problems)

Phật giáo và những nhà Tư Tưởng Tự do

(Buddhism and the Free Thinkers)

Những nhân vật vĩ đại trong Phật giáo

(Great personalities on Buddhism)

Làm sao sống mà không sợ hãi và lo âu

(How to live without fear and worry)

Phật giáo dưới con mắt của các nhà trí thức

(Buddhism in the Eyes of Intellectuals)

Nguyên tắc đạo đức của Phật giáo đối với phẩm cách của con người

(Buddhist Principles for Human Dignity).

Kinh Pháp Cú với tranh minh họa và truyện tích

(The Dhammapada with illustrations and stories)

Mục đích cuộc đời & đường lối sống. Hòa thượng Dhammananda.

Thích Tâm Quang dịch.

Làm sao thực hành giáo lý của Đức Phật. Hòa thượng.

Dhammananda. Thích Tâm Quang dịch

Một tôn giáo hiện đại. Hòa thượng Dhammananda.

Thích Nguyên Tạng dịch.

Dẫn nhập

Theo Anatole France, một người có trí tuệ sẽ tổng kết về cuộc sống con người như sau: *“Con người sinh ra, đau khổ và chết.”* Bên cạnh đó, một số người phi tôn giáo nói: *“Con người là một cỗ máy nhỏ được tạo ra nhờ sự sắp xếp ngẫu nhiên của các nguyên tử cùng một quá trình tiến hóa tự nhiên. Đau khổ là số phận không thể tránh khỏi trong cuộc chiến sinh tồn của chúng ta và điều đó hoàn toàn không mang ‘ý nghĩa’ hay ‘mục đích’ nào khác. Cái chết là sự phân hủy của các nguyên tố hóa học, không còn lại gì hết.”*

Trong khi cả hai nhận định nêu trên khá phổ biến đối với những người hoài nghi, các nhà duy vật và thậm chí một số nhà tư tưởng lớn; thì các triết gia khác và những vị thầy tâm linh lại cố gắng khám phá ý nghĩa và mục đích của cuộc sống, đặc biệt về vấn đề đau khổ.

Theo Đức Phật, đặc tính của tất cả sự vật [Pháp] chính là nó xuất hiện, suy tàn và biến mất trong một tiến trình vô tận. Tất cả Pháp là đối tượng của sự thay đổi và mâu thuẫn không ngừng (dukkha). Tất cả chúng sinh đau khổ - những người tin vào thực thể hay linh hồn vĩnh cửu - đều gánh chịu điều này. Niềm tin này làm gia tăng mong ước ích kỷ - điều vốn không bao giờ được thỏa mãn - do đó, dẫn tới sự lo lắng và sợ hãi.

Đức Phật đưa ra nền tảng đạo đức cho lời dạy của mình khi ngài tuyên bố rằng, mặc dù có đau khổ và sự tồn tại không bền vững, song con người có thể trải nghiệm cả hạnh phúc tuyệt đối cũng như hạnh phúc tạm thời qua các giác quan nếu anh ta học cách phân biệt giữa hành động thiện và ác. Để làm được điều này, con người trước tiên phải có Chánh Kiến [hiểu biết đúng đắn] - nghĩa là họ phải nhận thức rõ bản chất bất toại nguyện của sự tồn tại và những thỏa mãn nhục dục rồi mới định hướng cuộc sống của mình theo cách thức đúng đắn để chấm dứt sự không ổn định và bất toại nguyện đó.

Ấn bản đầu tiên của cuốn **“Why Worry!”** - **“Sao phải lo lắng!”** được xuất bản năm 1967 (10.000 bản) và từ đó, cuốn sách đã nhận được nhu cầu tái bản không dưới 10 lần với 5.000 ấn bản cho mỗi lần. Những bức thư cảm ơn và bày tỏ sự đánh giá cao dành cho cuốn sách không chỉ được các Phật tử hay những người theo Ấn Độ Giáo, Hồi Giáo, Thiên Chúa Giáo mà thậm chí cả những người phi tôn giáo gửi về từ khắp nơi trên thế giới như: Mỹ, Anh, Đức, Nam Phi và hầu hết các nước châu Á. Sự hấp dẫn của cuốn sách có được một phần nhờ vào thực tế là cách viết mộc mạc và chân phương cũng như bởi vì mục đích chính là để chỉ rõ sự thật của đời sống không chỉ theo quan điểm đạo Phật mà còn theo những quan điểm hợp lý của các tôn giáo và các nhà tư tưởng lớn khác. Cuốn sách được viết chủ yếu để an ủi và giúp con người khuây khỏa trong nhu cầu chỉ dẫn cách đối diện với sự phức tạp gây hoang mang của nền văn minh hiện đại.

Một số người thậm chí đã kể việc họ thoát khỏi ý định tự tử nhờ đọc cuốn sách này như thế nào. Một số khác cho biết họ thường đọc một vài trang của cuốn sách mỗi tối để giúp bình tâm cũng như tự hiểu rằng có những giải pháp đơn giản và thực tiễn đối với mọi rắc rối của thế gian.

Kể từ khi cuốn **“Why Worry!”** xuất hiện lần đầu tiên, đã có nhiều điều xuất hiện; nhiều sự thay đổi diễn ra. Trong những năm đó, tác giả đã thu nạp được những hiểu biết mới mẻ về các vấn đề của con người nhờ đọc rất nhiều bức thư viết cho mình cũng như những cuộc

thảo luận thành công với những người gặp khó khăn thuộc mọi tầng lớp trong xã hội. Vì vậy, việc phát hành ấn bản mới của cuốn sách là điều rất phù hợp vào thời điểm này.

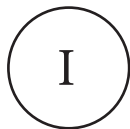
Ấn bản có chỉnh lý lần này dành cho những vấn đề chung của mọi thời đại cũng như những vấn đề riêng của thời đại hiện nay của chúng ta. Tuy nhiên mục đích chính của cuốn sách vẫn là những điều không thay đổi, đó là: cho thấy con người có thể sống không sợ hãi và lo lắng như thế nào nếu như người đó có Chánh Kiến [hiểu biết đúng đắn]. Nội dung lần này cũng nỗ lực bàn luận về các vấn đề theo quan điểm thực tiễn và nhân văn. Cuối cùng, nhiều đoạn trích, giai thoại, danh ngôn, ngụ ngôn, ... được đưa vào để cho thấy những người có trí tuệ ở các vùng khác nhau và trong những thời đại khác nhau đã có quan điểm như thế nào về cách ứng xử của con người.

Mong rằng cuốn sách này sẽ mang lại sự hứng khởi và niềm hy vọng cho những ai đọc nó bằng tâm hồn rộng mở.

HT Tiến sĩ K Sri Dhammananda

Kuala Lumpur, Malaysia

19 tháng Hai năm 2003



LO LẮNG
VÀ NGUỒN GỐC
CỦA NÓ

CHƯƠNG 1

Lo lắng và sợ hãi

“Để được sống kiếp con người, chúng ta phải trả giá bằng sự lo lắng và sợ hãi. Sự nhạy cảm dễ lo lắng là nguyên nhân cốt lõi cho các vấn đề của chúng ta và là nguồn gốc của mọi đau khổ.”

Lo lắng và sợ hãi dường như là một phần tất yếu của đời sống con người. Bất cứ ai đang chìm trong thế gian trần tục cũng không thể thoát khỏi những trạng thái tinh thần không dễ chịu này.

Tại sao con người lại lo lắng và họ lo lắng về điều gì? Những nỗi lo lắng của họ là do những trách nhiệm và cam kết khác nhau diễn ra dưới nhiều hình thức. Chẳng hạn như, họ có cảm giác tự ti nặng nề. Họ thấy không thỏa đáng khi so sánh bản thân với những người khác. “*Có lẽ tôi không đủ năng lực để làm nghề đó.*” hoặc “*Tôi không nghĩ mình đủ thông minh để gây ấn tượng.*” Họ có thể e ngại nên cư xử không được tự nhiên khi có mặt người khác, vì vậy họ tự nhủ: “*Mình không nên để mọi người biết mình thực sự là ai. Nếu mình làm thế, họ sẽ không tin tưởng hoặc xem thường mình.*” Do đó, họ đối xử theo cách mà người khác muốn thay vì theo cách tự nhiên của họ. Điều này tạo ra một sự mâu thuẫn giữa bản chất bên trong với sự thể hiện bên

ngoài của chính họ và dẫn tới đau khổ. Gần như tất cả mọi thứ đều là đối tượng cho sự lo lắng của con người. Họ lo lắng về dáng vẻ bên ngoài của mình. Đàn ông lo lắng khi họ bị hói, còn phụ nữ lo lắng khi các nếp nhăn bắt đầu xuất hiện trên khuôn mặt họ, hoặc khi họ quá béo hay quá gầy, quá xấu hay quá đẹp, quá cao hay quá thấp,...

Họ sợ bị những người khác phê bình, công kích hoặc bị cấp trên khiển trách. Họ e ngại phải trình bày ý tưởng hoặc quan điểm của mình trước đám đông vì sợ bị nhạo báng, nhưng lại cảm thấy giận dữ với bản thân mỗi khi có người trình bày ý tưởng giống như vậy và nhờ đó, nhận được sự tin cậy của đám đông. Họ cảm thấy mình đang bị cản trở bởi sự phê bình, ngay cả khi họ biết rằng sự phê bình đó là phi lý và không công bằng.

Họ lo lắng về gia đình mình: *“Có lẽ xét cho cùng thì mình không phải là người cha/ người mẹ/ người con tốt”*. Một số người chồng lo lắng rằng người vợ trẻ xinh đẹp của họ có thể đi với người đàn ông khác. Trong khi đó, những người vợ lại lo lắng rằng người chồng có thể rời bỏ họ và dành thời gian với các cô gái khác. Những người chưa kết hôn lo lắng về việc kết hôn như thế nào trong khi một số cặp đôi đã kết hôn lại lo lắng về sự cô đơn của mình khi họ không sinh được con. Cùng lúc đó, những người có nhiều con lại liên tục lo lắng về việc làm sao nuôi dạy chúng tốt nhất: *“Có lẽ chồng/vợ tôi không còn yêu tôi nữa và có thể rời bỏ tôi”* hay *“Tôi tự hỏi liệu con cái có chăm sóc tôi khi về già hay không”*. Một số bậc cha mẹ lo lắng không cần thiết về sự an toàn của con cái, về việc có đủ tiền để chi tiêu trong gia đình, về sự an toàn trong ngôi nhà của họ và sức khỏe của những người thân trong gia đình.

Ở nơi làm việc, họ có thể phải đối diện với những vấn đề trong công việc hay những khó khăn trong việc đưa ra quyết định. *“Điều gì sẽ xảy ra nếu quyết định của tôi là sai lầm?”*, *“Tôi nên bán cổ phiếu và cổ phần của mình bây giờ hay không?”*, *“Nhân viên của tôi có đáng tin cậy trong vấn đề tiền bạc không hay họ sẽ lừa gạt công ty trong khi tôi vắng mặt?”* Một số người lo lắng về những thất bại có thể xảy ra, về việc

không được thăng chức hay khi được tin cậy giao phó quá nhiều trách nhiệm. Một số khác lại lo lắng bởi suy nghĩ rằng các đồng nghiệp đang đố kỵ với mình.

Nguyên nhân của lo lắng

Trong tất cả trạng thái tinh thần có hại, lo lắng kinh niên là một trong những trạng thái nguy hiểm và gây hại cho sức khỏe nhất. Tại sao con người lại lo lắng? Khi phân tích sâu xa, chỉ có một câu trả lời duy nhất. Con người lo lắng bởi vì các khái niệm “tôi” và “của tôi” [ngã, ngã sở]¹ hay điều mà đạo Phật gọi là “ảo tưởng bản ngã”.

Khi con người lần đầu tiên trầm tư về bản chất của sự tồn tại, do còn thiếu hiểu biết, họ nghĩ rằng mỗi người được cấu tạo từ hai thành phần: thể xác và tâm hồn [thân và tâm/ sắc và danh], cả hai đều trường tồn và chắc thật. Điều này làm sinh khởi ý tưởng sai lầm về cái tôi hay bản ngã. Ý tưởng về bản ngã làm gia tăng ý tưởng về ngã và ngã sở [tôi và của tôi], còn điều này lại làm tăng sự tham lam tiền bạc, sự khao khát nhục dục, các mong muốn ích kỷ, tính tự phụ, kiêu ngạo cùng nhiều suy nghĩ bất thiện khác. Khái niệm “tôi” [bản ngã] này là nguồn gốc chính của mọi vấn đề, từ những mâu thuẫn cá nhân cho đến chiến tranh giữa các quốc gia.

Từ ý tưởng “cái tôi” sinh ra niềm tin vào ý niệm sai lầm của thể xác vĩnh cửu – thứ cần phải được thỏa mãn. Nó dẫn tới sự cực đoan trong việc thỏa mãn các khao khát, ham muốn của thể xác. Sự lo lắng của việc không đáp ứng được nhu cầu và mong ước để có sự thỏa mãn đầy đủ mang đến lo lắng và bất an cho con người. Do đó, lo lắng chính là một trạng thái tiêu cực của tâm sinh khởi từ việc dính mắc vào sự dễ chịu trần tục. Càng dính mắc nhiều vào sự vật, mối lo lắng đánh mất nó càng lớn hơn.

¹ Trong cuốn sách này, các chú thích để trong ngoặc vuông [] là chú thích của người dịch (ND) hoặc người biên tập (NBT) hoặc các trích đoạn dịch Kinh, sách từ các nguồn khác nhất là trích đoạn dịch Kinh Pháp Cú của HT Thích Minh Châu.

Tương tự như vậy, con người trở nên bất an khi sở hữu hay liên quan tới điều được xem là không ưa thích. Chính sự dính mắc vào cảm giác dễ chịu và ghét bỏ cảm giác khó chịu này làm gia tăng sự lo lắng.

Sự lo lắng và đau khổ mà một người trải qua chính là mối quan hệ tương hỗ giữa mong muốn ích kỷ của người đó với những điều kiện luôn thay đổi của thế gian. Không hiểu biết sự thật này là nguyên nhân của nhiều đau khổ. Nhưng một người đã huấn luyện tâm để nhận ra bản chất thật của đời sống cùng các đặc tính của nó lại có thể vượt qua được đau khổ. Người khôn ngoan sẽ nhận ra rằng, việc phải xa lìa các trải nghiệm dễ chịu hay những người mình yêu mến là điều không thể tránh khỏi. Điều này có thể xảy ra bất cứ lúc nào, dù là khi mới bắt đầu, giai đoạn giữa hay giai đoạn cuối của cuộc đời. Điều chắc chắn duy nhất trên thế giới hay thay đổi này là mọi thứ sẽ phải đi đến hồi kết của mình. Sự thực duy nhất là sự thay đổi. Vì vậy, những ai nghĩ rằng mình không thể thiếu vắng được hoặc mình phải có mặt để thấy công việc được tiến hành, nên suy nghĩ về điều sẽ xảy ra khi họ không còn hiện hữu nữa. Bởi vì những người như họ sẽ được nhớ tới nhưng sự vắng mặt của họ sẽ được thay thế chỉ trong thời gian ngắn. Tuy nhiên, vì không ai là không thể thiếu vắng trên thế gian này, nên thế giới vẫn sẽ tiếp tục như thường lệ. Nếu đã thế, tại sao con người phải lo lắng nhiều tới vậy, những nỗi lo sợ được nuôi dưỡng bởi sự tưởng tượng này chỉ phá hoại sức khỏe và cuối cùng rút ngắn thời gian của hành trình cuộc đời!

Sự xa cách khỏi những gì chúng ta dính mắc cũng mang lại đau khổ. Con người cảm thấy mất mát, chán nản, thối chí và tuyệt vọng khi ai đó hay điều gì đó đáng yêu bị mất đi bởi một lý do nào đó. Đây là một tiến trình tự nhiên, là sự vận hành của quy luật Vô thường [không trường tồn, luôn thay đổi]. Con người trải nghiệm đau khổ bất cứ khi nào họ bị những người họ yêu mến từ chối. Nhưng đôi khi, thay vì rút ra bài học để giải quyết tình huống này bằng cách cho phép thời gian hàn gắn vết thương lòng, họ lại trở nên tê liệt với sự thất vọng, trầm tư

về những điều đã qua trong tâm, rồi tìm kiếm những phương cách để vá víu trái tim đã tan vỡ của mình. Một số người thậm chí còn thể hiện sự giận dữ và thất vọng của mình qua những hành vi bạo lực.

Sợ hãi và mê tín

Danh sách những con người lo lắng hàng ngày có thể dài vô tận. Nhưng lo lắng không phải vấn đề duy nhất của chúng ta. Nó còn một người anh em song sinh là sợ hãi. Cả hai trở thành đặc trưng cho sự tồn tại của con người. Chúng là những điều ẩn nấp trong các góc tối của tâm. Giống như lo lắng, chúng ta cũng có nhiều nỗi sợ hãi: sợ vì không an toàn, sợ kẻ thù, sợ đói, sợ ốm, sợ mất đi tài sản và của cải, sợ tuổi già, sợ chết và thậm chí, sợ kiếp sống tiếp theo.

Chúng ta không chỉ lo lắng và sợ hãi mỗi khi có điều gì đó sai lầm, mà đôi lúc chúng ta còn lo lắng ngay cả khi mọi sự đang diễn ra êm đẹp! Chúng ta gọi lên nhận thức mơ hồ về sự sợ hãi trong tâm rằng bỗng nhiên tai họa nào đó có thể xảy đến và hạnh phúc mình đang hưởng có thể chuyển thành đau khổ. Mặc dù một số người nói rằng không có tin gì tức là tin tốt, nhưng họ vẫn có thể lo lắng khi không có tin tức gì. Họ lấp đầy cuộc sống của mình bằng những nỗi sợ hãi và lo lắng vô căn cứ như vậy. Những đau khổ đáng thương này xảy ra với tất cả mọi người. Sự thật là không ai thoát khỏi điều này ngoại trừ các bậc Thánh hoặc những người đã thanh tịnh tâm.

Nhưng còn có một loại sợ hãi khác lén lút trong tâm con người. Đó là sự sợ hãi các lực lượng không kiểm soát được của tự nhiên hoặc của những điều chưa biết. Sự sợ hãi này theo sát con người qua các thời kỳ khi họ phải học cách đương đầu với những động vật hoang dã và bảo vệ mình khỏi sự tấn công của các bộ lạc khác. Vào thời kỳ hoang dại kéo dài đó, trong sự nỗ lực không ngừng để đương đầu với các lực lượng của tự nhiên cũng như để hiểu được sự vận hành của

chúng, những mầm mống của mê tín đã được gieo trồng. Và chính sự mê tín làm gia tăng vô minh cùng sợ hãi này vẫn tiếp tục tồn tại, rồi được truyền qua các thế hệ cho tới tận ngày nay.

Sợ hãi là một phản ứng cảm xúc mãnh liệt với các đặc tính: sự cố gắng thoát khỏi tình huống đã tạo ra nó và sự thay đổi sinh lý như tái mặt, rùng mình, tim đập nhanh, khô môi, v.v... Theo nhà tâm lý học John Broadus Watson: *"Sợ hãi là một trong ba phản ứng cảm xúc si mê. Hai cảm xúc còn lại là yêu thương và giận dữ."* Watson cho rằng sợ hãi xuất hiện ngay từ khi mới đẻ do thiếu sự chăm sóc và do tiếng động bất ngờ. Ông tin rằng, ngay cả đứa trẻ còn ẵm ngửa cũng cần phải nhận được sự yêu mến và dỗ dành. Tình mẫu tử có thể làm giảm sự căng thẳng gây ra từ nỗi bất an bẩm sinh. Một số người cho rằng, những nỗi sợ hãi ở trẻ sơ sinh có thể liên quan tới những nỗi sợ hãi ở kiếp trước của trẻ. Chúng được mang theo [qua kiếp này] và vẫn còn sống động, chưa phai mờ trong tâm trẻ. Những ảo ảnh liên quan đến sự sợ hãi từ kiếp trước thỉnh thoảng vẫn hiện về ở trẻ hết lần này đến lần khác trong suốt thời kỳ còn ẵm ngửa.

Khi đối diện với các lực lượng nằm ngoài tầm hiểu biết gây ra lo sợ, người nguyên thủy và muông thú sẽ có những phản ứng rõ ràng khác nhau. Con thú có thể tự thích ứng theo bản năng hoặc phản ứng lại bằng cách tấn công để tự vệ. Trong khi đó, người nguyên thủy khi bị vây quanh bởi những con thú hoang mạnh hơn mình, hoặc khi phải đương đầu với các năng lượng tự nhiên như mưa, gió, sấm, chớp hay các thiên tai khác như động đất, núi lửa hoặc dịch bệnh, sẽ phủ phục mình xuống đất trước mọi tai họa, cầu xin sự bảo vệ từ những lực lượng chưa từng được biết tới. Nhưng về sau, những người tiền sử đã sử dụng một liên minh vững chắc để đảm bảo chiến thắng trước các lực lượng này - sự láu cá bản năng của họ. Từ nhận thức ban đầu về một lực lượng bên ngoài mà họ nghĩ có thể nhân nhượng được thông qua cầu nguyện, cũng như để thỏa mãn ý muốn của chính mình, người tiền sử đã phát triển nghi lễ và thờ cúng, đồng thời họ cũng đã biến các năng lượng thiên nhiên thành những vị thần khi thực hiện nghi lễ cầu nguyện và

dâng cúng lễ vật nhằm xoa dịu chúng. Các năng lượng tốt trở thành các “vị thần” tốt, được tăng bốc và cầu nguyện trong khi các năng lượng thù địch trở thành các “vị thần” ác và bị lãng tránh.

Sợ hãi đến với những ai không thể hiểu được quy luật cơ bản của tự nhiên. Dù là nguồn gốc hay động cơ thì sợ hãi cũng là sự khởi đầu cho những niềm tin mê muội (mê tín). Ý niệm về việc gánh chịu cơn thịnh nộ của Đấng Sáng Tạo được thấm nhuần trong tâm các tín đồ của nhiều tôn giáo dựa trên khái niệm Thượng Đế là người tạo ra vạn vật. Vậy nên, một số hệ thống tôn giáo và nghi lễ thờ cúng có nền tảng dựa trên sự sợ hãi bản năng về những điều chưa biết. Và cũng chính từ nền tảng đó nên nỗi sợ hãi do các tôn giáo tạo ra là hình thức sợ hãi tồi tệ nhất bởi vì nó giam hãm và lườm gạt tâm trí. Sự sợ hãi làm gia tăng mê tín – điều phát triển mạnh trong đám mây mù của vô minh.

Con người mong muốn sự an toàn cho bản thân và những người họ yêu mến trong một thế giới không ngừng thay đổi – nơi không thể có giải pháp vĩnh cửu nào cho các vấn đề. Khi một người nghĩ rằng mình đã giải quyết được một vấn đề cụ thể thì các điều kiện của hoàn cảnh tại thời điểm đó sẽ thay đổi và một loạt vấn đề khác lại nảy sinh, khiến họ bị rối tung và mất phương hướng y như trước. Họ trở nên lo lắng hết như đứa trẻ xáy lâu đài cát trên bờ biển và lo sợ mọi đợt sóng vỗ vào bờ.

Trong sự ham muốn an toàn và sợ hãi cái chết này, con người trở thành nạn nhân của mê tín. Và khi bị vây quanh bởi những điều huyền bí của vũ trụ, họ đã phát triển niềm tin vào chính những điều mình sợ hãi. Vô minh và sợ hãi những điều không biết đã tạo ra những niềm tin tôn giáo ban đầu, còn sự vận hành của vũ trụ được giải thích dưới hình thức các vị thần siêu nhiên quyền năng – những người được tin rằng nắm giữ mọi điều xảy ra. Mặc dù khoa học đã xua tan nhiều chuyện hoang đường kiểu như vậy và mở mang kiến thức của con người hiện đại, song nhiều điều mê tín được kế thừa từ quá khứ vẫn tồn tại, còn chúng ta lại chưa hề giải phóng bản thân khỏi bị ràng buộc vào những điều đó. Mê tín làm suy

yếu và nô dịch tâm. Những ý niệm, niềm tin và sự thực hành mê tín trở thành thâm căn cố đế không chỉ đối với những người không có học thức mà kỳ lạ thay, còn ở cả những người có học vấn tốt.

Đôi khi, ở mức độ cực đoan, sợ hãi có thể sinh khởi do sự dính mắc hay liên quan tới các đối tượng hoặc hoàn cảnh cụ thể – những điều vốn dĩ thường vô hại. Những trường hợp như vậy được gọi là sự ám ảnh, ví dụ như sợ bóng tối, sợ không gian kín, sợ không gian mở, sợ độ cao, sợ con vật, sợ ma, sợ trộm, sợ kẻ thù, sợ bùa ngải, hay những nỗi sợ hãi tưởng tượng bị tấn công hoặc bị giết chết bởi ai đó núp trong bóng tối.

Đối với những người còn mê tín, Đức Phật nói: “*Bất cứ ở đâu sự sợ hãi sinh khởi, nó chỉ sinh khởi ở người ngu, không sinh khởi ở người trí.*”

Lo lắng ảnh hưởng đến chúng ta như thế nào?

Bác sĩ Alexis Carrel đã nói: “*Khi ghen tị, thù hận và sợ hãi trở thành thói quen, chúng có thể tạo ra bệnh tật thực sự.*” Quan điểm y học cho rằng các loại bệnh như: tiểu đường, huyết áp cao, loét dạ dày, bệnh ngoài da và hen suyễn là do sự tích lũy của lo lắng và băn khoăn, nếu không nói đó thực sự là nguyên nhân chính. Suy nghĩ có thể tạo ra các rối loạn chức năng giống như việc chúng ta có xu hướng bị thu hút vào điều mình mong ước trong cuộc đời. Các bác sĩ nhận thấy rằng, bệnh nhân có xu hướng lành bệnh phù hợp theo mong muốn riêng của họ hơn là những chẩn đoán được đưa ra. Những doanh nhân nào không biết cách giải quyết các tình huống căng thẳng và lo lắng thường chết sớm. Những người vẫn giữ được điềm tĩnh và sự bình an nội tâm, bất chấp tình trạng lộn xộn bên ngoài của đời sống trần tục, sẽ tránh được các rối loạn chức năng và thần kinh.

Kinh nghiệm đã cho thấy lo lắng có thể là nguyên nhân gây ra các vấn đề về sức khỏe thể chất và tâm thần. Lo lắng làm cơ thể tàn tạ nhanh hơn tuổi tác. Đành rằng lo lắng, sợ hãi và bất an ở mức độ nào đó là lẽ

tự nhiên và thậm chí, có thể là cần thiết cho sự tồn tại, nhưng khi không được kiểm soát, sự sợ hãi không ngừng và lo lắng kéo dài sẽ tàn phá cơ thể con người. Tất cả yếu tố này đều góp phần vào việc làm suy yếu những chức năng thông thường của cơ thể chúng ta.

Theo quan điểm y học, khi điều trị hầu hết những rối loạn chức năng, cần chú ý cẩn thận tới trạng thái tinh thần của người bệnh. Các nhà tâm lý học đã nhận thấy lo lắng không những không giải quyết được vấn đề mà ngược lại, còn khiến bệnh nặng hơn và điều này tiếp tục gây ra sự phá hủy nghiêm trọng hơn về tinh thần cùng thể chất của người bệnh. Thêm vào đó, một người lúc nào cũng lo lắng sẽ tạo ra bầu không khí không lành mạnh trong gia đình, nơi làm việc và xã hội nói chung. Thông qua các hành động bất hợp lý bắt nguồn từ sự lo lắng và bất an cá nhân, người đó sẽ phá vỡ sự bình an và hạnh phúc của cả những người xung quanh.

Giống như lo lắng, sợ hãi cũng có thể gây ra sự tổn hại cho bản thân và những người khác. Sự sợ hãi kinh niên khiến cho con người liên tục trong trạng thái căng thẳng tinh thần và phiền não. Sợ hãi ngày càng tiêu hủy dần đời sống và làm suy yếu tâm. Sợ hãi là một năng lực bị quan đầy uy lực làm u ám tương lai. Nếu ai đó đang nuôi dưỡng một loại sợ hãi nào, thì cách suy nghĩ của anh ta hoặc cô ta sẽ bị ảnh hưởng. Trạng thái tinh thần bất thiện này có thể làm xói mòn nhân cách và khiến cho người hay sợ hãi đó trở thành [vật vờ như] một con ma.

Sự sợ hãi có ảnh hưởng rất lớn đến chúng ta tới mức nó đã được mô tả chính xác như một kẻ thù tinh quái của loài người. Sợ hãi đã trở thành một trạng thái tinh thần thường có của hàng triệu người. Đa số những người đang đắm mình trong vô minh thường sống trong nỗi khiếp sợ triền miên, phải luôn cúi và bị ám ảnh bởi nỗi sợ hãi thần thánh, ma quỷ, các nam thần và nữ thần,...

Thậm chí, khi không có sự chuẩn bị để vượt qua mối đe dọa, sợ hãi có thể chuyển thành hoảng loạn trong các trường hợp bị khủng hoảng bất ngờ. Mặc dù, ở mức độ cụ thể nào đó, sợ hãi có thể được coi là bình thường hoặc cần thiết cho sự tồn tại, nhưng nếu được phép phát triển không kiểm soát, sợ hãi sẽ chuyển thành hoảng loạn – một sự sợ hãi phi lý mãnh liệt. Sự hoảng loạn có thể dẫn tới mọi kết quả thảm khốc không chỉ với riêng người đó mà còn với cả những người xung quanh. Cách tránh hoảng loạn là tự chuẩn bị trước (bằng cách tìm hiểu tâm vận hành như thế nào) để xem một mối bận tâm quá mức đối với bản thân dẫn tới hành vi phi lý ra sao.

Tôi không bị xúc động bởi cái chết của vợ mình.

Trang Tử là một triết gia Trung Quốc. Khi vợ mất, ông ngồi bên ngoài đánh trống và hát. Bạn bè nhìn thấy điều này lấy làm lạ và hỏi vì sao ông không bị xúc động bởi cái chết của vợ. Trang Tử trả lời: *“Thực ra, tôi chấp nhận số phận của bà ấy bởi vì giờ đây bà ấy đã thoát khỏi sự lo toan sinh kế đầy đau khổ. Bà ấy vừa sang một kiếp sống mới.”*

CHƯƠNG 2

Các rắc rối của chúng ta

“Tình huống khó khăn nào cũng có thể được giải quyết theo hai cách: Chúng ta có thể làm điều gì đó để thay đổi nó, hoặc đối diện với nó.

Nếu chúng ta có thể làm điều gì đó, tại sao phải lo lắng và mất tinh thần – chỉ cần thay đổi nó mà thôi. Còn nếu chúng ta không thể làm gì được nữa, tại sao lại phải lo lắng và mất tinh thần [vì đằng nào nó cũng xảy ra]?

Mọi việc không thể trở nên tốt hơn bằng cách giận dữ và lo lắng. Hãy cố gắng củng cố tâm vững mạnh để đương đầu với khó khăn.”

Shantideva

Cuộc sống là một hành trình liên tục gặp rắc rối. Chừng nào còn sống trên thế gian này, mọi rắc rối và khó khăn vẫn luôn là một phần kinh nghiệm sống của chúng ta. Đôi khi chúng ta có thể thấy mình may mắn với thành đạt, danh tiếng, sự tán dương

hoặc hạnh phúc, song cũng nhiều lúc chúng ta lại phải đương đầu với những hoàn cảnh bất lợi của thất bại, ô danh, xấu hổ hay đau khổ. Cuộc sống đu đưa như quả lắc. Có lúc, nó đu về hướng các điều kiện thuận lợi mà chúng ta nồng nhiệt đón nhận, lúc khác, nó lại đu về hướng những điều kiện bất lợi mà chúng ta liêu lĩnh tìm cách lảng tránh.

Thay vì tìm hiểu các điều kiện của thế gian, nhận thức rõ chúng thực sự là gì, con người đôi khi thường hay phóng đại các vấn đề của mình. Điều này giống như câu nói “việc bé xé ra to”. Khi con người mất đi ai đó hay thứ gì mình yêu thích, họ cảm thấy mình sẽ không bao giờ có thể hạnh phúc trở lại. Khi họ bị những người không quan tâm đến nhu cầu của họ quấy rầy, họ cảm thấy như chưa bao giờ họ bị đối xử khắc nghiệt tới vậy. Và họ mang theo nỗi đau này trong tâm, dính mắc vào sự đau khổ không cần thiết để rồi tiếp tục khổ đau với những suy nghĩ đó. Tốt hơn hết, hãy buông xả những suy nghĩ như vậy và nhận ra rằng tất cả những thứ có điều kiện [do duyên sinh: sinh khởi do nhân duyên] một ngày nào đó cũng sẽ tới hồi kết, cho nên các điều kiện bất lợi mà họ đang trải nghiệm rồi sẽ qua đi, cũng như các trạng thái dễ chịu rồi sẽ thay đổi và nhường chỗ cho sự khó chịu.

Chúng ta nên hiểu rằng, có cách để thoát khỏi những đau khổ và khó khăn mà chúng ta phải đối mặt trên cuộc đời này. Không ai bị kết tội chịu đau khổ vĩnh viễn, trừ phi anh ta hoặc cô ta chấp nhận điều đó. Quan trọng là cần nhận ra rằng mọi hiện tượng có điều kiện - kể cả đau khổ và mọi khó khăn - đều sinh khởi theo nhân duyên và không gì có thể sinh khởi từ các nguyên nhân độc lập. Khi đã giác ngộ được điều này, chúng ta có thể đi đến tận cùng của hết thảy mọi hình thức đau khổ bằng cách khám phá ra nguyên nhân cốt lõi cho các rắc rối của mình.

Đối diện với khó khăn

“Hạnh phúc không phải là những gì bạn có, mà là những gì bạn làm.”

Chúng ta không nên mất tinh thần khi đối diện với khó khăn, thay vào đó hãy hành xử một cách khôn ngoan để vượt qua chúng.

Không một người phạm tục nào có thể hoàn toàn thoát khỏi các khó khăn. Do đó, để biểu thị được sự khác biệt giữa người trí và kẻ ngu không phải ở việc một người trải qua nhiều khó khăn tới đâu, mà chính là cách hành xử của người đó trước những khó khăn đang gặp phải.

Vợ của Socrates nổi tiếng là nóng tính. Bà luôn phê phán ông gay gắt và hầu như ngày nào bà cũng dạy dỗ ông. Một ngày, khi bà đã nói xong những gì cần nói, Socrates đã khen ngợi lời nói của bà rằng so với những lần trước, hôm nay bà đã có sự tiến bộ trong ngữ điệu và cách diễn đạt.

Điều này cho thấy một người trí nên đối diện với sự chỉ trích cay nghiệt theo cách hài hước như thế nào.

Nhà học giả Nehru từng nói: *“Chúng ta phải đương đầu với khó khăn và cố gắng giải quyết chúng. Dĩ nhiên, chúng ta phải đương đầu với chúng trên nền tảng tinh thần vững mạnh, mà không phải chạy trốn khỏi chúng nhân danh chủ nghĩa duy tâm.”*

Còn nữ sĩ Ella Wilcox đưa ra quan điểm của bà bằng cách mỉm cười với cách ứng xử trước khó khăn của con người.

“Dễ dàng thôi thấy sống vui thanh thản

Khi dòng đời nhẹ trôi như một bài ca

Nhưng đáng khen là nở được nụ cười,

Khi mọi thứ rối bời trong trắc trở²

² Bản dịch của Thích Ca Thiên Viện và Kỳ Viên Tự (trích từ bản dịch cuốn “Living this life fully” - “Sống viên mãn kiếp này”) – ND.

Trái tim luôn luôn gặp thử thách

Trên cuộc đời đầy chông gai này

Do đó nụ cười đáng ca ngợi

Khi nó nở trên những giọt nước mắt.”

Nhà thơ Dr. Rabindranath Tagore đã giải thích về cách vượt qua khó khăn mà không hề sợ hãi hay lo lắng trong lời cầu nguyện của mình:

“Tôi không cầu nguyện để có chỗ ẩn náu tránh khỏi hiểm nguy,

Mà là để không sợ hãi khi đường đầu với chúng.

Tôi không cầu nguyện để tránh không có đau đớn nào,

Mà là để có trái tim ôm trọn lấy niềm đau đớn đó.

Tôi không khao khát được an toàn trong sợ hãi và bất an,

Mà hy vọng có kiên nhẫn để đạt được tự do của mình.”

Khi một vài điều không dễ chịu diễn ra, ví dụ như thứ yêu thích của chúng ta bị mất đi hoặc bỗng nhiên bị đổ vỡ, thường có hai cách phản ứng trước sự mất mát hay thiệt hại đó. Chúng ta có thể ủ ê nghĩ về điều đó bằng cách đổ lỗi cho bản thân hoặc cho người khác. Hoặc chúng ta có thể nhún vai bỏ qua bằng cách nói: *“Mọi chuyện đã qua rồi. Thật tồi tệ khi đánh mất nó, nhưng tại sao chúng ta lại cho phép việc chịu đựng sự mất mát và thiệt hại này làm mình khổ sở?”* Việc lần tìm ra nguyên nhân dẫn đến sự đổ vỡ và mất mát đó, để tránh điều tương tự sẽ xảy ra trong tương lai, trở nên hữu ích hơn là ca thán. Chúng ta cũng có thể nghĩ về cách bù đắp cho sự mất mát đó, hoặc cách ngăn ngừa bất kỳ vấn đề nào có thể phát sinh từ đó. Và nếu sự mất mát đó không thực sự quan trọng với những người khác, thì thậm chí chúng ta có thể bắt đầu làm việc khác để tâm mình không còn vướng bận vào nó nữa, bởi vì những điều này xảy ra theo bản chất của những việc do duyên sinh. Vì vậy, nếu một điều không may xảy ra và vượt quá sự

kiểm soát của chúng ta, chúng ta phải can đảm đương đầu với nó dựa trên sự hiểu biết về bản chất của cuộc sống.

Nói một cách khác, hãy chấp nhận cách suy nghĩ tích cực khi đương đầu với các rắc rối, thay vì chìm trong những tình trạng tiêu cực. Bởi nếu bất hạnh sinh khởi do cách suy nghĩ tiêu cực của tâm thì đó thực sự là tại hành động hoặc mưu cầu của chính chúng ta.

Cho nên, “*Thôi đừng tiếc rẻ con gà quạ tha*”. Hay như người Malaysia có câu ngạn ngữ: “*Jatuh tangga, ditimpa tangga*” hàm ý rằng, dù chúng ta có đau đầu than khóc chỉ càng cực thân mà không lấy lại được cái mình đã làm mất.

Còn theo Đức Phật, “*Tâm dẫn đầu các pháp (các trạng thái tâm). Tâm là chủ, tâm tạo nên các pháp.*”³ Đức Phật cũng dạy rằng, những nỗi buồn của chúng ta là do các hành động của chính chúng ta và sinh khởi từ sự vô minh của chính chúng ta. Ngài đã chỉ cho chúng ta thấy cách tự giải thoát khỏi buồn phiền cũng như hành động để có hạnh phúc. Không ai có thể làm cho chúng ta hạnh phúc hay đau khổ ngoại trừ tự bản thân chúng ta.

Phát triển lòng can đảm và sự hiểu biết

Tất cả năng lực tiêu cực [phiền não] đều có thể bị tiêu diệt tận gốc rễ nhờ sự hành thiền hay trau dồi tâm linh đúng đắn đã được Đức Phật thuyết giảng, bởi vì tâm không tu tập là nguyên nhân chính của phiền não và các rắc rối. Đức Phật nói rằng tâm rất khó nắm bắt, tinh tế vô cùng và hay suy nghĩ lan man tùy thích. Những người có trí tuệ sẽ bảo vệ tốt tâm bởi vì họ biết rằng một tâm được bảo vệ có ích cho hạnh phúc.

Thông thường, con người hay đổ lỗi cho người khác về những lo lắng của mình, nhất là khi họ không tìm ra giải pháp. Trong những trường hợp như vậy, họ sẽ tìm một con tốt thí: một ai đó có thể bị đổ lỗi

³ Kinh Pháp Cú 1, 2, phẩm Song Yếu – ND.

về các rắc rối và bị trút xuống đầu mọi lời phàn nàn. Hãy xem một minh chứng thường thấy trong các gia đình châu Á. Khi đứa trẻ bị đau bắt đầu khóc, để đỡ cho nó nín, người mẹ giả vờ đánh một người khác chỉ để cho đứa trẻ thấy rằng người này phải chịu trách nhiệm về việc đã làm cho nó khóc. Đứa trẻ hài lòng thấy sự trả thù đã được thực hiện nên nó ngừng khóc và bắt đầu mỉm cười. Điều này chỉ củng cố ý niệm trả thù có thể mang lại sự thỏa mãn nhưng đó là cách giáo dục sai lầm và tiêu cực.

Thừa nhận thiếu sót của mình luôn là điều khó khăn, trong khi đổ lỗi cho người khác lại là điều dễ dàng. Trên thực tế, một số người thậm chí còn thích đổ lỗi cho người khác nhưng đó là một thái độ sai lầm.

Khi đối diện với một tình huống tồi tệ, chúng ta không nên bực bội hay giận dữ với những người khác. Chúng ta nên làm hết khả năng của mình một cách bình tĩnh và nhẫn nại để giải quyết vấn đề của riêng mình. Vậy nên thật tuyệt vời khi nhớ được rằng, trong khi những người khác có thể gây ra sự lộn xộn nhằm tạo điều kiện cho lo lắng sinh khởi trong chúng ta, thì không ai có thể tạo nỗi lo lắng trong tâm chúng ta nếu chúng ta biết cách bảo vệ tốt bản thân.

Đức Phật nói: *“Kẻ thù tồi tệ nhất của con không thể làm hại con nhiều bằng chính tâm không được bảo vệ của con. Nhưng một khi tâm được bảo vệ tốt, thì không ai có thể giúp đỡ con được nhiều như tâm này, ngay cả cha, mẹ hay những người thân yêu khác của con.”*

[Kinh Pháp Cú, đoạn số 42, 43, bản dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu:

42. *“Kẻ thù hại kẻ thù,*

Oan gia hại oan gia,

Không bằng tâm hướng tà,

Gây ác cho tự thân.”

43. *“Điều mẹ, cha, bà con*

Không có thể làm được,

*Tâm hướng chánh làm được,
Làm được tốt đẹp hơn.”]*

Lời khuyên như trong bài thơ sau có thể giúp chúng ta can đảm đương đầu với các rắc rối cũng như không còn giữ trong tâm mình sự oán giận nào.

Hãy tin vào bản thân mình

Rudyard Kipling

*Nếu bạn giữ bình tĩnh, trong khi tất cả những người xung quanh
Đang mất bình tĩnh và đổ lỗi lên bạn;
Nếu bạn có thể tin tưởng vào bản thân mình trong khi những
người khác nghi ngờ bạn,
Nhưng cũng thừa nhận sự nghi ngờ của mình;
Nếu bạn có thể chờ đợi và không mệt mỏi với sự chờ đợi này,
Nếu người khác nói dối bạn và bạn không đáp lại bằng sự dối trá
Nếu người khác giận dữ với bạn và bạn không đáp lại bằng sự
giận dữ.
Đừng quá xinh đẹp hay nói quá khôn ngoan;
Nếu bạn có thể mơ ước và không coi những giấc mơ là vị thầy
của mình.
Nếu bạn có thể suy nghĩ và không coi suy nghĩ là mục đích
của mình;
Nếu bạn có thể chạm trán với chiến thắng và tai họa
Và đối xử với cả hai kẻ mạo danh này như nhau;
Nếu bạn có thể đưa cho người khác tất cả chiến thắng của mình*

Và gặp rủi ro nếu người đó chơi trò sắp ngửa [lá mặt lá trái]
Rối thất bại và bắt đầu lại từ đầu,
Mà không nói ra lời nào về mất mát của mình;
Nếu bạn có thể chịu đựng lắng nghe các sự thật mà mình đã nói
Bị những kẻ bất lương bẻ cong để đánh lừa những người ngu ngốc,
Hay nhìn thấy những gì bạn tạo ra trong cuộc đời mình bị đổ vỡ,
Và tạm ngừng để xây dựng lại chúng từ những vật liệu cũ nát;
Nếu bạn có thể ép buộc trái tim, hệ thần kinh và cơ bắp của mình
Để đáp ứng sự thay đổi của chúng sau những gì đã xảy ra
Và vẫn tiếp tục khi không còn gì trong bạn
Ngoại trừ ý chí vẫn nói với chúng: “Hãy tiếp tục!”
Nếu bạn có thể nói với đám đông và giữ đức hạnh của mình,
Hay đi cùng các vị vua và không đánh mất sự giao tiếp thông thường
Nếu không kẻ thù hay người bạn thân nào có thể làm tổn
thương bạn,
Và tất cả mọi người quan tâm đến bạn nhưng không ai quá nhiều;
Nếu bạn có thể sử dụng tốt từng phút không bao giờ quay lại
Lúc nào cũng có đủ sáu mươi giây
Trái đất này và mọi thứ trên đó là của bạn
Và, hơn nữa, bạn sẽ trở thành người đàn ông con trai của tôi.

If

Rudyard Kipling

“If you keep your head, while all about you
Are losing theirs and blaming it on you;

*If you can trust yourself and others doubt you,
But make allowances for their doubting too;
If you can wait and not be tired by waiting,
Or being lied about and not deal in lies,
Or being hated and not give way to hating,
Nor yet look too good, nor talk too wise;
If you can dream and not make dreams your master.
If you can think and not make thought your aim;
If you can meet with triumph and disaster
And treat those two imposters just the same;
If you can make one heap of all your winnings
And risk it in one turn of pitch-and-toss,
And lose and start again at the beginning,
And not breathe a word about your loss;
If you can bear to hear the truth you have spoken
Twisted by knaves to make a trap for fools,
Or see the things you give your life to broken,
And stop to build them up again with worn-out tools;
If you can force your heart and nerve and sinews
To serve their turn long after they are done,
And so hold on when there is nothing in you
Except the will which says to them, "Hold on!"
If you can talk with crowds and keep your virtue,
Or walk with kings and not lose the common touch;
If neither foes or loving friends can hurt you*

*And all men count to you, but none too much;
If you can fill the unforgiving minute
With sixty seconds worth of distance run,
Yours is the earth and everything that's in it
And, what is more, you'll be a man, my son!"*

Khi đối diện với sự sợ hãi, chúng ta cần rất cần đảm để nhận ra nguồn gốc thật sự của điều đó và cần nhiều can đảm hơn nữa để chấp nhận sự thật sau khi đã tìm ra nó. Chúng ta bị những gì mình sợ hãi lôi kéo và những điều đó chỉ biến mất khi chúng ta đương đầu với chúng. Như vậy, điều quan trọng trước hết chính là việc chuyển được nỗi sợ hãi đó thành sự đương đầu công khai và thẳng thắn. Khi đó, chúng ta đã vượt qua được nửa chặng đường chinh phục nỗi sợ hãi.

Khi đối diện với lo lắng, chúng ta không nên mang một bộ mặt u tối ra trước những người khác quanh mình. Không cần thêm rắc rối của người khác thì mỗi người cũng đều đã có đủ rắc rối của riêng mình rồi. Nếu muốn, chúng ta có thể tâm sự hoặc nói chuyện với người nào đó mà có thể thực sự giúp đỡ chúng ta, nhưng thật vô nghĩa khi thêm vào đau buồn cho người không thể [làm điều đó].

Chúng ta có sự can đảm và sức mạnh để vẫn nở nụ cười khi đương đầu với khó khăn hay không? Điều này hẳn không khó nếu chúng ta thực sự giảm thiểu được tính ích kỷ vốn làm cho chúng ta tin rằng chỉ riêng mình cần sự thoải mái. Thêm vào đó, chúng ta cũng nên kể tới những may mắn của mình hơn là những thiếu sót. Hãy luôn ghi nhớ câu nói này của Helen Keller⁴: “*Tôi đã oán trách rằng mình không có giày cho đến khi tôi gặp một người không có chân.*” Khi suy nghĩ như vậy, chúng ta sẽ nhận thấy rằng có nhiều người ở trong

⁴Helen Keller (27/6/1880 – 1/6/1968) là nhà văn, nhà hoạt động chính trị và giảng viên người Mỹ. Bà là người mù và điếc đầu tiên nhận được bằng Thạc sỹ Nghệ thuật.

tình cảnh thậm chí còn tồi tệ hơn mình và dựa vào sự hiểu biết này, các rắc rối của chúng ta có thể được giảm bớt. Nghĩ về những người khác thay vì ủ ê suy nghĩ về các rắc rối của riêng mình cũng là một cách để trở nên hạnh phúc. Những người đang bận rộn làm cho người khác hạnh phúc sẽ không có thời gian nghĩ về những nhu cầu ích kỷ của bản thân.

Khi một sinh viên hỏi: “*Liều thuốc tốt nhất để chữa sợ hãi là gì?*”, một nhà giải phẫu nổi tiếng người Anh đã trả lời: “*Hãy cố gắng làm điều gì đó cho người khác.*” Người sinh viên đã rất ngạc nhiên và thỉnh cầu nhà giải phẫu giải thích chi tiết hơn. Và người thầy đã trả lời rằng: “*Bạn không thể có đồng thời hai tư tưởng đối lập nhau trong tâm tại cùng một thời điểm. Tư tưởng này sẽ gạt bỏ tư tưởng kia. Chẳng hạn, nếu tâm bạn hoàn toàn bị choán bởi mong muốn không vịn vịn để giúp đỡ người khác, bạn không thể nào nuôi dưỡng được sự sợ hãi trong lúc đó.*” Đức Phật cũng đã nêu ra quan niệm không thể xuất hiện cùng lúc suy nghĩ thiện và suy nghĩ bất thiện này trong lời dạy của mình. Bằng cách không ngừng phát triển trạng thái tâm thiện, chúng ta có thể không còn chỗ trống cho phiền não hay lo sợ bấn rã. Thêm vào đó, chúng ta còn có thể nuôi dưỡng được cảm xúc ấm áp của việc làm điều hữu ích cho người khác.

Một giai đoạn quan trọng trong việc kiểm soát tâm chính là rèn luyện về hành động và lời nói [thân và khẩu]. Năm giác quan là mắt, tai, mũi, lưỡi và thân mang tới cho chúng sinh thông tin tri giác từ môi trường bên ngoài. Mắt nhìn thấy đối tượng tạo nên nhận thức. Tương tự như vậy, tai lắng nghe âm thanh và mũi ngửi mùi cũng tạo nên nhận thức. Từ những thông tin tri giác của việc nhìn, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm này, tâm phân biệt điều này là dễ chịu, khó chịu và trung tính [lạc, khổ và xả]. Thêm vào đó, thông tin tri giác cũng ra lệnh cho cơ thể nên làm gì để phản ứng lại những dấu hiệu giống nhau. Hầu hết mọi người phản ứng lại các đối tượng giác quan của mình mà không suy ngẫm, họ thường phát triển sự dính mắc vào những đối tượng dễ

chịu và ghét bỏ những đối tượng khó chịu. Chỉ có rất ít người đã huấn luyện tâm mới không bị những phản ứng có điều kiện này kiểm soát.

Do đó, con người phải học cách quan sát những suy nghĩ của mình để có sự kiểm soát tốt hơn về hành động và lời nói. Suy nghĩ có thể được phân loại thành thiện và bất thiện. Các suy nghĩ thiện là những ý nghĩ góp phần vào sự phát triển của một tính cách tích cực, thái độ đúng đắn và hành vi tốt đẹp. Những suy nghĩ như vậy đều tốt cho lợi ích và hạnh phúc của loài người [lợi mình, lợi người]. Mặt khác, những ý nghĩ phá hoại sự phát triển của một cá nhân tích cực cũng như góp phần vào sự phung phí loài người [hại mình, hại người] là những suy nghĩ bất thiện.

Con người nên học cách nhận biết bản chất của suy nghĩ khi chúng sinh khởi tại mỗi giây phút, phân biệt được suy nghĩ thiện với suy nghĩ bất thiện. Một khi một người đã phát triển được khả năng quan sát suy nghĩ, anh ta hoặc cô ta đã có một sự tiến bộ đáng kể trong việc nuôi dưỡng những suy nghĩ thiện. Nếu những suy nghĩ là bất thiện, thì cần nỗ lực đúng đắn [chánh tinh tấn] để loại bỏ chúng, đồng thời ngăn cản những suy nghĩ bất thiện như vậy tiếp tục sinh khởi về sau. Nếu những suy nghĩ là thiện, thì cần nỗ lực đúng đắn để vun trồng và nuôi dưỡng chúng. Nói một cách khác, thông qua sự nuôi dưỡng khả năng nhận biết [tỉnh giác] các suy nghĩ, một người có thể học cách kiểm soát tâm mình thay vì phản ứng lại những xung động tri giác được nuôi dưỡng bởi các giác quan.

Tiến trình thanh lọc tâm và rèn luyện thân mang lại hạnh phúc. Mọi người đều muốn sống hạnh phúc và chúng ta vẫn nghe nói rằng, hạnh phúc là quyền cơ bản của con người. Để đạt được hạnh phúc, điều có thể đạt được trên thế gian này, chúng ta nên thực hành tiến trình tự thanh lọc bản thân mà Đức Phật đã đưa ra:

1. Nhận ra và loại bỏ tất cả suy nghĩ bất thiện đã sinh khởi.
2. Nhận ra và loại bỏ tất cả suy nghĩ bất thiện ngay khi chúng sinh khởi.

3. Nhận ra và nuôi dưỡng các suy nghĩ thiện khi chúng đã sinh khởi bằng cách đưa chúng vào thực hành hằng ngày;
4. Vun trồng các suy nghĩ thiện chưa được sinh khởi.

Bốn lời huấn thị này có thể được thực hiện dễ dàng trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Đây là một trong những cách mà mọi người có thể tuân theo để duy trì tâm trí lành mạnh. Mặc dù nhiều người có thể chọn không theo cách này mà thích đi theo tiếng gọi của tham ái và ác cảm [tham và sân] của mình hơn, nhưng nếu thực sự mong muốn có hạnh phúc, chúng ta không nên làm như vậy. Sẽ không bao giờ là quá muộn để bắt đầu phát triển sự tự nhận thức và rèn luyện, cũng như nuôi dưỡng tâm thiện, tích cực và sáng tạo. Bất cứ thời điểm nào cũng là lúc thuận lợi để bắt đầu, nhưng tốt nhất là nên bắt đầu ngay bây giờ. Chúng ta không nên tìm lý do trì hoãn sự thực hành này bởi vì chúng ta sẽ không bao giờ biết được những thảm họa tồi tệ hơn nào có thể đến vào giây phút kế tiếp.

Đặt vấn đề vào đúng bối cảnh

Đôi lúc, khi phải đối diện với một vấn đề nghiêm trọng, chúng ta cảm thấy thất vọng với gánh nặng và tầm quan trọng bề ngoài của nó. Những khi như vậy, tốt nhất chúng ta nên đi bách bộ vào buổi tối và ngắm nhìn bầu trời với vô số các vì sao. Trong khoảng không vũ trụ, mặt trời trong hệ mặt trời của chúng ta chỉ xuất hiện như một vì sao giữa vô vàn vì sao. Vậy nếu mặt trời bỗng nhiên biến mất khỏi bầu trời, liệu chúng ta có thể phát hiện ra sự vắng mặt của nó trên đó không?

Thế giới của chúng ta chỉ là một đốm nhỏ trong vũ trụ. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu chúng ta biến mất khỏi thế giới, nó có trở nên quan trọng trong vũ trụ mệnh mông này không? Tất nhiên những người thân yêu và bạn bè sẽ nhớ đến chúng ta một thời gian, nhưng ngoài họ ra, có thể chẳng còn ai nhớ đến chúng ta nữa. Và nếu so sánh với

bản thân mình, các vấn đề của chúng ta còn nhỏ bé hơn bao nhiêu nữa? Khi chúng ta ngắm nhìn cái bao la của vũ trụ tương phản với đốm bé xíu là mặt trời, còn đốm bé xíu hơn nữa mà chúng ta vẫn gọi là thế giới, thì những rắc rối của chúng ta xuất hiện vô cùng nhỏ bé trong sự so sánh này.

Nếu có thể nhìn nhận những rắc rối của mình trong bối cảnh này, chúng ta sẽ hiểu được Chánh Kiến [hiểu biết đúng đắn] – bước đi đầu tiên của Bát Chánh Đạo⁵ – hay sự hiểu biết sự vật đúng như nó thật sự là. Điều này đồng nghĩa rằng có một nhận thức quân bình về các giá trị bằng cách không nghĩ rằng chúng ta quan trọng hơn những gì chúng ta thực sự là. Và nếu chúng ta có thể phát triển quan điểm này, chúng ta sẽ biết những gì trong cuộc đời là có hay không có giá trị, cũng như các rắc rối của chúng ta đến hay đi thực sự đều không quan trọng. Chúng ta hãy cùng suy ngẫm chốc lát về ý nghĩa của lời dạy đáng giá này trong đạo Hồi:

“Sức mạnh của tôi là niềm tin

Bạn bè của tôi là nỗi buồn

Vũ khí của tôi là kiến thức

Trang phục của tôi là kiên nhẫn và đức hạnh.”

Nhà tiên tri Mohammad

Mọi rắc rối sẽ sớm trôi qua. Điều khiến chúng ta khóc òa lên ngày hôm nay sẽ sớm bị quên lãng vào ngày mai. Bạn có thể vẫn nhớ rằng mình đã khóc, nhưng không thể nhớ được hoàn cảnh đích xác đã gây nên điều đó. Khi xem xét kỹ cuộc sống, chúng ta mới thấy mình lãng phí quá nhiều trí lực lúc thao thức đêm thâu, ngẫm nghĩ về những điều đã làm mình lo lắng cả ngày. Chúng ta nuôi dưỡng sự oán giận đối với người khác và giữ mãi những suy nghĩ này trong tâm. Nhưng như vậy là không đúng vì trong khi chúng ta có thể rơi vào giận dữ bởi điều đó

⁵Bát Chánh Đạo: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

lúc này thì qua thời gian sau, với những rắc rối khác sinh khởi và gây sức ép, chúng ta lại bắt đầu tự hỏi ban đầu mình tức giận đến thế là do đâu.

Nếu suy nghĩ về những oán giận trong quá khứ, chúng ta sẽ ngạc nhiên thấy chính mình đã không ngừng cố tình trở nên bất hạnh trong khi thực tế chúng ta có thể chấm dứt sự bất hạnh đó bằng cách làm hoặc nghĩ về điều khác.

Bất kể các rắc rối của chúng ta là gì, dù chúng xuất hiện gây căng thẳng ra sao, thì thời gian cũng sẽ hàn gắn vết thương của chúng ta. Nhưng bên cạnh việc để mọi thứ cho thời gian giải quyết, chắc chắn phải có điều gì đó chúng ta có thể làm để bảo vệ bản thân khỏi bị tổn thương ngay từ đầu. Chúng ta có thể duy trì sự an bình trong tâm bằng cách không cho phép người khác hay các khó khăn rút hết năng lượng của mình bởi vì chính chúng ta, không phải ai khác, là người tạo ra hạnh phúc của bản thân.

Chúng ta có được kiến thức học thuật mà thiếu mất kinh nghiệm cá nhân. Khi được trang bị bằng kiến thức này, một số người trẻ tuổi nghĩ rằng họ có thể giải quyết hết mọi vấn đề của thế giới. Khoa học có thể cung cấp cho chúng ta tất cả phương tiện vật chất để giải quyết những rắc rối của mình, nhưng lại không thể giúp chúng ta giải quyết các vấn đề tinh thần của bản thân. Vậy nên, không gì có thể thay thế được những bậc hiền triết có trải nghiệm về thế giới này. Hãy suy ngẫm câu nói: *"Khi 18 tuổi, tôi nghĩ cha mình thật ngốc. Giờ đây, khi 28 tuổi, tôi ngạc nhiên thấy một người đàn ông có thể học được nhiều như thế nào trong 10 năm!"* mà thấy không phải người cha, chính người con đã học hỏi để thấy mọi điều theo cách chín chắn hơn.

Chuyện kể rằng nhiều năm trước, một vị vua đã đưa cho người thợ kim hoàn của mình một cục vàng và yêu cầu người thợ làm một chiếc nhẫn có thể xóa đi mọi rắc rối cùng lo âu của nhà vua. Một năm

sau, người thợ kim hoàn quay trở lại và dâng lên đức vua một dải vàng mỏng. Thực sự rất thất vọng, nhà vua đã kêu lên: “*Cái gì thế này? Trẫm đã đưa cho khanh cả một cục vàng lớn để làm một chiếc nhẫn thần có thể giải quyết mọi vấn đề của trẫm và đây là tất cả những gì khanh đưa lại cho trẫm sao?*” Rồi nhà vua hét quân lính: “*Hãy bắt lấy hắn!*” Nhưng trước khi bị những người lính lôi đi, người thợ kim hoàn đã bình tĩnh nói: “*Tâu bệ hạ, người hãy đọc dòng chữ khắc bên trong.*” Nhà vua đọc dòng chữ được khắc, đơn giản chỉ một câu: “*Mọi chuyện rồi sẽ qua đi.*” Như vậy, dù các rắc rối có nghiêm trọng đến đâu, rồi chúng cũng sẽ qua đi. Còn chúng ta được an ủi khi biết rằng hạnh phúc hay khổ đau cũng đều không tồn tại vĩnh viễn. Chúng đều sẽ qua đi.

CHƯƠNG 3

Tại sao chúng ta đau khổ

“Nguyên nhân của đau khổ chính là mong muốn ích kỷ, sự mâu thuẫn giữa những mong muốn với khả năng của bản thân và sự mất quân bình trong tinh thần.”

- Đức Phật

Không ai có nhận thức và sự quan tâm sâu sắc đến đau khổ của nhân loại như Đức Phật. Nghiên cứu về cuộc đời và sự tìm kiếm nguyên nhân cùng giải pháp cho đau khổ phổ quát của ngài thật hữu ích bởi vì nhờ đó, chúng ta cũng có thể theo chân ngài và giải quyết bất kỳ vấn đề gì mình gặp phải.

Khi còn là thái tử, Siddhartha đã có một cuộc sống ngập trong sự tráng lệ, vương giả và an toàn ở cung điện của mình. Ngài không biết đến sự khó chịu mà chỉ có sự dễ chịu và xa hoa. Ngày cũng như đêm, ngài được giải trí với những cô gái cùng người hầu xinh đẹp bên các nhạc công tài hoa

và vũ công lôi cuốn. Ngài có tất cả mọi thứ mà một con người mong muốn sự dễ chịu và khoái cảm trên thế giới này mơ ước, song ngài chỉ cảm thấy sự trống rỗng và vô nghĩa trong cuộc sống vương giả của mình.

Trong vài lần hiếm hoi đi ra ngoài cung điện, Siddhartha đã nhìn thấy bốn hình ảnh vốn là những điều có thể bình thường đối với chúng ta nhưng lại có sự ảnh hưởng sâu sắc đối với ngài. Ngài nhìn thấy một người già, một người ốm, một người chết và một nhà tu hành. Cả bốn hình ảnh này đã để lại cho ngài một ấn tượng sâu đậm. Trong tia sáng nhận thức sau khi chúng kiến ba hình ảnh đầu tiên, ngài trở nên sững sốt trước bản chất của đau khổ thế gian mà loài người phải gánh chịu. Nó nhắc nhở ngài rằng, tuổi già, bệnh tật và cuối cùng là cái chết là chung cho cả loài người và rằng, một ngày nào đó ngài cũng sẽ phải đối diện với số phận này. Ngài nhận thức rằng, không có gì trong cuộc đời là trường tồn, vĩnh cửu và rằng, thay đổi là nguyên nhân gây ra đau khổ của chúng ta.

Tuy nhiên hình ảnh của người khất sĩ tu hành đã cho ngài hy vọng giải thoát. Nó truyền cảm hứng và can đảm cho ngài từ bỏ địa vị và hạnh phúc thế tục để tìm kiếm Chân lý giúp xóa đi đau khổ của nhân loại.

Một đêm, ngài đã khước từ của cải vật chất và ra đi tìm kiếm câu trả lời cho những vấn đề phổ quát của sự tồn tại. Đó là cái đêm ngài đã lặng lẽ rời khỏi lâu đài. Trong sáu năm trời, ngài hầu như không biết phải đi đâu hay nghỉ ngơi ở đâu. Ngài không có người phục vụ và không có các bữa ăn đúng nghĩa, ngoại trừ những gì người ta cho ngài. Ngài ăn trong bình bát như một người ăn xin bình thường. Đã quen sống xa hoa, ngài gần như nôn mửa khi lần đầu tiên nhìn thấy trong bình bát mớ hổ lốn đồ ăn tồi tàn mà những người nghèo khổ đã dâng cho mình. Nhưng ngài chịu đựng tất cả: đồ ăn tồi tàn, ánh mặt trời thiêu đốt, mưa như trút nước và những đêm lạnh giá trong rừng rậm, rồi lang thang đôi chân trần từ nơi này đến nơi khác, từ vị thầy này đến vị thầy khác để tìm kiếm Chân lý.

Cuối cùng, sáu năm sau, ngài đã giác ngộ Chân lý trong khi ngồi dưới cây Bồ đề. Trong quá trình tìm kiếm của mình, ngài dần hình

dung được toàn bộ phạm vi rộng lớn những trải nghiệm của con người. Ngài không những đã biết được sự bất toại nguyện trong đời sống xa hoa dư thừa của mình, mà còn biết rằng trí tuệ và tự do cũng không thể đạt được qua việc hành xác như một số vị tu khổ hạnh đã thực hiện. Ngài đã cố gắng học hỏi từ những vị thầy tốt nhất, những người đã nhiệt tình hướng dẫn ngài, song họ cũng không thể đưa ra được những lời giải đáp mà ngài đang tìm kiếm. Ngài nhận thấy những vị thầy này vẫn còn thiếu sót bởi vì chân lý họ tuyên bố được dựa trên ý niệm một Đấng Sáng Tạo chịu trách nhiệm về hạnh phúc và đau khổ của con người.

Nhận thấy rằng mình phải thoát khỏi lối suy nghĩ đã được thừa nhận này và phải tìm kiếm Chân lý nhờ vào sự nỗ lực của riêng mình, Ngài từ bỏ sự tu khổ hạnh và đi theo con đường Trung Đạo – tránh những cực đoan của sự chiều theo dục lạc và sự tự hành hạ bản thân. Với lòng kiên nhẫn và quyết tâm không lay chuyển, ngài đã chứng đắc Phật quả nhờ những nỗ lực bền bỉ của chính bản thân.

Đức Phật nhận thấy rằng đau khổ – vốn do ham muốn tạo ra – có thể được chấm dứt bằng cách đi theo Bát Chánh Đạo. Thông qua con đường này, đau khổ có thể hoàn toàn chấm dứt. Ngài khám phá ra rằng, đau khổ và hạnh phúc được tạo nên bởi bản thân con người, do sự vận hành của tâm tạo nên nhận thức sai lầm về cái Tôi vĩnh cửu, một “cái Tôi” lâu dài gây ra sự sinh khởi của ham muốn. Do đó, đau khổ chỉ có thể bị xóa bỏ bởi nỗ lực của bản thân, bằng cách chỉ ra rằng cái Tôi đó là ảo tưởng [không có thật]. Hoàn toàn hiểu rõ bản chất của cuộc sống, Đức Phật đã dành toàn bộ thời gian còn lại của cuộc đời ngài để truyền dạy những gì ngài đã khám phá ra cho tất cả những ai muốn lắng nghe ngài nói về những hiểu biết của ngài.

Bản chất của cuộc đời

Khi giác ngộ được sự thật, Đức Phật thấy đau khổ là đau khổ và hạnh phúc là hạnh phúc. Đây là điều mà một tâm chưa giác ngộ không thấy. Thông thường, hầu hết mọi người không thích phải đối diện với sự thật của cuộc đời. Họ tự ru ngủ bản thân trong nhận thức

sai lầm về sự an toàn bằng cách tưởng tượng và nằm mộng giữa ban ngày, nhằm lẫn các tập hợp [ngũ uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức] luôn thay đổi là cái tôi thực sự, thả mỗi bất bóng. Nhiều người không bao giờ thấy, biết hay thậm chí quan tâm đến việc khám phá sự thật của cuộc đời. Họ thích sống cuộc đời tẻ liệt với những thỏa mãn thoáng qua trong thế giới mà mình được sinh ra.

Nếu phân tích trạng thái thực của loài người, chúng ta thấy rõ rằng trạng thái này được biểu thị bởi sự bất toại nguyện từ đầu đến cuối. Trong khắp vũ trụ này, mọi chúng sinh, con người hay các loài khác, đều đang tham gia vào cuộc chiến sinh tồn không hồi kết để tồn tại trong một nỗ lực tuyệt vọng nhằm tìm ra nơi trú ẩn vĩnh cửu ở một thế giới liên tục thay đổi, không bao giờ ngừng lại dù chỉ giây lát. Những giây phút ngắn ngủi của hạnh phúc đều phải kết thúc với sự tấn công của bệnh tật, tuổi già và cái chết.

Goethe – nhà thơ, nhà soạn kịch và triết gia vĩ đại người Đức – đã có lần nói rằng, nếu có thể cộng dồn được tất cả những giây phút thực sự hạnh phúc mà ông có trong suốt cuộc đời mình, chúng chỉ kéo dài không quá hai tuần lễ.

Chùng nào thế gian này vẫn còn như vậy, dù cho chúng ta có thể lên kế hoạch và tổ chức xã hội cũng như điều chỉnh những mối quan hệ của mình khéo léo đến đâu, thì ngay cả những người giỏi nhất trong chúng ta cũng không thể thoát khỏi đau khổ. Dù cho có nhờ vận may hiếm hoi, chúng ta xoay sở tránh được những điều khó chịu thông thường của cuộc đời, chúng ta vẫn không thể giải thoát bản thân khỏi cái chết. Thân thể của chúng ta mang trong nó mầm mống của sự tan rã ngay từ khi chúng ta được sinh ra. Cái chết là sự tự nhiên đối với thế giới bao gồm cả các hiện tượng của chúng ta. Nhưng do dính mắc một cách tuyệt vọng vào cuộc sống, nên ý nghĩ về cái chết đối với những người vô minh trở thành điều không thể chịu đựng nổi. Họ là những người bị dính mắc trong mạng lưới tồn tại trên thế gian và bị thu hút tâm trí vào sự vui thú của cuộc sống phù du mà họ nhầm tưởng rằng nó có thể kéo dài mãi mãi.

Sự nguy hiểm của việc từ chối đối diện với thực tế và chấp nhận những sự thật của cuộc đời, như tuổi già và cái chết, làm cho con người về lâu dài sẽ đau khổ hơn, mà không phải giúp giảm bớt đau khổ. Việc suy ngẫm về sự chắc chắn sẽ xảy ra của cái chết, cùng với thái độ tâm đúng đắn, xa lánh những mối bận tâm không lành mạnh, đem lại cho con người lòng can đảm để duy trì sự thanh thản và điềm tĩnh trong những giai đoạn khó khăn và vào lúc chết. Khi nhà Phật học nổi tiếng Francis Story sắp chết vì căn bệnh ung thư xương, các bác sĩ đưa cho ông thuốc giảm đau. Nhưng vào lúc gần chết, ông từ chối và nói: *“Những người Phật tử chúng tôi luôn luôn nói và viết về việc hiểu đau khổ nhưng ngay khi trải nghiệm nó chúng tôi lại muốn thoát khỏi nó. Do đó, hãy để tôi trải nghiệm đau khổ, như vậy tôi có cơ hội hiểu được bản chất thật của nó.”*

Bất toại nguyện theo sau chúng ta như hình với bóng trên đường đời. Suốt thời thơ ấu, chúng ta phải gánh trên vai các yêu cầu của trách nhiệm. Trong giai đoạn trưởng thành, chúng ta phấn đấu không ngừng để nuôi sống bản thân và những người trong gia đình. Những năm cuối đời mang lại ốm đau, yếu đuối, sự phụ thuộc, nỗi cô đơn, đau khổ và cuối cùng là cái chết. Đó chính là số phận của tất cả loài người.

Thật ngu ngốc khi hy vọng sự an toàn và hạnh phúc vĩnh cửu trong khi con người chỉ tạm trú trong thế giới dễ thay đổi không ngừng này. Con người làm việc chăm chỉ và chịu đựng nhiều đau khổ cốt có một chút thỏa mãn. Nhưng nếu họ muốn có hạnh phúc vĩnh cửu, họ sẽ phải từ bỏ những thỏa mãn thoáng qua. Còn nếu muốn chấm dứt đau khổ, chúng ta phải nhổ tận gốc thói ích kỷ của bản thân và nuôi dưỡng sự hiểu biết cùng sự tri túc [biết đủ: sự hài lòng với những gì mình có].

Hiểu sự thật của cuộc đời

Những ai chưa từng nghiên cứu cẩn thận lời dạy của Đức Phật không thể hiểu ý nghĩa của lời tuyên bố rằng sự tồn tại tạo ra đau khổ.

Hãy suy ngẫm về điều này: mọi sinh vật sống trên trái đất đều săn con vật khác làm mồi ăn hoặc bản thân lại là mồi ăn của con vật khác. Mọi sinh vật đều săn bắt hoặc bị săn bắt bởi con vật khác. Chúng ta gọi điều này là “chuỗi thức ăn”. Ngay cả những sinh vật ăn cỏ vô hại cũng sống trong sợ hãi bởi vì chúng là nạn nhân của các loài vật khác và của loài người. Không chúng sinh nào có thể thoát khỏi cuộc chiến sinh tồn vĩnh cửu này – điều tạo ra đau khổ, sợ chết và bất an trong cuộc đời.

Thời khắc thay đổi trong cuộc đời Đức Phật diễn ra khi ngài vẫn còn là một hoàng tử. Một hôm, ngài nhìn thấy một con ếch đang nuốt những con kiến và sau đó nó bị một con rắn ăn thịt. Một lúc sau, một con chim ưng xà xuống và cắp con rắn đi. Vị hoàng tử suy ngẫm về hiện tượng này và nhận thấy mọi sự tồn tại đều đau khổ bởi vì những sinh vật này cố gắng thoát khỏi [sự săn bắt của] những sinh vật khác. Song đồng thời, những loài đang cố trốn thoát đó lại săn bắt những loài khác nữa để sinh tồn. Thật khó hiểu nổi tại sao tất cả sinh vật vô tội này phải chịu đau khổ nếu như tất cả đều được tạo ra bởi một Đấng Sáng Tạo quyền uy và bi mẫn – người thương yêu trìu mến mọi sinh linh của mình. Làm sao một Đấng Sáng Tạo như vậy có thể cho phép các sinh vật mà mình tạo ra ăn thịt lẫn nhau và sống trong sự sợ hãi triền miên được? Trong một bài thuyết pháp, Đức Phật nêu rõ: *“Những ai có mắt có thể thấy cảnh tượng kinh tởm này; tại sao Phạm Thiên (Đấng Sáng Tạo) lại có quyền sắp đặt mọi thứ? Nếu quyền lực của Ngài lớn tới mức vô hạn thì tại sao bàn tay của Ngài lại hiếm khi mở ra để ban phúc? Tại sao tất cả sinh vật của Ngài phải gánh chịu đau khổ? Tại sao Ngài không trao hạnh phúc cho tất cả? Tại sao sự lương gạt, dối trá và vô minh lại thịnh hành? Ta nghĩ đấng Phạm Thiên (Brahma) của các vị là một trong những người bất công nhất – người đã tạo ra thế gian này chỉ để che chắn cho điều sai trái.”*

Trong một thế giới được đặc trưng bởi sự bất toại nguyện, Đức Phật không đưa ra một sự giới thiệu giả tạo nào về sự ổn định trong các hoàn cảnh và sự vật vốn bản chất không bền vững. Một số người không hiểu điều này gọi Ngài là người bi quan. Những người theo chủ nghĩa lạc quan này không khác gì đứa trẻ xây lâu đài cát trên bãi biển

và xem bất cứ dự đoán nào về sự sụp đổ của nó do sóng biển là sự bi quan. Nhưng Đức Phật đưa ra một điều tốt đẹp hơn gấp bội lần sự ổn định mà con người tìm kiếm ngu ngốc theo những hiện tượng thế gian không bền vững này. Ngài trao cho họ một phương pháp đạt tới sự bình yên vĩnh cửu – Niết bàn (Nibbāna) – nơi bình an và ổn định vĩnh cửu.

Theo đạo Phật, các hoàn cảnh thế gian là vô thường và bất toại nguyện. Con sóng bất mãn hiện tại mà con người đang bị dính mắc vào chủ yếu là do sự thiếu hiểu biết về bản chất phù du của cuộc sống trần gian. Đa phần chúng ta không biết gì về bản chất này. Mà cho dù có biết, chúng ta vẫn thường thất bại trong việc áp dụng nó vào cuộc sống hằng ngày của mình. Trong sự vô minh của mình, chúng ta đổ lỗi cho chính phủ, xã hội hay tất cả mọi người trừ đúng bản thân mình. Là người có văn hóa (ở đây chữ “văn hóa” nghĩa là có tâm được huấn luyện), chúng ta phải biết rằng chính thói vị kỷ và vô minh của chúng ta mới là thủ phạm. Chính sự ích kỷ, tự kiêu, sân hận (giận dữ) và vô minh của chúng ta che giấu không cho chúng ta nhận ra sự thật về bản thân và hoàn cảnh của mình. Những phiền não này xuất hiện thật đến mức làm tê liệt khả năng giác ngộ Chân lý của chúng ta.

Chúng ta không thích sự thật bởi vì đôi khi nó phiền phức, không dễ chịu, hoặc nó không ủng hộ cho tham muốn của chúng ta. Không có lời huấn thị nào trên thế giới này quan trọng hơn, mang ý nghĩa sâu sắc hơn lời của Shakespeare trong Hamlet: *“Hãy trung thực với chính mình.”* Nói cách khác, hãy chân thật với lương tâm mình. Dù chúng ta có chấp nhận Chân lý (rằng lòng tham gây ra đau khổ) hay không, điều đó không làm và không thể thay đổi những nguyên lý cơ bản của vũ trụ. Chúng ta có thể nhận ra sự khác biệt giữa đúng và sai, nhưng do sự vô minh và ngu ngốc của mình, chúng ta hợp lý hóa hoặc đưa ra hàng ngàn lý do biện hộ cho sự thất bại của việc không nhận thức được sự khác biệt này. Với trí thông minh của mình, chúng ta có thể hợp lý hóa cho bất kỳ hành động sai lầm nào mình đã phạm phải, nhưng phân tích cho tới cùng, tốt hơn nên nói thẳng nói thật.

Chúng ta phải giống như nhà phẫu thuật giỏi – người có thể xác định gốc rễ của sự phát triển ung thư và cắt bỏ nó. Phẫu thuật này sẽ gây đau đớn, nhưng một khi bộ phận bị bệnh được cắt bỏ, cơ hội chúng ta có được sức khỏe tốt được nâng cao hơn nhiều.

Hạnh phúc phù du

Cuộc sống là bất toại nguyện bởi vì nó vô thường. Triết gia Pháp - Henri Bergson nói: *“Tồn tại tức là thay đổi; thay đổi là để trường thành; trường thành là tiếp tục tạo ra chính mình không bao giờ dừng lại.”* Do đó, những người đang đau khổ và thất vọng, tìm kiếm sự sáng tỏ và lời hướng dẫn không nên đặt niềm hy vọng của mình vào hạnh phúc của một cuộc đời mà các yếu tố của nó nằm trong dòng thay đổi liên tục như cát chảy ở cửa sông.

Khi một người có đời sống hạnh phúc, anh ta hoặc cô ta sẽ muốn dòng thời gian đứng lại. Nhưng điều đó là không thể, bởi vì thời gian không ngừng thay đổi mọi thứ. Dòng chảy không ngừng này của thời gian là một đặc tính hiển nhiên của cuộc sống đến mức chúng ta đồng ý và chấp nhận một cách sai lầm rằng nó là trường tồn [thường hằng] và chắc thật. Trong sự biến chuyển không ngừng này, tất cả mọi thứ chúng ta biết được sinh ra, lớn lên, suy tàn rồi hoại diệt (chết) và chúng ta sẽ trải qua quá trình này cùng với chúng. Không có ai là ngoại lệ, ngay cả với thử thách cuối cùng của vô thường: cái Chết.

Đức Phật nói: *“Cuộc sống thật bấp bênh, nhưng cái chết là chắc chắn.”*

Quy luật vô thường chạm bàn tay tàn nhẫn của nó lên tất cả đối tượng của sự sống.

- *Tất cả tuổi trẻ đều kết thúc bằng tuổi già.*
- *Tất cả sức khỏe đều kết thúc trong bệnh tật.*
- *Tất cả sức mạnh đều kết thúc trong sự bất lực.*
- *Tất cả vẻ đẹp đều kết thúc trong sự xấu xí.*
- *Tất cả sự sống đều kết thúc trong cái chết.*

Không gì có thể dừng lại quá trình này. Cái chết đi theo sau sự sinh, giống như đêm đi theo sau ngày. Quá trình thay đổi này chung cho tất cả - dù là người giàu hay người nghèo, người trẻ hay người già. Nhưng dường như một số người trong chúng ta cố lãng quên điều này, sống và giả bộ như thể mình là bất tử.

Nếu nhìn kỹ cuộc sống một cách khách quan, chúng ta có thể thấy nó liên tục thay đổi và biến chuyển giữa những mối quan hệ như thế nào. Chúng ta sẽ nhận ra nó dao động giữa thịnh và suy, thành công và thất bại, được và mất, [được] tôn trọng và [bị] coi thường, ca ngợi và dèm pha ra sao. Tầm khách quan giúp chúng ta nhìn rõ ràng hơn mình phản ứng với hạnh phúc và đau khổ, vui sướng và chán chường, thỏa mãn và thất vọng, hy vọng và sợ hãi như thế nào. Khi quan sát một cách vô tư, chúng ta sẽ phát triển được tâm xả và sự bình an.

Những cơn sóng cảm xúc hùng mạnh này đưa chúng ta lên, nhưng không lâu sau, khi ở trên đầu ngọn sóng, chúng ta lại bị hất ngã xuống và khó tìm được nơi nghỉ tạm trước khi bị một đợt sóng mới đưa lên. Làm sao chúng ta có thể mong đợi có một chỗ trú chân trên đầu ngọn sóng giữa những con sóng nhấp nhô này? Chúng ta sẽ dựng nên căn nhà vĩnh cửu của cuộc đời ở đâu giữa đại dương không bao giờ tĩnh lặng của sự tồn tại, nếu không phải trên hòn đảo của tâm xả - nơi bảo vệ chúng ta khỏi mọi bão tố? Hòn đảo của tâm xả và sự bình an này phát triển trong tâm sau khi chúng ta đã trải qua nhiều thất vọng, rồi cuối cùng trở nên khôn ngoan hơn nhiều và từ bỏ mọi kiểu nắm giữ. Đây chính là hòn đảo duy nhất mang lại sự ổn định và bình an trước bệnh tật, sự cô đơn và cái chết.

Bức tranh cuộc sống

Ngay cả niềm vui thích tột cùng của chúng ta cũng là nền tảng của sự bất toại nguyện. Nếu cố tìm hiểu bản chất thật của sự tồn tại, chúng ta phải công nhận sự thật này cho dù có thích điều đó hay không. Điều này mới đầu có thể không dễ chịu, nhưng nếu chúng

ta từ bỏ sự nỗ lực vì không muốn chịu đựng sự khó chịu ban đầu đó, chúng ta sẽ không thể đi xa hơn được trong hành trình tìm kiếm Chân lý. Chúng ta sẽ bị bịt mắt bởi Vô Minh (Mây).

Thật không thể dễ dàng chấp nhận cách giải thích này về thế giới – nơi nhiều lúc dường như vẫn tốt đẹp. Nhưng nếu suy xét kỹ, chúng ta thấy rằng ngay cả trong vẻ đẹp của mùa xuân, vẫn có nhiều sự chết chóc và đau khổ hơn từ những bệnh nan y. Chúng ta trải nghiệm những thất vọng, chán nản, buồn bã và đau khổ dưới nhiều hình thái khác nhau. Không một ai, dù sinh ra ở địa vị cao hay thấp, thoát khỏi quy luật không lay chuyển này.

Dần dần, khi đã trưởng thành theo năm tháng và trải nghiệm, trừ phi cố tình mù quáng, chúng ta sẽ thấy cách giải thích thế giới như một dòng chảy hay thay đổi này trở nên rõ ràng hơn. Nhìn sâu hơn vào dưới bề mặt của cuộc sống, chúng ta có thể học hỏi và thu được lợi ích từ các sự kiện trong cuộc sống của những người chúng ta quen biết. Chúng ta thấy, ngay cả một cái kết có hậu tới đâu cũng có thể từ một khởi đầu đau buồn, hay chỉ một chút thiếu thận trọng hoặc hơi yếu đuối là có thể hủy hoại cả cuộc đời một con người như thế nào.

Do đó, sự không ổn định ở mọi thứ là điều chắc chắn. Và việc hiểu được điều này có thể an ủi những suy nghĩ băn khoăn của chúng ta.

*“Ngày qua ngày thế giới vẫn đang quay tròn
Từ buổi hồng hoang tới khi suy tàn
Giống như những bong bóng ở trên sông
Lóng lánh, vỡ tung được cuốn trôi đi.”*

Shelley

Hành giả kiêm nhà thơ Tây Tạng Milarepa đã vẽ nên bức tranh đơn giản nhưng sâu sắc này về cuộc sống con người.

*“Tuổi trẻ giống như bông hoa mùa hạ
Bồng nhiên héo tàn.
Tuổi già giống như ngọn lửa cháy lan rộng*

Trên cánh đồng – bỗng nhiên, bám theo gót giày của bạn.

Đức Phật đã từng nói: “Sinh và Tử

Giống như mặt trời mọc và lặn

Thoát đến, thoát đi.”

Ốm đau như con chim nhỏ

Bị thương bởi súng cao su.

Bạn đâu biết, sức khỏe và sự mạnh mẽ

Sẽ từ bỏ bạn vào lúc nào?

Cái chết giống như ngọn đèn cạn dầu

(Sau ánh sáng lung linh cuối cùng của nó)

Thế gian này là vô thường;

Tôi đảm bảo với bạn rằng không có gì là không thể thay đổi được.

Ngay cả nghiệp vốn như ngọn thác mà tôi không thấy được đỉnh

bao giờ,

Một người ác như một cái cây độc

Nếu bạn dựa vào nó, bạn sẽ bị tổn thương.

Sự phạm giới giống như những hạt đậu thui chột vì sương giá –

giống như mỡ thối, chúng hủy hoại mọi thứ.

Các hành giả giống như những người nông dân làm việc trên

cánh đồng.

Luật Nhân Quả giống như bánh xe luân hồi – bất kỳ ai phạm luật

sẽ chịu tổn thất lớn lao.

Luân hồi giống như gai độc đâm vào da thịt – nếu không được lòi ra

Chất độc sẽ nhanh phát tán.

Cái chết đến như bóng mát của cây khi mặt trời lặn
Nó lướt nhanh và không ai có thể dừng nó lại.
Khi thời gian tới,
Điều gì có thể giúp bạn ngoại trừ Giáo Pháp?

Mặc dù Giáo Pháp do Đấng Thù thắng tìm ra,
Nhưng rất ít người khao khát nó.
Nhiều người bối rối
Trước những đau khổ của Luân hồi
Trong sự sinh ra bất hạnh này,
Họ cố gắng giành giật bằng cướp bóc và trộm cắp.
Khi đang khỏe mạnh và cường tráng
Bạn không bao giờ nghĩ tới bệnh tật.
Nhưng nó thành linh ập xuống
Nhanh như một tia chớp.

Khi dính mắc vào những thú trần tục
Bạn không bao giờ nghĩ cái chết đang tới
Nó đến nhanh như tiếng sét
Rền vang quanh đầu bạn.
Ốm đau, tuổi già và cái chết
Bao giờ xuất hiện cùng nhau
Giống như đôi tay áp quanh miệng bạn
Phải chăng bạn không sợ đau khổ

Mà bạn đã trải qua trong quá khứ?
Bạn chắc chắn sẽ cảm thấy nhiều đau khổ
Nếu bất hạnh tấn công bạn.

Sự thống khổ của cuộc đời xuất hiện liên tục kế tiếp nhau
Giống như những con sóng biển vỗ không ngừng
Một con sóng mới trôi qua, trước khi
Một con sóng khác vừa ập tới.
Chừng nào bạn còn chưa giải thoát,
Đau khổ và hạnh phúc còn đến và đi thật ngẫu nhiên
Như những người qua đường – ngẫu nhiên trên phố.

Sự dễ chịu chỉ là nhất thời,
Giống như đang tắm nắng;
Sự nhất thời cũng như cơn bão tuyết,
ập tới mà không hề báo trước.
Khi nhớ những điều này
Tại sao không thực hành Pháp?”

Chúng ta có thể thỏa mãn tham vọng được không?

Chẳng có gì ngạc nhiên khi ngày nay, trong xã hội vẫn được gọi là tiên tiến của chúng ta, bị chi phối bởi sự ham danh lợi, sân hận, nghi ngờ và sợ hãi, cùng số lượng lớn ngày càng tăng những người cảm thấy cô đơn, chán chường, ghen tị và thù hận; mà không có khả năng thấy bất cứ ý nghĩa nào trong cuộc sống. Tuổi trẻ ngày nay chúng ta

sự bất lực thấy được ý nghĩa trong cuộc sống này theo nhiều cách khác nhau, từ phạm tội tới lạm dụng ma túy và các hình thức hành xử khó gần gũi với nhau khác.

Kẻ thù của loài người là thói ham muốn ích kỷ. Vì điều đó mà tất cả tai họa đến với chúng sinh. Con người luôn thèm khát sự dễ chịu, giàu có và của cải. Họ bị mê hoặc với ý niệm rằng hạnh phúc nằm trong sự thỏa mãn những khao khát của mình. Niềm tin như vậy đặc biệt thịnh hành ở một xã hội trọng vật chất như xã hội của chúng ta. Tuy nhiên điều này không có nghĩa rằng mọi sự dễ chịu đều là tai họa và phải được phòng tránh. Là những sinh vật có tri giác, sự thỏa mãn của giác quan là lẽ tự nhiên, thậm chí là cần thiết cho hạnh phúc của chúng ta. Nhưng là những con người khôn ngoan, chúng ta phải không được trở thành nô lệ do lòng tham muốn được dễ chịu. Chúng ta phải làm việc để phát triển sự tri túc và mãn nguyện [biết đủ và hài lòng với những gì mình có]. Trong khi sự thỏa mãn một số nhu cầu và mong muốn của bản thân, những điều vốn không gây hại cho người khác, mang lại một số hình thái hạnh phúc tạm thời cho chúng ta, chúng ta không nên bị dẫn vào suy nghĩ rằng sự thỏa mãn giác quan là nguồn gốc duy nhất của hạnh phúc hoặc tạo nên hình thái cao nhất của hạnh phúc. Một người tán thành cách suy nghĩ như vậy sẽ có một cuộc đời không mãn nguyện, giống như một đứa trẻ đuổi bắt cầu vồng.

Có những điều mang lại cho chúng ta niềm vui thích, vì vậy chúng ta cố gắng nắm lấy và làm chúng tăng lên. Song cũng có những điều khác mang đến cho chúng ta sự khó chịu cho nên chúng ta cố gắng lãng tránh hoặc loại bỏ chúng. Trừ phi chúng ta có thể nắm vững hay kiểm soát được những ảnh hưởng của ham muốn và ghét bỏ [tham và sân] này, nếu không chúng sẽ lái chúng ta đi từ trải nghiệm bất hạnh này tới trải nghiệm bất hạnh khác. Ham muốn và ghét bỏ có tác dụng cùng nhau, tại thời điểm này là ghét bỏ, tại thời điểm khác là ham muốn.

Khi sự đói khát sinh khởi, khi đó xuất hiện cảm giác khó chịu. Rồi sau đó xuất hiện ham muốn làm giảm bớt sự khó chịu

kia. Tất cả mong muốn của chúng ta đều giống như vậy. Chúng bắt nguồn từ một vài sự khó chịu hay cảm giác thiếu thốn điều gì đó. Để rồi chúng ta tìm kiếm những điều mình nghĩ rằng có thể bù đắp sự thiếu thốn này và nếu chúng ta không có được điều đó, cảm giác thiếu thốn lại tiếp tục xuất hiện. Tuy nhiên, nếu chúng ta thành công trong việc có được điều mình muốn, tức ham muốn hay sự đói khát được thỏa mãn, thì sự dễ chịu tồn tại ít nhất chỉ trong một khoảng thời gian. Sự dễ chịu đó giống như một người gãi ngứa để có cảm giác bớt ngứa tạm thời. Nhưng bởi quy luật của vô thường nên cảm giác thỏa mãn giảm xuống và một ham muốn mới lại sinh khởi, đòi hỏi được thỏa mãn.

Do đó, sự thỏa mãn và các ham muốn mới săn đuổi nhau trong một chuỗi vô tận, giống như những con sóng biển. Có một trạng thái dễ chịu trước khi chúng ta thỏa mãn một ham muốn. Nhưng rồi trạng thái dễ chịu đó biến mất và chúng ta mơ hồ cảm thấy thất vọng cũng như bị lừa dối bởi vì những gì chúng ta trải nghiệm không bao giờ hoàn toàn như những gì chúng ta mong đợi. Và như vậy, những mong muốn cùng trạng thái dễ chịu mới lại được tạo ra. Sự sinh khởi liên tục và việc tìm kiếm cách thỏa mãn các ham muốn này là nền tảng tạo nên cuộc sống trần tục của con người, đồng thời mang lại cho mỗi người một cảm giác thất vọng không ngừng.

Một số người dành cả cuộc đời để tích lũy của cải vật chất song không lượng tích lũy nào có thể khiến họ hài lòng. Ham muốn có được nhiều hơn nữa là động lực của cả cuộc đời họ. Khi thất bại trong việc có được điều mình theo đuổi, họ trở nên thất vọng. Nhưng thậm chí, sau khi giành được những thứ họ đã làm việc một cách liêu lĩnh để có, họ cũng chuyển sang sự thất vọng như trước đây. Đối tượng mơ ước của họ xuất hiện kém tuyệt vời hơn, kém hấp dẫn hoặc đáng mơ ước hơn so với những gì họ từng nghĩ trước đây. Giờ đây, ham muốn cùng mong ước của họ đã cao lên vài nấc và họ không thấy thỏa mãn với thành quả mới của mình. Họ không ngừng bị lôi kéo bởi ý niệm rằng “cỏ luôn xanh hơn ở phía bên kia bờ rào”. Những người như vậy

không bao giờ hạnh phúc và mãn nguyện [tri túc]. Trên thực tế, họ càng có nhiều, ham muốn của họ càng lớn hơn. Người ta nói rằng những nhu cầu của người ngu như thức ăn, quần áo và nơi ở có thể được thỏa mãn, nhưng các ham muốn của họ thì không.

Sự dễ chịu không phải là hạnh phúc

Nhiều người có ý nghĩ sai lầm rằng họ có thể giải quyết tất cả mọi vấn đề bằng tiền. Tuy nhiên sự phát triển quá mức giàu có trở thành nguồn gốc của lo lắng mà không phải của hạnh phúc. Mặc dù tiền bạc thật hữu ích cho con người để có một cuộc sống tiện nghi trong xã hội hiện đại, nhưng không phải lúc nào tiền bạc cũng giải quyết được vấn đề, trái lại, còn tạo thêm các vấn đề mới. Do đó, điều quan trọng về phía chúng ta là hãy để mọi thứ cũng như cuộc đời mình ở đúng vị trí của chúng. Vì vậy, khi chúng ta nhận ra giá trị chân thực và bản chất của mọi việc cũng như giảm bớt lòng tham muốn về sự thỏa mãn giác quan, chúng ta sẽ có thêm nhiều bình an sinh khởi từ sự giản dị và tri túc.

Để thỏa mãn lòng ham muốn và sự ghét bỏ của mình, con người tạo ra nhiều vấn đề cho chính mình và những người khác. Các quốc gia tiến hành chiến tranh cũng vì lý do này. Họ hy vọng đánh bại và xâm chiếm đất đai của những quốc gia khác. Các trận đánh cùng chiến tranh nổ ra và những câu chuyện về nỗi đau khổ vô vàn đã được ghi lại trong lịch sử thế giới. Nhưng loài người, bị vướng vào thế giới trần tục, sẽ không quá dễ dàng có được trí tuệ. Họ chịu đựng quá nhiều đau khổ và đối mặt với nhiều hiểm nguy, nhưng vẫn chưa thức tỉnh trước thực tại. Họ giống như con lạc đà thích ăn bụi cây gai. Càng ăn nhiều gai, máu từ miệng lạc đà càng chảy ra nhiều. Song lạc đà vẫn tiếp tục ăn cây gai và sẽ không từ bỏ chúng. Hoặc, một ví dụ khác, sự dễ chịu trần tục mà con người trải nghiệm cũng giống như việc ăn một củ khoai nóng.

Đức Phật dạy rằng, tất cả đau khổ của chúng ta sinh khởi từ ham muốn những kiểu sự việc sai lầm: nhiều tiền hơn cho sự đam mê cá

nhân, nhiều quyền lực hơn đối với những người khác và ấp ủ ý tưởng được sống vĩnh cửu sau khi chết. Ham muốn những điều này khiến con người không hài lòng với cuộc sống, nhất là khi họ chỉ nghĩ về lợi ích của riêng mình và không đếm xỉa tới hạnh phúc của những người khác. Khi không đạt được những gì mình muốn, họ trở nên bất an và khó chịu. Song cùng lúc, khi đạt được điều mình khao khát và mong cầu, họ lại thấy thất vọng và chán chường bởi vì sợ đánh mất nó, hay bởi vì điều họ ham muốn không còn hấp dẫn chút nào nữa.

Tất cả đau khổ tinh thần của chúng ta đều do các ham muốn ích kỷ gây ra. Hãy suy nghĩ về điều này. Đau khổ được tạo ra từ lòng ham muốn trở thành những gì khác với chúng ta đang là [chúng ta trong thời điểm hiện nay], hoặc là để có điều mà chúng ta không có và không muốn điều chúng ta đang có. Nếu suy nghĩ thật thấu đáo về điều này, chúng ta sẽ không phủ nhận sự thật rằng thủ phạm chính trong việc thiếu khả năng hưởng thụ hạnh phúc của chúng ta lại chính là ham muốn hoặc tham lam.

Sợ hãi chính là ham muốn lánh tránh; tham lam chính là ham muốn sở hữu; ghen tị chính là ham muốn rằng người khác không được có; sự sầu khổ chính là ham muốn có được điều gì hoặc ai đó. Tất cả cảm xúc tiêu cực của chúng ta có thể được thấy là một dạng thực hiện của ham muốn - sợi dây trói buộc chúng ta. Cách duy nhất để tránh sự bất an này là giảm thiểu hoặc loại bỏ nguyên nhân của nó - sự ham muốn. Điều này có thể khó thực hiện, nhưng không phải là không thể. Mỗi khi một người vượt qua sự bất an, anh ta hoặc cô ta đạt tới trạng thái của bình an hay mãn nguyện [tri túc].

Đức Phật nói: *“Những niềm vui từ sự dễ chịu trên thế gian, cũng như trên các cõi trời, đều không bằng một phần mười của niềm vui sinh khởi từ việc thoát khỏi ham muốn.”*

Đây là một câu nói khác để cho bạn suy ngẫm:

“Buồn phiền là người có đầy gánh nặng,

Và hạnh phúc là người bỏ gánh nặng đó xuống

Một khi đã buông bỏ gánh nặng của mình xuống,

Người đó sẽ tìm cách để không phải mang gánh nặng nào nữa.”

Đau khổ – cái giá chúng ta phải trả cho sự tồn tại của mình – là do ham muốn đem lại. Như kết quả của ham muốn, chúng ta thực hiện những hành động để lại các ấn tượng hoặc các hạt giống trong tâm. Sau đó, trong kiếp sống này hoặc kiếp sống sau, các hạt giống từ những hành động của chúng ta sẽ trở quả như những sự đáp trả lại. Nói cách khác, những ham muốn ích kỷ tạo ra các nghiệp sẽ sinh khởi để đáp trả lại. Các hành động quá khứ của chúng ta, được kết hợp với những yếu tố khác, gây ra các trạng thái tốt và xấu mà chúng ta trải nghiệm ngày nay.

Suy ngẫm về bản thân

Có bốn cách mà theo đó chúng ta cố gắng để đạt được mục đích của cuộc đời:

1. Mức độ vật chất hoặc thể chất – sự giàu có về vật chất hoặc thể chất.
2. Mức độ cảm xúc – thích và không thích hoặc cảm giác dễ chịu và khó chịu.
3. Mức độ trí óc – nghiên cứu và lập luận.
4. Mức độ tinh thần – hiểu biết cảm thông, đặt nền tảng trên sự công bằng, thanh tịnh và đối xử không thiên vị.

Mức độ cuối cùng là phương pháp thực tiễn và có thể tin cậy được – nó không bao giờ tạo ra sự thất vọng.

Khi từng trải hơn trong cuộc đời, con người học cách trở nên khôn ngoan hơn theo thời gian và tích lũy trí tuệ sinh ra từ kinh nghiệm. Họ nhận ra rằng, lòng tham là nguyên nhân làm gia tăng đau khổ và liều thuốc chữa đau khổ không nằm ở việc nguyện cầu

Thượng đế giúp đỡ mà bằng cách tìm ra nguồn gốc của sự nô lệ ngay bên trong bản thân.

Con người với bản chất trần tục trải qua quá nhiều ưu phiền và bất hạnh. Khi còn trẻ, họ cố gắng lấp đầy cuộc sống hằng ngày bằng niềm vui. Nhưng tháng năm qua đi và họ trở nên già nua trước khi họ nhận thấy điều này. Họ đau đớn nhận ra rằng, trong khi cơ thể đã trở nên không còn phù hợp như một công cụ để thỏa mãn, tâm hồn vẫn còn trẻ trung với những ham muốn của nó. Những người này có lòng tham lớn lên cùng tuổi tác: họ càng già, lòng tham của họ càng mạnh mẽ hơn. Trong trường hợp này, đau khổ của họ sẽ lớn lên một cách tương xứng.

Một lý do cho sự thất bại trong việc kiểm soát lòng ham muốn chính là tính kiêu ngạo của chúng ta. Dưới ý thức sai lầm của lòng kiêu ngạo, con người đi khắp nơi, phạm phải những hành động sai trái và từ chối nhận thức sự thực hiển nhiên. Do đó, chúng ta nên tránh việc duy trì lòng kiêu ngạo về tuổi trẻ khi còn ít tuổi; kiêu ngạo về sức khỏe khi đang khỏe mạnh, cũng như kiêu ngạo về cuộc đời trong lúc đang thành công.

Một số người, không cân nhắc về địa vị thực sự của mình, nghĩ rằng họ cao hơn tất cả những người khác. Họ quá ngạo mạn đến mức phát triển sự đánh giá quá mức về bản thân. Điều này có thể trở nên nguy hiểm bởi vì “Lòng kiêu ngạo luôn đi trước sự thất bại”.

Con bọ kiêu ngạo trong đồng phân bò

Có một con bọ bò trên đồng phân bò. Nó chui vào trong và thích thú với những gì nhìn thấy. Nó mời bạn bè cùng tới và xây dựng một “thành phố” trong đó. Sau vài ngày làm việc hối hả, lũ bọ xây dựng được một thành phố hùng vĩ trong đồng phân và cảm thấy rất tự hào về thành quả của mình, chúng quyết định bầu con bọ đầu tiên làm vua. Giờ đây, để bày tỏ lòng tôn kính đối với vị “vua” mới, lũ bọ tổ chức một cuộc diễu hành lớn trong “thành phố” của chúng. Trong khi sự kiện ấn tượng này đang diễn ra, một con voi đi ngang qua và nhìn thấy đồng phân bò,

nó nhắc chân lên để tránh giẫm vào đó. Vua bọ nhìn thấy con voi và giận dữ hét lên với con thú khổng lồ: *“Này! Người không có sự kính trọng với hoàng đế sao? Người không biết nhắc chân trên cái đầu tôn kính của ta là thô lỗ hay sao? Hãy xin tha tội nếu không ta sẽ trừng phạt người.”* Con voi nhìn xuống và nói: *“Thưa ngài vô cùng tôn kính, tôi xin cúi đầu khấn cầu sự tha thứ của ngài.”* Sau khi nói thế, con voi quỳ xuống đồng phân bò và đè nát vị vua, thành phố, các công dân và cả lòng kiêu ngạo trong hành động bày tỏ lòng tôn kính này.

Cũng như vậy, chúng ta xây dựng những đế chế nhỏ và tạo dựng bản thân như những người quan trọng, chỉ để bị đè bẹp thành những điều không quan trọng trước sự hiện diện của sự vĩ đại thật sự.

Thái tử Siddhartha, vượt qua ba loại kiêu mạn khi ngài thấy bốn dấu hiệu. Khi ngài thấy người già, lòng kiêu ngạo về tuổi trẻ rời bỏ ngài. Khi ngài thấy người ốm, lòng kiêu ngạo về sức khỏe rời bỏ ngài. Khi ngài thấy người chết, lòng kiêu ngạo về đời sống rời bỏ ngài. Nếu loại bỏ ba loại kiêu ngạo này khỏi tâm mình, chúng ta sẽ không bị sốc và bất an khi đối diện với các trạng thái này. Suy ngẫm về những điều sau thật hữu ích:

- Thế nào ta cũng sẽ già; ta không thể nào thoát khỏi tuổi già.
- Thế nào ta cũng sẽ bệnh; ta không thể nào thoát khỏi bệnh tật.
- Thế nào ta cũng sẽ chết; ta không thể nào thoát khỏi cái chết.
- Tất cả những gì gắn gũi và đáng yêu đối với ta cũng sẽ phải thay đổi và xa lìa.
- Ta là kết quả của nghiệp thuộc riêng mình; bất kỳ điều gì ta đã làm, dù tốt hay xấu, ta sẽ phải thừa hưởng chúng.

Có một sự thật trong xã hội hiện đại, đó là tuổi trẻ được xem như điều đáng mơ ước nhất, trong khi tuổi già ngày càng đến gần lại bị tránh xa bằng mọi giá. Do đó, chúng ta sẽ đi tới bất kỳ nơi nào để tỏ ra mình trẻ trung ngay cả khi cơ thể đang bước vào thời kỳ già nua. Một số người thậm chí còn nói dối về tuổi tác nếu điều đó tạo ra bất kỳ sự khác biệt nào trước sự thật rằng, không ai duy trì vĩnh viễn được tuổi trẻ.

Tuổi của một phụ nữ trẻ

Một ngôi sao điện ảnh có lần được đưa ra trước tòa sơ thẩm vì đã lái xe sau khi uống rượu và khi được hỏi mình bao nhiêu tuổi, cô đã trả lời: “30 tuổi”.

Vài năm sau, ngôi sao điện ảnh này lại xuất hiện trước tòa vì một vi phạm tương tự và lần này cô ta nói mình “30 tuổi”. Lần này cô vẫn gặp vị quan tòa đã từng xử cô mấy năm trước và ông ta còn nhớ cô: “Sao lại thế được?”, ông gắng hỏi: “Năm năm trước cô nói mình 30 tuổi và bây giờ cô vẫn nói mình 30 tuổi.” Không hề lúng túng, cựu nữ nghệ sĩ toan về già chóp chóp đôi mắt với hàng mi giả và giải thích: “Thưa ngài, tôi được bảo nhiều lần rằng không bao giờ thay đổi lời khai của mình trước tòa. Tôi đã nói với ông rằng mình 30 tuổi và tôi sẽ không bao giờ thay đổi lời nói của mình.”

Với tất cả những người đàn ông và phụ nữ mong muốn sống hạnh phúc cũng như tạo dựng những điều tốt đẹp nhất của cuộc đời mà không phải nói dối như ngôi sao điện ảnh trên, việc tự biết mình là yếu tố quan trọng nhất. Bước đi đầu tiên để biết bản chất của tâm là kiểm soát tâm qua sự phát triển tinh thần có hệ thống hoặc Thiền. Văn hóa tinh thần rất hữu ích cho trí tuệ, nó có thể soi sáng cuộc đời con người. Giống như ngọn đuốc, Thiền soi sáng con đường quanh co trong cuộc đời và cho phép con người phân biệt được điều tốt với điều xấu, điều đúng với điều sai, cũng như nhận ra ánh sáng rõ ràng của trí tuệ và đi theo con đường đúng [Chánh Đạo]. Do đó, Thiền trở nên cần thiết để dọn sạch tâm và loại bỏ bản thân khỏi những ước vọng sai lầm.

Thiền nên được thực hành dưới sự hướng dẫn cẩn thận của một vị Thầy nhiều kinh nghiệm, nếu không nó có thể sẽ tạo nhiều ảnh hưởng nghiêm trọng lên tính cách. Không có sự hướng dẫn thích hợp, thành công bước đầu có thể bị xem như đạt được mục đích cuối cùng và chúng ta có thể có các ý tưởng phóng đại về sự phát triển tâm linh của mình. Ngay cả những hành giả nhiều kinh nghiệm cũng có thể ngu ngốc nghĩ rằng họ đã có những thành tựu tâm linh mà thực ra họ chưa hề đạt được.

Sự vô minh của hành giả.

Một lần, một vị sư đã phát triển việc hành thiền của mình đến độ nhập định (absorption: jhāna). Vị sư đã có thể biến sự sáng tạo tinh thần của mình thành một hình ảnh cụ thể khiến cho những người khác có thể nhìn thấy được. Do đó, ông nghĩ rằng mình đã đạt tới trạng thái Hoàn hảo và trở thành một vị Thánh (Arahant: A la hán).

Vị sư đó có một người đệ tử hành thiền đến trình độ trở thành một vị Thánh. Khi người đệ tử đạt tới trình độ này, ông nhận ra vị thầy của mình không thể phát triển xa hơn nữa vì tính kiêu ngạo [tự cho mình là một bậc Thánh trong khi chưa đạt tới trình độ này]. Nhưng vấn đề là làm sao để vị thầy của ông nhận ra sự thật này.

Một ngày, người đệ tử đến gặp vị thầy và hỏi liệu ông ta có phải là một vị Thánh hay không. Người thầy trả lời: *“Tất nhiên rồi, thầy là một vị Thánh. Thầy có thể chứng minh điều đó. Bằng năng lực của tâm mình, Thầy có thể tạo ra bất kỳ thứ gì con muốn.”*

“Thầy hãy tạo ra một con voi đi”, người đệ tử đề nghị. Một con voi lớn xuất hiện trước họ. *“Giờ thầy hãy làm cho nó tấn công Thầy”*, người đệ tử nói tiếp. Vị thầy làm cho con voi tấn công mình. Ngay khi con voi bắt đầu chạy đến, vị Thầy hoảng sợ đứng dậy khỏi chỗ ngồi và cố gắng chạy.

Thấy vậy, người đệ tử liền nói: *“Xin Thầy chờ đã. Nếu Thầy là một vị Thánh, Thầy không thể sợ hãi, tại sao Thầy lại bỏ chạy?”* Chỉ đến khi đó vị Thầy mới nhận ra rằng mình chưa đạt được Thánh quả.

Cơ thể vật lý của chúng ta đa số thọ chưa đầy một thế kỷ và trải qua sự thay đổi theo từng giây phút một. Những cảm xúc của chúng ta như một dòng suối về các cảm thọ và hình ảnh; tâm ta như một dòng suối về những suy nghĩ. Các đặc tính của chúng ta thay đổi theo năm tháng. Trong mối liên hệ phức tạp của thân và tâm này, không có điều gì vĩnh cửu có thể được xem là một cái tôi (bản ngã) bất biến cả.

Việc đạt đến sự trưởng thành tâm linh nhận ra bản chất thật sự của cuộc sống là một tiến trình chậm chạp đòi hỏi một thời gian phát triển lâu dài. Những người chưa trưởng thành về tâm linh sẽ từ chối việc hiểu rằng cuộc đời này chắc chắn là đau khổ, trong khi đó một người trưởng thành về tâm linh sẽ nhận thấy sự thật này.

Phải thừa nhận rằng, vì sự thuận tiện trong đời sống hằng ngày của mình, chúng ta vẫn trò chuyện bằng những thuật ngữ quy ước và sử dụng các cụm từ như: “bản thân tôi” hay “bản thân bạn”. Nó giống như việc chúng ta nói mặt trời đang mọc, mặc dù tất cả chúng ta đều biết rằng trên thực tế đó là trái đất đang tự quay trên trục của mình trong khi xoay quanh mặt trời.

Giả sử có một cái hố sâu khoảng 100 feet (30,48 m) và có một lớp than đang cháy đỏ dưới đáy. Sau đó chúng ta hạ xuống một cái thang và yêu cầu một số người xuống đó, lần lượt từng người một. Những ai mới bắt đầu đi xuống sẽ không phàn nàn về sự nóng cho đến khi họ đi tới độ sâu 30 đến 40 feet (9 – 12 m). Sau 40 đến 50 feet (12 – 15 m), họ cảm thấy một sức nóng nào đó. Và khi họ xuống sâu hơn từ 70 đến 80 feet (21 – 24 m), dần tới chỗ than đang cháy, họ cảm nhận thấy cảm giác bị nung nóng. Tương tự như vậy, những người trẻ không cảm thấy đau khổ mặc dù Đức Phật nói cuộc đời là đau khổ. Nhưng đây là một ví dụ hay để giải thích rằng khi càng có thêm nhiều kinh nghiệm, chúng ta sẽ thấy sự thật về đau khổ và việc không tránh khỏi cái chết một cách rõ ràng hơn.

CHƯƠNG 4

Lạm dụng tinh thần và sức khỏe tinh thần

“Làm điều tốt có thể khó nhưng làm người tốt còn khó hơn. Song duy trì thái độ tinh thần tốt và giúp đỡ những người khác dù phải đối mặt với sự buộc tội, chỉ trích và cản trở là khó nhất.”

Con người đang phải chịu gánh nặng rất lớn của các điều kiện sống vật chất ngày nay. Họ đã bị sa sút thảm hại tới mức không chịu nổi cái chết khác thường của những căn bệnh giết người. Về tinh thần, họ căng thẳng đến nỗi quên mất cách thư giãn và không thể có được giấc ngủ ngon nếu thiếu sự hỗ trợ của thuốc an thần. Kiểu hành vi kỳ lạ này trở nên rõ ràng theo tỷ lệ các trường hợp ly dị và nhiều vấn đề xã hội khác như trẻ em không được chăm sóc và phạm tội vị thành niên.

Từ “man” [đàn ông hay con người trong tiếng Anh] được cho là bắt nguồn từ từ “manas” trong tiếng Sanskrit có nghĩa là tâm. Loài người được tạo thành không chỉ có cơ thể, mà còn cả tâm nữa. Có tâm, con người có khả năng suy nghĩ bởi vì suy nghĩ là một chức năng đặc biệt của tâm.

Thông qua tâm, không phải cơ thể, các giá trị nhân văn có thể được hiểu, để cao và tuân theo. Nếu một người không sử dụng tâm để suy nghĩ thấu tình đạt lý, anh ta hoặc cô ta không đáng thuộc về loài người. Krishnamurti – triết gia Ấn Độ – nói rằng, những ai không suy nghĩ mà luôn vay mượn ý nghĩ của người khác là những kẻ thứ cấp.

Bạn được sinh ra ở thế gian này để làm những điều tốt, không phải để tiêu phí cuộc đời vào lười biếng và trở thành gánh nặng của xã hội. Vì vậy, hãy luôn nghĩ về việc trở thành người tốt và có trí tuệ hơn. Bằng không, bạn sử dụng sai đặc quyền của địa vị cao quý này [địa vị con người], điều bạn có được nhờ công đức của mình.

Giữa tất cả vô số chúng sinh trong vũ trụ này, con người đã vươn tới mức cao nhất trên con dốc khó khăn hướng tới đỉnh của sự tồn tại hoàn hảo. Chúng ta đã gần đến và chỉ cần một vài chặng nữa là có thể lên tới đỉnh cao này. Nhưng cho dù không thể bước vào chặng cuối cùng và đạt tới đỉnh cao đó trong kiếp sống này, chúng ta vẫn có thể đi trên một lộ trình thẳng tiến thật an toàn, một lộ trình sẽ đưa chúng ta tới nơi mà không gặp rủi ro rơi xuống những cõi thấp hơn. Chặng cuối cùng này tuy khó khăn, nhưng với sự quyết tâm, chúng ta có thể đảm bảo rằng mình đã đạt tới giai đoạn không còn sự trượt lùi trở lại.

Do đó, nhiệm vụ cấp bách nhất của chúng ta là đảm bảo cho chúng ta không bị rơi xuống thấp hơn mức tồn tại hiện nay của mình. Vì mục đích này, chúng ta phải cố gắng hiểu được quá trình cuộc đời và nhận thức rõ rằng mỗi người trong chúng ta chính là người chèo lái sự nghiệp riêng của mình. Chúng ta phải lái cuộc đời mình thoát khỏi các cõi thấp, bằng cách đi theo tám bản đồ của Pháp (Dhamma).

Cuộc sống trong thế giới hiện đại

Cuộc sống có vẻ như thế nào đối với nhiều người sống một cuộc đời buồn tẻ? Một chuỗi những công việc lặp đi lặp lại hàng ngày. Trong khoảng một phần tư thế kỷ, họ làm việc để có được các phương tiện sống, trong một phần tư tiếp theo họ phấn đấu giữa những nỗi

lo lắng liên miên để tích lũy tài sản và tiền bạc; rồi trong một phần tư tiếp theo, họ tiến đến cái chết mà không bao giờ biết chính xác tại sao mình đã sống.

Nhiều người đã quá bận tâm với việc kiếm sống đến mức họ không có thời gian để sống. Họ cố gắng duy trì vẻ bề ngoài của mình nhưng lại sao lãng sự phát triển nội tâm. Mù quáng bởi trí khôn của mình, họ nhận lầm điều giả dối là sự thật. Họ làm việc chăm chỉ – thậm chí chiến đấu một mất một còn – vì giàu sang, quyền lực và địa vị, nghĩ rằng mình có thể “thành công” nếu đạt được những phần thưởng này của cuộc đời. Một nhà thơ đã cố nói với chúng ta về việc chúng ta sử dụng cuộc đời mình như thế nào:

*“Chúng ta sống, làm việc và mơ mộng,
Mỗi người có một kế hoạch nhỏ của mình,
Đôi khi chúng ta cười,
Đôi khi chúng ta khóc,
Và cứ thế thời gian dần trôi.”*

Còn tất nhiên chúng ta biết những lời này từ một ca khúc nổi tiếng:

*“Làm việc mười sáu tiếng đồng hồ
Và bạn có được điều gì?
Mỗi ngày bạn già thêm và
Chìm sâu hơn trong nợ nần.”*

Một trong những chứng bệnh lớn nhất ở thế giới hiện đại là có quá nhiều hoạt động. Hoạt động, hoạt động nữa và hoạt động mãi là đời sống hiện đại từ khi chào đời đến lúc nhắm mắt xuôi tay. Được dẫn dắt bởi phương tiện truyền thông đại chúng, chúng ta tin rằng càng xông vào sự điên cuồng của hoạt động, chúng ta càng hạnh phúc hơn. Không, sự hoạt động không ngừng chỉ làm tê liệt chúng ta trước thực tại khắc nghiệt

của đau khổ. Ngay cả khi thiếu hoạt động thể chất, tâm của chúng ta vẫn đang hoạt động điên cuồng với những đối thoại bên trong. Thậm chí, hiếm khi chúng ta dành ra được năm phút tĩnh lặng để thư giãn mỗi ngày.

Ngày nay chúng ta có thể di chuyển bằng tốc độ âm thanh trên các máy bay siêu thanh. Trên mặt đất, chúng ta có thể đi lại với tốc độ khó tin trên “tàu điện cao tốc” và lướt trên mặt biển với tàu chạy nhờ đệm khí. Xu hướng trong tất cả các lĩnh vực hoạt động của con người là làm được nhiều hơn với thời gian ngắn hơn. Chúng ta vội vã ở khắp nơi vì đời sống hiện đại tạo ra những nhu cầu lớn cho chúng ta. Chúng ta tranh thủ ăn và làm thật gấp để gia nhập vào cuộc cạnh tranh khốc liệt của đời sống hằng ngày. Chúng ta gieo mình xuống giường và trần trọc suốt đêm. Nhưng ngay khi vừa chìm vào giấc ngủ, chuông báo thức kêu lên và chúng ta bắt đầu sang một ngày khác. Người Mã-lai (Malaysia) có câu nói mô tả hành động vô nghĩa này khá đúng: “*Seperti anjing kerja ekor*”, nghĩa là giống như chú chó đuổi theo cái đuôi của mình. Trong thời gian quá lâu, con người hiện đại đã lạm dụng cả cơ thể và tâm trí mình. Hệ thần kinh loài người không thể chịu nổi nhịp độ chúng ta sống ngày nay. Do đó, sẽ chỉ là vấn đề thời gian trước khi hệ thần kinh trở thành vô dụng. Nhưng đó không phải là cách dành cho chúng ta để sống suốt hàng triệu năm qua. Chúng ta cần cân bằng giữa hoạt động và tĩnh lặng. Tự nhiên không bao giờ vội vã và chúng ta cũng nên như vậy.

Con người hiện đại bận rộn trong giờ làm việc đến mức đôi khi trong lúc ngủ họ nói mê và thậm chí bị mộng du! Nhịp độ hối hả này trong cuộc sống hiện đại giống như tiếng ồn không ngớt của máy móc. Việc lãng phí năng lực thần kinh và sự tiêu mòn nguồn lực tinh thần làm suy yếu cả thân và tâm.

Chúng ta dường như bị vướng vào mọi kiểu suy nghĩ, quan điểm và ý thức hệ, cả hấp dẫn lẫn ngu ngốc. Chúng ta bị ảnh hưởng lớn bởi phương tiện truyền thông đại chúng như tivi, rạp chiếu phim, báo và tạp chí, những thứ định hình cách nghĩ, mong ước và lối sống

của chúng ta. Bản năng giới tính của loài người bị khai thác trên các phương tiện truyền thông để thuyết phục chúng ta mua sắm, thậm chí cả những thứ chúng ta không cần tới. Âm nhạc, khiêu vũ và các hình thức giải trí khác được phát minh ra để thư giãn ngày nay đã trở thành những chất gây nghiện, tạo ra nhiều hưng phấn và bất an trong tâm, đồng thời gây kích động thú tính. Cuối cùng, chúng ta trở nên hoang mang và quay lưng lại với con đường của sự chân thực cùng hiểu biết để đi theo con đường dễ dãi hơn của sự buông thả và nhục dục.

Cuộc sống như cuộc chiến

Tự thế gian này là một chiến trường khổng lồ. Ở mọi nơi đều có giao chiến, bạo lực và đổ máu. Sự tồn tại được đặc trưng bởi sự tranh đấu không ngừng: các phân tử đấu tranh với phân tử, các nguyên tử đấu tranh với nguyên tử, các electron đấu tranh với electron, đàn ông đấu tranh với đàn ông, phụ nữ đấu tranh với phụ nữ, con người đấu tranh với loài vật, loài vật đấu tranh với con người, thần thánh đấu tranh với loài người, loài người đấu tranh với thần thánh, con người đấu tranh với tự nhiên và tự nhiên đấu tranh với con người. Trong cơ thể một con người cũng có sự thay đổi và tranh đấu liên tục.

Tội tệ hơn cả thế giới tự nhiên, tự tâm cũng là một đấu trường lớn, nơi đang diễn ra nhiều trận đánh. Mọi sự việc bất ngờ dù nhỏ đều khuấy động sự quân bình của tâm. Tâm trở nên hạnh phúc quá mức khi đứa con được sinh ra. Và trong khoảnh khắc tiếp theo, tâm trở nên đau khổ khi đứa trẻ bị ốm đau, gặp tai nạn hay thậm chí mắc bệnh tật. Tâm dao động giữa hai thái cực hạnh phúc và đau khổ bởi vì nó không được huấn luyện để thấy bản chất thật của cuộc sống. Vì lý do đó, con người thông thường sẽ luôn trải nghiệm đau khổ, sợ hãi, bất an và những thỏa mãn tâm lý nhỏ nhặt khác trong thế giới của sự thay đổi không ngừng này. Nhưng một người khi đã huấn luyện tâm bằng thiền và thấy bản chất của mọi sự đúng như chúng là vậy, người đó sẽ không còn dính mắc vào hoặc bị ràng buộc bởi thế gian. Kết quả là người đó được giải thoát khỏi đau khổ và sự bất toàn của thế giới này.

Cuộc sống là một cuộc chiến vĩnh cửu trên hai mặt trận: hướng ngoại và hướng nội. Cách hướng ngoại là sự thiên về trí óc và tính hợp lý. Nếu sức mạnh của mặt trận thứ nhất này bị suy kiệt, chúng ta sẽ rút về mặt trận thứ hai của cảm xúc và tư duy tinh thần rồi tìm cách chiến đấu lại từ đây. Khi mặt trận thứ hai cũng bị mất, chúng ta sẽ rút vào bên trong mình chữa trị vết thương một thời gian, rồi chỉ để vùng lên lần nữa và chiến đấu vào một ngày khác trong tương lai. Tuy nhiên, khi chúng ta hoàn toàn bị kiệt sức và rút vào bên trong mình, sống trong giận dữ, thất vọng, mong ước và ý nghĩ kỳ quặc cả một thời gian dài, thì sự minh mẫn và tự chủ có thể bị ảnh hưởng.

Một tâm không kiểm soát sẽ bị chi phối bởi những tư tưởng bất thiện của sự ích kỷ, lòng tham lam cũng như bị dính mắc vào danh tiếng, thành đạt và của cải. Nếu những chiều hướng này không được kiểm tra, tâm sẽ quay trở lại gian nhà của quỷ, thay đổi con người thành những quái vật sẵn sàng giết hại bất cứ ai và phá hủy bất kỳ thứ gì theo cách của chúng.

Vì lợi ích của sự thành đạt và thỏa mãn vật chất, chúng ta không lắng nghe tiếng nói của tự nhiên. Chúng ta muốn quá nhiều trên đời và vì thế chúng ta “kiệt sức”. Chúng ta được tạo ra để tin rằng “thành công” nghĩa là có thể làm được mọi thứ và là người “giỏi nhất” trong tất cả các hoạt động. Tất nhiên đây là điều không thể có được theo quy luật tự nhiên. Các hoạt động tinh thần của chúng ta quá bận tâm với hạnh phúc trong tương lai đến mức chúng ta phớt lờ các nhu cầu của cơ thể và lãng quên tầm quan trọng của khoảnh khắc hiện tại. Việc không thể đạt được những điều quan trọng nhất này của chúng ta là một trong những nguyên nhân chính của mọi thất vọng, bất mãn, sợ hãi và bất an của chúng ta.

Vậy kết quả của tất cả hoạt động tinh thần và thể chất không kiểm soát liên miên này là gì? Lo lắng và căng thẳng tự biểu thị chúng thành những lo âu và đau ốm tinh thần, thường được biết là “những cảm xúc giết người”. Những cảm xúc tiêu cực của sợ hãi, lo lắng, bất an, ghen tị, v.v... không chỉ gây ra đau khổ cho chính người có cảm xúc đó mà còn cho cả những người xung quanh.

Ở nhiều nước phát triển người ta thấy rằng, trung bình cứ mười người thì có hai người đang đau khổ dưới một số hình thức của bệnh tâm thần hoặc cần điều trị tâm thần cho một kiểu loạn thần kinh nào đó. Ngày càng nhiều bệnh viện và tổ chức y tế chữa bệnh tâm thần được xây dựng. Có quá nhiều người rất cần được giúp đỡ nhưng lại không nhận được bất kỳ sự điều trị nào. Sự gia tăng tội phạm – điều đôi khi được coi là bệnh tinh thần trong xã hội – đã đến mức đáng báo động. Một trong những kết quả nghiên cứu quan trọng và có ảnh hưởng rộng của Freud là sự thừa nhận rằng, “*tội phạm và những kẻ buộc phải phạm pháp là bệnh nhân tâm thần nên cần có nhiều sự hiểu biết và điều trị hơn là trừng phạt để báo thù.*” Thái độ giác ngộ trước vấn đề này là nền tảng cho tất cả cải cách xã hội tiến bộ và mở ra cánh cửa cho sự phục hồi [nhân cách] thay vì trả thù và trừng phạt.

Có những hệ phương pháp hoặc kỹ xảo phổ biến cụ thể trong liệu pháp chữa bệnh tâm thần để điều trị cho những người bị mất cân bằng tâm lý. Trước hết, mục đích là làm lộ diện các trạng thái tinh thần đã bị chôn vùi trong thời gian dài. Bác sĩ tâm thần khuyến khích bệnh nhân nói chuyện và thổ lộ những suy nghĩ được ngụy trang cẩn thận vốn đã bị che giấu trong thời gian dài kể cả với chính bản thân người bệnh. Bác sĩ tâm thần kiểm chế có chủ đích việc bảo người bệnh phải làm gì, thay vào đó bác sĩ cố gắng đưa người bệnh tới trạng thái tỉnh thức tinh thần nơi họ có thể tự thấy những thái độ sai lầm của tâm mình. Do đó, bằng cách này, một bác sĩ tâm thần giỏi sẽ cố tiết lộ bí mật cho bệnh nhân biết thủ phạm tạo ra bệnh tật trong mọi trường hợp không phải ai khác mà chính là người bệnh. Sự vạch trần này mang tới một cái nhìn thấu đáo vào bản chất bị che giấu của vấn đề cũng như cách thức giải quyết nó ra sao.

Cách tiếp cận này tương tự với phương pháp “hãy tự mình làm” của Đức Phật, nhằm mục đích giúp chúng ta giác ngộ được bản chất thật của cuộc sống, của chính bản thân và các vấn đề của chúng ta. Bằng cách tuân theo phương pháp này từng bước một, chúng ta sẽ tiến tới giác ngộ rằng những vấn đề lớn lao trên thế gian này được gây

ra bởi sự vô minh và tham lam của chính chúng ta. Đồng thời, chúng ta cũng thực hành cách giảm thiểu các phiền não tinh thần và nhỏ rẻ những nguyên nhân sâu xa thuộc các vấn đề của mình; nhờ đó, cho phép chúng ta trải nghiệm sự trưởng thành tâm linh và được hoàn toàn giải thoát khỏi những đau khổ và hoàn cảnh của thế gian.

Hướng tới sức khỏe tinh thần

Các cảm xúc và năng lực tinh thần tiêu cực đang trở nên dữ dội không được kiểm tra bên trong chúng ta phải được kiểm soát và giảm thiểu tới mức có thể quản lý được. Trong hoàn cảnh này, sự thư giãn, cả về thể chất và tinh thần, là điều cần thiết, không phải là điều xa xỉ. Chúng ta nên giảm thiểu hoặc rút ngắn tất cả hoạt động không cần thiết, dậy sớm để có thêm thời gian nấu ăn và trò chuyện với gia đình, cũng như tạo thói quen dành thời gian một mình cho một số hoạt động hữu ích như đọc sách, suy ngẫm và thư giãn cơ thể hoặc tâm trí.

Tất cả bệnh tật của con người đều do sự thiếu khả năng vượt qua những dòng chảy cuộc đời. Không ai có thể vượt biển trên một chiếc thuyền buồm bằng cách chống lại gió; thay vào đó, người thủy thủ phải lái con thuyền đi theo gió. Mọi dòng đời đều luôn chảy theo một hướng. Chúng sẽ không bao giờ thay đổi hướng đi của mình để phù hợp với người thủy thủ, cũng giống như mặt trời không bao giờ thay đổi hướng của nó. Chúng ta phải điều chỉnh bản thân theo dòng đời để thấy hoàn toàn hòa hợp với bản thân và môi trường của mình. Pháp hay Luật Vũ trụ được Đức Phật dạy giải thích rõ ràng bản chất và sự vận hành của dòng đời này.

Pháp được Đức Phật dạy là quy luật vĩnh cửu của vũ trụ. Ai tuân thủ luật này sẽ sống hạnh phúc trên thế gian trong kiếp này và cả kiếp sau. Trách nhiệm của mỗi con người là sử dụng tâm đúng cách. Tâm con người nên được hướng tới việc tạo ra một thế giới hòa bình, công bằng và chính đáng. Nếu tâm được phép rong chơi tùy hứng,

nó sẽ trở nên không có kỷ luật, lệch lạc và suy đồi. Hầu hết những đau khổ trên thế gian này là do tâm ngang bướng, lệch lạc và suy đồi gây ra. Người không có bình an sẽ không thể bình an với những người khác. Như Đức Phật nói: *“Người nào rơi vào trong xoáy nước sẽ không thể giúp người khác thoát ra khỏi xoáy nước đó.”*

Thù hận là một thái độ không lành mạnh làm gia tăng thêm tăm tối [vô minh] và ngăn cản sự hiểu biết đúng đắn. Thù hận hạn chế còn tình thương rộng mở; thù hận bóp nghẹt còn tình thương mang lại tự do. Thù hận mang tới sự ăn năn, hối hận; tình thương mang lại sự bình an. Thù hận kích động tâm, tình thương mang lại sự an bình và tĩnh lặng. Thù hận gây chia rẽ, tình thương mang lại sự đoàn kết. Thù hận gây chai cứng, tình thương làm mềm dịu. Thù hận gây trở ngại, tình thương giúp đỡ. Với sự hiểu biết về giá trị của tình thương, con người phải xóa đi thù hận.

Con người cầu nguyện cho hòa bình, nhưng không thể có hòa bình trên thế gian chừng nào mâu thuẫn bên trong cá nhân còn chưa được giải quyết. Và để thực hiện điều này, chúng ta cần nhanh chóng huấn luyện tâm. Bạn có thể hỏi: *“Chúng ta có thể làm điều đó như thế nào?”* Mặc dù đây là một câu hỏi hợp lý, nhưng câu hỏi quan trọng hơn là: *“Chúng ta có muốn làm điều đó không?”* Nếu câu trả lời rõ ràng là *“Có”*, kèm với sự cam kết, thì một người có thể phát triển kỹ năng để huấn luyện tâm mình.

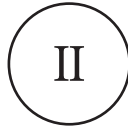
Nguyên tắc cơ bản của Tâm là:

“Bạn thấy điều gì, bạn cảm nhận điều đó,

Bạn cảm nhận điều gì, bạn nghĩ tới điều đó,

Bạn nghĩ tới điều gì, bạn sẽ muốn điều đó,

Bạn muốn điều gì, bạn sẽ làm điều đó.”



CÁCH VƯỢT QUA
LO LẮNG TRONG
HIỆN TẠI

CHƯƠNG 5

Kiểm soát sự giận dữ

“Người giận dữ mở miệng ra và nhắm mắt lại.”

Quý bà giàu có đánh mất danh tiếng của mình như thế nào

Đây là một câu chuyện cổ từ thời Đức Phật: Một góa phụ quý tộc giàu có nổi tiếng trong xã hội thượng lưu về sự thể hiện lòng nhân từ của mình. Bà có một người hầu gái trung thành và chăm chỉ. Một ngày, do tò mò, cô hầu gái quyết định kiểm tra bà chủ của mình xem liệu bản chất bà chủ thực sự có tốt không hay đó chỉ là sự giả bộ vì mục đích phô trương trong xã hội thượng lưu may mắn của bà.

Sáng hôm sau, người hầu gái ngủ đến gần trưa mới dậy và bà chủ khiển trách cô vì ngủ dậy muộn. Ngày hôm sau nữa cũng vậy, cô hầu gái tiếp tục ngủ dậy muộn. Bà chủ, trong cơn thịnh nộ chửi rủa cô hầu gái, đã lấy gậy đánh và làm cô bị thương. Tin tức về vụ xô xát này đến tai những người hàng xóm và bà quả phụ giàu có không chỉ đánh mất danh tiếng của mình mà cả người hầu gái trung thành nữa.

Tương tự trong xã hội hiện đại ngày nay, con người tốt bụng và khiêm tốn khi những điều kiện xung quanh tốt đẹp và dễ chịu. Khi

các điều kiện thay đổi và trở nên khó chịu, con người sẽ cho thấy bản chất thật của mình đồng thời trở nên căm giận và giận dữ. Hãy nhớ câu nói: *“Khi người khác tốt đẹp, chúng ta cũng có thể tốt đẹp. Khi những người khác xấu xa, chúng ta cũng dễ dàng trở nên xấu xa.”* Giận dữ là một cảm xúc khó chịu và tiêu cực. Tất cả mọi người đều giận dữ theo cách này hay cách khác trong cuộc sống hằng ngày của mình. Đó là một cảm xúc tiêu cực nằm ngủ im lìm bên trong chúng ta, chờ đợi cơ hội để bùng lên và nắm quyền kiểm soát đời sống của chúng ta.

Giận dữ có thể được so sánh với tia sáng lóe lên làm chúng ta không nhìn thấy gì trong chốc lát và khiến chúng ta hành động một cách phi lý. Con giận không kiểm soát có thể gây ra cho chúng ta một sự hủy hoại lớn cả về thể chất và cảm xúc. Song, cũng như bất cứ cảm xúc nào khác của con người, giận dữ có thể được đặt dưới sự kiểm soát.

Mối nguy hiểm của giận dữ

Theo tự nhiên, một số sinh vật không thể nhìn thấy vào ban ngày, trong khi một số khác lại không nhìn được vào ban đêm. Còn con người khi bị điều khiển bởi sự giận dữ và cay đắng cao độ sẽ không thấy được điều gì đúng sự thật, dù là ngày hay đêm. Cho nên có câu nói rằng: *“Người giận dữ mở miệng ra và nhắm mắt lại. Giống như con cá sấu.”*

Người ta nói rằng người giận dữ thoát khỏi ảnh hưởng của con giận khi anh ta hoặc cô ta lấy lại được khả năng suy luận. Cũng giống như tiền được giữ trong ngân hàng sẽ có lãi, con giận dữ trong tâm sẽ trả lại cho bạn sự cay đắng.

Chúng ta chiến đấu với ai hoặc với điều gì khi giận dữ? Chúng ta chiến đấu với bản thân và như vậy, trở thành kẻ thù tồi tệ nhất của chính mình. Chúng ta phải cố gắng loại bỏ hoàn toàn kẻ thù tiềm tàng nguy hiểm này trong tâm bằng một sự hiểu biết đúng đắn về hoàn cảnh.

Con giận phát triển mạnh hơn khi được tiếp nhiên liệu bởi cảm xúc, đặc biệt khi có lòng ham muốn đứng sau cảm xúc đó. Vào thời điểm giận dữ cao độ, người đó không còn là con người nữa: anh ta

hoặc cô ta trở thành một sinh vật nguy hiểm có khả năng hủy hoại không chỉ người khác mà còn cả chính mình. Giận dữ có thể tiêu diệt danh tiếng, công việc, bạn bè, người thân yêu, sự bình an trong tâm, sức khỏe và ngay cả bản thân người đang giận dữ.

Đức Phật có thuyết về tình trạng bất hạnh của người giận dữ và nói rằng khi con người giận dữ, có bảy điều xảy ra với họ sẽ giúp ích cho kẻ thù và khiến kẻ thù vui mừng. Bảy điều đó là gì?

- Họ sẽ xấu xí bất kể họ có ăn mặc chỉnh chu và chải chuốt.
- Họ sẽ nằm trong đau đớn, dù cho họ có nằm trên giường mềm và tiện nghi.
- Họ sẽ làm những điều gây thiệt hại và đau khổ do hiểu lầm xấu là tốt và tốt là xấu, bởi vì hấp tấp và không chịu lắng nghe lý do.
- Họ sẽ đánh mất tài sản kiếm được một cách khó khăn và thậm chí vướng vào vòng lao lý.
- Họ sẽ đánh mất cả danh tiếng và uy tín đã có được nhờ sự siêng năng.
- Bạn bè, họ hàng và người thân sẽ xa lánh họ.
- Sau khi chết, họ sẽ tái sinh trong tình trạng sống bất lợi vì người bị kiểm soát bởi cơn giận sẽ thực hiện những hành động bất thiện thông qua cơ thể, lời nói và tâm [thân, khẩu, ý] mang lại những kết quả không tốt.

Đây chính là những điều bất hạnh mà kẻ thù mong muốn đối thủ của mình gặp phải. Nhưng đây cũng chính là những điều bất hạnh giáng xuống người giận dữ. Do đó, người giận dữ chính là kẻ thù tồi tệ nhất của bản thân.

Kiểm soát cơn giận

Có một cách hay để chúng ta kiểm soát cơn giận là hành động

như thế những suy nghĩ không mong muốn này không tồn tại trong tâm chúng ta. Bằng cách sử dụng năng lực ý chí, chúng ta tập trung tâm mình vào các điều thiện và theo đó làm giảm bớt những cảm xúc tiêu cực. Con người chúng ta không dễ phản ứng lại một cách thanh thản đối với người lăng mạ mình. Mặc dù cơ thể chưa bị hại, song bản ngã đã cảm thấy bị bẽ mặt; do đó, làm cho con người cảm thấy như bị đánh. Không dễ để đáp trả lại sự lăng mạ bằng sự nhã nhặn và tôn trọng. Nhưng bài kiểm tra tính cách chính là việc chúng ta giải quyết những tình huống khó khăn gặp phải trong cuộc sống hằng ngày như thế nào. Dường như, ngay từ khi còn bé, chúng ta đã thích trả thù vì sự thỏa mãn của riêng mình.

“Nó đánh tôi, mắng tôi.

Nó thắng tôi, cướp tôi.

Ai ôm niềm hận ấy,

Hận thù chẳng thể nguôi.”

Đức Phật - Kinh Pháp Cú, số 3

Bóng tối không thể xóa đi bóng tối, chỉ có ánh sáng mới làm được điều đó. Cũng như vậy, thù hận không thể xóa đi hận thù, chỉ có lòng yêu thương mới làm được điều đó.

Đức Phật nói: *“Một số người như chữ khắc trên đá; họ dễ dàng giận dữ và giữ những suy nghĩ tức giận của mình trong một thời gian dài.*

Một số người như chữ viết trên cát; họ cũng dễ dàng giận dữ, nhưng những suy nghĩ giận dữ nhanh chóng qua đi. Một số người như chữ viết trên nước, họ không duy trì những suy nghĩ đang trôi qua của mình. Còn người hoàn hảo như chữ viết trong không khí, họ để cho những lời lăng mạ và chuyện bàn tán khó chịu trôi qua mà không hề để ý đến. Tâm họ luôn thanh tịnh và không bị quấy rầy.”

Vì vậy, dù cho chúng ta có cảm thấy tức giận trước hành động bất công đối với người khác, chúng ta cũng nên kiềm chế cơn giận

của mình bởi vì chúng ta không thể có cách cư xử đúng đắn khi tâm không an tịnh. Khi giận dữ, chúng ta phải nhận thức về cơn giận của bản thân. Lúc này, hãy quan sát cơn giận như một trạng thái tinh thần mà không hướng nó tới đối tượng gây ra cơn giận. Chúng ta phải huấn luyện bản thân để quan sát và phân tích các cảm xúc của mình khi chúng ta giận dữ. Bằng cách thực hành liên tục việc tự phân tích tâm trạng của mình, chúng ta sẽ đạt tới sự tự tin lớn hơn trong việc có khả năng kiểm soát bản thân và sẽ không hành động ngu ngốc hay bất hợp lý.

Lời khuyên của Đức Phật là:

“Lành thay kiểm chế hành động;

lành thay kiểm chế lời nói;

lành thay kiểm chế trong tâm;

lành thay kiểm chế mọi thứ.

Người thánh thiện - người kiểm chế mọi thứ - được thoát khỏi đau khổ.”

[Pháp Cú 361 - Bản dịch của Sư Indacanda

Tốt đẹp thay sự thu thúc ở thân,

Tốt đẹp thay sự thu thúc ở khẩu,

Tốt đẹp thay sự thu thúc ở ý;

Tốt đẹp thay sự thu thúc ở tất cả các nơi.

Vì tỳ khưu thu thúc ở tất cả các nơi,

Được thoát khỏi mọi khổ đau.]

Trên thực tế, không phải tất cả mọi người cùng lựa chọn một chiến lược giống nhau để kiểm soát cơn giận của mình. Song có một cách hiệu quả là thực hiện biện pháp “trì hoãn thời gian”. Thomas Jefferson

đã tổng kết ra cách tiếp cận này khi ông nói: *“Khi giận dữ, hãy đếm đến mười trước khi bạn nói; còn nếu rất giận, hãy đếm tới một trăm.”*

Một công thức để phát triển sự kiểm soát cơn nóng giận của chúng ta tốt hơn là hãy tự nhắc nhở những ý niệm sau vài lần mỗi ngày.

“Tôi có thể kiểm soát cơn giận của mình,

Tôi có thể chinh phục tính dễ cáu kỉnh,

Tôi sẽ giữ bình tĩnh và không nổi nóng,

Tôi sẽ giống như một tảng đá không bị cơn giận cuốn đi,

Tôi can đảm và tràn đầy hy vọng.”

Bằng cách lặp lại có chú tâm [chánh niệm] những lời này, chúng ta có thể làm tâm mình mạnh hơn để đạt được sự tự tin và bình tĩnh. Khi đối diện với những hành động thiếu suy nghĩ của con người, chúng ta cũng có thể giữ trong tâm điều Đức Phật dạy:

“Nếu mọi người làm điều ngu ngốc sai lầm đối với ta, ta sẽ trả lại họ sự bảo vệ từ tình thương yêu vô hạn của mình; họ càng đối xử ác độc, ta càng đối xử tốt với họ; hương thơm của lòng tốt luôn đến với ta và họ sẽ chỉ thu được một danh tiếng xấu.”

“Một người xấu xa trách mắng một người đạo đức giống như một người ngửa mặt và nhổ lên trời; nước bọt không làm bắn trời mà rơi xuống trở lại và làm bẩn mặt người nhổ. Sự vu cáo cũng giống như một người ném bụi về phía người khác khi ngọn gió đang thổi ngược chiều, bụi sẽ rơi vào người đã ném nó đi. Người đạo đức không thể bị tổn thương, đau khổ sẽ quay trở lại nơi người vu cáo.”

Lẽ dĩ nhiên, để kiểm soát cơn giận chúng ta phải được chuẩn bị. Để làm được điều này, chúng ta phải xét đến bốn nỗ lực [sự tinh tấn] mà chúng ta đã bàn tới lúc trước, đó là: ngăn cản không cho các suy nghĩ tiêu cực sinh khởi, xóa đi những suy nghĩ tiêu cực đã sinh khởi, làm cho các suy nghĩ tích cực sinh khởi và duy trì chúng. Điều này

đòi hỏi chánh niệm liên tục tới mức chúng ta không bao giờ không hay biết [thất niệm] khi giận dữ tấn công, mà còn được huấn luyện để phản ứng tích cực ngay lập tức.

Con lợn lòi đực thách thức sư tử

Người khôn ngoan không bao giờ thách thức kẻ ngu ngốc. Có một con lợn lòi đực quyết định trở thành vua của khu rừng. Vì vậy, nó thúc dậy khỏi đồng phân nơi đang nằm nghỉ và đi tới gặp sư tử - vua của muông thú - để thách đấu. Tất nhiên sư tử chỉ quay mũi đi trước con vật hôi hám, phớt lờ nó và bỏ đi mà không buồn đáp trả. Câu chuyện này nói lên rằng, khi người khôn ngoan bị thách thức bởi những kẻ có tâm trí thấp kém, họ sẽ không lãng phí thời gian của mình với những người đó. Một vị Bà la môn có lần đã chửi mắng Đức Phật và Đức Phật đã bình tĩnh để cho ông ta tiếp tục làm như vậy tới khi kiệt sức. Sau đó Đức Phật hỏi người lãng mạ mình: *“Nếu ông trao một món quà đến cho người khác và người đó không nhận, món quà kia sẽ thuộc về ai?”* Người Bà la môn trả lời: *“Tất nhiên là thuộc về tôi.”* Đức Phật nói: *“Cũng như vậy, bởi vì tôi không chấp nhận lời mắng chửi của ông, nên tự nhiên nó sẽ quay trở lại với ông.”* Chúng ta cũng nên cư xử như vậy.

Vị sư hành thiền trên [với đối tượng là] tiếng hát của cô gái

Có một câu chuyện khác về một vị sư đang cố gắng hành thiền nhưng nỗ lực của ông liên tục bị cản trở bởi tiếng hát lớn của một cô gái sống gần đó. Thay vì trở nên giận dữ, vị sư quyết định sử dụng tiếng hát làm đối tượng của việc hành thiền. Vì vậy, ông tập trung vào âm thanh mà không chú ý đến lời bài hát nên không bị phân tâm. Tương tự, khi ai đó buông lời chửi rủa, có một biện pháp là hãy lắng nghe âm thanh mà không dính mắc vào ý nghĩa của ngôn từ. Hãy cố gắng làm điều đó! Đó là điều khó khăn nhưng có hiệu quả.

Đức Phật cũng đưa ra một vài lời khuyên trong việc kiểm soát cơn giận. Khi tuân theo những lời khuyên này, bạn càng thực hành nhiều, hiệu quả càng lớn.

- Hãy nhớ lại lời dạy của Đức Phật nói về mối nguy hiểm của giận dữ và các vấn đề được gây ra khi nắm giữ những suy nghĩ bất thiện.

- Hãy kể ra một vài đức tính tốt của người mà bạn thù ghét. Khi bạn coi những đặc điểm xấu là điểm yếu của con người, bạn hãy bắt đầu nghĩ về các đức tính tốt đẹp và những điều hay mà người đó đã làm, cơn giận sẽ giảm dần và mở đường cho tình thương.

- Hãy nhớ đến quyền sở hữu của nghiệp. Tất cả chúng sinh đều là người chủ và là người thừa kế đối với nghiệp của mình nên họ sẽ hưởng kết quả của những hành động tốt hay xấu của chính họ. Nhờ hiểu được quy luật này, bạn sẽ trở nên bớt giận dữ với người khác. Thay vì giận dữ, bạn hãy phát triển tâm bi đối với những người khác – những người sẽ phải đối diện với các kết quả của hành động xấu.

- Hãy nuôi dưỡng những suy nghĩ thương yêu đối với mọi chúng sinh. Mong cho hạnh phúc cao thượng đến với những ai phát triển tâm thông qua thực hành tình yêu thương, từ bi đối với tất cả.

- Đừng để cho tâm bạn bị ô nhiễm bởi những suy nghĩ ác độc đối với những người đã làm sai hoặc làm tổn thương bạn. Cơn giận bạn nắm giữ trong tâm sẽ gây thiệt hại cho bạn nhiều hơn so với người khác. Do đó, hãy nuôi dưỡng một cuộc đời vui vẻ và đầy tình thương yêu, ngay cả khi phải sống giữa những người thù hận mình.

Con đường tới Cõi Trời

“Hãy nói sự thật,

Đừng giận dữ,

Đóng góp cho hạnh phúc của những người khác,

Đó là con đường tới cõi trời.”

Đức Phật

CHƯƠNG 6

Sự nguy hiểm của tính ích kỷ

“Tính ích kỷ giết chết nhân cách và sự phát triển tinh thần của con người.”

Chúng ta có thể bắt đầu bằng cách tự vấn xem ích kỷ nghĩa là gì. Như chúng ta đã bàn luận lúc trước, khi không có khả năng thấy mọi vật thực sự như chúng là, chúng ta sẽ thấy bản thân mình như một thực thể vĩnh cửu hơn là những tập hợp của các tiến trình thuần túy. Do đó, chúng ta nghĩ về bản thân như có một cái tôi. Lẽ dĩ nhiên, khái niệm này trở nên hữu ích ở mức độ thế tục để tránh sự nguy hiểm, nhưng nếu chỉ chú ý tới cái tôi này, chúng ta sẽ mời gọi đau khổ đến với bản thân. Các từ khác diễn đạt *tính ích kỷ* chính là *chủ nghĩa cá nhân* và *tính tự cho mình là trung tâm*.

Một người ích kỷ và tự cho mình là trung tâm chỉ yêu mỗi bản thân. Những người như vậy không biết cách thương yêu và tôn trọng người khác, họ tranh luận và cãi vã về những điều nhỏ nhặt, còn cuộc sống của họ trở thành một hành trình bất tận trong đau khổ. Họ nghi ngờ những người khác là đối thủ của mình và ghen tị với mọi thành

công cũng như thành quả của những người đó. Họ thèm muốn của cải của đối thủ và không thể chịu đựng nỗi hạnh phúc của những người này. Cuối cùng họ đầu độc những suy nghĩ của chính họ và trở nên nguy hiểm đối với xã hội.

Dù giàu hay nghèo, người ích kỷ bị kiểm soát bởi lòng tham; mà một người như vậy không bao giờ biết đủ [tri túc], không bao giờ hài lòng với những gì mình có. Mahatama Gandhi đã từng nói: *“Thế giới này đáp ứng đủ cho nhu cầu của tất cả mọi người, nhưng không bao giờ đủ cho lòng tham dù chỉ của một người.”* Nếu người đó giàu có, anh ta hoặc cô ta sẽ lo lắng bảo vệ nhà cửa, đất đai và các tài sản khác của mình. Anh ta hoặc cô ta sẽ luôn nghĩ về cách kiếm thêm tiền và không sẵn sàng từ bỏ một phần nhỏ tài sản mình đang có, kể cả vì một nguyên nhân xứng đáng. Người đó sẽ luôn lo lắng về trộm cắp, cướp đoạt hoặc lừa đảo cũng như lo lắng về công việc và nghi ngờ tính trung thực của người lao động. Người đó còn lo lắng cả về cái chết và việc tài sản của mình sẽ được sử dụng như thế nào. Còn nếu người đó nghèo khó, anh ta hoặc cô ta sẽ đau khổ vì không có đủ. Lúc này, người đó mãi luôn khao khát được giàu sang và có tài sản. Khi không thể có được sự giàu có bằng những cách thức trung thực và làm việc chăm chỉ, người đó có thể sử dụng các thủ đoạn phạm pháp hoặc rơi vào sự tuyệt vọng.

Tính ích kỷ là do quan điểm sai lầm [tà kiến] và sự thất bại trong việc lĩnh hội những thực tế của cuộc sống mang lại. Bắt nguồn từ lòng tham và niềm tin vào một cái tôi không hề tồn tại [ái dục và vô minh], tính ích kỷ trở thành một năng lượng cảm xúc rất tiêu cực. Nếu không tiến hành các biện pháp phòng chống và chỉnh sửa để giảm thiểu cảm xúc tiêu cực này, tính ích kỷ có thể gây ra đau khổ và bất hạnh không kể xiết. Bao nhiêu người trong chúng ta đã từng suy ngẫm sâu sắc về câu nói của Thủ tướng Anh - William Gladstone:

“Tính ích kỷ là tai ương lớn nhất của loài người.”

Các suy nghĩ là những năng lượng và tính ích kỷ chính là năng lượng tiêu cực mạnh mẽ mang đến những kết quả tồi tệ. Điều này phù

hợp với quy luật đạo đức phổ biến rằng chúng ta gặt hái kết quả từ các hành động của mình – những điều bắt nguồn từ những suy nghĩ của chúng ta. Đau đớn và khổ sở là kết quả của những suy nghĩ ác độc, trong khi hạnh phúc là kết quả của những suy nghĩ thiện lành.

Chúng ta bị chi phối bởi những suy nghĩ của mình. Một lòng thù hận kinh niên hoặc thậm chí những giọt nước mắt oán hận ập ủ trong lòng sẽ tàn phá người nuôi dưỡng chúng. Và cảm giác mạnh mẽ của sự oán giận giống như vi rút làm suy yếu sức khỏe đồng thời gây ra bệnh tật. Nếu ai đó không may có kẻ thù và cho phép lòng oán hận chôn sâu cùng sự thù hận trở thành mãn tính, thì đó là điều tồi tệ nhất mà người đó có thể làm với chính mình. Lòng oán hận gây ra nhiều thiệt hại [cho người đó] hơn bất cứ kẻ thù nào có thể làm được.

Nhu cầu nuôi dưỡng tình thương và lòng bi mẫn [Từ và Bi]

Tất cả chúng sinh đều là bạn bè trong đau khổ, tất cả đều phải chịu một tình thế khó khăn chung. Trong tâm một người bình thường, có rất nhiều ý nghĩ sai lệch, độc ác; nhưng may mắn thay cũng có một kho đức hạnh đang chờ được khai phá. Vì vậy, cơ hội của việc phát triển đạo đức hay phạm tội ác thực sự tùy thuộc vào chính chúng ta. Chúng ta nên vun trồng việc thực hành những cảm xúc thông cảm với đau khổ của người khác. Một đời sống hạnh phúc, hài lòng [mãn nguyện] chỉ có thể đạt được bằng cách vượt qua tính ích kỷ và phát triển lòng tốt, bằng sự hiểu biết và lòng nhân từ. Chúng ta không nên kết tội người khác bằng cách nhắm vào những điểm yếu hoặc sai lầm của họ trong khi bỏ qua những công việc và bản chất tốt đẹp của họ.

Chúng ta là một

Chúng ta là những giọt nước trong cùng một biển.

Chúng ta là những con sóng trong cùng một đại dương.

Chúng ta là những cội cây trong cùng một khu vườn.

Chúng ta là những chùm quả trên cùng một cội cây.
Chúng ta là những chiếc lá trên cùng một cành cây.
Chúng ta là những bông hoa trong cùng một khu vườn.
Chúng ta là những ngôi sao trên cùng một bầu trời.
Chúng ta là những tia nắng từ cùng một mặt trời.
Chúng ta là những ngón tay trên cùng một bàn tay.
Chúng ta là những thành viên trong cùng một gia đình.
Toàn bộ thế giới này chỉ là một nhà.
Cả trái đất chỉ là một quốc gia.

Đức Phật nói: “*Thù oán không thể diệt được oán thù. Chỉ có tình thương mới diệt được oán thù. Đó là quy luật muôn đời.*” Chúa Giê-su cũng dạy quy luật tự nhiên này khi nói rằng một người nên làm điều tốt đối với những ai thù ghét mình.

*[Thù oán diệt oán thù,
Đời này không thể có,
Từ Bi diệt oán thù,
Ấy là luật ngàn thu.*

Pháp Cú số 5, HT Thích Thiện Châu dịch]

Làm điều tốt là mang đến cho bản thân tất cả yếu tố tốt đẹp, mạnh mẽ theo tự nhiên. Làm điều ác là chào đón những yếu tố tiêu cực. Những ai sống trong thù hận sẽ chết trong thù hận, cũng như những ai sống bằng gương sẽ chết bằng gương. Mỗi suy nghĩ ác độc giống như một lưới gương chỉ thẳng vào người đã đưa ra nó. Nhận ra sự thật này, con người nên thận trọng không khuyến khích các suy nghĩ ác độc và ích kỷ.

Người ta nói sự thật tinh thần chính là điều ác chỉ có thể được vượt qua bằng thứ đối lập với nó: sức mạnh tích cực của lòng tốt. Tình

thương và lòng bi mẫn là những liều thuốc giải độc cho thù hận. Thiện chí là liều thuốc giải cho sự giận dữ. Sự có mặt của một năng lượng tích cực hàm ý sự vắng mặt của năng lượng tiêu cực đối lập với nó. Bằng cách phát triển tình thương, lòng bi mẫn và thiện chí, chúng ta có thể biến các suy nghĩ này thành những tài sản quý báu nhất của mình.

Không có gì ngoài chính chúng ta có thể ảnh hưởng đến chúng ta nhiều như những gì đang diễn ra trong tâm chúng ta. Và đó là một thực tế được củng cố vì: *“Suy nghĩ của ta ra sao, cuộc đời ta như vậy.”*

“Tự chiến thắng mình thực sự vĩ đại hơn so với chiến thắng tất cả những người khác; dù là trời, thần hay Ma vương, hoặc Phạm thiên, không ai có thể chiến thắng một người đã tự thắng mình và sống trong tự chủ.”

Kinh Pháp Cú

*103. Dầu tại bãi chiến trường,
Thắng ngàn ngàn quân địch,
Tự thắng mình tốt hơn,
Thật chiến thắng tối thượng.*

*104. Tự thắng tốt đẹp hơn,
Hơn chiến thắng người khác,
Người khéo điều phục mình,
Thường sống tự chế ngự.*

*105. Dầu Thiên thần, Thát bà,
Dầu Ma vương, Phạm Thiên,
Không ai chiến thắng nổi,
Người tự thắng như vậy.*

[Kinh Pháp Cú, Dhammapada, 103, 104, 105

Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch]

CHƯƠNG 7

Cách vượt qua sự ghen tị

“Tính ích kỷ là nguyên nhân của sự ghen tị, trong đó sự ghen tị lại nuôi dưỡng tính ích kỷ.”

Có lần cái đuôi và cái đầu của một con rắn tranh luận với nhau xem cái nào nên là người dẫn đầu. Cái đuôi nói với cái đầu: *“Anh luôn luôn dẫn đầu, như vậy không công bằng. Anh phải để cho tôi chỉ huy vài lần.”* Cái đầu trả lời: *“Điều đó không thể được bởi vì quy luật tự nhiên của chúng ta là tôi nên đứng đầu. Tôi không thể đổi chỗ cho anh.”*

Cuộc tranh luận tiếp diễn trong vài ngày cho đến một hôm, vì giận dữ, cái đuôi tự mình chạy nhanh đến một cái cây. Cái đầu không thể cản lại và quyết định để cho cái đuôi làm theo ý mình. Thật không may, cái đuôi không thể nhìn thấy nơi mình sẽ tới nên con rắn rơi xuống một hầm lửa và bị chết.

Có một số người không bao giờ hài lòng với tài sản của mình và ghen tị với những ai có nhiều hơn họ. Những suy nghĩ ghen tị này ngăn cản họ hưởng thụ những điều mình đang có. Cho dù họ đã làm

rất tốt trong mắt của mọi người, họ vẫn không hài lòng và dằn vặt với sự thật rằng một số người khác đã làm tốt hơn mình. Vì vậy, sẽ ích lợi cho những người này khi chuyển những suy nghĩ của họ hướng vào trong và nhắc họ nên biết ơn về những gì đang có thay vì nuôi dưỡng những suy nghĩ ghen tị.

Nguyên nhân của ghen tị

Nguyên nhân cơ bản của ghen tị là tính ích kỷ. Khi con người trở nên coi mình là trung tâm, họ chỉ sống cho bản thân và coi tất cả những người khác như các đối thủ tiềm năng. Những người như vậy đổ kỵ với thành công của những người khác. Họ thèm muốn tài sản của những người khác. Họ không thể chịu đựng nổi hạnh phúc ở những người khác. Họ ghen tị với các thành tựu của những người khác. Suy cho cùng, họ trở nên hoàn toàn trở nên khó gần và nguy hiểm, mà điều này gây nên các vấn đề.

Nhiều vấn đề hơn đến từ những người giống như bản thân mình.

Con người tin rằng có nhiều vấn đề đến với họ từ những người cùng nhóm hay giống với họ hơn là từ những người khác. Chuyện kể có một chú chó thực hiện chuyến đi tham quan đất nước. Một vài ngày sau, chú chó trở về và bạn bè chú hỏi thăm xem chú có gặp vấn đề gì trong chuyến đi không. Chú chó nói rằng đã gặp gỡ nhiều người và loài vật trên đường đi. Họ đã không gây bất cứ trở ngại nào và cho phép chú đi theo cách riêng của chú. Nhưng chú chó cho biết: “*Vấn đề duy nhất mà tôi gặp phải là từ giống loài của chúng ta. Chúng không để cho tôi yên. Chúng sủa tôi, săn đuổi tôi và cố cắn tôi.*”

Cũng như vậy, khi một người trở nên thành công, những người không biết anh ta sẽ để cho anh ta yên. Song rủi thay nếu anh ta phải chịu đựng một vài người bạn và người thân – những người cảm thấy ghen tị với thành công của anh ta. Họ dựng chuyện nói xấu và thậm chí, gây ra

những phiền phức cho anh ta. Trong trường hợp như vậy, anh ta nên cố gắng thực hành sự nhẫn nại. Sẽ có ích cho anh ta khi nhớ rằng, giao thiệp với những người lạ dễ dàng hơn với những người cùng nhóm.

Tính ích kỷ là do quan điểm sai lầm [tà kiến] và thất bại trong việc nhận thức sự thật của cuộc sống. Đây là một cảm xúc hết sức phá hoại dựa trên lòng tham và gây ra những đau khổ cùng bất hạnh không kể xiết. Vì vậy, chúng ta nên tiến hành các phương pháp ngăn chặn và điều chỉnh để kiểm soát những cảm xúc tiêu cực này.

Những suy nghĩ là những năng lượng để điều tốt dựa vào và thu hút được điều tốt. Hoa trái chúng ta thu hoạch có liên hệ với những suy nghĩ chúng ta đã gieo. Đau khổ và hạnh phúc của chúng ta là các kết quả trực tiếp từ những suy nghĩ tốt đẹp hay ác độc của chính chúng ta trên nền tảng của luật hấp dẫn – quy luật hoạt động phổ biến trên mọi kế hoạch hành động. Nếu ai đó không may có kẻ thù, thì điều tồi tệ nhất người đó có thể làm cho chính mình, không phải cho kẻ thù, là để cho sự oán giận lớn mạnh và cho phép lòng căm thù trở thành mãn tính.

Tất cả chúng ta là bạn bè của nhau trong đau khổ và tuân theo một quy luật chung. Sự lựa chọn để phát triển đức hạnh hay tuân theo cái ác là quyền của chúng ta. Do đó, nếu chúng ta không thể chịu nổi việc nhìn hoặc nghe về thành công của những người khác, chúng ta cần xem lại quan điểm của mình.

Sự hay biết của tâm

Bằng cách hồi tưởng lại và tìm hiểu kỹ những suy nghĩ tiêu cực của mình, con người sẽ nhận ra rằng không ai khác ngoài anh ta hoặc cô ta có năng lực hay phương tiện để đảo lộn sự bình an nội tại và sự quân bình của tâm. Bằng cách so sánh bản thân với những người khác, con người tự tạo ra đau khổ cho riêng mình khi nghĩ rằng mình có ít hơn hoặc người khác có nhiều thành công hơn. Rõ ràng

không thu được ích lợi gì bằng cách ghen tị - điều vốn dĩ là nguyên nhân của quá nhiều sự phân biệt đối xử trên thế giới này.

Chúng ta nên nhận thấy rằng những cảm xúc tiêu cực như ghen tị, giận dữ và ý định xấu xa bóp nghẹt sự phát triển của tâm. Bằng mọi giá, chúng ta phải tìm cách giải phóng bản thân thoát khỏi những ảnh hưởng ác độc như vậy. Ghen tị sẽ không mang chúng ta tới nơi mình mơ ước, thay vào đó sẽ dẫn chúng ta lún sâu vào con đường tối tăm của sự thù hận, náo động và đau khổ tinh thần cũng như thể chất quá mức.

Chúng ta phải cảnh giác với những suy nghĩ bất thiện. Bất cứ khi nào một suy nghĩ tiêu cực sinh khởi trong tâm, chúng ta phải cố gắng thay thế nó bằng một suy nghĩ tích cực. Điều này đòi hỏi chúng ta phải hay biết về điều đang sinh ra và diệt đi trong tâm. Nhờ quá trình từ tốn của sự tự hay biết này, chúng ta sẽ có khả năng kiểm tra và gạt bỏ những suy nghĩ tiêu cực trước khi chúng có thể biến chúng ta thành nô lệ.

Giải quyết lòng ghen tị

Khi biết được mối nguy hiểm của ghen tị, chúng ta có thể dành thời gian và năng lượng của mình cho công việc có ích là nuôi dưỡng các suy nghĩ thiện của lòng tốt và sự cảm thông. Chúng ta nên nghĩ rằng mình không mất mát gì khi những người khác tiến bộ. Chúng ta nên nuôi dưỡng lòng khiêm tốn, xóa bỏ lòng tham lam coi mình là trung tâm và phát triển niềm vui đồng cảm [tùy hỷ] trước hạnh phúc của những người khác. Một người thấm đượm những tư tưởng tốt đẹp như vậy là nguồn phước cho bản thân anh ta và cho cả thế giới này. Sự thực hành các cảm xúc thông cảm với những đau khổ của người khác nên được khuyến khích và cùng lúc đó nên xóa bỏ các tư tưởng ích kỷ. Một cuộc đời hạnh phúc và mãn nguyện chỉ đạt được khi con người vượt qua sự ích kỷ và phát triển sự hiểu biết cùng lòng nhân ái đầy thiện chí.

Đức Phật khuyến khích các đệ tử của ngài phát triển niềm vui thông cảm và tôn trọng [tùy hỷ] khi những người khác hạnh phúc. Đây là một liều thuốc hiệu quả đối với lòng ghen tị. Họ chọn thái độ chào mừng bằng cách hoan hỷ khi những người khác thành công và thịnh vượng. Điều này có thể không khó làm khi những người thương yêu của chúng ta thành công và thịnh vượng, nhưng sẽ khó khăn khi đó là những đối thủ của chúng ta. Cho nên chúng ta hãy nghĩ rằng: *“Chúng ta có không muốn thành công và thịnh vượng không? Chúng ta có không muốn được sống hạnh phúc không? Giống như chúng ta muốn những điều dễ chịu cho bản thân, người khác cũng muốn được may mắn với thành công, thịnh vượng và hạnh phúc?”* Việc duy trì một thái độ tinh thần như vậy có thể giải thoát con người khỏi nhiều đau khổ cũng như không bị rơi vào sự tàn phá, nhất là khi những hành động hiểm độc và ý định xấu xa được phát triển từ những suy nghĩ ghen tị. Điều này cũng ngăn chặn một người khỏi việc cản trở người khác tiến bộ.

Mặt khác, khi chúng ta thành công và trở thành đối tượng của sự đố kỵ, chúng ta phải nhẫn nại đối với những người ghen tị với thành công của chúng ta. Đôi khi họ có phản ứng như vậy bởi vì chúng ta đã không hành xử bằng sự khiêm tốn. Chúng ta phải cân nhắc bằng cách không khoe khoang sự thành công của mình trước những người kém thành công hơn. Trong suốt giai đoạn thành công, chúng ta phải nhìn lại những thất bại trong quá khứ của mình để có thể hiểu thấu hơn cảm giác của những người đã làm kém hơn.

Khi những người khác chống lại chúng ta vì lòng ghen tị, chúng ta phải bảo vệ bản thân tránh khỏi sự oán giận [không oán giận những người chống đối đó]. Chúng ta phải nhắc nhở bản thân rằng, chúng ta cũng như những người khác là chủ nhân của nghiệp của mình. Chúng ta nên suy nghĩ rằng: *“Giờ đây đâu là ý nghĩa của cơn giận của mình? Giận dữ sẽ không giải quyết được vấn đề, chúng chỉ làm cho tình hình thêm tồi tệ. Giận dữ chỉ tạo ra nghiệp xấu sẽ dẫn tới đau khổ và sự sụp đổ riêng mình. Nếu đáp trả bằng sự oán giận, mình sẽ chỉ tự làm hại bản thân như một người nhặt than hồng lên tay để ném vào người khác.”*

Có một câu chuyện diễn tả rõ ràng cách một vị thầy đã khuất phục một kẻ thù ghen tị mà không cần giận dữ.

Thầy có thể làm cho tôi tuân lệnh thầy không?

Ngày trước, có một vị Thầy mà các buổi giảng Pháp của ông thu hút rộng rãi nhiều người thuộc tất cả các tầng lớp đến tham dự. Ông không bao giờ sử dụng những giải thích kinh viện mà giải thích bằng lời lẽ từ chính trái tim mình cho mọi người nghe. Một hôm, một tu sĩ từ một tôn giáo khác đến tham dự buổi nói chuyện của ông. Ông ta giận dữ bởi vì vị Thầy có thể lôi cuốn được một lượng lớn thánh giả, trong đó có cả một số đệ tử của chính ông ta. Vì vậy vị tu sĩ vị kỷ này quyết định tranh luận với vị Thầy. Ông nói to: *“Thưa thầy, hãy chờ một phút. Những người khác có thể lắng nghe thầy và tuân theo những gì thầy nói, nhưng một người như tôi không hề kính trọng thầy. Làm sao thầy có thể khiến cho tôi tuân lệnh thầy được?”*

“Hãy đến bên tôi và tôi sẽ cho anh thấy.” - vị Thầy trả lời. Vị tu sĩ kia chen lên qua đám đông và đứng hiên ngang trước vị Thầy. Vị Thầy mỉm cười: *“Hãy đứng bên cạnh tôi.”* Vị tu sĩ tuân theo. *“Không, tôi nghĩ tốt hơn anh nên đứng bên phải tôi.”* - vị Thầy nói - *“như vậy chúng ta có thể nói chuyện tốt hơn”*. Vị tu sĩ bước sang bên phải một cách kiêu ngạo. Vị Thầy nói: *“Anh thấy không. Anh đang tuân theo lời tôi. Tôi nghĩ anh là một người rất dễ bảo. Giờ hãy ngồi xuống và lắng nghe đi.”*

CHƯƠNG 8

Đối diện với kẻ thù và sự chỉ trích

“Thưa ngài, hãy bảo vệ tôi khỏi bạn bè. Còn tôi biết cách bảo vệ mình trước kẻ thù.”

Vôn – te

Rất ít người có thể nói rằng họ không có kẻ thù. Thậm chí các vị thầy tôn giáo vĩ đại – những người đã quên mình phục vụ nhân loại như Đức Phật, Krishna, Chúa Giê-su và Đức Mohammed, những triết gia vĩ đại như Socrates, những nhà cải cách xã hội như Abraham Lincoln và cha đẻ của phong trào đấu tranh bất bạo động Mahatma Gandhi, tất cả đều có kẻ thù và những người chống đối. Những vị thầy và nhà lãnh đạo vĩ đại đã nhẫn nại chịu đựng sự sỉ nhục và chỉ trích từ các kẻ thù mà không xa rời những nguyên tắc thánh thiện của mình. Một số thậm chí còn phải

đối mặt với cái chết bất đắc kỳ tử vì mục đích của những nguyên tắc đó – điều được họ coi trọng hơn hết thảy các thứ khác.

Có một điều hết sức bình thường, đó là khi làm việc vì lợi ích của những người khác, con người cũng phải liên hệ với cả những người có các ý định xấu. Dường như giữa cái thiện và cái ác luôn có sự mâu thuẫn không ngừng sinh khởi tự nhiên. Khi một người nỗ lực để làm điều tốt, có một số người thích bắt lỗi hơn là tán dương người đó. Anh ta hoặc cô ta bị chỉ trích về những gì nên hoặc không nên làm. Trong Kinh, khi Athula phàn nàn rằng ông thấy không thỏa mãn với việc thuyết pháp của những người đệ tử khác cũng như cách họ cố gắng trả lời những câu hỏi của ông, Đức Phật nói: “Con người đổ lỗi cho những người khác vì sự im lặng của những người đó. Họ cũng đổ lỗi cho những người nói nhiều hoặc nói có tiết chế. Do đó, không một ai trên thế giới này không bị chê bai.”

[227. Athula nên biết,

Xưa vậy, nay cũng vậy,

Ngồi im, bị người chê,

Nói nhiều, bị người chê,

Nói vừa phải, bị chê.

Làm người không bị chê,

Thật khó tìm ở đời.

228. Xưa, vị lai và nay,

Đâu có sự kiện này,

Người hoàn toàn bị chê,

Người trọn vẹn được khen.

Kinh Pháp Cú, số 227, 228, Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch]

Khi cần thiết, con người phải sẵn sàng chấp nhận lời khiển trách ở mức độ chấp nhận được, ngay cả khi những lý lẽ đó không có cơ sở. Abraham Lincoln có một cách rất đúng mực và thực tiễn để giải quyết sự chỉ trích. Ông bảo: *“Nếu tôi cứ thử đọc, ít trả lời các bài chỉ trích mình hơn thì cửa hàng này cũng có thể bị đóng cửa vì bất kỳ hoạt động kinh doanh nào khác. Vậy nên tôi làm tốt nhất những gì mình biết, cách tốt nhất có thể và tôi sẽ tiếp tục làm như vậy cho đến cùng. Nếu cuối cùng tôi đúng, những sự chỉ trích tôi sẽ không có ý nghĩa gì hết. Còn nếu cuối cùng tôi sai, đấng mười thiên thần có đang nói rằng tôi đúng cũng không khác đi được.”*

Tấm gương tâm trí

Tư tưởng hoặc niềm tin của một người định hình cho cuộc đời, trải nghiệm và hoàn cảnh của người đó. Giống như những tấm gương, tất cả mọi người trở nên giống những hình ảnh tinh thần được phản chiếu của chính mình. Mọi người thấy được sự phản chiếu về tính cách và những suy nghĩ nội tại của bản thân. Chừng nào con người chưa nhận thấy rằng những tính cách của họ là hậu quả của những suy nghĩ và niềm tin của chính họ, chừng đó họ vẫn còn là nạn nhân của những hoàn cảnh đó. Nhưng một khi nhận ra được chân lý vĩ đại này, họ sẽ bắt đầu hành trình giải thoát bản thân khỏi nọc độc của những định kiến xấu xa.

Sự xấu xa mà một người thấy được ở những người khác chính là sự phản chiếu trực tiếp bản chất riêng của đúng người đó. Do đó, con người không nên hành xử vội vàng và đưa ra hình ảnh nội tại về sự bất thiện cũng như căm thù các chúng sinh không may mắn và vô tội khác. Chúng ta hãy kiên nhẫn và đừng chỉ trích những người khác một cách quá dễ dàng. Chúng ta nên nhìn mọi thứ từ viễn cảnh rộng lớn hơn bằng cách đặt mình vào vị trí của người khác. Hãy cố gắng hiểu hoàn cảnh đã làm phát sinh hành động. Việc chấp nhận viễn cảnh như vậy có thể cho phép chúng ta hướng tới một đời sống thánh thiện, không can thiệp vào việc

của người khác và đảm bảo sự bình an của họ. Chúng ta hãy nhớ trong tâm lời khuyên của Đức Phật: “Người hay quan sát lỗi lầm của những người khác luôn luôn cúi kính và gia tăng phiền não của mình. Người đó cách xa sự diệt trừ phiền não.”

[Ai thấy lỗi của người,
Thường sanh lòng chỉ trích,
Người ấy lâu hoặc tăng,
Rất xa lậu hoặc diệt.

Kinh Pháp Cú, số 253, Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch]
Nhà hoạt động xã hội người Mỹ, Bolton Hall đã viết những câu sau:

“Tôi nhìn vào anh tôi với chiếc kính hiển vi của sự chỉ trích,
Và tôi nói: “Anh mới thật lỗ mãng làm sao!”
Tôi lại nhìn vào anh qua chiếc kính viễn vọng của sự khinh bỉ,
Rồi tôi nói: “Anh mới thật ti tiện làm sao!”
Sau đó tôi nhìn vào tấm gương của sự thật,
Tôi thốt lên: “Anh mình thật đáng yêu làm sao!”

Tìm lỗi ở những người khác

Thật dễ thấy lỗi của những người khác và thật khó thấy lỗi của chính mình. Đức Phật nói: “Con người tìm lỗi của những người khác như tìm trấu trong gạo, nhưng giấu lỗi của bản thân như người bắn chim gian dối ẩn mình. Con người không nên để ý lỗi lầm của những người khác, bất kể họ làm hoặc không làm gì, mà nên liên tục theo dõi phạm sự và sự chênh mảng của chính mình.”

[252. Dễ thay thấy lỗi người,
Lỗi mình thấy mới khó,
Lỗi người ta phanh tìm,

Như tìm trấu trong gạo.

Còn lỗi mình, che đậy,

Như kẻ gian giấu bài.

50. Không nên nhìn lỗi người,

Người làm hay không làm,

Nên nhìn tự chính mình,

Có làm hay không làm.

Kinh Pháp Cú, số 252, Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch]

Việc ghi nhớ những lời khuyên quý báu này trong tâm có thể giúp chúng ta hiểu rõ hơn bản chất của chính mình và kìm hãm các khuynh hướng tinh thần tiêu cực. Chúng ta hãy trở nên tích cực. Nếu một người có thói quen tìm lỗi trong tâm, người đó sẽ thấy ngay cả hoa hồng cũng còn có gai. Nhưng tại sao ta lại chăm chú vào điểm thiếu sót đó trong khi có thể thưởng thức vẻ đẹp của hoa hồng? Mọi người trên thế gian này đều có lỗi lầm. Và thật hữu ích khi nhớ rằng không có ai là hoàn toàn xấu xa hay độc ác.

Lần sau, trước khi bắt đầu tìm lỗi của những người khác, chúng ta hãy nhớ tới những dòng thơ sau của nhà văn người Scotland - Robert Louis Stevenson:

“Có quá nhiều điều tốt trong điều tồi tệ nhất của chúng ta,

Cũng có quá nhiều điều xấu trong điều tốt đẹp nhất của chúng ta,

Có nghĩa rằng sẽ không là nhiệm vụ của bất kỳ ai trong chúng ta,

Đi tìm kiếm lỗi lầm ở những người còn lại.”

Làm gì khi bị chỉ trích

Khi ai đó giận dữ với bạn, hãy cố tìm ra nguyên nhân của vấn đề. Điều đó có thể xảy ra do một số việc bạn đã làm. Nếu bạn đã mắc lỗi,

hãy thừa nhận nó và xin lỗi về hành động sai lầm của mình. Nếu là do hiểu lầm, hãy nói chuyện thật lòng với người đó và sẵn lòng giải quyết những khác biệt này. Nói một cách khác, nếu cơn giận sinh khởi bởi lòng ghen tị hoặc những vấn đề cảm xúc của đối phương, bạn không nên đáp trả lại giận dữ bằng giận dữ, mặc dù đó là một xu hướng tự nhiên. Chiến tranh không chấm dứt được chiến tranh. Chúng chỉ làm sinh khởi thêm sự oán thù. Ở mức độ tốt nhất, chiến tranh cũng kết thúc trong một thỏa thuận không công bằng. Đức Phật nói: *“Người chiến thắng sẽ có thêm oán thù, còn người thất bại sống trong đau khổ. Chỉ có người từ bỏ cả chiến thắng và thất bại mới hạnh phúc và bình an.”*

[“Chiến thắng sinh thù oán,

Thất bại chịu khổ đau.

Sống tịch tịnh an lạc,

Bỏ sau mọi thắng bại.”

Kinh Pháp Cú, số 201, Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch]

Vậy nên, hãy vượt qua sự giận dữ bằng tình thương yêu (tâm Từ). Điều này thật không dễ thực hiện khi nó ngụ ý một mức độ nào đó của sự tự chủ để chiến thắng cơn giận của chính bạn vì mục đích hạnh phúc và bình an. Đức Phật nói: *“Dù một người có chiến thắng cả ngàn quân địch ở chiến trường đến ngàn lần, thì người chiến thắng bản thân còn vĩ đại hơn tất cả những người chiến thắng.”*

[“Dù ở nơi chiến trường,

Thắng ngàn ngàn quân địch,

Chẳng bằng tự thắng mình,

Thật chiến thắng tối thượng.”

Kinh Pháp Cú, số 103, Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch]

Cho nên bạn hãy mỉm cười và thật chân thành. Khi bạn mỉm cười và bày tỏ những suy nghĩ nhân từ của lòng tốt và tình yêu thương trước kẻ thù, điều kỳ diệu sẽ xảy ra. Lúc đó, khuôn mặt và vẻ ngoài

rạng rỡ của bạn tạo ra những làn sóng tinh thần tích cực có thể phá vỡ bức tường tinh thần lạnh lẽo ngăn cách giữa hai bên. Và chỉ tình yêu thương mới có sức mạnh ảnh hưởng cũng như thay đổi các suy nghĩ tiêu cực thành tích cực; còn lòng hận thù sẽ chỉ chiến thắng trong việc làm chai cứng thái độ đối lập.

“Anh ấy vẽ một vòng tròn loại tôi ra ngoài

Người dị giáo, người phiến loạn, thứ đáng miệt thị.

Nhưng tình yêu thương và tôi đã có cách chiến thắng;

Chúng tôi vẽ một vòng tròn chứa cả anh ấy vào trong.”

Edwin Markham

Người khôn ngoan không loại bỏ kẻ thù của mình bằng cách trả cái ác lại cho cái ác bởi vì như vậy sẽ tạo ra nhiều kẻ thù hơn. Cách thức đúng đắn là vượt qua kẻ thù của bạn bằng cách mở rộng thiện chí và hiểu biết của bạn đến với họ. Hãy nhận ra nhu cầu của họ cùng lý do tại sao họ tấn công bạn. Sau đó, thay vì chỉ trích, hãy nói về điều tốt của họ. Rõ ràng đây không phải là điều hầu hết mọi người vẫn làm, nhưng nó lại luôn hiệu quả. Chính nhà văn Oscar Wilde đã từng nói: *“Hãy luôn tha thứ cho kẻ thù của bạn. Không gì làm cho họ bức mình bằng điều đó.”* Kinh nghiệm của những người áp dụng cách thức này cho thấy đây là phương pháp thực tiễn, hiệu quả nhất để biến một kẻ thù thành một người bạn. Và đây cũng là phương pháp của Đức Phật.

Đức Phật dạy rằng một người nên chiến thắng sự giận dữ bằng lòng yêu thương, tính độc ác bằng thiện tâm, tính ích kỷ bằng lòng vị tha và sự nói dối bằng sự chân thật.

[Lấy không giận thắng giận,

Lấy thiện thắng không thiện,

Lấy thí thắng xan tham,

Lấy chơn thắng hư ngụy.

Kinh Pháp Cú, số 223, Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch]

Vậy nên, trước khi chúng ta giận dữ với ai mà chúng ta coi họ như kẻ thù, hãy nghĩ tới hai điều: Thứ nhất, con người đau khổ từ những hận thù họ mang trong tâm nhiều hơn là từ những gì kẻ thù gây ra cho họ. Nếu bạn mong muốn giữ bỏ kẻ thù lớn nhất của mình, bạn hãy từ bỏ sự giận dữ của chính mình.

Thứ hai, chúng ta không chỉ học hỏi từ những bạn bè tốt, mà còn từ chính những kẻ thù của mình. Chúng ta phải trao cho họ lợi ích của sự nghi ngờ, vì họ có thể đúng và nếu không chú ý tới những gì họ nói (thay vì giận dữ với cách họ nói), chúng ta có thể mất đi cơ hội học hỏi và hoàn thiện bản thân mình. Đôi khi, sự tiết lộ này có thể là điều gì đó quan trọng, nhưng vì thân thiết nên bạn bè có thể ngần ngại chỉ ra cho chúng ta biết những nhược điểm. Nếu chúng ta giữ một tâm hồn cởi mở, không đưa ra các kết luận vội vàng, chúng ta có thể học hỏi được nhiều từ những kẻ thù của mình.

Đừng sợ bị chỉ trích

Vị ngọt có thể gây ra bệnh tật. Những lời khen ngợi vốn ngọt ngào, nhưng nếu quá nhiều, chúng có thể khiến mọi người mắc bệnh. Sự chỉ trích có thể như một viên thuốc đắng hoặc một mũi tiêm đau đớn: Nó chắc chắn không dễ chịu nhưng có thể tốt cho chúng ta.

Vậy nên, chúng ta đừng sợ những lời chỉ trích chân thành. Hãy nhớ rằng không ai có thể thật sự thoát khỏi điều đó, kể cả những người vĩ đại. Sự chỉ trích trở nên vô ích bởi vì nó đặt con người vào thế phòng thủ và thường kích động thái độ tự vệ. Sự chỉ trích là nguy hiểm bởi vì nó làm tổn thương niềm kiêu hãnh quý giá, làm giảm nhận thức về tầm quan trọng và làm khuấy động sự oán giận. Nhưng chỉ trích có một khía cạnh tích cực – tính chất xây dựng. Chúng ta nên lắng nghe sự chỉ trích, nhất là khi nó mang tính chất xây dựng, đồng thời chào đón cơ hội tự hoàn thiện bản thân. Chúng ta nên kiểm chế bản ngã của mình và đừng giận dữ với người chỉ trích. Chúng ta không được nhanh chóng dán nhãn kẻ thù lên những người không chia sẻ quan điểm của chúng ta. Không phải tất cả những người chỉ trích chúng ta

đều là kẻ thù của chúng ta. Do đó, chúng ta hãy có một thái độ tích cực và chăm chú lắng nghe thông điệp của sự chỉ trích. Nó có cơ sở không và chúng ta có thể học hỏi điều gì từ đó không? Chúng ta có thể khám phá ra điểm yếu trong bản thân mình, những điều trước đây chúng ta đã không thể nhận thấy.

Nói một cách khác, chúng ta có thể tình cờ gặp gỡ một vài người không thể sửa đổi được – những người không bị ảnh hưởng bởi thiện chí của chúng ta. Chúng ta có thể cố gắng sử dụng các biện pháp hòa bình và lễ phép với họ, nhưng không có kết quả gì. Trong trường hợp này, cách tốt nhất là lờ họ đi và hãy để họ đi theo con đường riêng của mình. Thậm chí sau đó, chúng ta không nên giận dữ hay trả thù họ. Bởi vì, nếu làm vậy, chúng ta sẽ rơi vào cùng một vũng bùn mà họ đang đắm mình trong đó. Đính vào trong đám bùn đó sẽ làm chúng ta không tốt đẹp gì hơn kẻ thù của mình. Chúng ta tự làm ô nhiễm bản thân trong quá trình đó. Đa phần mọi người hay xen vào những việc không cần thiết bằng cách làm một vài điều hiếm độc hoặc đưa ra những nhận xét không đúng chỗ. Kết quả của thái độ tiêu cực này là chính họ dính vào rắc rối.

Song đồng thời chúng ta cũng không nên quá chỉ trích hoặc tò mò về việc của người khác và đừng chĩa mũi vào những chỗ mình không được mong đợi. Có một câu chuyện dân gian châu Âu minh họa cho ý nghĩa này.

Quan tâm đến công việc của mình.

Có lần một vài người tiểu phu đang cưa một thân cây bị đổ. Họ bắt đầu bằng cách cưa giữa thân cây. Để cho công việc được dễ dàng hơn, họ chèn một cái nêm vào giữa hai phần thân cây khi bắt đầu làm. Đến gần trưa, những người tiểu phu quyết định nghỉ giải lao, để lại thân cây đang cưa với cái nêm ở trong. Lúc sau, có một con khỉ đi ngang qua. Con khỉ tự hỏi tại sao lại có cái nêm ở đó. Vì vậy con khỉ ngồi xuống cạnh thân cây, với cái đuôi (và những bộ phận khác) thò vào trong thân cây đang bị cưa. Con khỉ giật mạnh và lôi được cái nêm

ra, nhưng chính vì thế mà hai phần của thân cây đã sập vào nhau, đè nát cái đuôi cũng như các bộ phận khác của con khỉ và giết chết nó. Bài học từ câu chuyện này là chúng ta không nên can thiệp vào những việc không phải của mình, vì chúng ta có thể tự làm hại mình. Đôi khi cứ để mọi thứ tự diễn ra là điều khôn ngoan.

Bạn nên làm gì khi ai đó buông lời tuyên bố không mấy tốt đẹp? Có thể bạn muốn phản ứng lại: có phải kẻ thù của tôi đã biện hộ cho hành động và tuyên bố của họ không? Nếu họ hoàn toàn không có cơ sở, thay vì bối rối, chúng ta hãy phớt lờ họ. Chúng ta thậm chí có thể động lòng thương cảm bởi vì những người hành động với tâm xấu chỉ có thể tự làm hại mình mà thôi. Nếu bạn vô tội, hãy coi kẻ thù của mình là vô minh và cần có sự hướng dẫn. Hãy nhớ lời Chúa Giê-su nói: *“Thưa Cha, hãy tha tội cho họ bởi vì họ không biết mình đang làm gì.”* khi ông bị đóng đinh vào cây thập ác.

Một trong những cách tốt nhất để tránh các vấn đề như vậy là giảm bớt liên hệ với những người ác càng nhiều càng tốt. Đó là lý do tại sao Đức Phật đã có lần nói rằng, nếu bạn không có những người bạn đáng tin cậy để giao thiệp, tốt hơn bạn nên sống một mình.

[Tìm không được bạn đạo,

Hờn mình hay bằng mình,

Thà quyết sống một mình,

Không làm bạn kẻ ngu.

Kinh Pháp Cú, số 61, Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch]

Điều này không phải lúc nào cũng thực hiện được. Chúng ta nên làm gì nếu phải giao thiệp với những người bạn ích kỷ - những người cố lấy đi điều gì đó từ chúng ta? Họ giống như những con côn trùng: không chỉ hút máu của chúng ta mà còn có thể truyền vi rút lây bệnh. Trong trường hợp đó, chúng ta hãy tìm kiếm những cách làm giảm bất cứ nguyên nhân gây xúi giục nào. Như Đức Phật nói: *“Hãy sống hạnh phúc giữa những kẻ thù hận”*. Chúng ta không nên có ý định

trả thù, mặc dù điều đó có vẻ là một sự lựa chọn ngọt ngào. Hãy cố gắng vươn lên khỏi những vấn đề nhỏ mọn. Chúng ta giận dữ bởi vì bản ngã của mình bị tổn thương. Nếu có thể loại bỏ quan điểm sai lầm [tà kiến] về bản ngã, chúng ta có thể nhận ra rằng thực sự không có gì để giận dữ và không có người để hướng cơn giận tới.

*[Vui thay, chúng ta sống,
Không hận, giữa hận thù,
Giữa những người thù hận,
Ta sống, không hận thù.]*

Kinh Pháp Cú, số 197, Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch]

Tuy nhiên, trong khi phát triển lòng nhẫn nại và sự hiểu biết, chúng ta không được cho phép bản thân bị những người khác lợi dụng vì các mục đích riêng của họ. Chúng ta nên duy trì nét mặt điềm tĩnh khi bị tấn công oan uổng, đồng thời chúng ta không nên buông lỏng các nguyên tắc thánh thiện của mình. Ngay cả khi bảo vệ các nguyên tắc của mình, chúng ta cũng không nên nuôi dưỡng sự oán giận và giận dữ hoặc mong muốn trả thù.

Ngài có thể giẫm lên chân tôi. Trong khi bước xuống khỏi bậc thang toa xe lửa, một người thanh niên tình cờ giẫm lên chân của một người đi ngang qua. Mặc dù đã xin lỗi ngay sau đó, nhưng người thanh niên vẫn bị người đàn ông giận dữ đó la rầy.

Người thanh niên nói: *“Thưa ngài, ngài không thấy rằng tôi chỉ vô ý thôi sao? Nếu ngài vẫn không hài lòng với lời xin lỗi của tôi, ngài có thể giẫm lên chân tôi nếu ngài muốn.”*

Điều này khiến người đàn ông hiểu ra vài điều. Ông thấy xấu hổ trước những gì đã làm với người thanh niên và ngay lập tức ngừng la mắng anh ta.

Một vài người có thể hay nghĩ rằng những ví dụ minh họa trên rất đáng khen ngợi, thậm chí thánh thiện, nhưng không thể thực hiện và không có tính thực tiễn trong thế giới thiếu lòng trắc ẩn của chúng ta,

nơi quá trình chọn lọc tự nhiên [chỉ có kẻ phù hợp nhất mới tồn tại] là quy luật của thời đại. Chúng ta đồng ý rằng thực hiện điều này thật khó khăn, song rõ ràng không phải là bất khả thi. Mặc dù con người thấy vui thích trong việc phạm điều ác, nhưng bên trong bản chất của họ vẫn có tiềm năng vượt qua cái xấu và đạt tới sự giải thoát hoàn toàn. Con người phạm điều ác vì muốn có kết quả ngay lập tức, nhưng để có kết quả lâu dài trong tương lai người đó nên thực hành điều tốt. Hơn nữa, sự thiếu kiên nhẫn trước những kết quả tức thời làm con người không có được tầm nhìn xa hơn và cao hơn. Khi một người chấp nhận một tầm nhìn rộng lớn hơn, dù cho người đó không thể hoàn trả điều tốt cho điều ác [lấy ân báo oán], thì ít nhất nên cẩn thận để không hoàn trả điều ác cho điều ác và nhất là không hoàn trả điều ác cho điều tốt.

Bạn không nên từ bỏ việc làm tốt đẹp của mình chỉ vì sự chỉ trích. Nếu các nguyên tắc của bạn là chân thành và nếu bạn có lòng can đảm để thực hiện chúng bất chấp sự chỉ trích, bạn thực sự cao quý và có thể thành công ở bất cứ đâu.

Những người dành hết thời gian và công sức của mình cho những người khác có thể nhận được cả lời khen ngợi và sự chỉ trích cũng như luôn có những người ghen tị. Đây là điều kiện tự nhiên của thế gian. Hãy nhớ rằng cây ăn quả cho những quả ngọt lành phải chịu nhiều sự tấn công của loài người cũng như của các con vật.

Đức Phật nói rằng: *“Người thánh thiện không đi chệch con đường đúng [Chánh Đạo] và cũng không khao khát những niềm vui thế tục, mà để mọi điều tự diễn ra. Người khôn ngoan luôn bình tĩnh và kiên định [định tĩnh] trong tâm, kể cả trong niềm vui lẫn nỗi buồn.”*

Cho nên đừng hy vọng thấy được những kết quả tức thì ngay khi bạn mới cố gắng thể hiện lòng tốt của mình với kẻ thù. Và đừng nản lòng nếu bạn không được hưởng gì từ những nỗ lực của mình. Bạn phải có niềm tin, quyết tâm và kiên trì thực hành điều này trong thời gian dài để chiến thắng những kẻ thù của mình. Nhờ thực hành như vậy, bạn trao cho kẻ thù của mình cơ hội nhận ra rằng anh ta hoặc cô ta đã sai lầm. Anh ta hoặc cô ta sẽ tiến tới đánh giá cao tính hòa nhã và sự dũng cảm của bạn. Dù bạn không thành công trong việc thay đổi kẻ thù

của mình, bạn vẫn sẽ trải nghiệm sự bình an trong tâm: còn phần thưởng nào cao quý hơn điều đó?

Trong khi cố gắng để giữ tình bạn hoặc kết thúc một cuộc cãi vã, bạn không nên nói rằng bạn sai lầm nếu không phải như vậy. Nếu bạn phạm lỗi, hãy chấp nhận nó một cách thoải mái và khiêm nhường. Tuy nhiên, nếu bạn đúng, hãy tuân thủ các nguyên tắc của mình, nhưng duy trì một tâm thanh tịnh – một tâm không giận dữ, oán hận và muốn trả thù. Mặt khác, bạn nên cố gắng không xem thường những con người bé nhỏ hoặc các cộng đồng thiểu số bằng cách coi như họ hoàn toàn không có khả năng. Nếu đoàn kết thì ngay cả những sinh vật nhỏ bé cũng có thể quật đổ một con thú khổng lồ.

Đoàn kết là sức mạnh.

Có một lần, một con voi kéo gãy cành cây khi đang có một tổ chim trên đó. Kết quả là tổ chim và những quả trứng trong đó bị phá hủy. Con chim rất đau khổ nhưng con voi chỉ đi qua mà không hề nói một lời xin lỗi nào. Con chim bay đến gặp chim gõ kiến để xin giúp đỡ và lát sau, chim gõ kiến đuổi theo rồi mổ vào mắt con voi. Đám ruồi sau đó đậu trên hốc mắt con voi và khiến chúng bị nhiễm độc. Bị mù mắt, con voi to lớn trước đây tự hỏi đây tuyệt vọng làm sao tìm được nước uống. Vẫn muốn trả thù tiếp, con chim nhờ mấy con ếch nhảy vào trong một cái hố khô lớn và kêu ộp ộp ở đó. Tưởng rằng trong hố có nước, con voi vội vã lao đến nơi, ngã xuống hố và bị chết. Như vậy là con chim, chim gõ kiến, đám ruồi và các con ếch, tất cả những sinh vật nhỏ bé này cùng với nhau đã có thể tiêu diệt một con vật khỏe mạnh là con voi.

Mục đích của câu chuyện ở đây không phải là chuyện kể yếu tìm cách trả thù chống lại kẻ mạnh, mà là nếu kẻ yếu hợp sức lại cùng nhau, họ cũng có thể trở nên mạnh mẽ và vượt qua sự bất công cũng như áp bức. Tương tự như vậy, các nhóm thiểu số có thể thay đổi số phận của thế giới nếu như họ có thể cùng chung một tiếng nói. Cách mạng Pháp – cuộc cách mạng đã làm thay đổi lịch sử thế giới – là một ví dụ hay về cách những người nhỏ bé khi đoàn kết lại có thể đánh bại một kẻ thù đầy sức mạnh.

CHƯƠNG 9

Kiểm soát được tính khí bất thường

“Ngoài việc tạo ra vẻ mặt xấu xí, tính khí thất thường có thể tạo ra một bầu không khí khó chịu trong xã hội.”

Tất cả mọi người đều bị ảnh hưởng bởi tính khí thất thường ở một mức độ nào đó. Do đó, chúng ta nên cố gắng hiểu tâm trạng của mình tốt hơn để kiểm soát được chúng và tránh làm những điều chúng ta có thể hối tiếc sau này. Nếu đang bị căng thẳng tâm lý, chúng ta nên hoãn đưa ra các quyết định quan trọng. Bởi khi chúng ta giận dữ hay trong tâm trạng tồi tệ, chúng ta không thể nhận thấy hay suy nghĩ rõ ràng để đi tới một quyết định chín chắn, tốt đẹp. Ở thái cực còn lại, khi chúng ta phấn chấn và ngập tràn hạnh phúc, chúng ta thường trở nên dễ dãi hơn và ít khách quan hơn trong suy nghĩ của mình. Bất cứ quyết định nào được đưa ra trong những thời điểm này hầu như đều mang thành kiến. Cho nên, hãy dành vài phút cho tâm

trí bình tĩnh lại. Phân tích các vấn đề. Suy ngẫm về chúng. Những quyết định hoặc sự đánh giá đạt được bằng tâm bình tĩnh không bị ảnh hưởng bởi tính khí thất thường sẽ tốt hơn và ít thành kiến hơn.

Những thay đổi theo tâm trạng được phản ánh trên khuôn mặt chúng ta. Bạn có thể thẩm định điều này khi soi gương. Điều này vô tình là cách tốt cho việc sửa đổi bản thân về tính khí thất thường luôn thay đổi của chúng ta. Soi gương khiến chúng ta bật cười khi chúng ta thấy mình trông ngu ngốc như thế nào với một vẻ mặt cau có hoặc sùng sĩa. Nói một cách khác, khi chúng ta mỉm cười và thư giãn cơ mặt, điều đó có hiệu quả nâng đỡ tinh thần của chúng ta và làm cho chúng ta hạnh phúc.

Tính khí thất thường hay thay đổi của chúng ta cũng cho thấy các trạng thái tinh thần ngắn ngủi như thế nào. Trong tất cả sự thay đổi này, “cái tôi” [bản ngã] mà con người cho là vĩnh cửu trong trí tưởng tượng của mình, hoàn toàn chỉ là một cái bóng. Khi chúng ta hạnh phúc, buồn bã hay giận dữ, chúng ta nói: “*Tôi đang hạnh phúc, buồn bã hay giận dữ.*” Tuy nhiên, điều này hoàn toàn chỉ là cách quy ước nói về bản thân một người. Nhưng cái “tôi” cảm thấy những tâm trạng này ở đâu? Nó nằm trong đầu, trong tim hay trong “tâm hồn”? Nếu chúng ta phân tích bản thân một cách kỹ lưỡng, chúng ta sẽ thấy rằng, thực sự không có cái “tôi” vĩnh cửu mà chỉ có một loạt năng lượng tinh thần và vật lý đang diệt đi nhanh như lúc sinh ra. Thiền sư Dogen đã nói: “*Nghiên cứu đạo Phật là nghiên cứu chính bản thân mình, nghiên cứu bản thân là quên mình và quên mình là nhận thấy bản thân như tất cả mọi vật.*”

Nếu thực sự có một cái “tôi” vĩnh cửu, thì nó sẽ luôn xuất hiện giống nhau mà không thay đổi. Chúng ta sẽ không bao giờ lớn lên hay già đi. Do các năng lượng tinh thần sinh ra và diệt đi quá nhanh nên chúng ta dường như nghĩ về chúng thành liên tục và vĩnh cửu. Chúng ta thấy khó suy nghĩ khác đi được, như thể thật khó tin rằng, thực sự trái đất đang quay quanh mặt trời. Nếu chúng ta có thể nhìn thấy sự thật về bản thân mình là không tồn tại, chúng ta có thể thấy tất cả cảm xúc của mình – cả tốt và xấu – đơn thuần như những trở ngại trên con

đường tới sự bình an và hòa hợp. Hiểu biết như vậy có thể mang lại cho chúng ta giải pháp kiểm chế tính khí thất thường được tốt hơn.

Hãy tưởng tượng cơ thể chúng ta như một chiếc ô tô buýt và tất cả trạng thái tâm là những hành khách đang cố ngồi vào chiếc ghế của người tài xế để kiểm soát tay lái. Bạn nghĩ điều gì sẽ xảy ra trong tình huống này? Kết quả sẽ là một vụ tai nạn. Và điều này xảy ra đối với hầu hết mọi người trong cuộc sống của họ, nếu họ không biết cách xử lý tính khí thất thường luôn thay đổi của mình – điều khiến cho tính cách của họ trở nên bất ổn hơn.

Bạn phải giảm bớt số hành khách. Hãy để họ lại tại những trạm dừng xe buýt dọc trên đường. Hãy tống khứ những ai gây rối. Hãy tống khứ đi sự giận dữ, tham lam, lo lắng, lòng ghen tị, sự ác tâm, v.v. . . những điều làm ảnh hưởng tới tâm trạng của bạn. Với việc loại bỏ những sự rối trí gây hại này trên đường, sẽ không còn cảnh giành giật chiếc ghế tài xế và bạn sẽ có thể lái xe trong yên bình. Bạn sẽ hoàn toàn kiểm soát được chiếc xe. Cơ thể và tâm trí bạn sẽ nằm dưới sự kiểm soát của bạn và bạn có thể đi tới nơi mình muốn. Bạn sẽ là chủ nhân của chính mình.

Khái niệm về cái tôi này gây ra nhiều vấn đề. Do chúng ta nghĩ mình có một cái tôi hoặc bản ngã vĩnh cửu, nên chúng ta dính mắc vào tầm quan trọng thái quá đối với bản thân. Chúng ta nhiễm thói quen suy nghĩ rằng, những nhu cầu của mình quan trọng hơn nhu cầu của bất kỳ ai khác. Khi nhìn thấy những người tốt hơn mình, chúng ta hạ thấp họ xuống một cách ghen tị. Chẳng hạn như khi thấy một người giàu có, chúng ta không cảm thấy hạnh phúc cho anh ta (điều chúng ta nên làm) mà lại cố soi mói vào quá khứ để tìm xem có điều gì xấu xa anh ta đang che đậy hay không. Cũng như vậy, nếu những người khác trông tốt hơn so với chúng ta hoặc có kỹ năng làm việc tốt hơn, chúng ta sẽ trở nên đố kỵ. Cách tốt nhất để chiến thắng các cảm xúc tiêu cực này là phát triển niềm vui đồng cảm [tùy hỷ] đối với thành công của những người khác. Hãy cố gắng gỡ bỏ lòng tự kiêu hay tự tôn chúng ta vẫn mang trong tâm mình. Bằng cách này, chúng ta sẽ có thêm nhiều bạn bè. Còn nếu không, chúng ta sẽ mời rắc rối tới.

Sự thiếu vắng những niềm vui đồng cảm tạo ra một thất bại khác. Chúng ta không sẵn sàng thừa nhận sự giúp đỡ chúng ta nhận từ những người khác mà nhờ đó chúng ta tạo dựng thành công của riêng mình. Chúng ta thích nghĩ rằng mình có thể tự làm tất cả mọi thứ. Con người thường đánh mất những người bạn tốt khi không biết đề cao bạn bè vì những điều tốt đẹp của họ. Nhiều người thành công trên thế giới ngày nay đã từ chối công nhận sự giúp đỡ mà họ nhận được từ bố mẹ mình. Sự vô ơn như vậy cần phải được xóa bỏ bằng mọi giá.

Sự suy xét và lòng tốt

Khi đang trong một tâm trạng xấu, con người thỉnh thoảng trở nên độc ác hoặc thô lỗ đối với những người kém may mắn hơn bản thân mình. Họ khoác lên mình một thái độ tự kiêu. Một nhà văn đã nói: *“Tôi gọi người láng quên chính người thợ cạo, người đầu bếp và người đưa thư của mình, những người cũng là con người như anh ta, là người không nhân đức.”* Khi chúng ta thất bại trong việc đối xử tốt đối với tất cả chúng sinh, chúng ta đã phá hủy sự bình an của chính tâm mình. Điểm mấu chốt quý giá mà cuộc sống của chúng ta phải hướng về chính là sự nhận thức rõ ràng, mỗi người chúng ta gặp gỡ trong ngày đều là một thành viên đáng tôn quý của nhân loại.

Dù hành động suy xét của chúng ta về những người khác là lớn hay nhỏ thì nguyên tắc vẫn như vậy. Những người đối xử với nhân viên một cách tế nhị và khéo léo sẽ tiến bước trên con đường làm cho bản thân hạnh phúc. Và một nhân viên hạnh phúc, được khích lệ chính là giá trị to lớn đối với bất cứ tổ chức nào. Còn nhu cầu được suy xét chúng sinh khác, dù là con người hay loài vật, có thể được giải thích tốt nhất qua câu chuyện sau.

Đừng vội vàng trong bất cứ việc gì.

Xưa kia, có một vị vua theo học thuật điều khiển xe ngựa từ một

bậc thầy về thuật này. Trong một cuộc đua xe với người thầy, ngay khi cỗ xe của mình tới một cánh đồng rộng, nhà vua đã bắt đầu sử dụng roi da, thậm chí trước cả khi ngựa của nhà vua có cơ hội làm ấm mình. Ngay sau đó, dù đã cố hết sức nhưng nhà vua vẫn bị tụt lại đằng sau và càng quất roi vào ngựa, ông càng tụt lại xa hơn. Điều này khiến cho nhà vua điên tiết. Và nhà vua cho mời ngay người thầy dạy đến: “*Rõ ràng nhà người đã không dạy ta những kỹ thuật điều khiển xe ngựa tốt nhất.*”

Người thầy trả lời: “*Muôn tâu đức vua, thần đã dạy người tất cả kỹ năng điều khiển xe ngựa, nhưng người đã lạm dụng chúng. Những người điều khiển xe ngựa như chúng thần có một nguyên tắc: trước hết chúng thần phải xem xét điều kiện tổng thể của ngựa và sau đó hành động phù hợp theo điều kiện đó. Khi đức vua bị tụt lại phía sau, người đã trở nên lo lắng tới mức trút giận đánh lên mình ngựa mà không để ý tới tình trạng của nó. Tâu đức vua, người đã chỉ quan tâm đến việc về nhất mà không quan tâm đến con ngựa của mình. Và đó là lý do tại sao người đã bị tụt lại phía sau.*”

Rải tâm Bi đến tất cả mọi người

Đừng tìm kiếm hạnh phúc bằng bất cứ cách nào ngoại trừ việc trở nên xứng đáng với nó. Đức Phật dạy: “*Hãy tìm kiếm hạnh phúc trong niềm vui của việc hoàn thành trách nhiệm một cách thánh thiện.*” Đây là nền tảng cơ bản của thuật tương tác xã hội. Là lời dạy đạo đức của tình bằng hữu loài người, không phải niềm tin trừu tượng. Là khái niệm của sự phát triển cá nhân và sự tạo ra hạnh phúc trong bất kỳ xã hội nào.

Đôi khi con người rải ra bên ngoài sự giận dữ và lòng thù hận ngay cả khi họ không bị ảnh hưởng bởi tính khí thất thường. Lịch sử nhân loại hẳn đã khác đi nếu con người luôn thực hiện lòng tốt và sự chín chắn. Tuy nhiên, trong suốt lịch sử nhân loại, loài người dường

như đã trở nên thích gây ra đau khổ nhiều hơn là làm dịu nó đi. Đây là một sự thật kỳ lạ đến khó hiểu. Hãy thử nhìn ra xung quanh bản thân chúng ta mà xem. Chính Albert Einstein đã nói: *“Sống trong thế giới này thật nguy hiểm, không phải vì những người làm ác mà bởi những người ngồi yên và để cho điều đó xảy ra.”*

Do sự vô minh và ngu ngốc, con người không thể thăm dò được nỗi đau họ đã gây ra cho người khác. Các con vật khốn khổ và vô dụng bị hành hạ hay bị giết chết bởi những người văn minh khi họ theo đuổi thú vui thể thao và phiêu lưu của mình. Những người nghèo và vô tội bị bóc lột tàn nhẫn để làm hài lòng và thỏa mãn cho xã hội hiện đại. Vậy nên phần lớn mọi người phải chịu đựng đau khổ và chết vì sự giải trí và niềm vui thích của một số ít người.

Thật tội tệ khi đánh đập những con vật không có khả năng tự vệ hoặc bóc lột những người khác, nhưng thái độ nhìn rồi cười vui vẻ trước những hành động phi nhân tính này còn cho thấy mặt yếu kém và đen tối hơn của nhân cách con người. Những người ngu ngốc thấy vui vẻ trong khi làm việc ác với một nhận thức sai lầm về niềm vui thích. Nỗi đau là sự trải nghiệm chung của tất cả những ai đang sống. Tất cả chúng ta đều cảm thấy đau. Nhưng ở giữa chúng ta lại có những người có thể cười trước nỗi đau người khác phải chịu đựng. Không vui vẻ gì khi ai đó làm đau chính mình. Và cũng không vui vẻ gì khi thấy bất kỳ ai đau khổ. Tiếc thay, phần đông mọi người có vẻ không thấy như vậy. Để trở nên thánh thiện, con người phải từ bỏ những trạng thái tinh thần này. Con người phải học cách phát triển lòng yêu thương [từ bi] và một trái tim biết chăm sóc cho lợi ích của tất cả sinh vật, dù to lớn hay nhỏ bé.

CHƯƠNG 10

Sức ép và niềm vui của việc nuôi dạy con cái

“Là lẽ tự nhiên khi cha mẹ thấy các đặc tính của riêng mình được phản ánh ở con cái.”

Nếu chúng ta không bày tỏ sự biết ơn của mình đối với những người khác vì sự phục vụ của họ, làm sao chúng ta có thể trông mong con cái thể hiện sự biết ơn của chúng đối với mình?

Gia đình là đơn vị xã hội lâu đời nhất trên thế gian này. Đây thật sự là một xã hội thu nhỏ bởi gia đình chính là nền tảng của văn minh. Gia đình đại diện cho tổng thể mọi tư tưởng loài người trong quá khứ. Đó còn là nơi thể hiện trách nhiệm của mỗi bậc cha mẹ trong việc tiếp truyền thụ lại nền văn minh cho con cái.

Hầu hết các bậc cha mẹ đều yêu thương và chiều chuộng con cái. Đúng như lý tưởng, chúng ta có thể nói rằng không có bậc cha mẹ

yêu thương và hy sinh nào lại không chuẩn bị để tạo dựng hạnh phúc và thịnh vượng cho con cái. Song tiếc thay, những ảnh hưởng và sức ép vật chất hiện đại giờ đây đang tạo ra gánh nặng lớn hơn bao giờ hết lên tình cảm cha mẹ - con cái. Thậm chí gánh nặng đó còn đe dọa phá vỡ cấu trúc xã hội cơ bản nhất này [gia đình] – điều đã tồn tại từ trước cả buổi đầu của thời đại văn minh.

Sức ép lên cha mẹ

Có nhiều nguyên nhân gây nên điều này. Trước hết, mô hình kinh tế trong suốt hai trăm năm qua đã thay đổi mạnh mẽ từ nông nghiệp sang công nghiệp. Đầu còn nữa cảnh cả gia đình hoạt động như một đơn vị kinh tế trên ruộng đồng. Các bậc cha mẹ giờ đây làm việc xa con cái và chỉ trở về nhà sau giờ làm. Bản chất công việc đòi hỏi họ phải đúng giờ và họ được đền đáp theo sự hoàn thành công việc của mình. Trong thời kỳ suy thoái kinh tế, họ rơi vào tình huống nguy hiểm là bị sa thải hoặc bị giảm lương; do đó, họ sẵn sàng làm việc nhiều giờ hơn và được trả lương thấp hơn để giữ lấy công việc. Điều này tạo ra sức ép lớn lên cuộc sống gia đình.

Trẻ em chịu áp lực trước một loạt mong ước, các kiểu ăn mặc và nhu cầu theo bạn bè ở trường học hoặc những hoạt động khác được khắc họa bởi các chương trình quảng cáo trên những phương tiện truyền thông đại chúng mà trẻ em đang bị buộc phải tiếp xúc. Thêm vào đó, các bậc cha mẹ đôi khi bị chính những đứa con hay chỉ trích của mình, những đứa trẻ được giáo dục tốt hơn cha mẹ, đánh giá. Và các bậc cha mẹ thậm chí còn không có nhiều quan điểm chung với con cái mình để có được một cuộc nói chuyện đơn giản. Sự rạn nứt này giữa cha mẹ và con cái được gọi là khoảng cách thế hệ.

Mô hình xã hội mới tạo ra sức ép rất lớn lên các bậc cha mẹ khiến đa phần họ dường như không thể giải quyết được những nhu cầu tâm lý do những thay đổi về xã hội này mang lại. Bên cạnh tất cả những điều này, hai cuộc đại thế chiến trong thế kỷ trước đã gây ra những trải

nghiệm khủng khiếp mà đa phần mọi người phải trải qua và khiến cho các quốc gia thay đổi quan điểm của mình về một Chúa Trời nhân từ quan tâm tới tất cả chúng sinh được Người tạo nên. Trong thời đại khoa học và công nghệ này, người ta đã phát hiện ra rằng những khái niệm được nhiều tôn giáo truyền bá này mâu thuẫn với những trải nghiệm riêng của con người và các khám phá của khoa học hiện đại. Vừa mới năm mươi năm trước, câu châm ngôn “*Gia đình cùng nhau cầu nguyện, cùng nhau chung sống*” đã trở nên lạc hậu một cách tuyệt vọng – thậm chí chúng ta không thể nói “*Gia đình cùng nhau ăn cơm*” được nữa – bởi đã có quá nhiều thay đổi trong cách sinh hoạt của con người trên thế giới này.

Tại hầu hết các thành thị, ít nhất một bộ phận không nhỏ những bậc cha mẹ có sự quyết tâm và nhiều kỳ vọng thể tục cảm thấy giày vò về sự thất bại hoặc không thỏa đáng nếu con cái không sống theo ý họ. Sự thành đạt về vật chất và việc ghi điểm trước bạn bè và hàng xóm được chú trọng, trong khi các giá trị tinh thần bị bỏ mặc một cách đáng buồn. Tiếc thay, chính con trẻ lại trở thành nạn nhân của những sức ép tâm lý này khi chúng được khuyến khích trở nên vượt trội trong học tập, tìm những việc làm được trả lương hậu hĩnh, leo cao trên nấc thang xã hội và tích lũy càng nhiều tài sản càng tốt. Đa phần các bậc cha mẹ không đặt quá nhiều giá trị vào những đức hạnh như lòng biết ơn, sự trung thực, tính liêm chính, lòng tốt, sự chín chắn và sự khoan dung, nhẫn nại. Đối với họ, việc theo đuổi sự giàu có và các thành công thể tục trở nên quan trọng hơn nhiều.

Do những sức ép xã hội như vậy nên các bậc cha mẹ, dù đúng dù sai đều không nghĩ gì đến hậu quả, đã khuyến khích và thậm chí ép buộc con cái làm việc chăm chỉ cũng như ganh đua vì cái gọi là “sự thành công”.

Và lẽ tự nhiên khi các bậc cha mẹ thấy những đặc tính của riêng mình được phản ánh ở con cái. Do đó, họ áp đặt các hệ thống giá trị của mình lên con trẻ - những đứa trẻ đang chịu áp lực phải trở nên thông minh, được ngưỡng mộ và vượt trội. Trẻ em được nhồi nhét rằng thành công nghĩa là khả năng để ganh đua, chinh phục và đàn áp

đối thủ, trong khi bỏ qua nhu cầu thiết lập một sự hài hòa nội tại với chính bản thân mình.

Ở môi trường thành thị điển hình, dù trẻ em có thích hay không, chúng vẫn được kỳ vọng tham gia các lớp học về máy vi tính, âm nhạc, ba-lê, bơi lội, v.v. . . dưới niềm tin sai lầm rằng những hoạt động này là rất quan trọng để được thành công và hạnh phúc. Không có gì sai trong việc theo đuổi các hoạt động lành mạnh này nếu trẻ em thấy thích thú, có những năng lực cần thiết [cho hoạt động đó], hoặc nếu chúng có ý nghĩa trong việc làm phong phú thêm sự nhận biết của trẻ về bản thân và thế giới xung quanh. Bên cạnh đó, không ai có thể phủ nhận rằng các hoạt động và tài năng văn hóa là cần thiết để khiến con người trở nên văn hóa hơn. Một sự hiểu biết phong phú hơn về vẻ đẹp của cuộc sống nên giúp cho trẻ trở nên hiểu biết hơn, biết thương cảm hơn và biết tán thưởng vẻ đẹp của thiên nhiên quanh mình. Tuy nhiên, trong việc học kỹ năng này, không nên ép buộc trẻ hoặc lãng quên toàn bộ mục tiêu của việc đạt được những kỹ năng này là gì. Mục đích là tăng chất lượng sống của trẻ mà không phải để phô trương trẻ trước những người hàng xóm. Không được phép có một sự ép buộc nào.

Quan trọng là phải phân biệt được giữa cái cần và cái không cần. Thành công và hạnh phúc không chỉ nằm mỗi ở việc nắm giữ những tài năng. Các bậc cha mẹ không nên đặt lên con trẻ những sức ép không cần thiết – để thông minh vượt trội hơn khả năng của chúng, để trở thành lãnh đạo khi chúng không sẵn sàng lãnh đạo, hoặc để trở thành ngôi sao diễn kinh khi chúng không có các tố chất thể thao. Và kết quả từ những mục tiêu không tưởng đó chính là những đứa trẻ sớm bị ép buộc vào một thế giới đầy sức ép và trách nhiệm của người lớn. Hậu quả là chúng trở nên mệt mỏi và bơ phờ hoặc giận dữ và thất vọng. Chúng không có khả năng hưởng thụ cuộc sống vô tư của tuổi thơ. Những áp lực này cũng gây ra hệ quả không mong muốn của việc gia tăng cảm giác bất an ở tuổi trưởng thành. Nói tóm lại, các bậc cha mẹ hãy chống lại sự cảm dỗ trao truyền tham vọng của mình lên con cái và cướp đi tuổi thơ của chúng.

Nhận thấy tiềm năng

Bậc làm cha mẹ nên nhận thấy tiềm năng ở con cái – về điều có thể được thực hiện trong tương lai theo cách riêng và vào đúng thời điểm của sự việc. Trẻ em chưa đủ trưởng thành để hoạch định tương lai xa của chúng. Bạn không thể mong chờ một học sinh tiểu học có tầm nhìn về việc học lên đại học, quyết định sự nghiệp hoặc kết hôn. Nhưng có một điều chắc chắn, đó là đứa trẻ không trở thành “một đứa trẻ vô dụng”. Mỗi người đều có một số năng khiếu, tiềm năng. Một đứa trẻ “ngu ngốc” về học thuật có thể “có năng khiếu bẩm sinh” về máy móc hoặc nấu nướng. Do đó, trách nhiệm của cha mẹ là nhận ra con mình giỏi về lĩnh vực gì, có năng khiếu gì, để chú ý đặc biệt tới những tài năng hoặc năng khiếu đó và khuyến khích trẻ phát triển chúng vì sự tốt đẹp của xã hội, đồng thời thỏa mãn được nhận thức về sự hoàn thiện của trẻ. Trách nhiệm của cha mẹ là đào tạo trẻ theo trí lực của trẻ và chuẩn bị cho trẻ sống một cuộc sống trọn vẹn và phong phú. Trên tất cả, đừng so sánh chúng với những đứa trẻ khác!

Công thức tụng niệm đầy uy lực

Trong những câu chuyện Jataka – chuyện tiền thân Đức Phật – có một câu chuyện cười. Ngày trước, vị Bồ tát, tức Đức Phật sau này, là một thầy giáo nổi tiếng thường truyền đạt kiến thức của mình bằng cách đưa ra lời chỉ dẫn cho các học trò học cao hơn, vì những trường học đạt chuẩn cho việc học lên cao khá hiếm hoi vào thời đó. Các thầy giáo nổi tiếng thường tập hợp một vài học trò lại và dạy cho họ nghệ thuật, ngôn ngữ cùng một số môn học quan trọng khác. Các thầy tập trung nhiều hơn vào kỷ luật đạo đức, kiến thức tôn giáo cũng như dạy học trò cách sống không gây hại của người công dân tốt bởi vì họ phải quan tâm đến cả tính cách từng học trò của mình. Vị Bồ tát nhận thấy một trong các học trò của mình học tập yếu kém và ông quan tâm đến người học trò trẻ này. Thay vì tạo ra sức ép, ông nghĩ ra một cách cho phép người học trò yếu kém đó có thể tự kiếm sống nuôi thân.

Người thầy gọi người học trò đến và nhẹ nhàng nói với anh ta rằng việc học tập của anh đã đủ tốt và bây giờ đã đến lúc anh tập trung vào cuộc sống gia đình, vào việc kiếm sống. Theo đó, người thầy hứa dạy cho anh ta một công thức bí mật rất uy lực để tụng niệm khi cần thiết. Người học trò phấn khởi bởi nghĩa cử tốt đẹp này. Sau đó anh ta làm lễ chia tay và ra đi với tất cả niềm hi vọng cùng sự tự tin về tương lai. Lưu tâm về điều đã được học, anh tập trung nhiều hơn vào công thức đã được người thầy trao cho hơn bất kỳ công việc nào khác. Tuy nhiên từ ngữ của công thức này lại thay đổi theo từng hoàn cảnh cụ thể.

Một buổi tối, trong khi đang ngủ ngoài hiên nhà, anh học trò nghe thấy tiếng người đang đào đất gần đó. Anh thức dậy và bắt đầu đọc công thức: *“Đào đất, đào đất, tại sao các anh lại đào đất?”* Nghe tiếng tụng đọc của anh, những người đang đào đất vứt bỏ lại dụng cụ và sợ hãi chạy trốn. Còn anh học trò nghe thấy tiếng ồn ào liền nhóm dậy và tới xem điều gì thực sự xảy ra. Anh đã rất ngạc nhiên khi thấy một hòm tiền vàng. Bọn trộm hình như đã chôn cái hòm này sau khi chúng ăn trộm vào đêm hôm trước và đang cố gắng lấy lại món đồ ăn cắp của mình. Song do hoảng sợ khi nghe thấy lời tụng đọc nên chúng đã bỏ trốn. Còn anh học trò may mắn đã tìm được những đồng tiền vàng. Biết tin anh học trò có một công thức uy lực mà khi tụng đọc lên có thể xua đuổi bọn trộm, nhà vua đã mời anh đến ngủ tại cung điện.

Một ngày, khi đang ngủ ở cung điện, anh học trò chợt bị đánh thức bởi tiếng động của một số người đang đào đất. Ngay lập tức anh bắt đầu đọc công thức của mình: *“Đào đất, đào đất, tại sao các anh lại đào đất?”* Khi nghe thấy vậy, bọn trộm đang cố gắng vào trong cung điện ăn trộm bằng cách đào dưới tường cung điện đã chạy mất. Nghe thấy tiếng ồn ào, những người gác cổng cùng lính canh đuổi theo bọn trộm và bắt được chúng. Họ nhận ra rằng việc tụng đọc công thức của anh học trò đã giúp họ bắt được bọn trộm. Khi nhà vua đến

và biết sự việc này, ngài mời anh học trò vào trong cung và xem anh như một trong những bề tôi thân cận [cận thần] của mình.

Anh học trò rất hạnh phúc và nghiêm túc chú tâm vào trách nhiệm của mình một cách siêng năng. Nhà vua, vì đã nghe nói về uy lực của công thức này, nên yêu cầu anh đến dạy cho ngài. Nhà vua hứa sẽ ghi nhớ và tụng đọc nó mỗi khi ngài có thời gian rảnh. Lần nọ, khi có âm mưu ngấm ám sát nhà vua, viên tổng chỉ huy quân đội đã yêu cầu người thợ cạo phải cắt cổ nhà vua khi ông ta đang cạo râu cho ngài và hứa sẽ trọng thưởng cho người thợ cạo. Ngày hôm sau, như thường lệ, người thợ cạo với bộ đồ nghề của mình vào cung cạo râu cho nhà vua và bắt đầu mài dao cạo để chuẩn bị cắt cổ nhà vua theo mệnh lệnh của viên tướng.

Trong lúc người thợ cạo đang mài dao cạo vào đá mài, nhà vua rất vô tư, bắt đầu đọc công thức: “*Mài dao, mài dao, ta biết tại sao người đang mài dao*”. Người thợ cạo trở nên hoảng sợ và ngắt xiu. Tuy nhiên nhà vua không biết người thợ cạo định ám sát mình nên đã hỏi xem việc gì xảy đến với ông ta. Trước sự ngạc nhiên của nhà vua, người thợ cạo khai báo bí mật và chuyện viên tướng yêu cầu ông ta cắt cổ nhà vua ra sao. Nhà vua cho hành hình viên tổng chỉ huy quân đội, còn anh học trò đã được nhà vua phong thưởng một lần nữa.

Cho nên sẽ không còn khó khăn trong việc đào tạo con trẻ thành những công dân có ích nếu các thầy cô giáo và cha mẹ cố gắng hiểu khả năng tinh thần, các thói quen tâm lý bên trong cùng những năng khiếu tiềm tàng của trẻ.

Cha mẹ phải luôn luôn hiểu rõ quyền ưu tiên của mình. Việc các bậc cha mẹ so sánh sự thành đạt về học thuật của con cái mình với con cái của các ông bố bà mẹ khác đang trở thành trào lưu. Cha mẹ khuyến khích con cái vượt trội hơn trong học tập bằng mọi cách, song không nên chỉ dựa trên cơ sở thành đạt về học thức để đánh giá con trẻ. Chúng ta phải chấp nhận con trẻ về việc chúng chính là chúng thay vì chúng trở thành như điều chúng ta kỳ vọng. Thế nhưng đây lại

chính là những gì tất cả bậc cha mẹ đều vô tình phạm phải. Tất cả điều này không có nghĩa rằng cha mẹ nên cho phép con cái lớn lên không được đào tạo hoặc không có mục tiêu vươn tới sự xuất sắc. Trẻ em nên được khuyến khích để trở nên vượt trội chỉ sau khi đã tính đến năng khiếu, khuynh hướng và khả năng của bản thân. Điều này có nghĩa rằng trẻ em phải vượt trội ở lĩnh vực chúng thực sự giỏi. Không phải tất cả mọi người đều giống hệt nhau, cho nên cha mẹ phải nhận thấy tiềm năng của con cái và giúp đỡ chúng trở nên vượt trội ở những lĩnh vực chúng thực sự có khả năng.

Thần đồng.

Ngày trước có một cậu bé có tài năng thiên phú về làm thơ được sinh ra trong một gia đình nghèo. Cậu bé xuất khẩu thành thơ ngay cả khi đang trò chuyện với người khác. Tài năng của cậu bé gây ấn tượng cho rất nhiều người ngoại trừ người bố – một người thất học – bởi ông không có khả năng đánh giá cao tài năng của con trai mình. Một ngày, khi cậu bé nói với ông bằng thơ, ông trở nên rất giận dữ và bắt đầu đánh cậu. Trong lúc bị bố đánh bằng roi, cậu bé đã nói với bố bằng một bài thơ khác.

“Con được sinh ra để nói bằng thơ

Tại sao bố không để cho con làm như vậy?

Con biết rằng nếu bố cố gắng,

Bố cũng có thể thưởng thức vẻ đẹp của thơ.

Nhưng nếu bố không thể tự cải thiện bản thân mình

Thì cũng tốt thôi, con nghĩ

Hãy để cái roi làm đúng việc của nó.”

Vì vậy, cha mẹ nên cố gắng nhận ra khả năng thiên bẩm của con cái thay vì áp đặt ý tưởng của mình lên chúng. Không phải mọi đứa trẻ sinh ra đều là kỹ sư hoặc bác sĩ. Nhưng khi được khuyến khích và

ùng hộ, năng khiếu của trẻ sẽ phát triển và trẻ có thể đạt tới khả năng lớn nhất của mình.

Trách nhiệm của cha mẹ là nhận ra và nuôi dưỡng những khả năng thiên phú đặc biệt của con cái ngay cả khi những khả năng này không thể mang đến thành công và sự giàu có nhanh chóng. Cha mẹ nên đảm bảo rằng con cái được nhận sự giáo dục tốt cũng như được trao truyền một nền tảng đạo đức và phẩm hạnh vững chắc. Chỉ với sự đào tạo tốt về đạo đức và tinh thần, trẻ em mới có thể phát triển để nhận ra tiềm năng thực sự của mình. Francis Story – một nhà văn theo đạo Phật viết rằng:

“Kiến thức là cần thiết cho sự thành công trên thế gian,

Thiền quán là cần thiết cho sự giác ngộ Niết bàn;

Giới luật (đạo đức) là cần thiết cho cả hai.”

Cha mẹ phải dạy bảo và hướng dẫn con cái không chỉ bằng lời nói mà còn bằng sự gương mẫu của mình. Hãy dạy con trẻ cách thực hiện các nghĩa vụ và trách nhiệm của chúng cũng như việc bày tỏ lòng hiếu thảo của chúng. Chính qua các ví dụ thực tế mà trẻ em học hỏi và ghi nhớ được tốt nhất.

Mang cái giỏ về nhà.

Ngày trước có một đôi vợ chồng trẻ sống cùng với bố chồng. Ông cụ già này rất phiền hà. Ông luôn cáu kỉnh và không bao giờ ngớt phàn nàn. Cuối cùng, hai vợ chồng trẻ quyết định vứt bỏ ông bố. Người chồng đặt cha mình vào trong một cái giỏ lớn và đeo lên vai. Khi anh ta chuẩn bị rời nhà ra đi, cậu con trai nhỏ mới tám tuổi của anh ta hỏi: “*Bố ơi, bố mang ông đi đâu vậy?*” Người cha giải thích rằng mình sẽ đưa ông lên núi và bỏ mặc ông ở lại đó. Cậu bé im lặng nhìn theo cha mình đang đi xa và đột nhiên nó hét lên: “*Bố ơi, bố đừng quên mang cái giỏ về.*” Ngạc nhiên, người chồng dừng lại và hỏi đứa con: “*Tại sao vậy?*” Cậu bé trả lời: “*Ồ, con cần cái giỏ đó để mang bố đi*

khi bố đã già.” Người chồng sau đó nhanh chóng đưa cha mình quay trở lại căn nhà và từ đó chăm sóc ông chu đáo cũng như đáp ứng mọi nhu cầu của ông. Do đó, nếu muốn con cái hiểu được ý nghĩa của tình thương yêu, lòng hiếu thảo và sự kiên nhẫn, chúng ta phải tự mình thực hiện chúng.

Cha mẹ phải hết sức thận trọng khi định làm điều gì đó trước mặt con cái, bằng không, họ sẽ tạo ra những tấm gương xấu.

Bài thơ sau đây đưa ra một số điểm thực hành trong nghệ thuật nuôi dạy trẻ.

“Nếu đứa trẻ sống với sự khoan dung, nó sẽ học được sự nhẫn nại.

Nếu đứa trẻ sống với sự khích lệ, nó sẽ học được sự tự tin.

Nếu đứa trẻ sống với sự khen ngợi, nó sẽ học được sự cảm kích.

Nếu đứa trẻ sống với sự công bằng, nó sẽ học được công lý.

Nếu đứa trẻ sống với sự an toàn, nó sẽ học được niềm tin.

Nếu đứa trẻ sống với sự tán thành, nó sẽ học được tình yêu bản thân.

Nếu đứa trẻ sống với sự chấp nhận và tình bạn, nó sẽ học được cách tìm ra tình thương yêu trên thế gian.”

Suy nghĩ của trẻ em rất trong sáng và nhạy cảm nên cha mẹ phải rất cẩn thận với những gì dạy bảo con trẻ làm. Chuông điện thoại reo và đứa con nhỏ nhấc máy rồi nói: “Dạ”. Tiếng người hỏi qua điện thoại: “Bác có thể nói chuyện với bố cháu được không?” Đứa con gọi bố: “Bố ơi, có người muốn nói chuyện với bố.” Người bố trả lời: “Hãy nói là bố không có nhà.” Đứa con nói vào máy điện thoại: “Bố cháu nói hãy bảo với bác là bố cháu không có nhà.”

Nhiều bậc cha mẹ thiếu trách nhiệm cho phép con cái cư xử theo ý chúng mà không truyền đạt bất cứ sự chỉ bảo đạo đức nào. Họ cho rằng trẻ sẽ hiểu được những giá trị này khi chúng trưởng thành, để rồi sau đó thành ra quá muộn. Thay vì né tránh trách nhiệm của mình, các

bậc cha mẹ này nên có hành động tích cực để dạy bảo con trẻ về tình yêu thương, sự tôn trọng, sống hòa thuận và trên hết, trở thành những công dân có ích của thế giới.

Một điều gây lo lắng cho các bậc cha mẹ chính là cho rằng con cái không biết vâng lời hoặc chưa trọn đạo làm con. Họ lo lắng rằng con cái sẽ không chăm sóc họ khi tuổi già. Họ cũng sợ rằng con cái sẽ mang lại cho họ sự xấu hổ và bất hạnh qua những hành động sai lầm của chúng – những hành động có thể phá hoại thanh danh của gia đình. Như một quy luật, tình yêu thương của cha mẹ lớn hơn tình yêu thương của con cái. Cho nên, không ai có thể trông mong những đứa con chưa trưởng thành và thiếu kinh nghiệm trở nên có bốn phận và biết yêu thương như cha mẹ chúng; con cái không nhận thấy hết được giá trị và tình yêu thương của cha mẹ.

Có những trường hợp cha mẹ trao những gì tốt đẹp nhất của mình để giáo dục và dạy bảo con cái những giá trị tốt đẹp, nhưng những nỗ lực này lại bị thổi bay theo gió do bản chất bướng bỉnh và bất trị của những đứa con. Vẫn có những đứa trẻ được sinh ra từ những ông bố bà mẹ tốt nhất nhưng không sao dạy dỗ nổi. Trong những trường hợp như vậy, các bậc cha mẹ cần tránh ăn năn hối hận vì họ đã làm tròn trách nhiệm làm cha làm mẹ của mình. Lúc này họ nên phát triển sự hiểu biết để thay đổi những gì họ có thể làm được và chấp nhận những gì họ không thể làm được.

Khali Gibran đã viết một vài dòng đầy ý nghĩa cho các bậc cha mẹ suy ngẫm, cũng như cho những đứa con của họ, như sau:

“Con cái của bạn không phải là con cái của bạn,

Chúng là những cô bé, cậu bé của cuộc đời

Thuộc về chính bản thân chúng

Chúng đến thông qua bạn nhưng không đến từ bạn.

Và dù chúng đang ở với bạn song

Chúng không thuộc về bạn.

Bạn có thể trao cho chúng tình yêu thương

Mà không phải suy nghĩ của bạn.

Bởi vì chúng có suy nghĩ riêng của mình.

Bạn có thể cố gắng giống chúng, nhưng đừng tìm cách làm chúng giống bạn.”

Đức Phật cũng nói như vậy: “Một người với trí tuệ hữu hạn có thể suy nghĩ một cách tự hào rằng con cái và tài sản của mình thuộc về mình. Nhưng ngay cả bản thân anh ta còn không phải của anh ta, còn nói gì đến con cái và tài sản?” Làm sao con người có thể tin rằng mình sở hữu những thứ đó khi anh ta còn không thể kiểm soát hoặc ngăn cản những thay đổi mà con cái, tài sản và ngay chính bản thân anh ta sẽ phải trải qua.

[“Con tôi, tài sản tôi”,

Người ngu sanh ưu ñaõ,

Tự ta, ta không có,

Con ñâu, tài sản ñâu?

Kinh Pháp Cú, số 62, Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch]

Song không phải lúc nào cha mẹ cũng là nạn nhân của việc không được con cái quan tâm đến. Con cái cũng có những vấn đề của chúng. Một số cha mẹ áp đặt nhu cầu lên con cái trong khi bản thân chúng cũng có những vấn đề riêng của mình và còn đang phải chịu áp lực lớn trong xã hội. Khi các bậc cha mẹ phàn nàn về sự vô ơn của con cái vì không thường xuyên đến thăm họ, điều đó chỉ càng đẩy con cái tới mặc cảm tội lỗi và xấu hổ. Nhưng nếu các bậc cha mẹ phát triển tâm Xả¹, họ sẽ duy trì được sự bình tĩnh và không tạo ra các nhu cầu vô lý lên con cái. Điều này sẽ mang lại ý thức lớn hơn về sự gắn gũi và hiểu biết giữa cha mẹ với con cái cũng như tạo nên sự đoàn kết đáng mơ ước trong gia đình.

Cha mẹ trong xã hội hiện đại

Một trong những điều đáng buồn nhất về xã hội hiện đại là trẻ em phải chịu đựng sự thiếu thốn tình thương của cha mẹ. Khi một cặp vợ chồng kết hôn, họ thường dự định sinh vài đứa con. Và khi đứa con ra đời, cha mẹ có trách nhiệm về mặt đạo đức phải chăm sóc con theo khả năng tốt nhất của mình. Cha mẹ có trách nhiệm để con cái không chỉ được thỏa mãn về vật chất mà còn cả những khía cạnh tinh thần và tâm lý cũng rất quan trọng.

Sự cung cấp tiện nghi vật chất là điều quan trọng thứ yếu khi so sánh với sự cung cấp tình thương yêu và sự quan tâm của cha mẹ. Chúng ta biết nhiều bậc cha mẹ thuộc những gia đình không mấy dư dả nhưng lại nuôi dưỡng tốt con cái với đầy ắp tình yêu thương. Trong khi đó, nhiều gia đình giàu có đã cung cấp mọi tiện nghi vật chất cho con cái nhưng lại tước đi của chúng tình yêu thương của cha mẹ. Và chính những đứa trẻ như vậy thường không trưởng thành về mặt tâm lý cũng như đạo đức.

¹ Khi cha mẹ tu tập tâm Xả, họ sẽ không còn can thiệp vào những công việc của con cái và không còn ích kỷ đòi hỏi thêm nhiều thời gian và sự quan tâm của chúng vượt quá khả năng mà chúng có thể làm được. (trích Hôn Nhân Hạnh phúc, K Sri. Dhammananda)

CHƯƠNG 11

Nỗi sợ chết

“Cuộc sống thật bấp bênh, cái chết là điều chắc chắn.”

Đức Phật

“Thế gian sợ chết, nhưng đối với tôi, nó mang lại niềm vui sướng nhất.”

Guru Nanak

Gống như viên đạn, một khi sự sống được bắt đầu thì nó cũng phải đi tới đích của mình là cái chết. Cho dù có thích hay không, tất cả chúng ta đều phải đối diện với hiện tượng tự nhiên không thể tránh khỏi này. Càng chấp nhận sớm sự thật này, chúng ta càng có khả năng định hướng cuộc đời mình tốt hơn vì một mục đích tốt đẹp. Thực sự chúng ta không bất an nhiều bởi bản thân cái chết, mà bởi quan điểm sai lầm [tà kiến] chúng ta nắm giữ về nó. Bản thân cái chết không đáng sợ, điều đáng sợ là nỗi sợ chết tràn ngập trong tâm.

Khoảng thời gian sống của chúng ta được kiểm soát bởi đồng hồ sinh học liên tục trôi qua. Khi hết thời gian đó, dù sớm hay muộn,

chúng ta không thể làm gì hơn để lấy thêm dù chỉ một vài giây. Một khi thời gian sống đã hết, chúng ta phải chuẩn bị để trải qua tiến trình tự nhiên của cái chết. Một y tá kỳ cựu từng nói: “*Đường như đối với tôi, một tấn thảm kịch luôn là có quá nhiều người đã trải qua cuộc đời bị ám ảnh bởi nỗi sợ chết – điều thực sự tự nhiên như bản thân cuộc sống này song chỉ có thể nhận ra khi cuộc sống đến thời kết thúc. Chỉ có một số ít người sợ chết khi họ đi tới giai đoạn cuối cùng. Trong tất cả những người chết mà tôi chứng kiến, chỉ có một người dường như cảm thấy kinh hoàng – một người phụ nữ đã làm điều sai lầm với chị mình và đã quá muộn để sửa chữa lỗi lầm đó.*” “*Một vài điều kỳ lạ và đẹp đẽ xảy ra với mọi người khi họ đi tới cuối con đường. Tất cả sợ hãi, ghê rợn biến mất. Tôi thường chiêm ngưỡng cái nhìn hạnh phúc của rặng đồng kỳ diệu trong mắt mọi người khi họ nhận ra đó là sự thật. Đó là tất cả phần tinh túy của Tự nhiên.*”

Bác sĩ William Oslet đã từng nói: “*Trong kinh nghiệm điều trị phong phú của mình, tôi nhận thấy phần lớn con người chết mà không đau đớn hoặc sợ hãi.*”

Chấp nhận cái chết

Tất cả mọi người, không phân biệt giới tính, sắc tộc hay tôn giáo đều sẽ phải chấp nhận cái chết. Không có con đường nào khác để thay thế hoặc thoát khỏi điều đó. Cái chết là quy trình không thể tránh được của thế giới này. Thông thường, chúng ta không có đủ can đảm để đối diện với suy nghĩ về đạo đức của riêng mình. Song chúng ta không thể khẳng định có tự do trong đời trừ khi chúng ta cũng thoát khỏi nỗi sợ chết.

“*Sợ chết giống như sợ cởi bỏ một bộ quần áo mòn sờn không còn dùng được nữa.*”

Gandhi

Thật khó khăn khi phải chịu đựng sự mất mát những người chúng ta yêu thương bởi vì sự dính mắc của chúng ta đối với họ. Điều này đã từng xảy ra với bà Visākḥā – một tulin nữ sùng đạo thời Đức Phật

tại thế. Khi mất đi cô cháu gái yêu quý, bà đã đến thăm Đức Phật để tìm lời khuyên cho nỗi buồn đau của mình.

Đức Phật đã hỏi bà:

- *Visākhā, con muốn có nhiều con cháu như số trẻ con trong thành phố này không?*

- *Vâng, thưa đức Thế Tôn, con muốn như vậy.*

- *Nhưng hằng ngày có bao nhiêu đứa trẻ bị chết trong thành phố này?*

- *Có vài đứa trẻ chết mỗi ngày, thưa đức Thế Tôn.*

- *Này Visākhā, nếu vậy con sẽ khóc cho tất cả chúng chú? Visākhā, những ai có một trăm người thương yêu, người đó sẽ có một trăm nỗi buồn. Ai không có dính mắc nào, sẽ không có nỗi buồn. Những người như vậy sẽ thoát khỏi buồn đau.”*

Khi chúng ta phát triển sự dính mắc, chúng ta cũng phải chuẩn bị để trả giá bằng nỗi buồn khi sự phân ly diễn ra.

Tình yêu thương mù quáng không suy xét của cuộc đời đôi khi có thể dẫn tới nỗi sợ chết không lành mạnh. Chúng ta sẽ không chấp nhận bất kỳ rủi ro nào dù cho có lý do đúng đắn. Chúng ta sống trong nỗi sợ hãi rằng bệnh tật hoặc tai nạn sẽ chấm dứt cuộc sống thế gian quý báu và đường như vĩnh cửu của mình. Việc nhận ra rằng cái chết là điều chắc chắn khiến chúng ta tuyệt vọng trông chờ vào một đời sống vĩnh cửu và cầu nguyện để được sống sót trong thiên đường của điều mà chúng ta tin là linh hồn. Những niềm tin như vậy dựa trên niềm ham muốn mạnh mẽ được tiếp tục tồn tại.

Theo các nghiên cứu tâm lý học, nhiều căng thẳng tinh thần được tạo ra bởi vì chúng ta từ chối đối diện với sự thật cũng như không chấp nhận hiện thực cuộc sống. Nếu không vượt qua được, sự căng thẳng này thậm chí có thể gây ra những căn bệnh thể chất nghiêm trọng. Những lo lắng và thất vọng rõ ràng về bệnh tật sẽ khiến cơ thể thêm trầm trọng. Chúng ta không thể lựa chọn và quyết định thời gian phù hợp hoặc có triển vọng để chết. Nhưng chắc chắn chúng ta có thể chọn đối diện với bệnh tật và cái chết mà không hề sợ hãi.

Con người sợ các xác chết, nhưng trên thực tế, những người đang sống còn nguy hiểm hơn nhiều so với các xác chết. Các xác chết không làm hại chúng ta, nhưng người sống có khả năng gây ra những thiệt hại to lớn và thậm chí có thể tiến tới giết người. Cho nên có nguốc không khi con người sợ các xác chết?

Sinh ra và chết đi là gì?

Không ai cần phải sợ chết. Sinh ra và chết đi chỉ như hai đầu của một sợi dây. Bạn không thể rút đi một đầu trong khi vẫn muốn giữ đầu còn lại. Điều bí mật của sinh và tử rất đơn giản. Sự xuất hiện đồng thời của tâm và vật chất [danh và sắc] – cũng được giải thích thành ngũ uẩn [năm tập hợp: sắc, thọ, tưởng, hành, thức] – được gọi là sinh. Sự tồn tại của ngũ uẩn được gọi là cuộc đời. Sự phân rã của năm tập hợp này được gọi là cái chết. Rồi sự tập hợp trở lại của ngũ uẩn được gọi là tái sinh; vòng luân hồi này sẽ tiếp diễn lặp đi lặp lại cho đến khi chúng ta phá vỡ được nó và đạt tới sự bình an của Niết bàn.

Có nhiều cách giải thích sự chết của một chúng sinh. Một số người nói cuộc đời kết thúc không có kiếp sau, một số khác tin rằng có sự đầu thai của “linh hồn” từ thân xác này sang thân xác khác, còn đối với những người khác điều này có nghĩa một sự đình chỉ bất định của linh hồn, chờ ngày phán quyết. Tuy nhiên, đối với đạo Phật, cái chết không là gì ngoài một sự kết thúc tạm thời của hiện tượng ngăn ngủi mà chúng ta vẫn gọi là cuộc đời. Cái chết không phải là điểm cuối của điều vẫn được gọi là “chúng sinh” này. Cuộc sống là một quy trình vượt ra ngoài cái chết.

Mỗi và mọi cá nhân nên nhận thức về vai trò của cái chết trong số phận của mình. Dù là vua chúa hay thường dân, giàu hay nghèo, mạnh hay yếu, địa chỉ an nghỉ cuối cùng của con người vẫn là trong quan tài hoặc trong bình tro hỏa táng.

Tất cả chúng sinh đều đối diện và chia sẻ cùng một số phận giống nhau. Do vô minh về bản chất thật sự của cuộc đời, chúng ta thường than khóc và kêu gào, thậm chí đôi khi còn mỉm cười rồi lại

tiếp tục than khóc. Một khi chúng ta nhận ra bản chất thực sự của cuộc đời, chúng ta có thể đối diện với sự vô thường của tất cả các yếu tố và tìm kiếm sự giải thoát. Cho đến khi nào và trừ phi chúng ta đạt tới sự giải thoát khỏi hoàn cảnh thế gian, chúng ta sẽ phải đối diện với cái chết hết lần này đến lần khác. Nếu một người nhận thấy cái chết là điều không thể chịu nổi, người đó nên thực hiện mọi nỗ lực để chấm dứt vòng luân hồi của sự sinh ra và chết đi này [vòng luân hồi sinh tử].

Một cái chết bình an

Mọi người hi vọng và mong ước có một cái chết bình an sau khi đã thực hiện một cuộc đời đầy trách nhiệm và nghĩa vụ. Nhưng bao nhiêu người thực sự tự chuẩn bị cho mình về kết cục này? Chẳng hạn, có bao nhiêu người đã gặp rắc rối khi thực hiện bốn phận của mình đối với gia đình, những người thương yêu, bạn bè, đất nước, tôn giáo và số phận của chính họ bằng khả năng tốt nhất của họ? Họ sẽ khó có thể chết một cách bình an nếu như họ không thực hiện tốt nhất trong khả năng của mình những bốn phận này.

Ban đầu và trước hết, chúng ta nên học cách vượt qua nỗi sợ chết – điều không chỉ loài người mà ngay cả chư thiên cũng sợ hãi. Chúng ta đừng để thời gian trôi qua lãng phí. Những ai cho phép thời gian lướt nhanh, trôi qua một cách vô ích, sẽ có đủ lý do than vãn khi họ thấy bản thân đã tiến gần đến cuối cuộc đời.

Nếu con người rời bỏ thế gian này mà không hoàn thành bốn phận của mình, dù cho họ có làm gì, tái sinh của họ như con người trong kiếp sống này sẽ là vô giá trị vì nó không mang lại lợi ích gì cho bản thân họ cũng như cho những người khác trên thế gian này. Do đó, chúng ta không nên sao lãng trách nhiệm của mình và như vậy, chuẩn bị bản thân đối diện với cái chết một cách bình an và dũng cảm. Và một ngày, chúng ta sẽ có thể đạt tới trạng thái bất tử lý tưởng nơi chúng ta sẽ thoát khỏi mọi đau khổ.

Quan trọng phải thừa nhận rằng, chúng ta sinh ra trên thế giới này là để phục vụ cho sự thịnh vượng và hạnh phúc của nhân loại. Chúng ta sẽ được nhân loại nhớ tới nhiều hơn vì những gì chúng ta đã làm cho người khác hơn là cho bản thân. Đức Phật nói: *“Thân thể con người sẽ trở về với cát bụi, nhưng ảnh hưởng và sự phụng sự của họ vẫn còn mãi.”* Điều này có thể được thấy trong những thành tựu hiển nhiên thuộc các công trình gương mẫu của những vĩ nhân vẫn còn lại với chúng ta ngày nay, giúp định hình cách sống của chúng ta mặc dù họ không còn sống giữa chúng ta. Trong nhận thức, chúng ta có thể xem như họ còn tồn tại với chúng ta nhờ bằng chứng về những sự phục vụ vô giá mà họ đã trao cho nhân loại.

Khi con người thấy cuộc sống riêng của mình chỉ như một giọt nước trong dòng sông đang chảy, họ sẽ cảm động góp phần nhỏ bé của mình vào dòng chảy vĩ đại của cuộc sống. Người khôn ngoan biết qua trực giác rằng, để sống họ phải làm việc vì sự tự do của mình bằng cách tránh làm việc ác, làm các việc thiện và thanh tịnh tâm mình.

Những người hiểu về cuộc đời theo lời dạy của Đức Phật không bao giờ lo lắng về cái chết.

Tôi chết hôm nay.

David Morris là một học giả Phật giáo nổi tiếng của phương Tây. Ông mất năm 85 tuổi. Ngay sau khi ông mất, người viết cuốn sách này nhận được một lá thư từ ông (rõ ràng ông đã viết nó trước khi căn dặn gửi nó đi vào ngày ông mất). Bức thư có đoạn: *“Ngài sẽ hạnh phúc biết rằng tôi đã chết ngày hôm nay. Có hai lý do cho điều này. Thứ nhất, ngài sẽ yên tâm biết rằng đau khổ do bệnh tật của tôi cuối cùng đã chấm dứt. Thứ hai, kể từ khi trở thành một Phật tử, tôi đã giữ năm giới một cách chân thành. Kết quả là tôi biết rằng, kiếp sống tiếp theo của mình không thể là một kiếp sống bất hạnh.”*

Theo đạo Phật, cái chết không phải là tận cùng của sự sống mà là sự bắt đầu của một kiếp sống mới trong Luân hồi (Samsara). Nếu làm tốt, bạn có thể có một kiếp sống tốt đẹp hơn trong tương lai. Mặt khác, nếu không muốn tái sinh trở lại, bạn sẽ phải xóa đi lòng tham muốn tồn tại và các phiền não khác ra khỏi tâm mình.

Cái chết là điều chắc chắn

Có một nghịch lý là: mặc dù thường coi cái chết như một sự mất mát của đời sống, nhưng chúng ta hiếm khi dừng lại để suy ngẫm rằng không sớm thì muộn mình cũng sẽ trở thành nạn nhân của nó. Với sự dính mắc mạnh mẽ đầy bản năng vào cuộc sống, chúng ta không thích mang theo mình tư tưởng rằng cái chết là điều không thể tránh khỏi, dù đó là sự thật. Chúng ta thích thú hơn với việc đẩy tư tưởng đáng sợ này ra càng xa càng tốt – mê hoặc bản thân mình rằng cái chết là một hiện tượng xa vời, không nên lo lắng về nó. Chúng ta nên có đủ dũng cảm để đối diện với cái chết. Chúng ta phải sẵn sàng đối diện với sự thật. Cái chết là chuyện có thật xảy ra. Cái chết là sự thật.

CHƯƠNG 12

Tại sao lại lo lắng về tương lai

“Hãy nhìn vào ngày hôm nay. Trong thời gian ngắn ngủi của nó có mọi chân lý về sự tồn tại: hành động, tình yêu thương, sự phù du. Ngày hôm qua chỉ là một giấc mơ và ngày mai còn chưa biết tới. Hãy sống trong hiện tại.”

Khi được hỏi vì sao những người đã phát triển tâm luôn có vẻ mặt bình an và rạng rỡ, Đức Phật đã trả lời:

“Họ không đau buồn vì những điều đã qua,

Họ không khao khát về những điều chưa xảy ra.

Hiện tại là đủ cho họ;

Do đó họ có vẻ mặt rạng rỡ.

Khao khát về tương lai,

Đau buồn về quá khứ.

Do đó, người ngu bị héo mòn,
Như cây sậy còn non đã bị đổ xuống.”

[“Không than việc đã qua,
Không mong việc sắp tới,
Sống vui trong hiện tại,
Do vậy, sắc thù diệt.
Do than việc đã qua,
Do mong việc sắp tới,
Người ngu thân héo mòn,
Như lá xanh lia cành.”

Tương Ưng Bộ Kinh, Chương I Tương Ưng Chu Thiên,
1.1.10 Rừng núi, Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch]

Chúng ta không cần lo lắng về tương lai của mình

Con người thường lo lắng về tương lai của mình. Đó là vì họ có nhiều dính mắc với mọi thứ trong cuộc đời. Họ sợ bị mất chúng nên họ tới gặp những người thầy bói với hy vọng có thể ngăn cản việc mất mát này bằng cách nào đó nhờ được cảnh báo trước. Song hầu hết đó đều là một hành động ngu ngốc bởi vì không ai có thể tiên đoán được tương lai. Trong khi đó, các vị tăng và ni không lo lắng về tương lai vì họ không có những dính mắc vào kiếp sống này hoặc kiếp sống tới.

Người lo lắng vào tương lai sẽ trở thành món đồ chơi của số phận. Một số người có thói quen đi hỏi các thầy bói và nhà chiêm tinh khi phải đương đầu với lo lắng hoặc khó khăn. Trong khi chỉ một vài thầy bói mới có thể đưa ra những lời tiên đoán tốt, còn lại, rất nhiều người cầu thả ba hoa dựng chuyện bằng việc giả vờ biết cách tiên đoán tương lai.

Những người tới gặp các thầy bói như vậy vô tình trở nên đau khổ và thích thú khi nghe về những đau khổ trong tương lai dành cho mình. Các thầy bói nhanh chóng đánh giá tính cách khách hàng của mình và rộng rãi giúp đỡ bằng những câu chuyện kinh khủng về vận xấu sẽ xảy ra với họ. Còn những con người khờ dại cả tin này lại tiêu tiền của cho các nghi lễ và bùa phép để tránh những điều không may. Mặt khác, khi được phán rằng điều may mắn nào sẽ đến với mình, họ liền tiêu ngay một số tiền lớn để chơi cờ bạc hoặc đánh xổ số. Cho nên, dù trong trường hợp nào thì: *“Người ngu và số tiền của anh ta cũng sớm rời xa nhau.”*

Bạn cũng không có tương lai

Một thầy bói đến thăm một ngôi chùa và hỏi vị sư: *“Thưa ngài, ngài có muốn biết về tương lai của mình không?”* Vị tăng biết điều mình nương tựa vào và trả lời: *“Là nhà sư, chúng tôi không lo lắng về tương lai của mình.”* Người thầy bói sau đó nhìn thấy hai cô gái đang đánh máy và vẫn hỏi họ bằng câu hỏi cũ. Hai cô gái lúc trước đã nghe thấy câu trả lời của vị sư cho nên cũng nói với ông thầy bói rằng họ không lo lắng về tương lai của mình. Vì người thầy bói không thể tìm được ai nghe mình nói về tương lai, ông ta quyết định rời khỏi ngôi chùa. Khi ông ta rời đi, vị sư nhắc nhở: *“Đường như ông cũng đã mất cơ hội để đạt được điều gì đó bảo đảm cho tương lai của mình.”*

Bí mật của đời sống hạnh phúc và thành công nằm ở chỗ làm điều cần làm ngay bây giờ. Chúng ta không nên lo lắng về quá khứ hoặc tương lai. Chúng ta không thể quay trở về quá khứ để sửa lại những gì mình đã làm. Chúng ta cũng không thể đoán trước mọi thứ có thể diễn ra trong tương lai bởi hoàn cảnh trên thế gian này liên tục thay đổi và không thể dự đoán. Duy chỉ có một khoảnh khắc thời gian chúng ta kiểm soát được rõ đôi chút – đó chính là hiện tại!

Chân lý này luôn được các nhà tư tưởng lớn trong quá khứ nhận ra. Họ thấy rằng thật vô ích khi sống với những ký ức quá khứ và mơ

mộng tương lai mà lãng quên giây phút hiện tại cùng những cơ hội của nó. Thời gian không ngừng trôi. Chúng ta không nên đứng lại vẩn vơ và nhìn những hy vọng về thành công của mình trở thành những ký ức của thất bại. Thành công nằm trong năng lượng của chúng ta để làm điều gì đó ngày hôm nay. Đức Phật đã chỉ cho chúng ta cách duy trì sự hoan hỷ thông qua sự mãn nguyện [tri túc: biết đủ]. Thời gian là lúc hiện tại này và sự lựa chọn là của chúng ta.

Kalidasa, một nhà thơ và soạn kịch vĩ đại người Ấn Độ đã viết những dòng sau bằng tiếng Sanskrit về sự thật đơn giản của việc sống trong hiện tại:

*“Vì ngày hôm qua chỉ là một giấc mộng
Và ngày mai chỉ là một ảo ảnh,
Nhưng việc sống tốt trong ngày hôm nay làm cho mọi ngày hôm qua
Là một giấc mộng của hạnh phúc;
Và mọi ngày mai
Là viễn cảnh của hy vọng và niềm vui
Thế nên hãy sống tốt ngày hôm nay.”*

Lo lắng về tương lai

Nhiều người lo lắng khi nghĩ về tương lai của mình. Không có lý do gì để lo lắng nếu họ đã học cách điều chỉnh bản thân theo hoàn cảnh trong cuộc sống hằng ngày. Thêm vào đó, họ cũng nên tận dụng lợi thế của những gì có thể ở hiện tại. Khả năng định hình hành trình cuộc đời của một người chỉ có thể được thực hiện trong hiện tại, không phải trong quá khứ hoặc tương lai. Chỉ có trong hiện tại, con người mới có thể dừng lại hoặc bắt đầu làm một việc gì. Bất kể lâu dài nào con người xây dựng trong không gian và bất cứ giấc mơ nào trong tâm cũng sẽ trở thành vô tích sự nếu con người không làm gì cho nó.

Thay đổi số phận con người

Con người lo lắng một cách không cần thiết về sức khỏe, gia đình, thu nhập, danh tiếng và tài sản của mình. Họ cố gắng duy trì sự ổn định những gì vốn dĩ không thể ổn định. Càng lo lắng về tương lai của mình, họ càng đánh mất sự tự tin trong cuộc sống và phát triển những mong ước ích kỷ. Cho nên những người liên tục cố gắng thay đổi hoàn cảnh cuộc sống không biết đến sự bình an trong tâm hồn.

Một người đau khổ tin vào số phận sẽ nghĩ: “Điều này đã được định trước, điều này đã được Thượng Đế dành sẵn cho mình; vậy nên mình phải cầu nguyện Thượng Đế và xin ngài thay đổi cuộc đời mình.” Một người như vậy có thể dành nhiều thời gian hơn vào việc suy nghĩ kiểu đó và ngày càng lãng quên những trách nhiệm hằng ngày của mình.

Nếu chúng ta tin vào nghiệp, chúng ta sẽ biết lý do như sau: “Đây là kết quả từ hành động riêng của mình trong những kiếp trước hoặc trong chính kiếp này. Mình phải cố gắng sửa đổi, lấy lại sự cân bằng bằng cách nỗ lực làm điều tốt và làm tâm mình mạnh hơn thông qua sự hiểu biết. Khi làm vậy, những hậu quả không hay của các nghiệp lực cụ thể có thể dịu bớt và thành công sẽ tới.”

“Không một vì sao nào chúng ta có thể tin tưởng,

Không một ánh sáng nào dẫn dắt,

Và chúng ta biết rằng mình phải tốt, công bằng, lành thiện.”

“Đừng hối tiếc những gì đã trôi qua,

Và áp ủ tương lai còn chưa tới.

Nhưng ai với tâm nhìn rõ ràng có thể thấy

Hiện tại là bây giờ và ở đây,

Một người khôn ngoan như vậy có thể khao khát chiến thắng

Điều không bao giờ có thể bị mất hoặc bị lay chuyển.”

[Một người trí tuệ như vậy có thể khao khát giác ngộ Niết Bàn: điều không bao giờ có thể bị mất đi hay thay đổi. – ND]

Thay vì lo lắng không cần thiết về tương lai, hãy làm những gì có thể làm được ngay trong hiện tại để tận dụng tối đa tiềm năng của bạn. Hãy nhớ, hiện tại là đứa con của quá khứ và là cha mẹ của tương lai. Trong khi chúng ta không thể làm được gì nhiều để thay đổi quá khứ, chúng ta vẫn kiểm soát được tương lai bằng cách cư xử đúng ở hiện tại.



THÀNH PHẦN
CỦA HẠNH PHÚC

CHƯƠNG 13

Cách tìm thấy hạnh phúc thực sự

“Cuộc đời nói: Hạnh phúc là một giải thưởng thất thường dành cho người có sự cố gắng bền bỉ. Bạn đã mệt mỏi với chặng đường đã qua, giờ đây hãy trở dậy và tiếp tục tìm mục đích ở ngay chỗ rẽ.”

Bạn có muốn hạnh phúc không? Câu hỏi đơn giản này sẽ luôn luôn được trả lời bằng một tiếng “Có” rõ ràng. Vâng, tất cả chúng ta, không loại trừ ai, đều muốn hạnh phúc, mặc dù ý tưởng về điều gì tạo nên hạnh phúc và làm sao có thể đạt được hạnh phúc lại khác nhau giữa người này với người khác.

Một tác giả viết: *“Theo quan điểm của hầu hết mọi người, hạnh phúc là sự theo đuổi mục đích. Là một điều gì đó ở tương lai. Là một điều gì đó để trở thành. Đối với việc rút thăm may rủi này, hạnh phúc là điểm cuối của cầu vồng, của một hũ vàng. Mọi người dành cả cuộc đời để đuổi theo cầu vồng. Họ có thể thực hiện tốt việc theo đuổi cầu vồng*

của riêng mình nhưng họ sẽ không bao giờ tìm thấy ở bên ngoài [hạnh phúc – ND] điều chỉ có ở bên trong.”

Một tác giả khác viết: “Hạnh phúc nằm trên hành trình [hạnh phúc là con đường], không phải ở đích đến. Những người hạnh phúc là những người có khát vọng thánh thiện và cao quý. Những người hạnh phúc là những người làm phong phú cuộc sống của mọi người xung quanh mình. Những người hạnh phúc là những người chấp nhận những người khác sống bình an mà không quấy rầy họ. Những người hạnh phúc là những người góp phần vào việc làm cho thế giới này tốt đẹp hơn để sống. Những người hạnh phúc là những người có niềm say mê với sự nghiệp, công việc hằng ngày, những việc nhỏ nhặt của mình. Những người hạnh phúc là những người yêu thương những người khác. Những người hạnh phúc là những người làm cho những người khác hạnh phúc.”

“Đau khổ nghĩa là sự chấm dứt của hạnh phúc.

Hạnh phúc nghĩa là sự kết thúc của đau khổ.”

Mọi người đều khát khao hạnh phúc. Họ làm việc chăm chỉ cả ngày lẫn đêm để đạt được hạnh phúc, cho dù biết đó chỉ là hạnh phúc thoáng qua. Song, bất chấp sự cố gắng này, họ luôn ngày càng xa thay vì tới gần hơn những gì đã khiến cho họ cố gắng chăm chỉ làm việc. Tại sao lại như vậy?

Sự tìm kiếm hạnh phúc

Cuộc sống hiện đại là một sự tranh đấu – sự tranh đấu để có được các phần thưởng tiền bạc, tiện nghi và sự xa xỉ. Thay vì mang lại hạnh phúc, lối sống này mang lại lo lắng và căng thẳng. Có những thời khắc quan trọng trong cuộc đời mỗi người khi tất cả vật chất có rất ít giá trị nếu so với niềm vui tâm lý hoặc tinh thần của sự không dính mắc vào vật chất thế gian.

Trong cuộc sống thế gian [không phải là tu sĩ], tầm quan trọng của các lợi ích kinh tế để có một đời sống tốt không thể bị xem nhẹ.

Chúng ta không nên giả vờ rằng con người có thể hạnh phúc nếu họ đang đói khát và sống trong những điều kiện nghèo nàn. Sự nghèo đói và việc sống trong các khu nhà ổ chuột có thể dập tắt hạnh phúc của con người. Đó là một đời sống bất hạnh trong gian nhà ổ chuột nếu cả một gia đình lớn phải sống, ăn, ngủ và sinh nở trong cùng một căn phòng nhỏ mà không có các điều kiện vệ sinh. Tình trạng khốn khổ của môi trường và đời sống tuyệt vọng của các cư dân ở đó có thể thường khiến những khu vực như vậy trở thành nơi nuôi dưỡng cho thói xấu và đau khổ – trừ phi nó bao gồm một cộng đồng các vị thánh – những người tìm kiếm sự bình an trong đói nghèo. Thật dễ dàng để kết án người nghèo về việc trở nên xấu xa, nhưng cuối cùng chúng ta phải gánh trách nhiệm cho những hành động tuyệt vọng của họ. Chúng ta phải hạn chế đói nghèo và nâng cao mức sống của con người nếu chúng ta muốn giảm tội phạm và được sống trong an toàn. Trách nhiệm của chính phủ là mang đến cho công dân của mình những tiện nghi từ tế như thức ăn và nơi ở; còn trách nhiệm của chúng ta là hỗ trợ chính phủ trong những nỗ lực này của họ.

Tuy nhiên, thật hữu ích khi nhớ rằng: giàu có và đói nghèo, hạnh phúc và đau khổ đều là những khái niệm tương đối. Một người có thể giàu có nhưng bất hạnh, người khác có thể nghèo khó nhưng hạnh phúc. Giàu có là một ân phúc nếu nó được sử dụng đúng đắn và khôn ngoan. Nhưng vai trò của tấn thâm kịch của nhân loại chính là mong ước ích kỷ của loài người về vật chất. Người giàu và người nghèo đều muốn có ngày càng nhiều hơn mà không bao giờ nói: “*Tôi đã thỏa mãn rồi.*” Họ sống với sự oán giận nếu những tham vọng của họ không được đáp ứng. Bi kịch của người giàu là họ không thể gia tăng của cải của mình. Họ bị dính mắc một cách ngu ngốc vào sự giàu có. Vì thế, hạnh phúc không được tìm thấy trong trường hợp nào, cả người nghèo lẫn người giàu.

Một số người nghĩ rằng, một người bạn đời tốt và phù hợp là một nguồn hạnh phúc. Điều này có thể đúng ở mức độ nào đó. Những người khác nghĩ rằng, con cái là một nguồn hạnh phúc khác. Nhưng những điều này đều không phải là những điều kiện bền vững. Một

người bạn đời có thể chết hoặc thậm chí bỏ ra đi, trong khi những đứa con có thể mang lại nhiều khổ đau hơn là hạnh phúc cho cha mẹ chúng.

Chúng ta nên học cách hài lòng và hạnh phúc với những gì ít ỏi mà mình có – những gì được dành cho chúng ta. Chúng ta thậm chí nên hạnh phúc và hài lòng với hoàn cảnh hiện tại của mình mặc dù chúng ta không đủ may mắn để được ban cho một phần nhỏ bé nhất trong những kỳ vọng khiêm tốn của mình.

Một người vợ không có con

Ngày trước, có một cặp vợ chồng trẻ không có con. Mặc dù mọi khía cạnh khác họ đều hạnh phúc nhưng người vợ có một bản năng làm mẹ mạnh mẽ và cô khao khát muốn sinh một đứa con. Người chồng gợi ý họ có thể nhận con nuôi nhưng cô không nghe theo và nói rằng đứa con phải do cô sinh ra. Họ thử tất cả biện pháp chữa trị nhưng dường như không có phương pháp nào hiệu quả. Người vợ ngày càng trở nên chán nản và căng thẳng, lo lắng và bất mãn. Cô trở nên mê muội và sức khỏe tinh thần của cô bị ảnh hưởng. Tuy nhiên người chồng dần dần bắt đầu nhận ra sự thay đổi của cô. Cô giả vờ có mang, trong khi thực tế là không. Rồi tới một ngày, khi người chồng trở về nhà, anh thấy cô rạng ngời hạnh phúc, ôm ấp một cái bọc gỗ nhỏ. Cô ấp ủ, bày tỏ tình mẫu tử đối với cái bọc như thể đó là một đứa trẻ thật vậy. Cô tất bật chăm sóc “đứa trẻ” của mình, mặc quần áo cho nó như một người mẹ vẫn làm. Thậm chí, cô còn làm một cái cũi ấm cúng và để “đứa trẻ” ngủ trong đó trong khi cô nhẹ nhàng hát ru con. Thực tế, cô đã bắt đầu có cách cư xử giống như một đứa trẻ đang chơi với búp bê. Người chồng trở nên rất lo lắng về tình hình của người vợ, rồi anh đưa cô đến xin tư vấn của một nhà tâm thần học nổi tiếng. Lúc này, vị chuyên gia đó nghiên cứu cẩn thận tình trạng của cô và giải thích cho người chồng rằng, người phụ nữ cuối cùng đã tìm thấy hạnh phúc bằng cách tưởng tượng điều mình không thể có là sự thật. Ông nói rằng, việc tước đi niềm hạnh phúc này của cô sẽ độc ác hơn nhiều so với việc cố gắng để cho cô cư xử “hợp lý” và ném khúc gỗ nhỏ này đi.

Chúng ta thấy ở đây đôi khi những quyết định của chúng ta đối với những người khác phải được hướng dẫn bởi trái tim hơn là bởi lý trí lạnh lùng. Chúng ta cũng thấy việc khao khát quá mức và bất hợp lý một điều gì đó có thể ảnh hưởng đến tinh thần và làm đảo lộn sự nhận thức cân bằng của mình.

Những điều kiện dễ chịu trong môi trường xã hội, kinh tế, chính trị của con người trở nên quan trọng cho hạnh phúc của người đó trong xã hội. Trong cuốn sách “Ways of Escape” (tạm dịch: “Con đường giải thoát”) của mình, ngài Philip Gibbs viết rằng: *“Trong cuộc săn lùng không ngừng về hạnh phúc, những gì thế giới loài người đang cố tìm kiếm chính là một số hệ thống chính quyền và xã hội sẽ trao cho mọi cá nhân một cơ hội trọn vẹn và công bằng để phát triển tối đa tính cách bản thân: bằng công việc thú vị và không phải làm việc quá nhiều; bằng sự an toàn cho bản thân và gia đình cùng thân bằng quyến thuộc; một người có trái tim rộng lượng và đồng cảm không thể trở nên hạnh phúc nếu đám đông nhân loại quanh mình đang đau khổ; bằng tiện nghi tối thiểu hợp lý cùng với sự tự do về tư tưởng và hành động được hạn chế chỉ bởi các quy tắc đạo đức nhằm ngăn cản con người gây hại cho những người khác. Trong sự tự do tư tưởng và hành động đó, con người có cơ hội cho phiêu lưu và vui sướng; cho việc nhận thức về đẹp, thâm nhập kiến thức sâu hơn, biết làm chủ bản thân và những gì xung quanh mình hơn, vươn tới mọi thứ xứng đáng có được trong cuộc đời cho thân và tâm mình.”*

Đạo Phật dạy chúng ta chọn các phương pháp không gây hại và có đạo đức để đạt được hạnh phúc. Việc cố gắng hưởng thụ hạnh phúc nhưng gây thiệt hại cho người khác hay những chúng sinh khác thực sự không có ý nghĩa gì. Điều này nằm trong lời dạy của Đức Phật: *“Phúc đức thay những ai kiếm sống mà không làm hại đến những người khác.”*

Công thức cho Hạnh phúc

Khi xây dựng một cuộc đời hạnh phúc, có mục đích, chúng ta nên thực hành trí tuệ và lòng từ bi – đó là đôi cánh có thể nâng chúng ta tới đỉnh cao hoàn thiện của con người. Nếu chỉ phát triển về mặt cảm

xúc mà quên đi trí tuệ, chúng ta sẽ trở thành những người tốt bụng ngu ngốc, còn khi chỉ phát triển phương diện lí trí mà bỏ quên cảm xúc, chúng ta sẽ trở thành những người trí thức lạnh lùng, không có cảm xúc dành cho những người khác. Theo Đức Phật, để đạt tới tự do, lòng từ bi và trí tuệ phải được cùng phát triển. Một đời sống tốt được truyền cảm hứng bởi tình yêu thương và được hướng dẫn bởi sự hiểu biết.

Lòng từ bi là gì? Lòng từ bi là tình yêu thương, lòng nhân hậu, lòng tốt và sự vị tha. Đó là hành động xuất phát từ tình yêu thương và mối quan tâm đối với tất cả chúng sinh, đặc biệt khi họ đang trong những hoàn cảnh không may mắn.

Và trí tuệ là gì? Trí tuệ là nhìn thấy mọi thứ đúng như chúng là và hành động theo những đức tính thánh thiện của tâm. Khi một người đàn ông nhìn thấy và bị thu hút bởi một người phụ nữ đẹp, anh ta mong muốn được thấy lại cô ấy. Anh ta chạy theo sự dễ chịu và thỏa mãn từ sự có mặt của cô ấy. Tuy nhiên, khi hoàn cảnh thay đổi và không còn có thể nhìn thấy cô ấy nữa, anh ta phải không được phép hành động vô lý và cư xử ngu ngốc. Khía cạnh không dễ chịu này là một sự thật về trải nghiệm của loài người. Nếu anh ta không có sự dính mắc phi hiện thực hay bám víu ích kỷ vào cô ấy, anh ta sẽ khá thoải mái thoát khỏi đau khổ. Trong những điều dễ chịu của cuộc đời luôn có đau khổ và sầu muộn. Mặc dù không phủ nhận hạnh phúc con người có được từ sự dễ chịu của các giác quan, nhưng bản chất của sự dễ chịu này là ngắn ngủi và không thể đưa lại hạnh phúc lâu dài. Việc hiểu ra sự thật này chính là trí tuệ.

Công thức cho hạnh phúc thật đơn giản. Hạnh phúc là một trạng thái của tâm. Nó không thể được tìm thấy ở những thứ vật chất của chúng ta như: sự giàu có, quyền lực hoặc danh tiếng. Những người dành cả cuộc đời để thu hoạch và tích lũy tài sản nhiều hơn nhu cầu của mình sẽ thất vọng và tỉnh ngộ khi họ khám phá ra, dù quá muộn, rằng tất cả tiền bạc trên thế gian này cũng không thể mua được mấy may hạnh phúc lâu dài nào. Chúng ta phải nhanh chóng nhắc lại rằng, bản thân sự giàu có không hề xấu. Lẽ dĩ nhiên, sự giàu có có thể

là một nguồn tiện nghi vật chất và thịnh vượng khi được sử dụng một cách khôn ngoan vì lợi ích của những người khác. Tuy nhiên điều tồi tệ chính là sự dính mắc đối với sự giàu có. Đó là suối nguồn đau khổ. Chúng ta cũng phải phân biệt giữa sự dễ chịu và hạnh phúc. Không nên lẫn lộn giữa việc tìm kiếm sự dễ chịu với sự tìm kiếm hạnh phúc. Sự dễ chịu là biểu hiện bên ngoài thoáng qua và không đem lại hạnh phúc lâu dài. Có thể mua được sự dễ chịu nhưng không thể mua được hạnh phúc. Hạnh phúc đến từ bên trong, dựa trên nền tảng của lòng tốt giản đơn và lương tâm trong sạch.

Không có ai hạnh phúc nếu như không có sự hài lòng [tri túc: biết đủ] từ bên trong. Sự chuyển hóa tinh thần chỉ có thể đạt được thông qua sự tu dưỡng tinh thần hay hành thiền [bhāvanā]. Có rất nhiều việc để làm và có quá ít việc được làm xong. Chỉ bằng sự tự phân tích và thanh tịnh bản thân thì những hạt giống đức hạnh tiềm tàng của chúng ta mới có thể nảy mầm để lộ ra bản chất nhân tính và thánh thiện của chúng ta. Đó không phải là một nhiệm vụ dễ dàng. Nó đòi hỏi sự kiên nhẫn, quyết tâm và nỗ lực.

“Hạnh phúc là loại nước hoa - bạn không thể vấy lên người khác mà không làm rơi vài giọt lên chính thân mình.”

Nếu muốn sống hòa bình và hạnh phúc, bạn hãy cho phép những người khác cũng được sống hòa bình và hạnh phúc. Chỉ tới khi bạn điều chỉnh bản thân sống theo những nguyên tắc thánh thiện này, bạn mới có thể hy vọng vào hạnh phúc và bình an trên thế giới này. Và bạn không nên hy vọng vào lòng biết ơn của những người khác. Dale Carnegie nói: *“Nếu muốn tìm thấy hạnh phúc, chúng ta hãy dừng suy nghĩ về lòng biết ơn hoặc vô ơn và hãy trao tặng [bố thí, cúng dường] vì niềm vui bên trong của sự trao tặng. Sự vô ơn là tự nhiên và hoang dại giống như cỏ dại. Sự biết ơn giống như một bông hoa hồng được vun trồng. Nó phải được chăm sóc, tưới tẩm, nâng niu, yêu thương và bảo vệ.”*

Bản chất của con người là không đánh giá đúng bất cứ điều gì có được dễ dàng. Tuy nhiên, chỉ khi những điều này mất đi, lúc đó con

người mới đề cao chúng. Không khí chúng ta đang thở cùng những cơ quan cần thiết cho sự sống còn của chúng ta đều được cho là hiển nhiên và thậm chí chúng ta còn lạm dụng chúng, đôi khi đến mức quá muộn màng. Chúng ta không nên giống như con cá không biết đến giá trị của nước cho đến khi nó bị bắt lên bờ.

Abraham Lincoln nói: *“Theo sự quan sát của tôi, mức độ hạnh phúc của con người tương xứng với trình độ phát triển tâm của họ.”*

Bạn không thể hy vọng đạt được hạnh phúc và sự bình an chỉ bằng cách cầu nguyện. Bạn phải làm việc để có được phúc lành này. Niềm tin vào Thượng Đế và cầu nguyện để được che chở chỉ hữu ích nếu bạn không quên đóng cửa trước khi rời khỏi nhà, bởi vì không có gì bảo đảm rằng Thượng Đế sẽ trông nhà hộ bạn cho đến khi bạn quay về. Bạn không nên lãng quên các trách nhiệm của mình. Nếu hành động theo các nguyên tắc đạo đức, bạn có thể tạo ra thiên đường của riêng mình ngay trên trái đất này. Nhưng khi vi phạm chúng, bạn có thể cảm thấy ngọn lửa địa ngục ngay trên mặt đất. Con người vò đầu bứt tai rồi cần nhân khi họ không biết cách sống theo quy luật tự nhiên và luật nhân quả trong khi tạo ra rất nhiều vấn đề cho riêng mình. Nếu tất cả mọi người cố gắng sống không gây hại, thì tất cả chúng ta có thể hưởng thụ phúc lành của thiên đường thực sự ngay tại thế giới này mà không phải chờ đến khi chết mới được tận hưởng nó. Không cần tạo ra một thiên đường ở nơi nào khác để thưởng công cho đức hạnh hoặc một địa ngục để trừng phạt sự xấu xa. Đức hạnh và xấu xa có những hậu quả không thể tránh khỏi ngay tại thế giới này. Một trong những câu hỏi hóc búa nhất mà nhân loại phải đối diện là liệu có nơi nào tồn tại “thiên đường” và “địa ngục” hay không. Con người không có hiểu biết rõ ràng nào về khái niệm này.

Thiên đường và địa ngục ở đâu?

Ngày trước, có một vị sư mà đề tài thuyết pháp yêu thích nhất của ông là thiên đường và địa ngục. Một hôm, một trong các tín đồ đã

mệt mỏi về việc liên tục lắng nghe ông lặp đi lặp lại đề tài này, đã đứng dậy và hỏi: “*Hãy nói cho con biết thiên đường và địa ngục ở đâu? Nếu sư không thể trả lời con, con sẽ nói rằng sư nói dối.*” Vị sư đang là một người vô tội liền trở nên sợ hãi. Thay vì trả lời ông lại giữ im lặng. Sự im lặng của ông khiến cho người tín đồ kia trở nên giận dữ và anh ta hét lên: “*Sư hãy nói ra nếu không con sẽ đánh sư.*” Vị sư nhanh chóng lấy lại sự hóm hỉnh của mình và trả lời: “*Bây giờ địa ngục ở xung quanh con, với cơn giận dữ của con.*” Người tín đồ hiểu ra chân lý, bình tĩnh lại và bắt đầu cười. Sau đó, anh ta hỏi tiếp: “*Vậy thiên đường ở đâu?*” và vị sư trả lời: “*Bây giờ nó ở xung quanh con, với sự vui vẻ của con.*” Thiên đường và địa ngục là những gì chúng ta tạo ra trong cuộc sống của mình. Thiên đường và địa ngục tồn tại ở bất cứ nơi nào của vũ trụ có tồn tại sự sống.

Hạnh phúc ở đâu?

Chúng ta tìm kiếm hạnh phúc ở đâu? Đức Phật nói: “*Ở bên trong mình*”. Sẽ không ai phủ nhận rằng hạnh phúc là điều đáng mơ ước nhất. Hạnh phúc không phải là điều gì đó xảy ra một cách đơn giản. Hạnh phúc là một trạng thái của tâm mà không phụ thuộc vào lòng ham muốn và đam mê vật chất.

Người đàn ông mãi nguyện dù không có áo [để mặc].

Một vị vua phương Đông cảm thấy rất bất hạnh đã đến xin lời dạy của một nhà hiền triết. Nhà hiền triết khuyên đức vua đi tìm người đàn ông mãi nguyện và hạnh phúc nhất trong vương quốc của mình và mặc chiếc áo của ông ta. Sau một thời gian dài tìm kiếm cuối cùng đức vua tìm thấy ông ta – nhưng ông ta không có áo!

Nhắc đến lời dạy này của Đức Phật, một nhà văn nổi tiếng nói: “*Nếu bạn muốn nhìn thấy người đàn ông mãi nguyện và hạnh phúc nhất trên thế giới này, hãy nhìn vào vị vua trong chiếc áo của người ăn xin.*”

Những ham muốn không được thỏa mãn là nguyên nhân chính của sự bất hạnh. Hãy buông bỏ những ham muốn và bạn sẽ được giải thoát khỏi sự bất hạnh của mình. Đức Phật nói: *“Ta chỉ dạy có một điều, đó là nguyên nhân của đau khổ và con đường diệt khổ. Cũng như nước của đại dương chỉ có một vị mặn, lời dạy của ta cũng chỉ nói về đau khổ và sự diệt khổ. Ta sẽ chỉ cho các con thấy con đường từ hư ảo đến cái thực, từ bóng tối đến ánh sáng, từ cái chết đến sự vĩnh hằng.”*

Sự bình an hay mãn nguyện cũng phụ thuộc vào nhu cầu của mỗi người. Những con chó thích gặm xương, không phải cỏ. Các con bò chỉ thích nhai cỏ, không phải xương. Cũng như vậy, một số người thích sự phấn khích, nhộn nhịp hơn sự bình an, trong khi đối với những người khác sự bình an quan trọng hơn sự phấn khích. Cũng như thức ăn ưa thích của người này có thể gây hại cho người khác, vị thuốc chữa bệnh cho người này có thể trở thành nguyên nhân chết người cho người khác. Sự hài lòng của người này có thể trở thành điều phiền toái đối với người khác.

Hạnh phúc là một trạng thái tinh thần có thể đạt được thông qua sự tu dưỡng tâm. Các nguồn bên ngoài như: sự giàu có, danh tiếng, địa vị xã hội và sự mến mộ của công chúng chỉ là những nguồn tạm thời của hạnh phúc. Chúng không phải là nguồn gốc thực sự của hạnh phúc. Nguồn gốc thực sự là tâm. Tâm nếu được kiểm soát và tu dưỡng sẽ là suối nguồn thực sự của hạnh phúc. Niềm tin rằng sự chuyển hóa tinh thần sẽ không thể đạt được là không đúng. Mọi người đều có thể nuôi dưỡng sự bình an và chuyển hóa bên trong thông qua sự thanh tịnh tâm.

Bằng cách từ bỏ điều sẽ bị tàn lụi trên thế gian này, con người có thể đạt được món quà không bị tàn lụi của hạnh phúc.

CHƯƠNG 14

Tìm thấy bình an trong xung đột và mâu thuẫn

“Cái nhọt không thể được chữa khỏi đơn thuần bằng cách cắt bỏ nó. Cũng như vậy, chúng ta không bao giờ kinh nghiệm được sự bình an bằng bạo lực mà bằng cách xóa bỏ nguyên nhân của mâu thuẫn.”

Trong lịch sử thế giới, chưa bao giờ nhân loại lại có nhu cầu to lớn như vậy về sự tự do thoát khỏi mâu thuẫn, sự oán hận, tính ích kỷ, sự lừa lọc và xung đột. Chúng ta đang rất cần có sự bình an không chỉ trong gia đình, công sở và trong cuộc sống cá nhân của mình, mà còn trên cả phạm vi toàn cầu. Những căng thẳng, lo lắng và sợ hãi phát sinh từ mâu thuẫn không chỉ tàn phá nhất thời mà còn tạo nên sự thiệt hại liên tục cho chúng ta cả về vật chất lẫn tinh thần.

Xung đột và mâu thuẫn toàn cầu

Ngày nay, mối đe dọa hủy diệt bằng năng lượng hạt nhân trên

toàn cầu là khả năng có thực. Dưới gầm trời này, nếu xảy ra chiến tranh hạt nhân toàn cầu, khi đó sẽ không có nơi trú ẩn nào để trốn thoát. Sự hỗn loạn của nhân loại đã đẩy chính loài người vào tình thế khó khăn! Sự tiến bộ về khoa học đã tạo ra khả năng lấy được năng lượng khổng lồ bên trong nguyên tử cũng như đe dọa đến nhân loại. Chừng nào con người còn bị chi phối bởi vô minh, ích kỷ, thành kiến, sự trả thù và các năng lực tàn phá ác độc tương tự khác, chừng đó sẽ không có gì là an toàn. Song điều nghịch lý chính là tâm có khả năng tạo ra sự ác độc như vậy lại cũng có thể trở thành suối nguồn của vẻ đẹp và sự thánh thiện vĩ đại nhất.

Người ta đã tổng kết rằng, “tia sáng làm lóa mắt” của hai quả bom nguyên tử đầu tiên thả xuống Hiroshima và Nagasaki đã làm thay đổi lịch sử thế giới. Tia sáng được phóng xạ ra từ hai thành phố xấu số này đã tạo nên đau khổ, sợ hãi, thù hận và sự bất an cho hàng triệu cuộc đời trên khắp thế giới. Đối lập hoàn toàn với nó là vầng hào quang đã “tỏa sáng và phát ra” từ sự giác ngộ của Đức Phật dưới gốc cây Bồ đề hơn 2.500 năm trước – một sự kiện quan trọng vĩ đại với số phận nhân loại. Vầng sáng đó soi rọi con đường cho nhân loại vượt qua thế giới của bóng tối đầy những tham lam, thù hận và vô minh [tham, sân, si] để đi tới một thế giới của ánh sáng tràn đầy tình thương, lòng nhân hậu và hạnh phúc.

Vấn đề cơ bản chúng ta gặp phải ngày nay là sự suy thoái đạo đức và việc sử dụng lệch lạc trí thông minh. Bất chấp tất cả tiến bộ khoa học và công nghệ, thế giới phải rất lâu nữa mới đạt tới sự an toàn và bình yên. Thay vào đó, khoa học và công nghệ đã làm cho cuộc sống con người trở nên bất ổn hơn bao giờ hết. Và như vậy, chính cuộc sống con người sẽ lâm vào cảnh hiểm nguy nếu chúng ta không có sự phát triển tinh thần tương ứng trong việc tiếp cận các vấn đề.

Đức Phật đã chỉ cho nhân loại thấy con đường tới một thế giới mới của hòa bình, thịnh vượng và thiện chí. Nhưng ngày nay, nhân loại đã phớt lờ thông điệp vĩnh cửu này. Sự tàn phá bằng hạt nhân có thể diễn ra chỉ bằng việc bấm nút. Chúng ta có thể đạt được sự kiểm soát các năng lượng thiên nhiên, nhưng chúng ta không thể kiểm soát bản tính riêng

của mình. Nếu cứ tiếp tục theo cách này, sẽ chỉ có một con đường cho chúng ta tiến tới – con đường của sự tự hủy diệt và biến mất.

Trong quá trình tìm kiếm sự bình an và hòa hợp, các nhà lãnh đạo thế giới đã nỗ lực xây dựng những thỏa thuận và hiệp ước quốc tế để ngăn chặn hoặc giải quyết xung đột giữa các quốc gia. Liên Hiệp Quốc là một tổ chức thế giới được thành lập sau cuộc Đại Thế Chiến II nhằm duy trì trật tự và sự ổn định quốc tế. Dù có thể chưa phải là phương tiện tốt nhất để đạt được mục đích này, nhưng ít ra tổ chức này cũng cung cấp một hệ thống hữu hiệu; qua đó, những quốc gia đang tranh chấp ít nhất có thể gặp nhau một cách văn minh nhằm giải quyết các vấn đề của mình. Tuy nhiên sự thù địch, sợ hãi và nghi ngờ giữa các dân tộc, quốc gia và tôn giáo khác nhau làm cho việc chung sống hòa bình trở thành một mục đích không hề dễ dàng đạt được. Mặc dù có nhiều giờ liên tục đàm phán và thuyết phục nhau tại Liên Hiệp Quốc, nhưng các quốc gia vẫn còn đánh nhau và những thỏa thuận ngừng bắn bị phá vỡ đều đặn theo hướng có thể đoán trước và không bị trừng phạt. Con người có thể tìm thấy sự bình an và hạnh phúc ở đâu trong những hoàn cảnh như vậy? Hạnh phúc không bao giờ có thể sinh khởi khi vẫn còn sự sợ hãi. Nó cũng không thể sinh khởi khi có sự ích kỷ và lòng tham.

Thiết lập hòa bình

Không thể có một đời sống mãn nguyện và hạnh phúc nếu chúng ta lãng phí thời gian và năng lượng của mình vào mâu thuẫn và bất hòa. Để có bình an, chúng ta phải từ bỏ mâu thuẫn dưới mọi hình thức. Một khi đã thoát khỏi sự bất hòa như vậy, tâm hồn sẽ được tự do trở thành công cụ của thịnh vượng như nó nên là vậy; thay vì trở thành sự cản trở đối với xã hội. Tầm vô hình và đầy sức mạnh có thể được chuyển hướng thành niềm hạnh phúc, thay vì là nỗi thống khổ của nhân loại.

Một cái nhọt không thể được chữa trị đơn thuần bằng cách dùng dao cắt bỏ nó đi. Máu đã bị nhiễm độc sẽ chỉ càng tạo ra nhiều nhọt hơn mà thôi. Do đó, để chữa trị tận gốc, trước hết phải tìm ra và loại bỏ đi

nguyên nhân sâu xa. Tương tự như vậy, đối với hòa bình, tâm - điều tạo ra nền tảng hoạt động con người - cũng nên được nghỉ ngơi. Điều này có thể được thực hiện thông qua việc tỉnh thức chân thành của tinh thần. Song quan trọng là không chỉ có niềm tin thuần túy mà con người còn phải làm chủ được cuộc sống đầy yêu thương, chân thành và chính trực dựa trên các nguyên tắc đạo đức được hướng dẫn bởi các bậc tu hành.

Đa phần sự náo động mà chúng ta gánh chịu là do chúng ta không thể kiểm soát được tâm mình. Mỗi lần tâm chúng ta liên hệ với hình sắc, âm thanh, mùi, vị, v.v. . . chúng ta lại thích hoặc không thích trải nghiệm này, muốn hoặc không muốn và điều đó chuyển thành sự gia tăng lo lắng, sợ hãi, ham muốn cùng sự căm dỗ. Tình trạng này cũng tạo nên những căng thẳng về thể xác có thể gây ra vô số thân bệnh nếu kéo dài. Bằng cách phát triển sự tập trung vào một điểm, khả năng giữ tâm thoát khỏi sự suy nghĩ lan man không ngừng, chúng ta có thể giải thoát chính mình khỏi phần lớn những vấn đề này và có sự bình an nội tâm cùng sự khỏe mạnh thể chất nhiều hơn.

Vượt lên sự dễ chịu trần tục

Các vị thầy tôn giáo luôn luôn xác nhận rằng hạnh phúc con người không phụ thuộc vào sự thỏa mãn những ham muốn và đam mê thể xác, hoặc đạt được sự giàu có vật chất. Sự thật này cũng rõ ràng từ kinh nghiệm thực tiễn của con người. Dù có tất cả sự dễ chịu trần tục, chúng ta vẫn không thể hạnh phúc và bình an nếu tâm chúng ta liên tục bị ám ảnh bởi lo lắng và thù hận – những điều sinh khởi từ vô minh liên quan đến bản chất thực sự của sự tồn tại.

Hạnh phúc chân thực không thể được định nghĩa theo kiểu giàu có, quyền lực, con cái, danh tiếng hoặc những lời đồn thổi. Không ai nghi ngờ về mặt lợi ích của những tiện nghi vật chất tạm thời nhưng đó chưa phải là hạnh phúc tối thượng. Đặc biệt, khi những tài sản đó có được một cách không chính đáng hoặc không thích hợp thì chúng trở thành một nguồn đau khổ, tội lỗi và buồn phiền hơn là hạnh phúc cho người sở hữu.

“Khi tôi làm điều tốt, tôi cảm thấy tốt.

Khi tôi làm điều xấu, tôi cảm thấy xấu.

Đó chính là tôn giáo của tôi.”

Abraham Lincoln

Những hình ảnh say đắm, âm nhạc quyến rũ, mùi thơm ngây ngất, vị ngon hấp dẫn cùng sự đụng chạm thân thể lôi cuốn lừa dối và làm chúng ta lạc lối, chỉ biến chúng ta thành nô lệ của những sự dễ chịu trần tục. Mặc dù không ai phủ nhận rằng có hạnh phúc nhất thời trong hoạt động cũng như trong sự thỏa mãn của các giác quan, song những sự dễ chịu như vậy là thoáng qua. Khi suy ngẫm lại quá khứ, con người có thể hiểu bản chất không thỏa mãn và thoáng qua của những sự dễ chịu này, từ đó mở đường cho sự hiểu biết tốt hơn về thực tại.

Nếu của cải vật chất là điều kiện tiên quyết cho hạnh phúc, thì sự giàu có và hạnh phúc sẽ đồng nghĩa với nhau. Nhưng sự thật có phải vậy không? Một nhà thơ không đồng tình với niềm tin này như sau:

“Sự giàu sang có thể tạo ra hạnh phúc không?

Hãy nhìn quanh và thấy

Nỗi đau khổ nào tươi vui! Cảnh khổ cực nào huy hoàng!

Gia tài nào có thể đổ ra phung phí.

Tâm tiêu diệt đòi hỏi nhiều hơn nữa!”

Sự giàu có không thể dập tắt được ngọn lửa ham muốn đang bùng cháy. Chúng ta không bao giờ có thể hạnh phúc nếu chỉ theo đuổi nhằm thỏa mãn những mong muốn thú tính, đáp ứng nhu cầu về thức ăn và tình dục của mình. Nếu đúng như vậy, thì với bước tiến to lớn đạt được trong mọi lĩnh vực, thế giới này đã có thể vững bước trên con đường tới hạnh phúc trọn vẹn. Nhưng thực tế rõ ràng không như vậy. Những mong ước thế gian không bao giờ có thể được thỏa mãn hoàn toàn vì ngay khoảnh khắc đạt được điều mình mong muốn, chúng ta sẽ sớm trở nên thất vọng về nó và lại ham muốn một thứ khác bởi

vì tất cả chúng ta đều thích sự hứng khởi của hoạt động. Khi sự thay đổi và suy tàn xảy ra với những thứ chúng ta dính mắc, chúng ta trải nghiệm sự đau khổ. Niềm vui của sự dễ chịu giác quan không phải là hạnh phúc thực sự. Hạnh phúc thực sự chỉ có thể sinh khởi từ sự tự do hoàn toàn của tâm. Suối nguồn hạnh phúc không phải từ vật chất: nó phải được tìm thấy trong một tâm đã thoát khỏi những náo động tinh thần [phiền não].

Những vật quý của thế gian là vô thường [không trường tồn, không bất biến] nhưng những vật quý siêu việt [thánh tài: tài sản của bậc Thánh] như lòng tự tin, đạo đức, sự rộng lượng [cởi mở, thích bố thí, cúng dường, giúp đỡ], sự trung thực và trí tuệ là không thể tiêu diệt được. Sự dính mắc vào cảm xúc, thù hận và ghen tị hạ thấp giá trị con người, nhưng lòng thiện chí, niềm vui đồng cảm [tùy hỷ] và thái độ không thành kiến sẽ khiến con người thánh thiện, thậm chí là siêu phàm trong chính cuộc đời này.

Con người có thể phát triển và duy trì sự bình an nội tâm bằng cách hướng vào các tư tưởng bên trong thay vì hướng ra bên ngoài. Hãy nhận thức về những mối nguy hiểm và chạm bẫy thuộc các năng lượng hủy diệt của lòng tham, hận thù và vô minh [tham, sân, si]. Hãy học cách nuôi dưỡng và duy trì các năng lượng tốt đẹp của lòng thương yêu, tử tế và sự hòa hợp. Trận chiến nằm bên trong chúng ta và chỉ ở bên trong chúng ta mới là trận chiến vĩ đại nhất phải chiến đấu và giành chiến thắng. Trận chiến này không đánh bằng vũ khí, mà bằng sự tỉnh giác [nhận biết] về tất cả năng lượng tiêu cực và tích cực bên trong tâm mình. Sự nhận biết này là chìa khóa để mở cánh cửa mà từ đó, những mâu thuẫn và xung đột cũng như các tư tưởng thiện sinh khởi.

Tâm là nguồn tối thượng của tất cả hạnh phúc và đau khổ. Để hạnh phúc trên thế gian, trước hết tâm của mỗi người phải bình an và hạnh phúc. Hạnh phúc cá nhân tạo điều kiện cho hạnh phúc của xã hội, trong khi hạnh phúc của xã hội nghĩa là hạnh phúc cho quốc gia. Chính từ hạnh phúc của các quốc gia mà hạnh phúc của thế giới được xây dựng.

Từ những bài học của cuộc đời, rõ ràng thấy rằng chiến thắng thực sự không bao giờ đạt được bằng xung đột. Thành công không bao giờ đạt được bằng mâu thuẫn. Hạnh phúc không bao giờ được trải nghiệm nhờ các cảm thọ xấu. Sự bình an không bao giờ đạt được bằng cách tích lũy ngày càng nhiều hơn tài sản và quyền lực thế gian. Hạnh phúc đạt được bằng cách buông xả sự ích kỷ của mình và bằng cách giúp đỡ thế gian với những hành động của tình yêu thương. Sự bình an trong trái tim chinh phục tất cả năng lượng đối lập. Nó cũng giúp chúng ta duy trì nội tâm lạnh mạnh để sống một cuộc đời tràn đầy hạnh phúc và mãn nguyện.

CHƯƠNG 15

Đạo đức: sự thiêng liêng và chân giá trị cuộc đời

“Tuân theo đạo đức giống như dựng lên một hàng rào để bảo vệ căn nhà của bạn và của những người hàng xóm khỏi bọn trộm cắp.”

Đạo đức và luân lý hình thành nên cốt lõi của những ý tưởng xã hội, kinh tế, chính trị và tôn giáo. Nếu tình yêu thương là máu của cuộc đời, thì chắc chắn đạo đức là cột sống của nó. Không có đức hạnh cuộc đời sẽ nguy hiểm, nhưng không có tình thương yêu cuộc đời sẽ chết. Chất lượng đời sống được nâng lên theo sự nuôi dưỡng đức hạnh và khi đức hạnh sinh khởi, con tàu của tình yêu thương sẽ dâng theo. Vì bản chất chúng ta chưa hoàn thiện nên chúng ta phải nỗ lực để phát triển đạo đức.

Đức Phật đã nói: *“Khi người trị vì đất nước công bằng và tốt đẹp, các quan lại sẽ trở nên công bằng và tốt đẹp. Khi các quan lại công bằng*

và tốt đẹp, những vương tôn công tử sẽ trở nên công bằng và tốt đẹp. Khi các vương tôn công tử công bằng và tốt đẹp, những tùy tùng đi theo sẽ trở nên công bằng và tốt đẹp. Khi những tùy tùng đi theo công bằng và tốt đẹp, người dân sẽ trở nên công bằng và tốt đẹp.”

Người tốt ở đâu?

Người tốt sống trong chính chúng ta. Nếu chúng ta tốt đẹp thì dù đi bất cứ đâu điều tốt đẹp vẫn ở bên chúng ta.

Mọi người có thể ca ngợi, chỉ trích hoặc đe dọa chúng ta bằng sự khinh miệt, nhưng dù cho họ có nói hoặc làm gì, chúng ta vẫn tốt đẹp.

Sự nuôi dưỡng đạo đức là khía cạnh rất quan trọng của cuộc đời. Nhiều người có ý tưởng sai lầm về khái niệm đạo đức nghĩa là gì. Đối với họ, đạo đức là sự chấp nhận những lỗi ứng xử bên ngoài, chẳng hạn như: trang phục, phép xã giao, những khuôn phép giả tạo và thói đạo đức giả. Họ quên rằng đạo đức bắt chước và theo quy ước như vậy chỉ là nhân tạo, được điều kiện hóa bởi xã hội và do đó, trở thành đối tượng của sự thay đổi và có thể bị lạc hậu. Các kiểu trang phục phù hợp với khí hậu, giai đoạn hoặc nền văn minh này có thể không phù hợp ở nơi khác, hay thậm chí là bất lịch sự ở thời kỳ hoặc khí hậu khác. Một kiểu trang phục hoàn toàn là vấn đề về phong tục và quy tắc xã hội, không phải khía cạnh đạo đức sâu sắc. Vấn đề phát sinh ở đây là khi sự quy ước này bị nhầm lẫn với các nguyên tắc có giá trị, phổ quát và không thay đổi.

Các truyền thống, vấn đề và khát vọng riêng biệt phát sinh do sự nhận thức khác nhau của con người. Nhưng một số người tin rằng chỉ có quan điểm của họ mới là đúng đắn, rằng tất cả những người thông minh sẽ đồng ý với họ và tất cả những ai không đồng ý đều là kẻ ngốc. Thái tự coi mình là trung tâm này thật bệnh hoạn.

Đạo đức là gì? Đạo đức là các tiêu chuẩn và nguyên tắc về cách cư xử đúng đắn, phù hợp với con đường chân chính phát sinh do

việc hiểu biết chân thực về bản thân và thế giới xung quanh chúng ta. Trong Pāli từ này là *sīla*. Nó có nghĩa là: sự rèn luyện kỷ luật bản thân để phát triển đạo đức. Điều này ngụ ý về sự rèn luyện kỷ luật cá nhân được phát triển từ bên trong và không sinh khởi do sợ hãi về hình phạt. Sự rèn luyện này xuất phát từ những động cơ trong sáng: tình yêu thương, sự không dính mắc và trí tuệ - những điều được củng cố bằng sự hiểu biết về bản chất hão huyền của cái tôi và bản ngã.

Khi Socrates gặp vị thầy của mình

Khi còn trẻ, một lần Socrates tới lầu xanh và lúc trở ra, ông bắt gặp vị thầy của mình đang đi ngang qua. Người thanh niên trẻ Socrates lúc đó thấy bối rối và đã cố tránh mặt nhưng vị thầy đến bắt chuyện và hỏi tại sao anh lại cố tránh ông. Socrates trả lời rằng ông thấy xấu hổ về những gì mình đã làm. Người thầy khuyên Socrates: “*Con nên xấu hổ về những hành động của mình trước khi con vào ngôi nhà tai tiếng này [lầu xanh]. Có vậy thì con đã tránh làm những điều mà giờ đây con đang thấy xấu hổ.*”

“Thật dễ dàng học sự truy lục mà không cần thầy dạy, trong khi đạo đức đòi hỏi một vị thầy.

Thật khó để hình thành các thói quen tốt, nhưng sống với chúng thật dễ dàng.

Thật dễ hình thành các thói quen xấu, nhưng sống với chúng thật khó khăn.”

Đạo đức là bước đi đầu tiên trên con đường tới hạnh phúc vĩnh cửu. Nó là nền tảng tinh thần cơ bản. Thiếu nền tảng này, không thể có được sự tiến bộ và phát triển về tinh thần. Thậm chí, tệ hại hơn là một người vô đạo đức không chỉ nguy hiểm cho bản thân mà còn cho cả những người xung quanh. Sau khi xây dựng được nền tảng đạo đức, con người có thể tiến tới phát triển tâm và trí tuệ. Sự thực hành này sẽ đi từ mức độ thấp đến những mức độ cao hơn của sự phát triển tinh thần, rồi cuối cùng đi tới đỉnh cao của mọi thành tựu – sự Giác ngộ.

Chỉ học hỏi mà không thực hành sẽ không có kết quả thực sự. Theo Đức Phật, người đã học hỏi mà không thực hành Pháp sẽ giống như một bông hoa đầy màu sắc nhưng không có hương thơm. Có một nhu cầu to lớn đối với việc giảng dạy đạo đức bằng giới luật và các minh chứng được bản thân vị thầy – người phục vụ nhân loại với lòng bi mẫn bao la – chỉ ra. Những lời dạy đạo đức và triết học của Đức Phật là để nghiên cứu và thực hành, mà trên hết, là để giác ngộ. Do đó, kiến thức sách vở đơn thuần nhưng thiếu sự trải nghiệm, thấu hiểu thường xuyên và sự ứng dụng thực tế hoàn toàn không hữu ích trong việc vượt qua các vấn đề của chúng ta.

Đừng trở thành nô lệ của bất cứ cuốn sách thánh nào.

Ngày trước, có một người đàn ông sáng lập ra một tôn giáo và được mọi người coi trọng như một người rất hiểu biết. Ông có một số tín đồ ghi chép tất cả lời dạy của ông vào một cuốn sách. Trải qua nhiều năm, cuốn sách trở nên quá đồ sộ với đủ các loại hướng dẫn được ghi chép trong đó. Các tín đồ được khuyến khích không nên làm gì khi chưa tham khảo từ cuốn sách thánh đó. Dù đi đâu hay làm gì, họ đều tham khảo cuốn sách – như một cảm nang hướng dẫn cuộc đời mình. Một ngày, vị giáo chủ đó bị rơi xuống sông khi ông ta đang đi trên một cây cầu gỗ. Có nhiều tín đồ đi theo ông nhưng không ai trong số họ biết cần phải làm gì trong trường hợp này. Do đó, họ tham khảo cuốn sách. Vị thầy kêu lên: “*Cứu ta với. Ta không biết bơi.*”

Họ van nài: “*Xin Thầy hãy chờ một lúc. Đừng chết đuối. Chúng con còn đang nghiên cứu trong cuốn sách thánh của chúng ta. Chắc chắn phải có điều gì đó thầy đã ghi về việc nên làm gì nếu như thầy rơi xuống sông từ một cây cầu gỗ.*” Trong lúc họ còn đang giở các trang trong cuốn sách thánh để tìm ra lời hướng dẫn thích hợp thì vị thầy đã biến mất dưới làn nước.

Thông điệp quan trọng của câu chuyện là chúng ta nên có cách tiếp cận khôn ngoan và không mù quáng tuân theo những ý kiến bảo thủ đã lạc hậu, không viện dẫn đến bất kỳ cuốn sách thánh nào mà không sử dụng giác quan thông thường của chính mình. Khi đối diện với các hoàn cảnh đang thay đổi, những khám phá và kiến thức mới,

chúng ta phải biết tự thích nghi một cách phù hợp và phản ứng theo hoàn cảnh bằng cách tận dụng hoàn cảnh vì lợi ích của tất cả mọi người. Xét cho cùng, thánh kinh của bất cứ tôn giáo nào cũng chỉ là những lời hướng dẫn để giác ngộ Chân lý phổ quát. Đó là lý do tại sao trong Đạo Phật Zen [Thiền Tông], chúng ta nói rằng những lời dạy chỉ là những ngón tay chỉ mặt trăng. Chúng ta nên sử dụng các ngón tay để xác định mặt trăng, mà không phải để nhìn vào các ngón tay.

Đạo đức và giới trẻ

Người ta thường nói rằng, có một sự suy thoái về tiêu chuẩn đạo đức và kỷ luật trong giới trẻ ngày nay. Điều này rõ ràng không dành cho tất cả người trẻ tuổi, nhưng đúng là có nhiều người trẻ ưa lộn xộn và thích nổi loạn. Những thói quen và cách cư xử của họ vi phạm sự bình yên công cộng; qua đó, khiến những người yêu hòa bình vô tội phải chịu đựng sự lăng mạ và đau khổ.

Dù sao cha mẹ vẫn bị đổ lỗi phần nào về cách cư xử xấu và sự thiếu chăm sóc đối với con cái. Được các nhà tâm lý học hiện đại khuyến khích, sự dễ dãi của cha mẹ đã trao cho con cái quá nhiều sự tự do để làm những gì chúng thích. Điều này thường đi đôi với sự thật rằng, chính các bậc cha mẹ quá bận rộn với việc chăm sóc những nhu cầu vật chất của riêng mình nên đã sao lãng con cái. Để ngăn chặn sự suy đồi đạo đức trong xã hội, các bậc cha mẹ có trách nhiệm quan trọng trong việc nuôi dưỡng và hướng dẫn con cái theo những lời dạy về tinh thần và tín ngưỡng được tìm thấy ở các tôn giáo lớn trên thế giới.

Trong những lời dạy về đạo đức và đức hạnh, cái mác tôn giáo không còn quan trọng. Mọi tôn giáo đều có các tiêu chuẩn đạo đức riêng của mình để kiểm soát đức hạnh con người tới mức nhân loại có thể sống cùng nhau như những con người văn minh. Con người có thể cùng nhau đóng góp cho cộng đồng của mình – nơi đưa ra sự tôn trọng, bảo vệ, đoàn kết và hỗ trợ đạo đức lẫn nhau. Song bất hạnh thay, chính những người cuồng tín tạo ra sự phân biệt, thù địch và ghen tị với các nhóm tôn giáo khác, trong khi cùng lúc lại tuyên bố rằng tất cả

chúng ta đều là con của Thượng Đế. Chúng ta có đủ các tôn giáo trên thế giới này để khiến mình thù hận nhưng không có đủ tôn giáo để làm cho chúng ta thương yêu lẫn nhau.

Là người tốt hay làm việc tốt?

Trong cuốn sách “Đạo đức Phật giáo” của mình, hòa thượng Dr. H. Saddhatissa nói: “Nói chung, có hai ý tưởng về đạo đức: i) là người tốt và ii) làm việc tốt. Điều đầu tiên là đạo đức thật sự, trong khi điều thứ hai chỉ là phương tiện đi đến đích. Một người có thể tốt khi cố gắng làm việc tốt, nhưng điều này thật hiếm hoi. Con người làm những hành động tốt – điều thể hiện sự vị tha trọn vẹn nhưng về cơ bản lại là người ích kỷ; được thúc đẩy bởi thói háms lợi, khao khát về công lao, ban phúc, thiên đường, được trao thưởng hoặc bị thúc đẩy bởi nỗi sợ hãi sẽ bị trừng phạt hoặc địa ngục. Tất cả hành động được gọi là ‘tốt’ đó được truyền cảm hứng từ tính ích kỷ. Tuy nhiên đối với người Phật tử, ý tưởng ‘trở thành’ người tốt mới là đạo đức thực sự.”

Người chân thành thú nhận những hành động độc ác do bản thân gây ra chỉ ít còn tốt hơn người cố gắng biện hộ cho mình và hơn cả người phủ nhận hay giả vờ vô tội. Shakespeare diễn tả thật tuyệt vời điều này khi Quý bà Macbeth thúc giục chồng mình: *“hãy tỏ ra giống như một bông hoa trong sạch nhưng [thực ra] là con rắn ẩn mình ở đó”* trước khi ông ta giết chết nhà vua. Một người rõ ràng ác ít ra còn có thể tránh được, nhưng ý định ác của kẻ đạo đức giả sẽ chỉ được nhận ra khi đã quá muộn.

Điều gì sẽ mang lại lợi ích cho những người giàu có, may mắn và đang hưởng thụ tất cả phần thưởng của nghiệp tốt trong quá khứ nhưng không có đạo đức, sự khoan dung và lòng nhân từ trong kiếp hiện tại? Họ giống như những người sống dựa vào tiền bạc của mình, liên tục rút ra từ tài khoản nghiệp thiện ở ngân hàng mà không tiếp vào lại. Khi tài khoản đó cạn kiệt, họ sẽ trải qua các kiếp sống trong tương lai như những người cùng khổ về tinh thần. Họ nên đổ lỗi cho ai về hoàn cảnh đau khổ của mình: Thượng Đế hay số phận? Không ai cả: họ chỉ có bản thân để đổ lỗi mà thôi.

“Tôi nghĩ thế giới này không được tạo ra bởi Thượng Đế mà là bởi Ma quỷ khi Thượng Đế đang mãi nhìn theo hướng khác.”

Bertrand Russell

Trong hoàn cảnh con người, sự phân vân phải lựa chọn hành động nào để thực hiện, giữa điều tốt và điều xấu, liên tục xảy ra với chúng ta. Với những trường hợp như vậy, chúng ta nên biết rõ mình đang lựa chọn cái gì. Nước được tích lũy dần chắc chắn sẽ đầy tràn, cho nên nghiệp cũng vậy. Khi có các hoàn cảnh thích hợp [đủ duyên], nghiệp sẽ tạo ra những kết quả không thể tránh khỏi và đó không phải là ban thưởng hoặc trừng phạt, mà chỉ là tiến trình tự nhiên của các sự kiện. Đối với những người có ý chí kém, kiến thức về sự vận hành của nghiệp sẽ đóng vai trò như một rào cản ngăn chặn những hành động ác, trong khi đối với những người tiến bộ về tâm linh, điều đó sẽ khuyến khích họ làm điều tốt.

Triết gia Santayana đã chỉ ra rằng, khó khăn lớn nhất trong cuộc đời không nằm nhiều ở việc đưa ra sự lựa chọn giữa điều tốt và điều xấu mà ở sự lựa chọn giữa điều tốt với điều tốt. Khi còn trẻ, chúng ta không nhận ra rằng một mong ước này có thể hoàn toàn mâu thuẫn với một mong ước khác. Một cậu bé có thể chần chừ trước cả tá kế hoạch khác nhau cho tương lai, nhưng một người đàn ông trưởng thành sẽ phải từ bỏ nhiều sự nghiệp để hoàn thành một bốn phận.

Điều tương tự như vậy cũng xảy ra đối với các cảm xúc. Trong khi chúng ta có thể hiểu được chuyện nam nữ thanh niên chuyển tình cảm yêu đương của họ từ đối tượng này sang đối tượng khác thì việc một người trưởng thành vẫn hành xử như thể còn thanh niên lại trở thành trò hề. Người đàn ông nào mặc bộ đồ phóng khoáng của thời trai trẻ và người phụ nữ nào khoác áo váy búp bê lên cảm xúc của mình là những người không đáng kính trọng. Những con người đó vẫn chưa hiểu rằng sự trưởng thành của con người đòi hỏi phải đóng lại nhiều cánh cửa trước khi một cánh cửa lớn có thể được mở ra – cánh cửa của tình yêu thương trưởng thành và những thành tựu lạnh mạnh.

Aristotle đã nói: “Người đàn ông lý tưởng tìm niềm vui khi làm điều tốt cho những người khác, nhưng anh ta cảm thấy ngượng khi những người khác làm điều tốt cho mình.” Người ta thường coi việc trao tặng hay giúp đỡ là dấu hiệu của bề trên, trong khi sự đón nhận chúng lại được coi là dấu hiệu của sự thấp kém. Tuy nhiên, theo đạo Phật, việc trao tặng và đón nhận sự giúp đỡ nên được thực hiện với sự bình đẳng, không mang cảm giác hơn hay kém, không có những lý do khó nói [mưu đồ] và không chứa hy vọng được đền đáp vật chất. Theo cách này, động cơ cho hành động [giúp đỡ, trao tặng] là hoàn toàn trong sạch, không bị ô ố bởi một chút ích kỷ nào dù là nhỏ bé nhất. Nếu một người cảm thấy e ngại khi đón nhận sự giúp đỡ của ai đó, điều đó có nghĩa rằng anh ta không đối xử với người khác một cách ngang bằng. Trong đạo Phật, việc cho và nhận sự giúp đỡ nên được xem là ngang bằng nhau.

Thay đổi tính cách con người thông qua tôn giáo

Người ta biết đến cái cây nhờ quả của nó. Tương tự như vậy, một tôn giáo đích thực phải cho ra những kết quả tích cực, bền vững. Theo ý nghĩa này, cách đúng đắn để đánh giá một tôn giáo là dựa vào các kết quả của nó trong việc tạo ra những con người thánh thiện.

Khi một người đi theo một tôn giáo, những lời dạy của tôn giáo đó nên giúp nâng cao cách cư xử của anh ta hoặc cô ta. Nhưng nếu con người theo đạo này vẫn tiếp tục tham lam, thù hận và ghen tị như trước, nếu anh ta hoặc cô ta lừa dối nhân viên, hoặc ăn trộm của người hàng xóm, nếu không có tình thương yêu đối với những chúng sinh đang đau khổ, hoặc chỉ với một sự khiêu khích nhỏ đã đâm dao vào ngực người khác, thì những lời dạy đó trở nên không hiệu quả.

Niềm tin thuần túy, những cảm xúc dạt dào hay sự tán dương đối với tôn giáo của một người không có ý nghĩa gì trừ phi tôn giáo đó nâng cao cách cư xử và gọi lên các hành động hòa nhã. Nếu không có sự thay đổi nội tại nào thì điều này giống như một căn bệnh mà người bệnh có thể “cảm thấy tốt hơn” trong khi thực tế không phải vậy bởi vì nhiệt kế cho thấy rằng thân nhiệt vẫn đang cao lên.

Tôn giáo nào cho phép chúng ta hiểu tốt hơn bản chất của cuộc đời, tôn giáo đó có thể giúp chúng ta chấp nhận những hình thái khác nhau của hạnh phúc khi chúng sinh khởi trong các giai đoạn khác nhau của cuộc đời. Chúng ta nên sẵn sàng chào đón chúng khi chúng tới và để cho chúng ra đi mà không hối tiếc về sự ra đi đó. Sự thật này được minh chứng bởi vần thơ của William Blake khi ông viết:

“Ai chỉ hôn hạnh phúc khi nó lướt qua,

Sẽ sống trong ánh mặt trời bất tận.”

Sự thực hành tôn giáo cho phép con người chuyển hóa tinh thần – điều sinh khởi từ bên trong hơn là từ bên ngoài. Điều làm con người trở nên thánh thiện không xuất hiện ở bên ngoài, mà ở sự thanh tịnh nội tại và một cuộc đời mẫu mực. Địa vị, lâu đài, màu da hay thậm chí sự giàu có và quyền lực không phải là điều cần thiết để tạo nên một quý ông. Chỉ có tính cách mới làm cho con người trở nên vĩ đại và đáng kính:

“Sự giàu có của bạn có thể trang hoàng cho ngôi nhà của bạn,

Quần áo của bạn có thể trang hoàng cho cơ thể bạn,

Nhưng chỉ có đạo đức của bạn mới có thể trang hoàng cho bạn.”

Đạo đức không chỉ được áp dụng ở mức độ cá nhân, mà nên được mọi thành viên của xã hội thực hành. Để sống bình an trong xã hội, các thành viên của nó phải không tách khỏi những mối quan tâm về mặt tinh thần. Một người có thể nghĩ rằng anh ta hoặc cô ta có thể thoát tội khi làm những việc ác. Người đó thậm chí có thể bị lôi cuốn chấp nhận các giá trị đạo đức xấu được ca tụng trên ti vi. Nhưng không ai có thể thoát khỏi kết quả của hành vi ác và không xã hội nào có thể bình an chừng nào vẫn còn những con người như vậy ở xung quanh.

Ngoài ra, để có bình an và hạnh phúc trong xã hội, những người nắm giữ các vị trí quyền lực nên tuân thủ các nguyên tắc đạo đức bởi vì mọi hành động của họ có ảnh hưởng sâu rộng đối với những người dưới quyền.

CHƯƠNG 16

Chính bạn tạo nên vận may và số mệnh cho mình

“Người ngu có thể trông chờ những ngày may mắn, song anh ta sẽ luôn bỏ lỡ vận may. Vận may tự nó là ngôi sao riêng của may mắn. Khi bản thân vận may phụ thuộc vào may mắn, chỉ các ngôi sao thôi có thể đạt được điều gì.”

Trích Jātaka (chuyện tiền thân Đức Phật)

["Kẻ ngu dại trông ngóng ngày may mắn,

Nhưng hồng vận chẳng bao giờ đến cả,

Hồng vận chính nó là hồng vận của vì sao,

Chỉ là vì sao thì làm nên được gì?"

Thích Tâm Quang dịch ^{1]}

¹ Đây là bản dịch bài kinh Jātaka nói trên do Thích Tâm Quang dịch trong tác phẩm *What Buddhists believe* (Vi sao tin Phật) của cùng tác giả K. Sri. Dhammananda.

Chính bạn tạo nên vận may và số mệnh cho chính mình- 181

Tin vào may rủi là điều rất phổ biến ở mọi người. Do sự thiếu hiểu biết về luật nhân quả/nghiệp báo, các điều kiện thế gian và bản chất của hiện tượng nên con người quy những thuận lợi bất ngờ cho may mắn và những tai ương đột ngột cho rủi ro. Đức Phật dạy chúng ta rằng những kết quả tốt đến từ các nguyên nhân tốt và những kết quả xấu đến từ các nguyên nhân xấu theo luật nhân quả. Khi một người đối diện với các kết quả xấu của hành vi ác được thực hiện trong những kiếp sống quá khứ hay hiện tại, anh ta không nên đổ lỗi cho vận rủi. Thay vào đó, đúng hơn nên nói rằng anh ta hoặc cô ta đang trải nghiệm những hậu quả của nghiệp ác. Bất cứ ai hiểu luật nhân quả đều sẽ không mắc sai lầm trong niềm tin vào vận may bởi vì dù bất cứ điều gì xảy ra cũng là kết quả của một hay nhiều nguyên nhân do những tư tưởng tiêu cực và các hành vi trái đạo đức đã thực hiện trong quá khứ. Bằng cách này, con người có thể hiểu rằng mình chịu trách nhiệm với hạnh phúc hoặc bất hạnh của mình dựa trên sự tốt đẹp hoặc xấu xa mình đã làm trong cuộc đời. Không có điều gì do may rủi. Chính chúng ta quyết định sự thành công hay thất bại.

Đừng đổ lỗi cho các ngôi sao

Mặc dù Đức Phật không phủ nhận sự ảnh hưởng của các ngôi sao và hành tinh lên con người, nhưng những người có tâm yếu ớt thường dễ dàng đầu hàng trước điều họ nghĩ là ảnh hưởng của các ngôi sao và hành tinh này. Sự tưởng tượng và sợ hãi của họ chỉ thường làm cho tình hình căng thẳng càng trầm trọng thêm, tạo ra sự thất vọng và đau khổ. Trong khi đó, tất cả những ai với năng lực ý chí mạnh mẽ, can đảm, trí tuệ và tự tin đều có thể thành công trong nghề nghiệp của mình và vượt qua mọi khó khăn mà không bị nô dịch hóa theo những ảnh hưởng này. May mắn và tài năng có mối quan hệ gần gũi. Tất cả sẽ quay trở lại với năng lực của tâm – mà tiềm năng của nó là điều mỗi cá nhân đều có thể phát triển.

Con người không nên đầu hàng và từ bỏ cuộc đấu tranh chống lại những điều không may mắn với lý do rằng họ không có vận may.

Họ cũng không nên cho phép bản thân trở thành nạn nhân của những niềm tin như vậy – chúng chỉ che giấu tiến bộ về mặt tinh thần và vật chất của chính họ. Cho dù một sự nghiệp thất bại do nghiệp xấu, con người vẫn có thể vượt qua hay ít ra tối thiểu hóa những ảnh hưởng xấu của nó bằng cách duy trì một tâm lạnh mạnh và làm nhiều việc tốt hơn. Con người có thể làm điều tốt bằng nhiều cách, trong tâm hoặc bằng hành động mà không phải tốn tiền. Ví dụ, một người có thể thực hành những hành động đáng khen ngợi của sự khoan dung, nhẫn nại, thiện ý và hiểu biết.

Theo đạo Phật, sự tinh tấn là điều kiện quan trọng nhất vì nhờ đó, con người có thể điều chỉnh nghiệp ác của mình. Bằng cách nỗ lực ở hiện tại, con người có thể tạo ra các nghiệp mới, thay đổi môi trường và hoàn cảnh. Con người luôn luôn có thể thay đổi nghiệp của mình. Nếu thất bại vì sự thiếu hiệu quả, thiếu kinh nghiệm hay lười biếng, người đó phải cố gắng cải thiện và học cách vượt qua thất bại mà không đổ lỗi cho các ngôi sao, cho ma quỷ hay những linh hồn. Việc hiểu được bản chất của mình và thừa nhận các điểm yếu là bước đi đầu tiên tới sự cải thiện.

Số mệnh của bạn nằm trong tay bạn

Theo những lời dạy của Đức Phật, không có điều gì là số phận không thể tránh khỏi hay vận mệnh không thể thay đổi được. Nếu chúng ta phân tích kỹ các cảm giác của mình và những người khác, chúng ta sẽ nhận thấy những bất hạnh và đau khổ được trải nghiệm hôm nay là kết quả của các lỗi lầm đã được thực hiện từ hôm qua.

Người mang vận rủi đến cho ta.

Kalidasa - người mà chúng ta đã đề cập đến khi trước - là một nhà thơ Sanskrit nổi tiếng sống ở Ấn Độ trong thế kỷ III. Khi còn là một cậu bé, ông rất nghèo và sống với mẹ trong một túp lều nhỏ đối diện với cung điện của nhà vua. Bên trong những bức tường của cung điện là

*Chính bạn tạo nên vận may và
số mệnh cho chính mình- 183*

một vườn xoài rộng lớn. Trong suốt mùa ra quả, các cây xoài trĩu nặng những quả xoài ngon ngọt. Khi không có ai nhìn thấy, Kalidasa sẽ trèo qua tường và hái vài quả xoài.

Một ngày, khi Kalidasa đang ăn trộm xoài, cậu bé không biết rằng nhà vua đang nhìn cậu từ cửa sổ cung điện. Sáng hôm đó, trong khi nhà vua đang gọt một trái xoài, ông bất ngờ cắt phải tay mình. Do vết thương chảy nhiều máu nên nhà vua cho gọi các vị quân sư và nhà tiên tri của mình để nói về ý nghĩa của tai nạn này. Các vị quân sư suy nghĩ một lúc và hỏi nhà vua liệu ông có nhìn thấy điều gì khác thường trong buổi sáng hay không. Nhà vua trả lời rằng ông thấy có một cậu bé đang ăn trộm xoài trong khu vườn của cung điện. Các vị quân sư nói: *“Ồ! Điều bệ hạ nhìn thấy rất dở. Đứa trẻ đó sẽ mang vận rủi đến cho bệ hạ. Bệ hạ nên giết thẳng bé ngay lập tức.”*

Nhà vua ra lệnh mang Kalidasa đến. Khi cậu bé nghèo khổ đang run sợ đứng trước nhà vua, người ta nói với cậu rằng đức vua đã thấy cậu đang ăn trộm xoài và điều này mang đến vận rủi cho nhà vua. Kalidasa bèn hỏi liệu cậu có được phép nói điều gì đó trước khi bị đưa đi hành hình không.

Kalidasa nói: *“Thần rất xin lỗi vì mang vận rủi đến cho bệ hạ. Nhưng cũng hợp lý khi trừng phạt người đã nhìn thần buổi sáng nay bởi vì như bệ hạ thấy, người đó cũng mang lại vận rủi cho thần.”* Lời đáp này làm nhà vua ngạc nhiên và nhận ra rằng mình thật ngu ngốc khi nghe lời các vị quân sư – những người vẫn tự coi là nhà thông thái. Ấn tượng với Kalidasa, nhà vua nhận cậu làm con nuôi. Chính trong cung điện này, Kalidasa đã phát triển khả năng văn chương của mình và sau đó trở thành một nhà thơ nổi tiếng của Ấn Độ. Ông đã viết vở kịch Shakuntala – vở kịch vẫn được công diễn đến tận ngày nay.

Con người không hoàn toàn bị sai khiến trên bàn cờ của những năng lực vũ trụ mà không hề có sự kiểm soát lại gì. Số mệnh là điều gì đó hoàn toàn tự tạo và tự đặt cho dù tốt hay xấu. Con người tạo nên số mệnh của chính mình bằng những suy nghĩ, lời nói và hành động của bản thân dẫn cho sớm hay muộn, cuộc đời sẽ trả lại những gì họ đã

trao cho nó. Không có nơi nào để trốn tránh kết quả của các hành động đã làm. Do đó, mỗi cá nhân chính là người xây dựng nên cuộc đời của mình, là người sáng tạo nên số mệnh hiện tại và trong tương lai.

Luật nhân quả - điều định hình kết quả của số mệnh con người - không mang nghĩa là sự khen thưởng hoặc trừng phạt. Không hề có động cơ trừng phạt trong năng lực vĩ đại phổ quát này. Tự nhiên là công bằng và vô tư. Nó không thể tăng bốc hay trao ưu đãi đặc biệt theo yêu cầu. Khi các điều kiện [nhân duyên] phù hợp sinh khởi, các hạt giống chúng ta đã gieo sẽ trở quả. Do đó, khi đối mặt với thiên tai, việc khóc than đổ lỗi cho ông Trời không thu được kết quả gì. Chúng ta phải học cách hiểu bản chất của hoàn cảnh thế gian - những điều có bản chất hay thay đổi và không chắc chắn - và chịu đựng sự đau khổ có vẻ “bất công” với một tâm bình tĩnh.

Ảnh hưởng của nghiệp lên số mệnh của con người không phải là không thể hủy bỏ và thay đổi được. Do đó, khái niệm về đau khổ vĩnh cửu trong địa ngục hay hạnh phúc vĩnh hằng trên thiên đường là xa lạ với đạo Phật. Tất cả chúng sinh trong vòng luân hồi sinh tử (Samsara) đều vô thường. Chỉ người nào giải thoát khỏi các phiền não tinh thần mới có thể đạt tới hạnh phúc vĩnh cửu.

Tiến trình nuôi dưỡng sự trưởng thành tâm linh bao gồm việc tự huấn luyện và rèn luyện đạo đức, sự thanh tịnh tinh thần và có một lối sống đúng đắn trong cuộc đời, thực hiện tình yêu thương, sự hòa hợp và phục vụ vô ngã. Nhiều tôn giáo đưa ra những giải thích khác nhau về cách giải thoát khỏi đau khổ. Còn trong đạo Phật, con người có thể được giải thoát bằng cách sống theo các quy luật đạo đức phổ quát và thanh tịnh tâm. Như vậy, chúng ta có thể tự định hình số mệnh của chính mình mà không phải dựa dẫm vào các năng lực bên ngoài.

Là con người, chúng ta không được lãng phí sự tồn tại của mình bằng cách nuối tiếc quá khứ, hay đơn giản sống qua ngày trong sự lười

*Chính bạn tạo nên vận may và
số mệnh cho chính mình- 185*

nhác và lơ đãnh. Nếu sống như vậy, chúng ta sẽ chỉ lãng phí cơ hội giác ngộ mục đích thực sự của cuộc đời và làm chậm lại sự tiến bộ hướng tới sự giải thoát hoàn toàn khỏi đau khổ của mình. Chúng ta phải ghi nhớ rõ ràng điều này trong tâm và làm điều tốt khi cuộc đời trôi qua. Khi lãng phí thời gian của mình, chúng ta không chỉ làm ảnh hưởng tới người khác mà còn bỏ lỡ cơ hội thành tựu tuyệt vời trong kiếp sống làm người quý báu của mình.

“Không có gì giống như số mệnh ngoại trừ hậu quả của các hành động trước đây của chúng ta. Các nỗ lực trước đây của chúng ta được gọi là số mệnh của chúng ta. Những thành tựu của chúng ta được xác định bởi những nỗ lực của chúng ta. Do đó, những nỗ lực của chúng ta chính là số mệnh của chúng ta. Những nỗ lực lúc trước và trong quá khứ của chúng ta, trong trường hợp chúng đi theo hai hướng khác nhau, giống như hai con cầu đũa đang đánh nhau vậy. Con khỏe sẽ luôn lấn lướt con còn lại. Dù chúng là các nỗ lực trong quá khứ hay hiện tại, cái nào mạnh hơn sẽ quyết định số mệnh của chúng ta. Trong bất cứ trường hợp nào, nỗ lực của một người sẽ quyết định số mệnh của người đó bởi vì sức mạnh của nỗ lực đó. Con người xác định số mệnh của mình bằng suy nghĩ của chính mình. Anh ta có thể khiến cho những điều không có trong số mệnh sẽ phải xảy ra. Chỉ có những điều anh ta tạo ra bằng sự nỗ lực của chính mình mà không phải dựa vào những người khác xảy ra trên thế giới này. Do đó, mỗi người nên vượt qua số phận không thuận lợi của mình (hậu quả của những hành động trong quá khứ của người đó) bằng những nỗ lực to lớn hơn ở hiện tại. Khi con người có sự nỗ lực đúng đắn thì không có gì trên thế giới này là không thể đạt được.”

“Mọi thứ đều có vẻ đẹp của nó, nhưng không phải tất cả mọi người có thể thấy được điều đó.”

Khổng Tử



PHƯƠNG PHÁP CHO
CUỘC SỐNG
HẠNH PHÚC VÀ
THÀNH CÔNG

CHƯƠNG 17

Hi sinh vì lợi ích của người khác

“Các vĩ nhân luôn coi cơ thể gồm thịt và máu của mình chỉ hữu ích khi được sử dụng cho lợi ích và điều tốt lành của những người khác.”

Khi được hỏi điều gì là quan trọng hơn, tiền bạc hay cuộc sống, con người sẽ đưa ra những câu trả lời khác nhau. Đối với một người keo kiệt, tiền bạc trở nên quan trọng hơn. Đối với một người giàu có, cuộc sống quan trọng hơn. Tuy nhiên, đối với một vĩ nhân, các nguyên tắc còn quan trọng hơn nhiều so với tiền bạc hoặc cuộc sống. Nhưng những vĩ nhân như vậy rất hiếm hoi và chỉ đếm được trên đầu ngón tay. Đó là lý do tại sao chúng ta xem họ như những vĩ nhân. Đôi khi, vì trung thành tuyệt đối với các nguyên tắc của mình và từ chối thỏa hiệp trong bất cứ tình huống nào, họ đã bị ngược đãi bởi chính những tín đồ của mình. Socrates đã bị đầu độc, Chúa Giê-su

bị đóng đinh vào cây thập ác, còn Gandhi bị ám sát và chính Đức Phật cũng bị người khác âm mưu ám sát [nhưng không thành công].

Các vĩ nhân thực sự có một điểm chung là họ sử dụng những nguồn lực nội tại của mình: trí tuệ, sự thông cảm, năng lực, năng lượng, kiến thức vì lợi ích và điều tốt lành cho nhân loại. Họ hiểu rằng không thể làm điều tốt đẹp nhất cho bản thân mà không thực hiện điều đó cho cả những người khác. Đức Phật nói rằng: *“Một người trước tiên nên đặt chính mình vào trong điều đúng đắn rồi hãy hướng dẫn những người khác. Một người có trí tuệ như vậy sẽ không phải ăn năn, hối hận.”*

[“Trước hết tự đặt mình,

Vào những gì thích đáng,

Sau mới giáo hóa người,

Người trí khỏi bị nhiễm”

Pháp Cú 158, Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch]

Theo quan điểm đạo Phật, một người có thể rất thông minh, nhưng nếu sự thông minh đó bị lạm dụng cho những mong ước ích kỷ, người đó được xem như đã bỏ mặc bản thân. Một thái độ như vậy sẽ không mang lại điều gì tốt đẹp. Albert Schweitzer – người đoạt giải Nobel – đã nói: *“Chỉ những người đã theo đuổi và tìm thấy cách phục vụ [phụng sự] mới là những người sẽ trở nên hạnh phúc thực sự.”*

Ruth Smeltzer viết:

“Một số người đo lường cuộc đời mình bằng ngày và năm,

Những người khác bằng nhịp tim đập, bằng đam mê và những giọt nước mắt;

Những phương pháp chắc chắn nhất dưới ánh mặt trời,

Là những gì bạn đã làm cho người khác trong cuộc đời mình.”

Nhiều người nghĩ rằng hi sinh nghĩa là trao đi nhiều hơn những gì họ chuẩn bị trao. Thực sự không phải như vậy bởi vì mọi thứ phụ

thuộc vào nhận thức của mỗi người về giá trị và mức độ không ích kỷ mà người đó đã phát triển được. Một người có các nhu cầu cá nhân nhưng anh ta hoặc cô ta coi chúng chỉ là thứ yếu khi nhận ra nhu cầu của người khác cấp thiết hơn. Có một câu chuyện có thật minh họa cho điều này.

Xua đi nỗi buồn bằng cách giúp đỡ những người khác. Ngày trước, có một bác sĩ thành lập một phòng khám miễn phí mở cửa mỗi tuần một lần để đón các bệnh nhân nghèo. Một hôm, có người lao nhanh vào phòng khám báo tin rằng cậu con trai út dễ thương của vị bác sĩ vừa mới mất. Mặc dù rất xúc động nhưng vị bác sĩ cân nhắc tình hình và sau khi lấy được bình tĩnh, ông lại tiếp tục thăm khám các bệnh nhân của mình.

Những người biết sự việc xảy ra đều rất ngạc nhiên về hành vi có vẻ vô cảm của vị bác sĩ. Khi được hỏi, vị bác sĩ giải thích: *“Con trai của tôi đã chết và tôi không thể giúp được gì cho thằng bé nữa. Nhưng những bệnh nhân nghèo khổ không thể trả tiền cho việc chữa trị này đang cần sự giúp đỡ của tôi. Tôi biết mình có thể làm điều gì đó cho họ. Do đó, không phải tốt hơn sao khi tôi kiềm chế nỗi buồn của mình và thay vào đó giúp đỡ những con người đang đau khổ này?”*

“Làm điều tốt cho những người khác không phải là một trách nhiệm. Nó là một đặc ân và nó ban tặng sự thoải mái – điều dẫn tới hạnh phúc và sức khỏe tốt hơn.”

Zoroaster

Lòng tốt cho tất cả chúng sinh

Thông thường, con người do thiếu suy xét và đôi khi còn do cố tình, làm trầm trọng thêm sự khó chịu và đau khổ của người khác. Làm gia tăng đau đớn và khổ sở của người khác là một trạng thái tâm lý vô văn hóa. Nếu bản thân con người không thích bị đau đớn, họ có quyền gì gây ra đau đớn cho người khác? Đức Phật nói: *“Người thương yêu chính mình không nên gây hại cho ai.”*

Hãy đối xử với người khác theo cách bạn muốn mình được đối xử. Nguyên tắc vàng này được tất cả vị thầy tôn giáo như Đức Phật, Khổng Tử và Chúa Giê-su chấp nhận. Song, con người thường không quan tâm đến thực tế rằng cuộc đời này thật đáng mến đối với tất cả chúng sinh và như bằng chứng cho sự nhẫn tâm trong cách cư xử của con người, chúng ta có thể nhìn lại lịch sử loài người với đầy những cảnh giết chóc, đổ máu và tra tấn. Chúng ta thấy đối với một số người, giết chóc thậm chí đã trở thành một sở thích hoặc trò tiêu khiển. Những hành vi phi nhân tính này đã nhấn chìm lịch sử của nhân loại trong biển máu. Vì lý do này, một số người đã coi lịch sử nhân loại như lịch sử của sự điên rồ và vô nhân đạo.

“Chúng ta không nên đối xử với người khác theo cách mà chúng ta không muốn người khác đối xử với chính chúng ta.” Câu ngạn ngữ từ xưa này vẫn còn đúng tới hôm nay. Cùng chung hàm ý đó, chúng ta còn bổ sung: *“Chúng ta nên làm cho người khác những điều mà chúng ta mong muốn người khác làm cho mình.”* Những câu nói này nên được thực hành để vượt qua bản chất ích kỷ và tự coi mình là trung tâm vốn phổ biến ở con người – những người chỉ quan tâm đến bản thân và không dành thời gian cho những người khác.

Tập trung nhiều hơn vào trách nhiệm của bạn.

Có một số người làm điều tốt trên thế giới này – những người tự bận rộn với công chuyện của người khác và sau đó tự đưa mình vào rắc rối trong quá trình đó. Bạn đã nghe câu chuyện dân gian về con lừa cố gắng làm công việc của con chó chưa? Một người đàn ông có một con lừa và một con chó. Một buổi tối, con chó sủa liên tục và đánh thức ông chủ dậy. Người chủ tức giận nên ông đã đánh con chó. Sau đó, con chó bị đau đến mức cả ngày và đêm hôm sau nó nằm một góc. Tình cờ, tối hôm đó, bọn trộm chui vào nhà, nhưng con chó không làm nhiệm vụ của mình và giữ im lặng. Con lừa ở ngoài, nhìn thấy tất cả mọi chuyện đang diễn ra. Nó tự nhủ: “Nhìn kìa, ông chủ đang ngủ, bọn trộm đang ăn cắp đồ và con chó không thực hiện nhiệm vụ của nó. Mình phải

thực hiện nhiệm vụ của con chó ngay và bắt đầu làm âm ỉ trong khả năng của mình.” Con lừa làm điều này với ý định tốt mặc dù đó không phải nhiệm vụ của nó. Người chủ thức dậy và hét lên: “*Điều gì vậy? Tối qua là con chó, giờ lại là con lừa ngu ngốc này.*” Do đó, ông ta ra khỏi giường và trong cơn thịnh nộ, chộp lấy cái roi da và đánh con lừa, khiến cho nó rất đau. Con lừa ngay sau đó rút ra bài học và than vãn: “*À! Những ai cố gắng thực hiện nhiệm vụ của người khác khi không được nhờ vả sẽ tự hứng roi vọt về mình.*”

Tinh thần của lòng nhân từ

Cuộc sống vốn quý báu đối với tất cả chúng sinh. Tất cả chúng sinh đều sợ run cầm cập dù mới chỉ nghĩ đến việc mình bị mất đi mạng sống. Cũng như chúng ta không muốn chết, các chúng sinh khác đều không muốn điều này. Cũng như chúng ta bị đe dọa dù chỉ với suy nghĩ về cái chết, các chúng sinh khác đều vậy. Do đó, chúng ta không nên giết hại hay gây ra cái chết cho bất cứ chúng sinh nào, dù là nhỏ bé hay không quan trọng. Chúng ta phải mở kho đạo đức trong mình ra để cảm thông và cố gắng giúp đỡ những người kém may mắn hơn.

Đạo Phật dạy chúng ta không cố tình gây hại hay giết bất cứ chúng sinh nào. Đạo Phật khuyến khích chúng ta thương yêu và bảo vệ tất cả chúng sinh. Nếu mọi người trong xã hội có thể học lòng nhân từ và biết ơn, hay sẵn sàng thể hiện lòng tốt dù nhỏ bé đối với nhau, thì xã hội loài người sẽ trở nên bình an và dễ chịu hơn. Mỗi quan hệ của con người, giống như quy luật của hành động và phản ứng, là mối quan hệ hai chiều. Khi tình yêu thương và sự tôn trọng lẫn nhau được thực hành ở mức độ cá nhân cũng như trong đời sống tập thể, những mâu thuẫn và hiểu lầm ảnh hưởng đến thiện chí và mối quan hệ sẽ bị loại trừ.

Chúng ta nên luôn sẵn lòng giúp đỡ và phục vụ những người khác. Đồng thời, chúng ta không nên sao lãng việc huấn luyện và phát triển sự hiểu biết của mình tới mức có thể thấy mọi sự đúng như chúng là vậy, không phải theo vẻ bên ngoài của chúng. Chúng ta sẽ

có thể thực hiện được điều này bằng cách sử dụng giác quan thông thường của mình. Khi chúng ta định giúp những người khác, chúng ta cần biết họ là ai và thái độ của họ như thế nào, để có thể toàn tâm giải quyết mọi việc với sự cẩn trọng.

Tuy nhiên nên cảnh giác với người được bạn giúp đỡ. Người lương thiện có thể giúp đỡ kẻ xấu nhưng họ nên làm việc đó một cách khôn ngoan nếu không, họ cũng sẽ gặp phải các rắc rối và lâm vào tình trạng bất an. Mặc dù mọi tôn giáo đều khuyến khích những sự giúp đỡ như vậy song điều đó phải được thực hiện với sự hiểu biết.

Hãy cảnh giác với những kẻ xấu.

Ngày xưa, có một người đàn ông nhìn thấy một con hổ bị vướng trong lưới. Con hổ cầu xin người đàn ông hãy giải thoát cho nó nhưng người đàn ông nói: *“Không, nếu tao thả mày ra, mày sẽ ăn thịt tao.”* Nhưng con hổ khẩn thiết van nài và hứa với người đàn ông, nó không những sẽ để ông ra đi mà còn bảo vệ ông nữa. Người đàn ông ngạc nhiên tin theo con hổ và gỡ tấm lưới ra. Khi phải nói, con hổ vô ơn đã chộp ngay lấy ông. Người đàn ông kêu lên thất thanh trong sợ hãi và điều này thu hút sự chú ý của một con cáo. Nó liền chạy tới xem chuyện huyền nào gì đang xảy ra. Người đàn ông kể với cáo mình đã cứu hổ như thế nào. Tuy nhiên con hổ quả quyết rằng người đàn ông đã không làm gì nhiều để giải thoát cho nó. Do đó, trong lúc hai bên vẫn cãi nhau, con cáo nói: *“Này, chờ đã. Tôi thấy rối tinh lên rồi. Nếu ông muốn tôi phân xử việc này, tôi phải biết mọi chuyện bắt đầu như thế nào. Bây giờ, tôi muốn thấy con hổ ở đâu khi ông tới đây.”* Người đàn ông bắt đầu giải thích nhưng con cáo nói: *“Tôi vẫn không hiểu. Hãy cho tôi thấy con hổ đã bị bắt như thế nào.”* Con hổ ngu ngốc chui lại vào trong lưới. Khi đã chắc chắn rằng con thú đã bị dính bẫy, con cáo quay về phía người đàn ông và nói: *“Bây giờ hãy đi tiếp con đường của ông và cảnh giác với những kẻ xấu – những kẻ hứa hẹn nhưng không bao giờ chịu giữ lời.”*

Người chiến thắng thực sự

Ngày nay, con người đang cố gắng thống trị lẫn nhau. Con người thường nỗ lực vì tiền bạc, quyền lực và địa vị để họ có thể kiểm soát những người khác. Sẽ hữu ích hơn nếu chúng ta có thể nhận ra rằng điều quan trọng trước tiên là phải chiến thắng chính mình. Đức Phật nói rằng, tự chiến thắng mình còn hơn chiến thắng cả thế gian và sự xuất ly khỏi những điều dễ chịu trần tục tốt hơn sự tích lũy tất cả tài sản của thế giới. Mọi người nên nỗ lực để chiến thắng giận dữ, ghen tị, kiêu ngạo, tham lam và những khiếm khuyết khác. Sự can đảm, quyết tâm và kiên trì đều cần thiết để kiểm soát và vượt qua những năng lực tiêu cực này.

Một vài tuần trước khi Mahatma Gandhi chết dưới bàn tay của kẻ ám sát, ông có một vị khách – người muốn biết tại sao mặc dù cơ thể nhỏ bé nhưng Mahatmaji lại có quá nhiều can đảm tới vậy và Gandhi đã nói rằng sự can đảm không thuộc về cơ thể mà về tâm hồn.

Nếu chúng ta có thể chiến thắng chính mình, những người khác sẽ tin cậy và tôn trọng chúng ta vì chiến thắng này. Đức Phật đã chiến thắng bản thân trước và sau đó ngài chiến thắng toàn thể thế giới này bằng tình thương yêu, lòng bi mẫn và trí tuệ của mình. Do đó, ngài được tôn kính rộng rãi bởi cả Phật tử và những người phi Phật tử. Chúng ta phải hiểu rằng chúng ta là chủ nhân của số phận mình. Hạnh phúc và đau khổ của chúng ta là hoàn toàn do chúng ta tạo ra. Do đó, nhờ hiểu được điều này, chúng ta phải điều chỉnh bản thân phù hợp để có cuộc sống bình an và đúng đắn. Để làm được như vậy, chúng ta phải tìm kiếm những lời hướng dẫn và chỉ bảo cần thiết ở một tôn giáo sáng suốt – nơi có thể trao cho chúng ta sự tự do suy nghĩ và không đòi hỏi bất kỳ niềm tin mù quáng nào. Tôn giáo phải giúp chúng ta thấy sự vật đúng như chúng là thế ở đây và bây giờ, đồng thời không cố làm mê muội chúng ta với những lời hứa về thiên đường trong tương lai.

Chúng ta phải hiểu rằng các kết quả chúng ta gặt hái được hoàn toàn tương xứng với những hành động mình đã làm. Nếu đắm mình trong những cảm xúc tiêu cực, chúng ta sẽ đặt bản thân trong sự nguy

hiếm không dứt. Khi các tư tưởng xấu sinh khởi trong tâm, chúng ta phải hành động một cách khôn ngoan bằng cách kiểm soát chúng. Nhờ sự nuôi dưỡng tâm, chúng ta sẽ đồng thời tìm thấy cả hạnh phúc và mục đích trong những hành động, lời nói và suy nghĩ thiện. Trong cuốn sách Thiền Đạo Phật (Buddhist Meditation), Hòa thượng Dr. Vajiranana viết: *“Nếu thành công trong thiền và nuôi dưỡng tâm, sự biểu lộ tích cực của tâm Từ (Mettā: tình thương yêu) sẽ trở thành năng lực dẫn dắt hành động của chúng ta. Điều đó có nghĩa rằng, khi thái độ tinh thần lương thiện và thiện chí đã nở rộ trong tâm, nó sẽ biểu lộ ra bên ngoài qua những hành động thực tế của lòng tốt.”*

Chúng ta đang sống trong một thế giới bị ảnh hưởng bởi nhiều năng lực. Điều quan trọng là chúng ta hiểu bản chất của hoàn cảnh thế gian tới mức biết cách điều chỉnh lối sống của mình, dù là đối diện hoặc vượt qua chúng. Sau đó, chúng ta sẽ biết đâu là vị trí của mình trong xã hội loài người cũng như cách sống hòa hợp với các quy luật vũ trụ và những chúng sinh khác. Nếu thế giới này hỗn loạn, đó là do chúng ta đã làm nó thành như vậy. Ngược lại, chúng ta cũng có năng lực thay đổi chất lượng của cả bầu không khí bằng cách khéo léo đưa ra những suy nghĩ và hành động lương thiện. Bằng cách làm như vậy, chúng ta sẽ không chỉ làm việc để phát triển tinh thần của riêng mình mà còn chia sẻ việc định hình vận mệnh của cả thế giới này vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Thử nghĩ xem, nếu tất cả con người trên thế giới này được dạy suy nghĩ đến những tư tưởng thương yêu tốt đẹp – thông qua hệ thống giáo dục, thông qua phương tiện truyền thông đại chúng – thì thế giới sẽ trở thành nơi tuyệt vời làm sao! Lẽ dĩ nhiên, điều này gần như là không thể, nhưng nếu mỗi người chúng ta với tư cách cá nhân, phát triển các tư tưởng tích cực, thì chúng ta cũng có thể tạo ra được một sự khác biệt.

Giá trị con người

Những nguyên tắc để phát triển các giá trị con người trong đạo Phật khá đơn giản. Con người phải làm việc chăm chỉ và tận tâm.

Con người không nên lãng phí thời gian của mình một cách không cần thiết, không làm gì cả và ăn không ngồi rồi. Thậm chí đối với giấc ngủ, con người phải ngủ hợp lý ở mức tối thiểu cần thiết cho sức khỏe. Con người không nên giải thích không thỏa đáng rằng ngày hôm nay trời quá nóng hoặc quá lạnh để không thực hiện công việc được giao. Hãy tận tâm và tích cực trong bất cứ việc gì bạn làm. Người ta kể rằng chính đức Phật là vị thầy tâm linh tích cực và đầy nghị lực nhất từng xuất hiện trên thế gian. Trong suốt 45 năm phụng sự nhân loại của ngài, người ta kể rằng ngài chỉ nghỉ khoảng hai tiếng đồng hồ mỗi ngày. Ngài đi khắp nơi trong đất nước để khuyên bảo mọi người cách có một đời sống thánh thiện.

“Sống lâu có thể chưa đủ tốt, nhưng sống tốt là đã đủ lâu.”

Benjamin Franklin

CHƯƠNG 18

Lời nói lịch thiệp [Ái ngữ]

“Nói nhiều là một mối nguy hiểm. Nhờ im lặng mà [chúng sinh] có thể tránh được bất hạnh. Con vẹt nói nhiều nên bị nhốt trong lồng, trong khi những con chim khác không biết nói lại được tự do bay nhảy.”

Một hành giả Tây Tạng:
“Ngay cả con cá sẽ không mắc câu nếu nó biết cách ngậm chặt cái miệng lớn của mình lại.”

Tôi là người duy nhất không nói gì. Ngày trước, có lần bốn người bạn thân hứa với nhau sẽ trải qua bảy ngày liền không nói gì [tịnh khẩu] để hành thiền trong tĩnh lặng. Ngày đầu tiên, tất cả đều yên lặng và việc hành thiền diễn ra như dự tính. Nhưng khi đêm xuống, cây đèn họ đang sử dụng bỗng hết dầu và bắt đầu lập lòe sắp tắt. Người phục vụ đang ngủ

gà ngủ gật ở gần đó. Một người trong số họ không chịu được điều đó bèn nói với người phục vụ: “*Hãy thêm dầu cho đèn.*”

Người bạn thứ hai bị giật mình khi nghe người thứ nhất nói. Anh ta bảo: “*Này, chúng ta không được nói một từ nào, anh nhớ không?*”

Người thứ ba nói: “*Cả hai anh ngốc thật. Tại sao các anh lại nói?*” Rất nhẹ nhàng, người thứ tư mỉm cười: “*Tôi là người duy nhất không nói gì.*”

Chúng ta có thể phát triển hơn các loài động vật và xây dựng nên những nền văn minh vĩ đại cùng các hệ thống xã hội phức tạp là nhờ vào khả năng giao tiếp thông qua lời nói và chữ viết của mình. Chúng ta không chỉ có thể giao tiếp với những người cùng thời với mình mà còn có thể viết ra các ý tưởng của mình để giao tiếp với những thế hệ tương lai rất lâu sau khi chúng ta qua đời.

Ở xã hội hiện đại, giao tiếp đóng một vai trò quan trọng trong các mối quan hệ của con người. Từ khi sinh ra, chúng ta có một thôi thúc bẩm sinh để nói chuyện và giao tiếp với những người mà mình có quan hệ. Các từ ngữ được sử dụng khéo léo có thể giúp chúng ta rất nhiều. Giống như bốn người bạn trong câu chuyện vừa kể trên, chúng ta thường mong rằng mình đừng nói điều gì đó sau khi đã thốt ra nó. Nhưng khi đó thường là quá muộn bởi vì từ ngữ một khi đã nói ra không thể rút lại được. Chúng ta có thể xin lỗi người khác và rút lại lời tuyên bố nhưng sự tổn thương đã xảy ra rồi.

Một nhà văn khác nói: “*Từ ngữ là trang phục của tư tưởng – điều, giống như cơ thể bạn, không nên được xuất hiện trong những bộ quần áo rách nát và bẩn thỉu.*”

Nói dối

Rõ ràng trong tất cả loài vật đang sinh sống, con người là những chúng sinh duy nhất có thể nói dối. Điều này xảy ra bởi vì con người là loài vật tiến hóa nhất, nên chúng ta có khả năng nói và chúng ta dùng cái lưỡi của mình nói dối hầu hết mọi chuyện. Chẳng phải trở trêu là

chỉ loài tiến hóa nhất mới có thể nói dối sao? Và nói dối là cách duy nhất chúng ta hạ thấp giá trị bản thân bằng lời nói. Bạn chắc hẳn đã gặp phải những vương mắc và rắc rối do lời nói gây ra như: lừa gạt, nói không đúng sự thật, những nhận xét cầu thả, nói chuyện phiếm và cả việc phổ biến các tin đồn vô căn cứ.

Một số người có thể trốn thoát và sống sót ở đâu đó sau khi đã lừa dối những người khác nhờ cách nói khéo léo và xảo quyệt, trong khi những người vô tội lại vướng vào rắc rối. Cho nên mọi người phải biết giao tiếp khôn ngoan với những kẻ lừa gạt.

Điều gì xảy ra với bộ não?

Có một câu chuyện cổ kể về một con sư tử thích ăn thịt trâu và thường tấn công trâu để ăn thịt. Trong khu rừng chỉ còn một con trâu nhưng dù cố gắng sư tử vẫn không thể bắt được con mồi yêu thích này. Do đó, sư tử quyết định sử dụng thủ đoạn để đạt được điều nó mong muốn. Nó gọi kẻ phụ tá của mình – một con cáo – tới và nói với cáo: *“Mày biết đấy, tao thực sự không hiểu tại sao chúng ta lại sống trong nỗi sợ hãi lẫn nhau. Hãy tới nói với trâu rằng từ nay trở đi tao quyết định ăn chay và mời nó đến ở cùng trong hang của tao.”* Cáo đến gặp trâu và truyền đạt thông điệp này. Ban đầu trâu nghi ngờ, nhưng cáo biện bạch rằng sư tử thực sự vô hại. Hơn hết, chẳng phải bản thân cáo đã từng sống với sư tử trong một thời gian dài hay sao? Cuối cùng, trâu bị thuyết phục. Trâu tới hang sư tử, thấy được đối xử nhã nhặn và do đó, trâu yên tâm nằm xuống ngủ. Sư tử không lãng phí một phút nào. Nhanh như cắt, nó chộp lấy con trâu khốn khổ, giết chết bằng một cú đánh và mở hộp sọ ra để có thể ăn bộ óc – phần ngon nhất. Mặc dù sư tử đang rất đói nhưng tất cả nỗ lực này đã làm nó mệt. Do đó, nó quyết định nghỉ ngơi một chút và ra lệnh cho cáo hãy bảo vệ xác trâu trong khi nó ngủ. Tất nhiên cáo cũng thêm khát bộ óc của trâu nên trong lúc chủ của mình đang ngủ, nó mở hộp sọ ra và ăn ngon lành bộ óc. Sau khi đã thỏa mãn, nó khôn ngoan lấp hộp sọ vào và vói vể ngay thơ trên khuôn mặt, nó chờ đợi ông chủ của mình thức dậy. Sư tử ngủ

dậy và hăm hở đi tới để thưởng thức món ăn khoái khẩu của mình nhưng nó rất ngạc nhiên và giận dữ khi mở hộp sọ ra và không thấy gì bên trong. Nó diễn tiết yêu cầu cáo phải giải thích và cáo trả lời: “*Thưa ngài, lý do hộp sọ rỗng không là vì con trâu này không có não. Ngài có nghĩ rằng con vật có não nào lại có thể mắc lừa ngài không?*” Nếu khôn ngoan, chúng ta có thể thoát khỏi bất cứ tình huống nguy hiểm nào.

Đức Phật nói về bốn loại lời nói sai lầm [tà ngữ]. Thứ nhất là nói dối. Nếu một người ở tòa án, hoặc ở giữa gia đình, người thân hay bạn bè, anh ta nói “Tôi biết” khi anh ta không biết, hoặc nói “Tôi không biết” trong khi anh ta biết. Để bảo vệ bản thân, hoặc vì chút lợi ích, anh ta chủ tâm nói dối.

Thứ hai là nói xấu sau lưng [nói ly gián]. Khi một người đi lang thang khắp nơi, anh ta truyền bá sự sai lầm là nguyên nhân gây ra sự chia rẽ. Anh ta phá vỡ tình bạn, không hòa giải xung đột, thấy hài lòng và thích thú trong tranh chấp cũng như nói ra các từ ngữ để kích động những người khác tranh chấp nhau.

Thứ ba là nói lời thô lỗ. Những lời nói xúc xược và thô lỗ, cay nghiệt, khó nghe. Con người luôn nguyên rủa người khác, dù chỉ vì một vài lỗi lầm nhỏ nhưng lại giữ yên lặng khi người khác làm điều tốt. Một nhà văn viết: “*Khi tôi làm điều tốt mọi người lãng quên, nhưng khi tôi làm điều xấu mọi người đều nhớ.*”

Thứ tư là nói huyền thuyên những điều vô ích. Đó là khi con người nói những chuyện không có thật hoặc không liên quan, không thích đáng. Lời nói của anh ta không thể kiểm chế được, không đúng chỗ, không có suy nghĩ và không mang lại bất kỳ lợi ích nào.

Từ nay trở đi, trước khi mở miệng nói, chúng ta phải suy nghĩ. Câu thành ngữ “suy nghĩ trước khi nói” có thể giúp chúng ta tránh vướng vào những cuộc tranh luận hoặc sự bất đồng và tránh làm tổn thương những người khác một cách không cần thiết. Chúng ta phải phân tích các suy nghĩ và ý định của mình trước khi diễn đạt chúng. Chúng ta phải biết không chỉ điều gì nên nói mà còn lý do, thời điểm, địa điểm và cả cách nói nữa.

Một người khôn ngoan biết cách tránh các vấn đề nhờ sự thận trọng về điều nói ra. Có một câu danh ngôn rằng, ngay cả con cá cũng sẽ không bị mắc câu nếu nó biết ngậm miệng đúng lúc. Câu chuyện ngụ ngôn sau diễn đạt sự thật này.

Con cáo bị cảm lạnh.

Ngày xưa, có một con sư tử già rất đói bụng nhưng lại không đủ sức đi săn mồi. Tuy nhiên sư tử có kẻ hầu cận là một con cáo đã phục vụ nó trong nhiều năm. Lúc này sư tử đã bị đói kinh khủng và nó quyết định điều duy nhất có thể làm là ăn thịt cáo. Nhưng là vua của các loài thú, sư tử không thể đột nhiên tấn công kẻ hầu cận trung thành của mình; vì vậy, nó quyết định tìm ra một lý do để giết cáo. Sư tử gọi cáo đến và nói: *“Này cáo, ta sẽ hỏi người một câu hỏi mà người phải trả lời trung thực. Nếu người không đưa ra câu trả lời đúng, ta sẽ giết người. Hãy nói cho ta biết: mùi của ta là dễ chịu hay hôi hám?”* Cáo biết câu hỏi đó rõ ràng là một cái bẫy. Nếu nó nói mùi của sư tử hôi thối, sư tử cảm thấy bị lăng mạ và sẽ giết nó. Nếu nó nói mùi của sư tử thơm tho, nó sẽ bị coi là kẻ dối trá và cũng sẽ bị giết chết. Do đó, cáo suy nghĩ thận trọng và trả lời: *“Tâu bệ hạ, thần e rằng bệ hạ đã hỏi điều này không đúng lúc. Bệ hạ thấy đấy, thần đang bị cảm lạnh rất nặng và mũi của thần bị ngạt, vậy nên thần thực sự không thể nói mùi của bệ hạ như thế nào. Thực ra, thần lo lắng rằng mình sẽ làm lây bệnh cảm lạnh sang cho bệ hạ. Do đó, để không phải lo lắng về sức khỏe của bệ hạ, thần sẽ phải xa bệ hạ một thời gian.”*

Người khôn ngoan biết cách đưa bản thân thoát khỏi tình thế nan giải bằng việc nói ra đúng điều gì vào đúng lúc.

Những từ ngữ giận dữ có thể dẫn tới việc đánh lộn. Một người biết kiểm soát tình hình sẽ không dễ dàng bị kích động tham gia một trận đánh nhau hoặc hành xử thiếu khôn ngoan. Hãy luôn nhớ rằng bạn thua trận ngay khi đánh mất trạng thái cân bằng của mình. Thay vào đó, rất đáng khen ngợi khi quan sát và thấy ảnh hưởng bạn có thể

gây cho những người khác bằng cách từ chối cho phép bản thân bị kích động. Họ sẽ ngày càng phát cáu vì không thể làm cho bạn giận dữ và họ sẽ nhận ra bạn là người chiến thắng. Hãy nhớ tới Oscar Wilde, người chúng ta đã trích lời của ông ở phần trên: *“Hãy luôn tha thứ cho kẻ thù của bạn. Không gì làm cho họ bức mình bằng điều đó.”* Hãy tận dụng cơ hội này để nghiên cứu về bản chất con người. Con người trông thật ngốc làm sao khi đánh mất sự bình tĩnh của họ. Tương tự, bạn cũng nên nhận ra mình xấu xí như thế nào khi đánh mất sự bình tĩnh của mình.

Tôi ở giữa hai người. Một lần Socrates đang đi giữa hai người bạn. Một người nói với vị triết gia: *“Anh điên rồi.”* Người còn lại nói: *“Không, anh ta là thằng ngốc”*, nhưng Socrates chỉ bình tĩnh đáp lại: *“Không, tôi ở giữa hai người đó.”* Một câu trả lời dí dỏm và nhanh trí có thể tháo gỡ nỗi của tình huống tốt hơn bất cứ một sự tranh cãi nảy lửa nào.

Hành động khôn ngoan trong những tình huống căng thẳng.

Chúng ta có thể tránh được những cuộc tranh luận nảy lửa bằng cách hành xử khôn ngoan. Đôi khi tình hình trở nên căng thẳng bởi vì chúng ta nói ra hoặc thực hiện những điều làm người khác đau khổ. Một số người chiếm vị trí thượng phong trong tranh luận bằng cách nói to tiếng – điều này làm cho nhịp tim của mọi người tăng lên nhanh chóng. Trong những tình huống như vậy, chúng ta nên ứng xử khéo léo để cố gắng làm dịu bớt tình hình để bùng nổ này.

Nếu như tôi không điên, làm sao tôi có thể nói anh điên? Có một ông cụ tính khí thất thường. Tâm trạng của ông cụ thay đổi nhanh chóng tới mức ông có thể nói đùa và cười vang vào lúc này rồi bất ngờ trở nên giận dữ vào lúc khác ngay sau đó. Điều này thường xảy ra khi ông cụ đến chơi nhà một người bạn tới mức nhiều người thấy bị quấy rầy bởi hành vi của ông. Một ngày, người bạn nhận xét rằng có điều gì đó sai lạc trong tâm của ông cụ và thậm chí, ông cụ có lẽ bị điên.

Khi nghe thấy như vậy, ông cụ trở nên rất giận dữ. Ông cụ đứng đối đầu với bạn mình và gắng hỏi: *“Tại sao anh nói tôi bị điên?”* Ông cụ

trông rất nghiêm trọng và sẵn sàng bắt đầu khẩu chiến.

Người bạn nhận ra rằng mình không nên đưa ra lời nhận xét đó, nhưng ông ta có thể làm gì bây giờ? Vì là người theo đạo Phật nên ông ta không muốn có một cuộc tranh luận nảy lửa. Rất nhanh, người bạn trả lời: “Ồ, anh biết là tôi cũng điên mà.”

Ông cụ ngạc nhiên hỏi: “Sao anh lại nói là mình điên?”

“Ồ, bạn của tôi, nếu tôi không điên, sao tôi có thể nói anh điên? Chỉ có người điên mới có thể gọi người khác là điên thôi.” Khi nghe câu trả lời khôn khéo đó, ông cụ bật cười lớn và vấn đề có thể trở nên nghiêm trọng này đã được hóa giải.

Ta là Toàn quyền².

Trong thời gian nước Anh cai trị Sri Lanka, ngài Toàn quyền trong bộ quân phục của mình đến thăm một bệnh viện tâm thần. Một bệnh nhân đến trước ngài và hỏi: “Ông là ai?” Nhân vật trọng yếu này trả lời: “*Ta là Toàn quyền*”. Người bệnh này cúi sát và thì thầm vào tai ngài: “*Suyt. Đừng nói to như vậy. Tôi nói giống thế và họ đã tống tôi vào đây năm năm rồi.*”

Thật khó khám phá ra sự thật của vấn đề thông qua tranh luận. Một người có tài diễn thuyết có thể thay đổi, lươn lẹo và che giấu sự thật vì lợi ích cá nhân của mình rồi dễ dàng phá bỏ quan điểm đối lập nhờ nói theo cách của mình, nhưng anh ta không tiến gần hơn tới sự thật. Những cuộc tranh luận nảy lửa không bao giờ mang lại kết quả tốt đẹp. Sự thật sẽ không bao giờ hiện ra từ các cuộc tranh luận nảy lửa, hoặc bằng cách làm tổn thương cảm xúc của những người khác với những lời nhận xét khiếm nhã. Những ai tham gia vào các cuộc tranh luận nảy lửa thường trở nên bảo thủ và sẽ thấy khó nhận ra sai lầm của chính mình cũng như quên đi vấn đề tranh luận ban đầu.

²Toàn quyền: người đại diện của Hoàng gia Anh ở một số nước thuộc Liên hiệp Anh.

Mặt khác, khi một số người gian xảo nhận ra rằng họ không thể bảo vệ hoặc che giấu sai lầm của riêng mình, họ thường sẽ cố đổ lỗi cho đối phương bằng cách chỉ ra những điểm yếu cá nhân cụ thể của người đó hoặc một vài luận điệu để làm trệch hướng chú ý, khiến cho các đối thủ của họ sẽ quên đi lời buộc tội ban đầu được đưa ra chống lại họ.

Nếu chúng ta thực sự muốn biết sự thật, chúng ta phải yên lặng suy nghĩ và trao đổi quan điểm của mình với những người khác một cách bình tĩnh và nhã nhặn. Khi nói chậm rãi, chúng ta sẽ kiểm soát

được cảm xúc của mình. Khi bị kích động hoặc các cảm xúc sinh khởi, chúng ta phải chánh niệm để không cho phép bản thân bị những cảm xúc đó lôi cuốn và hành xử một cách ngu ngốc và mù quáng.

Chúng ta không được để sự giận dữ hay oán hận kiểm soát mình, dẫn đến việc phạm vào các hành động bất thiện là kết quả của sự khiêu khích đó. Chúng ta phải hoàn toàn kiểm soát tình hình và không cho phép bị tình hình kiểm soát. Đây là dấu hiệu phân biệt một người đã làm chủ được bản thân hay chưa. Im lặng quan sát tốt hơn là thốt ra những lời nói đại dột.

Tiếp thay, những người vô văn hóa và có tâm hồn nhỏ hẹp mỗi khi đối diện với bất cứ sự hiểu nhầm hay tranh luận nào thường lăng mạ người khác bằng cách chửi bới người đó và đưa các vấn đề cá nhân như dân tộc, màu da, đẳng cấp ra để gièm pha. Thái độ không lành mạnh và bất lịch sự này có thể tạo ra sự thù địch hoặc hận thù – điều có thể trở thành thường thấy trong cuộc sống hay thậm chí, tạo ra bạo lực và đổ máu.

Hãy chánh niệm về suy nghĩ

Những người biết bản chất của các hoạt động tinh thần nói rằng khi một suy nghĩ được tạo ra, dù tốt hay xấu, nó sẽ vĩnh viễn khắc sâu vào trong tâm. Hãy suy ngẫm về điều này và cân nhắc những ý tưởng nào chúng ta nên nuôi dưỡng bởi vì ảnh hưởng chúng mang lại cho chúng ta thật lớn lao.

*“Tư tưởng biểu lộ thành lời nói,
Lời nói biểu lộ thành hành động,
Hành động phát triển thành thói quen,
Còn thói quen lớn mạnh thành tính cách.
Vậy nên hãy xem xét tư tưởng và cách vận hành của nó thật cẩn trọng
Và hãy để dòng suối của tình yêu thương
Chảy ra từ mỗi quan tâm tới tất cả chúng sinh.”*

Những lời trên giống với những gì Đức Phật đã nói hơn 2.500 năm trước: *“Chúng ta là những gì mình suy nghĩ. Tất cả chúng ta chính là những gì sinh khởi theo các suy nghĩ của mình. Theo những suy nghĩ của mình, chúng ta tạo nên thế giới này.”* Chân lý của bài thơ này là phi thời gian: nó là chân lý dù ở quá khứ, hiện tại hay tương lai.

Chúng ta nên nuôi dưỡng thói quen không ngừng chánh niệm về những gì mình nói. Sau đó, chúng ta sẽ có thể phân biệt giữa những cách nói dễ làm tổn thương người khác và những cách nói thường làm cho họ hạnh phúc. Thông qua sự nhận biết này, chúng ta sẽ có thể xem xét giá trị hoặc các khía cạnh khác của tất cả suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Các suy nghĩ được kiểm soát có nghĩa là lời nói được kiểm soát. Lời nói được kiểm soát có nghĩa là hành động được kiểm soát. Khi tất cả ý nghĩ, lời nói, hành động được kiểm soát, con người trở nên vô hại và thánh thiện.

Nuôi dưỡng lời nói khéo léo

Điều quan trọng là hãy coi cái lưỡi của chúng ta như kẻ bề tôi. Chúng ta là người chủ, cái lưỡi sẽ làm theo lệnh của chúng ta. Cái lưỡi phải nói điều chúng ta muốn nói và không bao giờ thiếu kiểm soát. Tiếc rằng, đối với đa số chúng ta, cái lưỡi lại là chủ và chúng ta là nô lệ của nó. Chúng ta phải lắng nghe những điều nó nói ra nhân danh

mình và dường như không thể ngừng lại sự ba hoa của nó. Kết quả của sự thiếu kiểm soát này luôn là thảm họa.

Một số người nguyên sẽ giữ im lặng sau một kinh nghiệm tồi tệ về lời nói sai lầm. Họ canh chừng cái lưỡi của mình tới mức không một từ ác độc nào thoát ra từ môi họ nữa. Nhưng sống trong xã hội này, liệu chúng ta có thể luôn im lặng không?

Chúng ta không thể tránh các vấn đề dù có nói ra hoặc im lặng.

Ngày trước, một vị sư có một chú tiểu lười biếng luôn ngủ dậy muộn vào buổi sáng. Một ngày, vị sư đánh thức chú tiểu dậy và quát cậu: “Con vẫn còn ngủ à! *Thậm chí những con rùa còn lên khỏi ao và đang nằm sưởi nắng rồi.*”

Vào lúc đó, có một người đàn ông đang cố đi tìm bát vại con rùa để về nấu cháo chữa bệnh cho mẹ. Nghe thấy vị sư nói vậy, ông ta liền đi tới ao. Đúng như vậy, ở đó có nhiều con rùa đang nằm sưởi nắng buổi sáng. Ông ta bắt vại con về nấu cháo cho mẹ. Nhưng ông không quên vị sư. Với lòng biết ơn, ông dâng vị sư món cháo rùa và giải thích rằng nhờ lời vị sư nhắc nhở mà ông đã có những con rùa để nấu cháo cho mẹ mình. Vị sư kinh sợ khi biết rằng lời nói của mình đã gây ra cái chết cho những con rùa này và nguyện sẽ không nói gì nữa.

Một thời gian sau, khi đang ngồi ở hành lang chùa, vị sư nhìn thấy một người đàn ông mù đang đi trệch khỏi con đường và tiến thẳng về phía cái ao. Vị sư muốn cảnh báo ông ta đừng đi tiếp nhưng sau đó nhớ ra lời hứa sẽ im lặng của mình. Trong khi vị sư đang tranh đấu trong tâm về việc có nên nói hay không, người đàn ông mù đã đi thẳng xuống ao và bị ướn sững. Điều này làm cho vị sư cảm thấy tồi tệ và ông nhận ra rằng con người không thể sống trên thế giới này đơn giản bằng cách im lặng hay nói ra. Chúng ta phải sử dụng giác quan thông thường của mình để sinh tồn trên thế giới này và nói ra hoặc giữ im lặng đúng lúc.

Cách đối diện hài hước với sự tranh luận.

Một người đàn ông có một mắt đi xem phim. Ông yêu cầu một vé với nửa giá tiền. Người bán vé nói với ông rằng không có vé nào chỉ có nửa giá tiền. Người đàn ông phàn nàn: *“Như vậy không công bằng, những người khác xem bằng hai mắt, còn tôi chỉ sử dụng có một mắt.”*

Nghệ thuật nói chuyện chính là nói năng lịch sự và nhẹ nhàng, không thô lỗ và cục cằn. Chúng ta phải học cách nói đúng lúc, đúng chỗ về bất kỳ điều gì nếu muốn tránh mâu thuẫn và chỉ trích.

“Hãy nói sự thật, không gì ngoài sự thật. Nhưng hãy khôn ngoan, nếu sự thật bạn định nói ra không dễ chịu. Có lẽ tốt nhất là nên giữ yên lặng.”

Hiến pháp của chúng tôi không có gì sai cả.

Trong cuộc họp các Thủ tướng của Khối Thịnh Vượng Chung, một thủ tướng nói với một thủ tướng khác – người không giỏi tiếng Anh lắm: *“Ông biết không, trong mấy ngày gần đây chúng ta đã ăn uống quá nhiều nên bụng tôi thấy khó chịu. Tình hình (constitution) của ông có như vậy không?”* Vị thủ tướng kia trả lời: *“Hiến pháp (constitution) của chúng tôi không có gì sai cả. Nó được thiết lập trên những nguyên tắc dân chủ nhất.”*

CHƯƠNG 19

Gía trị của tình yêu thương *[Tâm từ]*

“Có thể chúng ta không đủ thánh thiện để yêu thương kẻ thù của mình, nhưng vì hạnh phúc và sức khỏe của bản thân, chỉ ít chúng ta hãy tha thứ cho họ và quên họ đi.”

Dale Carnegie

Người đàn bà giận dữ thể trả thù

Một nữ dạ xoa nỗ lực săn đuổi con gái của một nhà quý tộc (sát để lợi) và đứa con của cô ta. Biết Đức Phật đang giảng Pháp ở chùa, cô gái chạy đến gặp Ngài và đặt đứa con của mình dưới chân Ngài để được bảo vệ. Do đó, nữ dạ xoa bị ngăn chặn không đến gần được con mồi của mình. Sau đó, cả hai: cô gái và nữ dạ xoa đều được gọi vào để nghe lời khuyên răn của Đức Phật.

Đức Phật nói rằng trong những kiếp sống trước, một người trong số họ không sinh nở được và người chồng của cô đã cưới một người phụ nữ khác. Sau đó, người vợ cả biết rằng người vợ lẽ đã có mang, cô

ta liền lén trộn thuốc vào thức ăn và đã làm cho người vợ lẽ sảy thai. Việc tương tự như vậy xảy ra hai lần nữa và đến lần thứ ba, người vợ lẽ chết. Tuy nhiên, trước khi chết, người đàn bà bất hạnh này, trong cơn oán hận của mình, đã thể sẽ trả thù người vợ cả và những đứa con trong tương lai của cô ta.

Do đó, mối hận thù truyền kiếp của họ như những tình địch và lòng thù hận họ dành cho nhau đã dẫn tới việc họ giết hại con cái của nhau trong nhiều kiếp sống sau đó. Mong muốn của nữ dạ xoa muốn giết con của cô gái chỉ là sự tiếp diễn của mối thù hận sâu dày này. Lòng thù hận chỉ có thể tạo ra thêm thù hận. Lòng thù hận chỉ có thể giảm bớt đi nhờ tình yêu thương, tình bạn, sự hiểu biết và thiện chí. Cả hai sau đó hiểu ra sai lầm của mình và họ dần hòa với nhau.

Câu chuyện này cho chúng ta thấy rằng con người có thể mang theo lòng hận thù của mình đến cả kiếp sống tương lai sau khi chết.

Tình thương và lòng tốt

Sự theo đuổi hạnh phúc không khó nếu chúng ta có thái độ tinh thần đúng đắn. Tình yêu thương là chìa khóa của hạnh phúc. Tất cả nhân loại đều có khả năng trao và nhận tình yêu thương. Chúng ta là những kho chứa tình yêu thương đầy tiềm năng. Ngay cả các loài thú cũng xứng đáng với tình yêu thương và có phản ứng tích cực đối với điều đó.

Kinh Thánh có một định nghĩa thú vị về tình yêu thương: *“Tình yêu thương là sự kiên nhẫn, là lòng tốt. Nó không có sự đố kỵ, ghen tị. Nó không khoe khoang, không thô lỗ và không theo đuổi lợi ích riêng của mình. Tình yêu thương vượt qua giận dữ và nhanh chóng tha thứ. Nó không thích thú trong sai lầm nhưng hoan hỷ trong sự thật. Tình yêu thương bào chữa cho mọi thứ, tin mọi thứ, hy vọng mọi thứ và chịu đựng mọi thứ.”*

Tình yêu thương là một món quà vô giá để ban tặng cho người khác. Thông qua tình yêu thương, chúng ta có thể mang lại sự ấm

áp thỏa mãn nhu cầu cháy bỏng của một cá nhân muốn được yêu thương, bởi vì những người yêu và được yêu đều trở nên hạnh phúc hơn so với những ai thiếu vắng tình yêu thương. Chúng ta càng trao nhiều tình yêu thương, chúng ta càng nhận lại được nhiều hơn. Điều này phù hợp với quy luật vĩnh hằng của luật nhân quả.

Trong lời dạy của Đức Phật, tinh thần yêu thương quan trọng hơn công việc tốt. *“Tất cả việc tốt không đáng giá bằng một phần mười sáu tình yêu thương xuất phát từ trái tim. Tình yêu thương xuất phát từ trái tim đã bao hàm công việc tốt. Nó chiếu sáng, tỏa rạng và ngợi ánh hào quang.”*

Tình yêu thương là một trong những công cụ vĩ đại nhất của tự nhiên. Năng lực mạnh mẽ của tình yêu thương là chất kết dính và ràng buộc của xã hội – tinh thần và cuộc sống của vũ trụ. Tình yêu thương là điều quý giá nhất trên thế giới. Dù cho bạn có bất hạnh đến đâu tại lúc này và trong quá khứ, bạn vẫn có thể tìm thấy hạnh phúc ở tương lai. Chìa khóa của hạnh phúc là tình yêu thương, còn bạn sở hữu chiếc chìa khóa quý báu này, ngay bây giờ và mãi mãi. Và hãy nhớ, tình yêu thương bắt đầu từ bản thân bạn. Hãy bắt đầu tiến trình mở rộng tình yêu thương của mình và yêu thương tất cả chúng sinh. Phản ứng chắc chắn xảy ra là bạn đón nhận lại được nhiều tình yêu thương. Việc nói với người khác rằng *“Tôi yêu thương bạn”* đôi khi có thể là một việc nhiều rủi ro, nhưng phần thưởng có thể rất lớn lao.

Nuôi dưỡng tình yêu thương

Quan niệm về tình yêu thương có thể mang những ý nghĩa khác nhau theo mỗi người. Theo Đức Phật, tình yêu thương không có nghĩa là sự dính mắc vào một người hoặc một đối tượng nào thỏa mãn được lòng ham muốn ích kỷ của mình. Tình yêu thương nên là một lòng thương yêu khiêm tốn vô tận, tự do hướng tới tất cả chúng sinh.

Trong kinh Tâm Từ (Mettā Sutta), Đức Phật đã nói:

6. Đừng lừa đảo lẫn nhau

Chớ bất mãn điều gì
Đừng mong ai đau khổ,
Vì tâm niệm sân si,
Hoặc vì nuôi oán tưởng.

7. Như mẹ giàu tình thương

Suốt đời lo che chở
Đứa con một của mình
Hãy phát tâm vô lượng
Đến tất cả sinh linh.

[Tù Bi Kinh, đoạn 6, 7, bản dịch Huyền Không]

Tình yêu thương là mảnh đất mà trên đó, những người được yêu thương trưởng thành. Mảnh đất đó làm giàu cho những người khác mà không giới hạn hoặc hạn chế người trao tặng. Tình yêu thương nâng cao nhân tính. Tình yêu thương không đòi hỏi chi phí. Tình yêu thương không nên lựa chọn. Một số người có thể nghĩ về yêu thương như một thứ gì đó để thu nhận, nhưng đơn giản nó chỉ là một tiến trình trao tặng.

Khi nuôi dưỡng tình yêu thương và lòng tốt, chúng ta nên bắt đầu với những thành viên trong gia đình. Tình yêu thương giữa cha và mẹ có ảnh hưởng to lớn đối với bầu không khí trong gia đình, tạo ra nhiều tình yêu thương, chăm sóc và chia sẻ hơn giữa các thành viên trong gia đình. Người vợ và người chồng nên đối xử với nhau bằng sự tôn trọng, nhã nhặn, tin tưởng và trung thực.

Cha mẹ nên bày tỏ tình yêu thương thế nào đối với con cái

Cha mẹ nên thực hiện năm nghĩa vụ đối với con cái: tránh làm các việc ác và làm gương trong các việc thiện, trao cho con cái sự giáo dục,

giúp đỡ và hiểu được các vấn đề tình cảm của con cái hoặc xếp đặt hôn nhân cho chúng, cuối cùng là trao cho chúng tài sản thừa kế của gia đình vào đúng thời điểm. Mặt khác, con cái nên kính trọng và phụng sự cha mẹ bằng tất cả những điều thuộc bốn phần của mình. Con cái nên chăm sóc cha mẹ, giúp đỡ cha mẹ trong công việc, giữ gìn dòng giống, bảo vệ tài sản gia đình, làm một số việc giúp đỡ những người khác nhân danh cha mẹ và duy trì các hoạt động này sau khi cha mẹ đã qua đời. Nếu những người chồng và người vợ, cũng như các bậc cha mẹ và con cái tuân theo những lời dạy này của Đức Phật, gia đình sẽ luôn có hạnh phúc và bình an. Cuộc sống được tạo nên từ những điều nhỏ bé mà ở đó nụ cười, lòng tốt, những trách nhiệm nhỏ bé và thói quen trao tặng là những gì chiến thắng và gìn giữ được tâm hồn.

Một dấu hiệu của một người đang yêu thương là anh ta hoặc cô ta có một tấm lòng trắc ẩn. Chúng ta nên nuôi dưỡng thói quen giúp đỡ những người đang gặp khó khăn và những người kém may mắn hơn bản thân chúng ta. Con người không nên đơn thuần cảm thông với người khác một cách cảm tính, mà nên tìm cách chuyển cảm xúc đó thành những hành động tích cực. Mở rộng tình yêu thương và lòng tốt không có nghĩa là trao tới tấp các món quà, mà là ban rải tinh thần hòa nhã và rộng lượng. *“Lòng tốt là đức hạnh mà người mù có thể thấy và người điếc có thể nghe.”* Chừng nào có một người mà bạn có thể an ủi bằng lời, truyền cảm hứng và khuyến khích bằng sự có mặt của bạn, có thể làm yên lòng bằng sự giúp đỡ của bạn, thì dù điều đó có quan trọng hay không, bạn vẫn là một tài sản quý báu đối với nhân loại và bạn không bao giờ nên thất vọng hoặc chán nản. Gandhi nói: *“Hầu hết bất cứ điều tốt nào bạn làm đều có vẻ không quan trọng, nhưng điều rất quan trọng là bạn làm nó.”*

Hãy tìm kiếm ai đó kém may mắn hoặc sức khỏe yếu hơn bản thân bạn. Hãy mở rộng sự giúp đỡ hoặc hỗ trợ mà bạn có thể trong phạm vi phương tiện và khả năng của bạn. Hãy để cho niềm cảm thông, quý mến và lòng tốt sánh cùng khả năng phát triển bản thân của bạn. Bạn có thể bị những người khác lừa dối hoặc làm cho thất vọng nhưng hãy nhớ rằng không một ai trên thế giới này không gặp

phải sự vô ơn bạc nghĩa. “*Chẳng có gì xấu hổ hay bẽ bàng nếu như bạn bị lừa dối, nhưng thật xấu hổ nếu bạn làm điều đó với những người khác.*” Đừng bao giờ giữ suy nghĩ trả thù lại những người đã làm điều sai trái với bạn.

Có nhiều lúc, khi những người bạn yêu thương dường như không quan tâm [đến bạn] và bạn có thể cảm thấy trong lòng nặng nề. Nhưng đó không phải là lý do để chán nản. Việc những người khác không biết ơn bạn hoặc không quan tâm đến bạn chẳng phải là vấn đề, miễn sao bạn vẫn tin rằng mình tràn đầy tình yêu thương và bi mẫn với những người khác.

*“Có sự rạng ngời bao quanh,
Khi có tình yêu thương trong gia đình.
Có niềm vui trong mọi âm thanh,
Khi có tình yêu thương trong gia đình.
Thời gian nhẹ nhàng và ngọt ngào trôi qua,
Khi có tình yêu thương trong gia đình.”*

Yêu thương người hàng xóm của bạn

Mọi bậc thầy tâm linh đều dạy về tình yêu thương, nhưng đôi khi, có vẻ những người mộ đạo chỉ mở rộng tình yêu thương tới cộng đồng tôn giáo của mình mà không phải đến những người khác. Có thể họ nghĩ rằng trách nhiệm của họ là chỉ trích những tôn giáo khác. Nhưng khi thuyết pháp, họ lại khuyên những tín đồ của mình hãy yêu thương tất cả mọi người. Có vẻ cách thực hành tình yêu thương của họ giống như được thực hành bởi một cậu chàng đang yêu cô con gái nhà hàng xóm. Khi người cha la rầy cậu, cậu ta trả lời: “*Cha đừng la rầy con. Con chỉ đang thực hành tôn giáo của mình.*” Người cha hỏi: “*Đó là cách thực hành tôn giáo sao?*” Anh chàng trả lời: “*Vâng, vị thầy của con dạy rằng: ‘Hãy yêu thương người hàng xóm của mình.’*”

CHƯƠNG 20

Sự khoan dung, kiên nhẫn và tri túc (hài lòng hay biết đủ)

“Sống trong thế giới này và khó chịu với các dân tộc, tôn giáo, truyền thống và màu da khác cũng giống như sinh ra là người Eskimo mà lại khó chịu với tuyết vậy.”

Lòng khoan dung là một đức hạnh quan trọng trong tiêu chuẩn đạo đức Phật giáo. Chúng ta nên nuôi dưỡng lòng khoan dung bởi vì nó giúp chúng ta tránh được các vấn đề. Lòng khoan dung cũng giúp chúng ta hiểu các vấn đề của người khác, tránh đưa ra những lời bình luận không có tính xây dựng và nhận thấy ngay cả những người tốt nhất cũng không thể không sai lầm. Chúng ta cũng nhận ra rằng, một số khuyết điểm được tìm thấy ở những người hàng xóm cũng có thể được tìm thấy ở bản thân chúng ta.

Người giác ngộ tâm linh dường như khoan dung nhiều hơn so với những người khác. Một người khoan dung không thích can thiệp vào quyền tự do suy nghĩ của người khác – đó là quyền cơ bản của mỗi cá nhân. Một người như vậy không dễ bị xúc phạm và chấp nhận khả năng những người khác cũng có thể đúng dù cho họ có các quan điểm khác biệt. Những người khoan dung không ngoan cố hoặc phi lý với các quan điểm của mình. Nếu họ nghĩ những người khác sai lầm, họ có thể cố thuyết phục những người đó thấy được lỗi lầm bằng lập luận rõ ràng, nhưng họ không bao giờ áp đặt quan điểm của mình lên người khác.

Một trong những thảm kịch lớn nhất về các mối quan hệ của con người là sự bất tài và thiếu thiện chí để khoan dung và thích ứng với những quan điểm khác biệt. Về quan điểm tôn giáo, nếu những người có các niềm tin khác nhau không thể gặp nhau trên nền tảng chung của sự đối xử lịch thiệp, thì chắc chắn các nhiệm vụ của những vị thấy tôn giáo bị mắc đũa vô cùng thất bại. Tại những nền tảng chung như vậy, việc bàn luận và trao đổi các quan điểm chúng ta đồng ý và thích nghi với những quan điểm chúng ta không thống nhất sẽ tốt hơn. Khi có những xáo động cụ thể nào đó sinh khởi, chúng ta phải biết cách giải quyết chúng mà không làm phức tạp thêm tình hình.

Người có trí tuệ cũng khoan dung và thông cảm với những người không phải lúc nào cũng sống theo sự kỳ vọng của xã hội. Một nhà sư nổi tiếng có hai đệ tử, một trong số họ rất bất tài. Một ngày, người đệ tử còn lại đến gặp vị thầy và hỏi: *“Tại sao thầy lại giữ người học trò bất tài đó? Cậu ta hoàn toàn vô dụng.”* Người thầy nói: *“Con nói đúng. Nhưng ta không phải lo lắng nếu con rời ta ra đi bởi vì con có thể tự chăm sóc bản thân. Trong khi đó, vì cậu ta thật vô dụng đối với những người khác nên tốt nhất cậu ta nên ở với ta.”*

Cách tránh những xáo động. Tại ngôi làng nọ, người trưởng thôn có người cha rất nóng tính. Mỗi lần người cha mất bình tĩnh, ông trút cơn thịnh nộ xuống mọi người trong nhà và la mắng con trai mình. Mặc dù mọi người trong làng đều biết tính tình của ông, nhưng cơn giận dữ này vẫn khiến một số người bối rối và thường làm phiền những người khác.

*Sự kiên nhẫn, khoan dung và tri túc
(hài lòng hay biết đủ)- 215*

Một hôm, người trưởng thôn treo một chiếc vòng sắt bên ngoài nhà mình và bảo với các cậu bé trong làng hãy đánh vào nó mỗi khi ông bị người cha la mắng. Tiếng kêu leng keng âm ĩ đó đã gây chú ý và sớm làm cho người cha già hiểu rằng ông đang biến bản thân thành kẻ ngốc và ngừng la mắng con trai. Bằng cách này, người con trai nhiều mưu mẹo đã có thể chữa trị được cho cha mình. Chúng ta cũng nên hiểu rằng một cách tiếp cận nhẹ nhàng, lịch sự thường hiệu quả hơn những phương pháp thô bạo.

Tính kiên nhẫn

Trong cuộc sống hằng ngày, có nhiều điều khiến chúng ta phải chịu đựng. Chúng ta phải chịu đựng đủ kiểu nỗi đau, cả về thể chất lẫn tinh thần. Chúng ta phải đối diện với lo lắng, thất vọng, chán nản và đủ nỗi sợ hãi tưởng tượng. Thật hữu ích khi biết cách kiên nhẫn chịu đựng những nỗi đau này bởi vì đa phần những rối loạn thể chất là do các thói quen sai lầm trong suy nghĩ, thái độ tinh thần không lành mạnh và những lo lắng không cần thiết mang lại. Trong những tình huống như vậy, việc thực hành tính kiên nhẫn sẽ trở nên hữu ích.

Cùng với tính chân thật, khéo linh hoạt và tế nhị, kiên nhẫn được xem là một trong những đức tính mẫu mực của một người theo tôn giáo.

Ai có bốn đức tính này được gọi là người đáng kính.

Nói theo tấm gương của Đức Phật.

Có lần Đức Phật được một người Bà la môn nài nỉ mời tới nhà. Theo lời mời, Đức Phật đến thăm ngôi nhà của người Bà la môn. Nhưng thay vì tiếp đãi Ngài, người Bà la môn lại tuôn ra một tràng chửi rủa với những từ ngữ thô tục nhất. Đức Phật lịch thiệp hỏi lại:

- *Này vị Bà la môn đáng kính, có nhiều khách khứa ghé thăm nhà ngài không?*

- Có. - Người Bà la môn trả lời.
- Ông làm gì khi họ đến?
- Ô, chúng tôi chuẩn bị tiệc sang trọng để chiêu đãi.
- Ông sẽ làm gì nếu như họ từ chối không ăn?
- Sao chứ, chúng tôi vui vẻ tự mình ăn bữa ăn đó.

- Ô, này Bà la môn, ông đã mời ta đến đây và tiếp đón ta bằng những lời chửi rủa mà ta từ chối không nhận. Vậy nên giờ đây chúng thuộc về ông.

Đức Phật không trả đũa, nhưng nhã nhặn trả lại những gì vị Bà la môn đã trao cho Ngài. Đức Phật đã khuyên: “Hận thù không xóa bỏ được hận thù, chỉ có tình thương mới làm được điều đó.”

Không có vị thầy tâm linh nào được ca ngợi, tán dương và bị chỉ trích, chửi rủa cũng như bị lên án mạnh mẽ như Đức Phật. Đó là số phận của những con người vĩ đại.

Trong một buổi giảng Pháp đồng người, một người đàn bà đệ tiện tên là Cinca đã giả vờ có thai và buộc tội Đức Phật [rằng ngài là tác giả của cái thai trong bụng nàng]. Với nụ cười trên môi, Đức Phật nhẫn nại chịu đựng lời sỉ nhục và nhờ đó sự vô tội của Ngài được chứng minh.

Khi Đức Phật và các đệ tử của Ngài đến thăm một ngôi làng, có một nhóm người trong làng bắt đầu chửi rủa Đức Phật và các đệ tử của Ngài. Đại Đức Ananda khẩn khoản thỉnh cầu Đức Phật hãy ra đi và đến một ngôi làng khác.

- Này Ananda, nếu dân làng ở nơi đó cũng chửi rủa chúng ta thì sao?

- Ô, nếu vậy, thưa Thế Tôn, chúng ta sẽ đi tiếp đến ngôi làng khác.
- Nếu vậy thì toàn bộ xứ Ấn Độ sẽ không có nơi nào cho chúng ta cả. Hãy nhẫn nại. Những lời chửi rủa vô căn cứ này cuối cùng sẽ chấm dứt.

*Sự kiên nhẫn, khoan dung và tri túc
(hài lòng hay biết đủ)- 217*

Magandiya - một thứ phi của nhà vua - thù hận Đức Phật do ngài đã nói về sự ghê tởm đối với dáng vẻ bề ngoài hấp dẫn của bà khi cha của bà, vì vô minh, đã mong muốn dâng nàng để kết hôn với Đức Phật. Bà đã thuê những kẻ say rượu chửi rủa Đức Phật trước công chúng. Với tâm Xả ba la mật, Đức Phật đã chịu đựng những lời chửi rủa này. Và cuối cùng Magandiya đã phải đau khổ vì hành động có hại của mình.

Bị chửi rủa là một điều thông thường mà nhiều người phải đối diện và chịu đựng. Chúng ta càng làm việc nhiều hơn và càng trở nên cao thượng hơn, chúng ta càng trở thành đối tượng cho sự chửi rủa và sỉ nhục nhiều hơn. Hãy nhớ rằng, một cái cây có ích mang đầy hoa trái luôn bị các loài vật tấn công, trong khi những cây cối vô dụng thường được bỏ qua.

Sức mạnh của sự nhẫn nại

Sau khi đạt được sự giải thoát tâm linh, tôn giả Pindola – một đệ tử của Đức Phật – lên đường trở về quê hương của mình – Kosambi – để báo đáp con người nơi đây vì lòng tốt họ thể hiện với ngài. Đó là một ngày hè nóng nực và trên đường tới vùng ngoại ô của Kosambi, tôn giả Pindola ngồi thiền dưới bóng mát của một cái cây trong khu vườn ven bờ sông Yamuna.

Vào lúc đó, vua Udena đến khu vườn này cùng với các bà vợ của mình để nghỉ ngơi. Sau thời gian ca hát và vui đùa, nhà vua chọn chỗ ngồi dưới bóng mát của một cây khác. Trong lúc chờ đợi nhà vua ngủ dậy, các bà vợ và cung nữ của ông liền đi dạo và bất chợt đi qua chỗ tôn giả Pindola đang ngồi thiền. Họ nhận ra ngài là một bậc Thánh và để nghị Ngài giảng dạy cho mình.

Tỉnh dậy sau giấc ngủ ngắn của mình, nhà vua đi tìm các bà vợ và nhận thấy họ đang vây quanh và lắng nghe lời giảng của vị tu sĩ thánh thiện này. Vốn có bản tính ghen tị và đâm đăng, nhà vua trở nên giận dữ và chửi rủa tôn giả Pindola rằng: “*Người thật không thể tha thứ*

được khi là nhà sư mà lại ở giữa đám phụ nữ và thích thú tán chuyện với họ”
Tôn giả Pindola lặng lẽ nhắm mắt lại và giữ im lặng.

Nhà vua giận dữ rút kiếm và đe dọa tôn giả Pindola, nhưng nhà sư thánh thiện này vẫn im lặng và vững chắc như một tảng đá. Điều này làm cho nhà vua càng giận dữ hơn và ông ta phá vỡ một tổ kiến rồi ném vài phần tổ kiến đã vỡ dơ bẩn này về phía Ngài. Tôn giả Pindola vẫn ngồi thiền và yên lặng chịu đựng sự sỉ nhục và đau đớn.

Sự nhẫn nại của tôn giả Pindola đã tác động lên nhà vua. Ông ta trở nên xấu hổ vì hành vi xấu xa của mình và cầu xin tôn giả Pindola tha thứ. Nhờ sự việc này mà những lời dạy của Đức Phật đã thâm nhập vào lâu đài của nhà vua và từ đó lan rộng ra khắp cả nước.

Hãy nhẫn nại. Giận dữ chỉ đưa đến khu rừng không lối thoát. Trong khi sự giận dữ chọc tức và làm người khác bức mình, nó cũng làm chính người đang giận dữ đó đau khổ, làm suy yếu cơ thể và làm tâm bất an. Mỗi từ cay nghiệt giống như một mũi tên được bắn ra khỏi cây cung, không bao giờ có thể quay trở lại dù cho có nói cả ngàn lời xin lỗi. Đừng bao giờ sử dụng những từ ngữ cay nghiệt trong lời chỉ trích lúc nóng giận. Chính cách tranh cãi ăn miếng trả miếng khơi mào cho các rắc rối.

Bằng cách nuôi dưỡng và phát triển lòng kiên nhẫn, các năng lượng cảm xúc tiêu cực trong chúng ta sẽ không có cơ hội lộ diện để nắm quyền kiểm soát và điều khiển chúng ta làm những việc ác.

Tôi không nghe thấy anh nói gì.

Một lần tôn giả Sāriputta – đại đệ tử của Đức Phật – phải đương đầu với một vị Bà la môn chửi rủa ngài. Khi thấy những lời chửi rủa của mình không ảnh hưởng gì tới tôn giả Sāriputta, vị Bà la môn trở nên tò mò.

Ông ta giận dữ hét lên: *“Người không nghe thấy ta nói gì sao? Người không đáp lại lời nào trước tất cả lời chửi rủa của ta ư?”*

*Sự kiên nhẫn, khoan dung và tri túc
(hài lòng hay biết đủ)- 219*

Tôn giả Sārīputta mỉm cười dịu dàng với vị Bà la môn và trả lời: *“Ồ, bạn của tôi, tôi nghe thấy rõ ràng những gì bạn nói. Nhưng vì tôi biết rằng bạn không có điều gì hữu ích để nói nên tôi chỉ nghe những âm thanh rung động mà không nghe các từ ngữ. Do đó, tôi không bị ảnh hưởng bởi ý nghĩa của chúng.”*

Hãy lãng quên mọi điều xấu xa và sự chửi rủa; hãy nhớ tới mọi điều tốt đẹp. Thế giới này đã chứng kiến quá nhiều sự giận dữ rồi. Hãy để tương lai được đặt cơ sở trên nền tảng bao la của tình yêu thương, lòng bi mẫn và trí tuệ. Con đường giải quyết vấn đề của Đức Phật không mang tính mệnh lệnh mà mang tính điều trị. Giận dữ hoặc căm ghét, giống như các cảm xúc tiêu cực khác, được xóa bỏ không phải bởi sự cấm đoán mà bằng việc loại dần đi nguyên nhân sâu xa của nó.

Nếu chúng ta đáp lại bạo lực bằng bạo lực, bạo lực có thể không bao giờ chấm dứt. Óan thù sẽ càng làm tăng thù oán. Mong muốn báo thù sẽ làm sinh khởi nhiều tư tưởng trả thù hơn. Sự oán giận không bao giờ có thể được chinh phục bằng sự oán giận, cũng như hận thù chỉ có thể sinh ra hận thù. Cách tiếp cận tốt nhất đối với các tư tưởng xấu ác này là làm khuấy khỏa chúng bằng liều thuốc giải độc của lòng cảm thông, tha thứ, nhẫn nại và kiên trì. Gandhi nói: *“Nếu chơi trò ăn miếng trả miếng, lấy một mắt vì mất một mắt, thì cả thế giới này sẽ trở nên mù lòa.”*

CHƯƠNG 21

Vỡ mộng trong tình yêu (Thất tình)

“Con người không nên hạ thấp phẩm giá của mình hoặc gây phiền toái cho những người khác.”

Trên thế gian này, việc thỏa mãn được tất cả mong ước của mình là điều không thể. Dù cho con người có năng lực hay ảnh hưởng đến đâu, anh ta hoặc cô ta vẫn phải trải nghiệm sự thất vọng. Mọi người mong mọi điều mà mình không có. Khi ai đó có được những điều mình muốn, họ lại mong mọi có nhiều hơn hoặc mong có sự thay đổi. Mong ước không thành là điều phổ biến đối với tất cả mọi người.

Trong các vấn đề thuộc về tình cảm, sự mong mỏi tình yêu của người khác luôn mang lại sự thất vọng. Khi con người yêu và nhận ra rằng cảm xúc của mình không được đáp lại, anh ta hoặc cô ta sẽ trở nên thất vọng. Thậm chí, ngay cả khi tình yêu được đáp lại, sẽ luôn có mong ước được nhiều hơn nữa. Điều này thường xảy ra giữa những người trẻ

tuổi cũng như ở cả những người lớn tuổi hơn vì nhiều lý do khác nhau. Các điều kiện rõ ràng thuận lợi ban đầu có thể thay đổi ngoài ý muốn trong một thời gian ngắn. Câu chuyện sau có thể minh họa điều đó:

Ai đã cưới cô gái?

Ngày trước, có một chàng thanh niên yêu say đắm một cô gái ở thị trấn khác. Hằng ngày, anh viết những bức thư dài cho cô để bày tỏ tình yêu của mình. Sau khi đã gửi đi không dưới một trăm bức thư, anh bàng hoàng khám phá ra cô đã yêu và cưới người bưu tá giao thư cho mình mỗi ngày.

Một số người yêu ngay từ cái nhìn đầu tiên và vẫn hạnh phúc cho đến cuối cuộc đời. Một số người yêu từ cái nhìn đầu tiên chỉ để hiểu ra rằng đó là sự si mê rồi về sau thấy hối tiếc. Nhưng đối với đa số, tình yêu cần thời gian để phát triển. Do đó, nếu tình yêu không nở hoa ngay lập tức, bạn không nên thất vọng quá dễ dàng. Ngạn ngữ có câu: *“Một trái tim yếu ớt không bao giờ chính phục được một người phụ nữ tốt.”* Điều này ý nói rằng, một người từ bỏ quá dễ dàng sẽ không thể cưới được người mà mình mong ước.

Một số người có thể kiểm soát bản thân thật kỹ càng và từ từ thu hút sự chú ý của người khác đến lòng tốt, sự quan tâm, tính kiên định và tình yêu của mình dành cho người đó. Con người không được thể hiện cảm xúc của mình một cách ích kỷ và vô lý. Sau cùng, giống như mọi thứ trong tự nhiên, cảm xúc của con người cũng là đối tượng của sự thay đổi. Khi một người kiểm soát tốt bản thân, sẽ luôn có cơ hội để những người khác bắt đầu đánh giá cao các đức tính tốt và phát triển những cảm xúc thân thiện. Nhưng tất cả những điều này cần có thời gian.

Song phải có giới hạn trong việc cố gắng chiến thắng trái tim của người khác, đặc biệt khi câu trả lời rõ ràng là “KHÔNG” và con người không được phép thể hiện tình yêu của mình một cách cực đoan. Mọi người phải trao cho người khác quyền tự quyết định và tôn trọng quyết định đó. Không có luật lệ nào qui định rằng tình yêu của một người dành cho một người khác phải được đáp ứng. Trong trường

hợp tình yêu của một người không được đáp ứng, tốt nhất mỗi bên nên mong ước tất cả đều hạnh phúc trong tương lai và chia tay nhau như bạn bè mà không gây ra bất cứ cản trở nào đối với nhân cách của mình hoặc tạo phiền phức cho bản thân.

Bùa yêu rất hiệu quả.

Ngày trước, có một chàng trai muốn cô gái trong mộng của mình đáp lại tình yêu của anh dành cho cô. Anh cố gắng gửi hoa và quà cho cô nhưng cô không hề đáp lại. Dù đã cố thử nhiều cách nhưng vẫn thất bại trong việc chinh phục tình yêu của cô gái, cuối cùng anh ta nghĩ ra một kế – dùng bùa yêu và anh đi tới một ngôi chùa để thuyết phục vị sư chuẩn bị bùa cho mình.

Nhà sư trả lời: *“Xin lỗi, ở đây chúng tôi không làm bùa yêu. Nếu cô gái không thích anh, hãy cố gắng tìm người khác.”* Nhưng chàng trai vẫn khẳng khái chỉ mong muốn tình yêu của cô gái đó mà thôi.

Không thể thuyết phục được anh ta bằng lời khuyên, nhà sư thử dùng một phương pháp khác. Ông nói: *“Thôi được, anh hãy mang chai dầu này bên mình. Khi nhìn thấy cô ấy lần đầu tiên vào buổi sáng, anh hãy bôi dầu lên trán cô ấy.”*

Sáng hôm sau, chàng trai dậy thật sớm và nóng lòng chờ đợi cô gái bước ra khỏi cửa nhà của cô. Khi cô gái cầm chổi ra khỏi cửa nhà để quét sân, chàng trai chạy vội tới, nhúng ngón tay của mình vào chai dầu và bôi nó lên trán cô như lời chỉ dẫn của nhà sư.

Cô gái không chỉ cáu kỉnh và hoảng sợ mà còn trở nên giận dữ tới mức cô đuổi anh ra và dùng chổi đánh anh. Chàng trai sau đó học được bài học cay đắng của mình về bùa yêu.

Tan vỡ

Trong bất cứ mối quan hệ tình cảm nào, luôn luôn có khả năng tan vỡ. Một mối quan hệ bắt đầu như một giấc mơ có thể trở nên xấu

đi và các bên liên quan có thể nhìn thấy sự tan vỡ đang đến gần. Sự tan vỡ của mối quan hệ nào cũng có nỗi đau, đặc biệt khi cảm xúc của người trong cuộc hoàn toàn bị dính chặt trong mối ràng buộc này. Không sớm thì muộn các mối ràng buộc cảm xúc phải được cắt bỏ và mỗi lần chúng được cắt bỏ là các bên liên quan lại đổ máu một ít. Con người nên chấp nhận sự thật rằng, đôi khi mình sẽ là đối tượng của sự dao động đột ngột về cảm xúc. Các ký ức về những điều đã nói hoặc đã làm có thể bất ngờ sinh khởi và đưa con người theo dòng lũ của cảm xúc.

Trong trường hợp như vậy, một số người đi lang thang như những nạn nhân bị tổn thương. Nếu con người không thể làm gì được nữa trước sự tan vỡ, điều quan trọng trước nhất là hãy chấp nhận sự thật không thể tránh khỏi đó. Cho đến khi làm được điều đó, người đó có thể bị tê liệt với những suy nghĩ không ngừng tràn ngập trong đầu về cách sửa đổi một số điều không thể sửa đổi được. Con người phải sẵn sàng trải qua một vài giai đoạn đầy cảm xúc trước khi hồi phục sau sự tan vỡ.

Trước tiên, đó sẽ là một cú sốc tâm lý. Con người sẽ cảm thấy khó tin được rằng sự tan vỡ đã thực sự xảy ra. Sau cú sốc sẽ là nhận thức về tính kiêu hãnh bị tổn thương. Con người thấy mất mặt, nhất là với chính bản thân. Sau cú sốc và khi đang tìm cách để cứu vớt lòng kiêu hãnh, con người phải đối diện với sự cô đơn khi ở một mình. Nhưng ngay cả điều này cuối cùng cũng sẽ trôi qua. Nó sẽ không ra đi trong vòng một ngày hay một tuần; nó cần thời gian, nhưng rồi nó sẽ qua đi. Trong giai đoạn này, con người nên cố gắng sống từng giây phút một trong hiện tại. Đừng nghĩ về quá khứ hoặc lo lắng quá nhiều về tương lai. Sống từng giây phút một trong hiện tại sẽ giúp con người vượt qua những ngày tối tệ nhất. Và sau đó, trước khi nhận ra không còn bị ảnh hưởng bởi sự tan vỡ nữa, con người thực sự được tự do trở lại.

Con người nên cố gắng tránh làm những điều ngu ngốc trong giai đoạn điều chỉnh này. Thành thật, chúng ta vẫn đọc thấy trên báo chí về các thảm kịch của việc tự tử, bạo lực hoặc án mạng gây ra bởi những con người đau khổ trong tình yêu. Có trường hợp, một thanh niên gieo mình xuống dòng sông và chết đuối cùng những bức thư tình của mình

được bọc trong một cái túi ni-lông nhét ở túi áo. Anh ta thấy đau khổ bởi vì bạn gái của anh đã quyết định lấy người khác. Chàng thanh niên này đã quyết định tự tử. Một số người tự tàn phá cảm xúc mình tới mức bị điên cũng bởi vì thất vọng và chán nản do tình yêu tan vỡ. Một số khác lại từ chối cưới hay yêu trở lại sau khi đã bị phụ bạc.

Tại sao con người phải trải qua tất cả đau khổ này? Đó là do họ đã không phát triển sự hiểu biết về tính không chắc chắn [vô thường] của cuộc đời cho nên bị chìm trong sự hỗn loạn cảm xúc. Họ phát triển sự dính mắc và có những mong cầu phi lý. Một người có hiểu biết tốt hơn về bản chất của cuộc đời sẽ biết rằng cuộc đời bị ảnh hưởng của tám điều kiện thế gian³. Giống như sóng ở đại dương, tám điều kiện thế gian này luôn dao động. Giây phút này đang thuận lợi và được chào đón với những cánh tay giang rộng; vậy mà giây phút khác lại trở nên bất lợi và khó chịu đựng. Giống như con lắc đu đưa qua lại, những điều kiện đáng mơ ước và không đáng mơ ước thẳng thế trên thế gian này và tất cả mọi người, không ngoại trừ một ai, đều phải đối diện với chúng.

Con người có thể vui hưởng một số thành tựu, nhưng mọi thành tựu đều có nguy cơ mất đi. Đây chính là sự thật của danh tiếng, sự ca ngợi và hạnh phúc - những thứ có rủi ro là các điều đối lập tiêu cực sinh khởi như: mất danh dự/tiếng xấu, sự khiển trách và đau khổ. Tuy nhiên sự xuất hiện của những điều kiện tiêu cực lại mang theo hy vọng rằng mọi thứ có thể thay đổi cho tốt đẹp hơn. Một người thất bại có thể gây dựng nền tảng để thành công trong tương lai, trong khi mất danh dự có thể chuyển thành có danh tiếng, khiển trách chuyển thành ca ngợi, còn đau khổ chuyển thành hạnh phúc. Đó là sự không ổn định của các điều kiện thế gian. Và chuyện tình cảm yêu đương

³Tám điều kiện thế gian: được (lābha) và thua (alābha), danh thơm (yasa) và tiếng xấu (ayasa), ca tụng (pasamsā) và khiển trách (nindā), hạnh phúc (sukha) và đau khổ (dukkha). Độc giả có thể tham khảo thêm cuốn “The Eight Worldly Conditions” – “Những bước thăng trầm”, tác giả: Nārada Mahā Thera, dịch giả: Phạm Kim Khánh. – ND.

cũng là đối tượng của các điều kiện thế gian nên cũng không có gì khác. Tình yêu giữa hai người có thể phát triển sâu sắc và chín muồi hơn, được nuôi dưỡng bởi sự trao tặng không vị kỷ, bởi sự tôn trọng và chia sẻ lẫn nhau. Tình cảm này cũng có thể phai tàn khi các bên liên quan trở nên thiếu quan tâm đến nhau và khi các điều kiện thay đổi mà không phải lỗi của ai cả.

Một cách để tìm thấy sự an ủi cho nỗi đau tinh thần hoặc trạng thái thất tình của bạn là hiểu về mức độ đau khổ và khó khăn của riêng bạn bằng kinh nghiệm của những người khác. Bạn nghĩ rằng mọi thứ quanh mình dường như sụp đổ. Tuy nhiên, nếu cố gắng xem lại các yếu tố tinh thần và suy ngẫm về niềm hạnh phúc của mình, bạn sẽ ngạc nhiên nhận ra rằng mình còn may mắn hơn rất nhiều người đang đau khổ hơn. Nói tóm lại, bạn đang phóng đại quá mức các vấn đề của mình. Nhiều người còn gặp vấn đề tồi tệ hơn bạn nhiều nhưng họ không lo lắng một cách thái quá. Hãy nhớ câu nói: *“Tôi đã khóc vì mình không có giấy cho đến khi tôi thấy một người còn không có chân để đi giày.”* Một số vĩ nhân trên thế giới có rất ít của cải vật chất (như Chúa Giê-su, Khổng Tử, Mahatma Gandhi); song các mối quan tâm cao cả dành cho những người khác của họ đã tạo nên sự thoải mái tự nhiên không cần tới vật chất.

Một cách khác để bạn giảm thiểu vấn đề của mình là điểm lại những gì bạn đã vượt qua trước đây trong các hoàn cảnh tương tự hoặc tồi tệ hơn bằng sự kiên nhẫn và nỗ lực của mình – bạn đã có thể vượt qua những khó khăn đó như thế nào. Bằng cách làm như vậy, bạn sẽ không cho phép các vấn đề hiện tại chìm chết mình. Trái lại, bạn quyết định sẽ giải quyết bất cứ vấn đề hoặc trở ngại nào có thể cản đường mình. Bạn nên nói trong tâm rằng, bạn đã vượt qua những tình huống còn tồi tệ hơn và rằng, bạn sẵn sàng đối mặt với trở ngại này – dù cho có xảy ra điều gì. Với sự ổn định này trong tâm, bạn sẽ nhanh chóng lấy lại sự tự tin và có thể đối diện và giải quyết bất cứ điều gì sắp xảy ra với mình. Một lời khuyên tốt khác là hãy dành thời gian của bạn để làm điều tốt cho những người khác. Theo cách này bạn sẽ không có thời gian đắm mình trong sự tự thương hại bản thân.

CHƯƠNG 22

Hôn nhân hạnh phúc

“Một số người tin rằng hôn nhân được tạo ra trên thiên đường. Nhưng khi tình trạng hôn nhân trở nên xấu đi, chúng giống như được tạo ra trong địa ngục.”

Trong hôn nhân, cả người chồng và người vợ đều phải nghĩ về mối quan hệ nhiều hơn là nghĩ cho bản thân. Mối quan hệ này là một sự đan xen của sở thích, quyền lợi và phải có sự hi sinh vì lợi ích của cả hai bên. Nó xuất phát từ sự hiểu biết và quan tâm lẫn nhau để có thể thiết lập sự an toàn và hài lòng trong hôn nhân.

Không có đường tắt cho hạnh phúc trong hôn nhân. Không có hai con người nào từ một mối quan hệ cảm xúc ban đầu lại có thể sống hạnh phúc cùng nhau trong quãng thời gian dài hết ngày này qua ngày khác mà không hề có việc hiểu lầm hoặc bất đồng. Hiểu biết và nhẫn nại là những đức tính cần thiết để vượt qua các cảm xúc của sự ghen tuông, giận dữ và nghi ngờ. Suy nghĩ mọi người không cần chấp nhận thái độ cho-và-nhận là sự võ đoán cho rằng tình yêu tồn tại trong hôn nhân chỉ là sự đòi hỏi mà không có bất cứ sự hi sinh nào.

Xây dựng hôn nhân tốt đẹp

Thành công trong hôn nhân dựa trên khả năng tương hợp hơn là việc chỉ tìm kiếm đối tượng phù hợp. Cả hai bên đều phải cố gắng là người tốt bằng cách đối xử xuất phát từ sự tôn trọng, thương yêu và quan tâm lẫn nhau. Tình yêu là cảm xúc nội tại và là sự đáp ứng phát sinh từ sự phát triển lành mạnh của cả hai với nhau và cho chính mình. Trong một cuộc hôn nhân thành công, mỗi bên không được luôn cố làm mọi điều theo cách riêng của mình. Điều này gợi nhớ đến câu nói hài hước của tác gia người Mỹ - Oliver Wendell Holmes Sr: “Đàn ông có chí, nhưng đàn bà có cách.” Chỉ có một con đường cho cả hai cùng bước đi, con đường đó có thể không bằng phẳng, gập ghềnh và đôi khi khó khăn nhưng nó luôn luôn là “con đường chung”.

Hôn nhân hạnh phúc không phải là điều cho phép chúng ta tồn tại trong đó với đôi mắt nhắm nghiền. Chúng ta nhìn thấy nhược điểm cũng như ưu điểm và chúng ta nên chấp nhận sự thật rằng không ai hoàn hảo cả [nhân vô thập toàn]. Người chồng và người vợ phải học cách chia sẻ hạnh phúc và đau khổ trong cuộc sống thường ngày của mình. Sự hiểu biết lẫn nhau chính là công thức bí mật của hôn nhân hạnh phúc. Hôn nhân là một ân huệ nhưng tiếc thay, do thiếu sự hiểu biết và giao thiệp đúng đắn nên nhiều người đã đối xử với nó theo một cách khác.

Hầu hết rắc rối và lo lắng trong hôn nhân thường phát sinh do sự thiếu nhiệt tình của một bên trong việc thỏa hiệp và kiên nhẫn với bên còn lại. Nguyên tắc vàng để tránh thổi phồng quá mức việc hiểu lầm nhỏ bé [chuyện bé xé ra to] là sự kiên trì, lòng nhẫn nại và sự hiểu biết. Con người có cảm xúc nên có thể dính vào sự tranh luận – điều sẽ khiến họ trở nên tức giận. Người chồng và người vợ nên làm hết sức mình để cả hai không giận dữ cùng lúc. [Như câu tục ngữ:

“Chồng giận thì vợ bớt lời,

Cơm sôi nhỏ lửa biết đời nào khê.”]

Đây là nguyên tắc vàng cho một đời sống hôn nhân hạnh phúc. Nếu cả hai bên không giận dữ cùng lúc, các vấn đề có thể được giải quyết dễ dàng bằng cách chấp nhận tinh thần cao quý của sự kiên trì, lòng nhẫn nại và sự hiểu biết.

Người chồng nên đối xử với người vợ bằng sự tôn trọng, hiểu biết và quan tâm mà không được phép xem người vợ như người phục vụ hoặc con búp bê trong tay mình. Cho dù người chồng có thể là người kiếm tiền chính cho gia đình nhưng anh ta cũng phải có trách nhiệm giúp đỡ người vợ trong việc nhà mỗi khi rảnh rỗi. Mặt khác, người vợ không nên luôn luôn cằn nhằn hay chì chiết chồng mình vì những chuyện nhỏ nhặt. Nếu người chồng thực sự có thiếu sót, người vợ nên cố gắng nói chuyện với chồng và chỉ ra sai sót đó. Người chồng/người vợ nên cố gắng khoan dung và giải quyết các vấn đề của mình mà không làm phiền người kia, nhất là các vấn đề về công việc, nghề nghiệp. Nếu một người có ý ghen tuông, người đó phải cố gắng kiềm chế sự nghi ngờ của mình trước những hành động của người kia bởi vì có thể họ không dám bào chữa. Trong đạo Phật, sự tôn trọng và tin tưởng lẫn nhau là điều tối quan trọng cho một sự kết hợp hạnh phúc.

Ứng xử khéo léo

Có một người phụ nữ rất nóng tính luôn trách mắng chồng mình vì những lỗi nhỏ nhặt bằng câu nói: *“Anh là thằng ngốc ngu si!”* Người chồng là một người đàn ông rất nhẫn nại và giữ im lặng khi bị la mắng. Tuy nhiên, một ngày, khi người vợ hét lên: *“Anh là thằng ngốc ngu si!”* thì người chồng đáp lại: *“Anh nghĩ em nói đúng. Nếu anh không là thằng ngốc, em nghĩ tại sao anh lại lấy người phụ nữ như em làm vợ?”* Từ đó về sau, người vợ không bao giờ nói ra những lời như vậy nữa.

Tình dục trong hôn nhân

Tình dục nên được xếp vào vị trí thích đáng của nó trong một cuộc hôn nhân hạnh phúc. Giống như lửa, tình dục là một người hầu

tốt nhưng có thể là một ông chủ tồi. Nó không nên bị đè nén một cách không lành mạnh cũng như không nên bị lạm dụng một cách bệnh hoạn. Cũng giống như các khao khát khác, khao khát tình dục cần phải được kiểm soát bởi lí trí. Mặc dù đây là một yếu tố quan trọng trong hạnh phúc của hầu hết các cặp vợ chồng, nhưng cần hiểu rằng con người vẫn có thể hạnh phúc mà không cần trao cho tình dục một vai trò tối cao. Nói cách khác, một người có thể có một đời sống tình dục tốt đẹp nhưng vẫn không hạnh phúc. Tình yêu thực sự không chỉ mang tính thể xác: nó là một sự kết hợp tinh thần, một sự gặp gỡ của tâm hồn.

Tình dục lớn hơn sự thỏa mãn nhục dục nhiều. Nó là cơ sở cho mối quan hệ thân mật của hai người bạn đời. Trải qua thời gian, việc thể hiện tình yêu và sự tôn trọng lẫn nhau là nền tảng cho sự thân mật gắn gũi giữa những người có quan hệ tình dục. Tiến sĩ Helen Kaplan ở Trung tâm Y tế Cornell nói rằng, nếu không có sự thân mật sẽ không thể có tình yêu thực sự. Định nghĩa của bà về sự thân mật là sự chia sẻ cảm xúc, không phải thông tin. Các cặp đôi không có sự thân mật thường sẽ nói về những đề tài phù phiếm như thời tiết, chương trình truyền hình mới nhất hay ăn gì vào bữa tối. Họ không bao giờ tạo được điều gì để cho nhau biết xem họ đang thực sự hạnh phúc, bất hạnh, sợ hãi, lo lắng hoặc bất kỳ cảm xúc thân mật nào như vậy. Họ cũng không muốn biết bạn đời của mình thực sự cảm thấy thế nào.

Cặp đôi đã kết hôn nên nỗ lực hết sức để nuôi dưỡng những đức tính vĩnh cửu của tình yêu thương, sự chung thủy và đoan trang. Sự trưởng thành thực sự chỉ đến từ sự phát triển của những đức tính này. Không ai có thể bãi bỏ quy luật đạo đức của vũ trụ về Nhân Quả, về sự đồng nhất bền vững của tất cả loài người. Hy vọng về sự trưởng thành và hòa hợp của cá nhân trong đời sống xã hội nằm ở sự công nhận quy luật cơ bản này hơn là việc nhượng bộ bản thân trước các thú tính lỗ mẫn và thấp kém vốn chỉ mang tới đau khổ cho những người chúng ta yêu thương tha thiết. Lòng tự trọng, phẩm giá và nhân tính đang bị tiêu mòn trong xã hội hiện đại.

Ai vẫn minh hơn?

Tại một bộ lạc miền núi, trang phục truyền thống của phụ nữ là để trần phần trên của cơ thể. Những người phụ nữ này, trừ khi họ thực hiện chức năng sinh sản [tình dục], không thu hút bất kỳ sự chú ý nào từ những người đàn ông của bộ lạc đi khắp nơi bên ngoài để làm các công việc thường ngày. Tuy nhiên, khi có một số viên chức tới đó thăm để tiến hành nghiên cứu về lối sống của bộ lạc, các tù trưởng bảo những cô gái trẻ hãy che thân mình lại. Họ được an toàn giữa những người đàn ông của bộ lạc mình nhưng không ai nói trước điều gì mà những người đàn ông có giáo dục từ thế giới văn minh có thể làm đối với họ.

Xu hướng của con người ngày nay trở nên tự do quá mức và bị ám ảnh về tình dục khiến điều đó trở thành một nguyên nhân đáng báo động. Các thế hệ cha ông chúng ta đã dựng lên bức màn kín đáo và đạo đức quanh vấn đề này, song rõ ràng đối với đa số bức màn này đã rách toang. Mà khi tình dục trở nên được tôn vinh và được kích động trong quần chúng như hiện nay, bức màn đó bị xem như cản trở sự phát triển các giá trị cao hơn trong xã hội. Các phương tiện thông tin đại chúng khai thác rất nhiều khía cạnh tình ái của cuộc sống một cách hấp dẫn và thành công đến mức nhân loại phát chán bởi bị hàng loạt kích thích tình dục tấn công không ngừng từ mọi phía. Cách nhiều người tổ chức lối sống của mình là để cho những người khác thấy đời sống tình dục trở thành khía cạnh quan trọng nhất trong đời sống con người và lãng quên tất cả trách nhiệm cùng nghĩa vụ quan trọng khác mà một con người đáng tôn trọng cần phải có.

Có một cuộc hôn nhân tốt đẹp

Đức Phật nói rằng cuộc hôn nhân giữa một người chồng xấu và một người vợ xấu giống như một quý sứ sống với một quý sứ khác. Cuộc hôn nhân giữa một người đàn ông xấu và một người phụ nữ tốt giống như một quý sứ sống với một thiên thần. Cuộc sống hôn nhân giữa một người đàn ông tốt và một người phụ nữ xấu giống như một

thiên thần sống với một quỷ sứ. Cuộc sống hôn nhân giữa một người đàn ông tốt và một người phụ nữ tốt giống như một thiên thần sống với một thiên thần khác. Montaigne có câu nói hài hước về cuộc sống hôn nhân rằng: *“Một cuộc hôn nhân tốt đẹp chỉ có giữa một cô vợ mù và một anh chồng điếc.”*

Theo điều luật của một số tôn giáo, người đàn ông có thể cưới nhiều vợ trong khi các tôn giáo khác lại khăng khăng với chế độ một vợ một chồng. Theo quan điểm đạo Phật, kết hôn là vấn đề của lựa chọn cá nhân và con người cũng là đối tượng điều chỉnh của luật lệ của quốc gia nơi họ sống. Ngay cả ở những nước cho phép chế độ đa thê, có đủ bằng chứng cho thấy một người đàn ông lắm vợ sẽ chỉ rước thêm nhiều lo lắng và gánh nặng trong suốt cuộc đời anh ta mà thôi.

Hầu hết chúng ta có quá đủ rắc rối rồi. Nhưng thay vì giải quyết chúng, nhiều người lại ra ngoài để tìm thêm rắc rối nữa cho mình.

Một số người nói: Cưới một người cực kỳ hấp dẫn giống như mua một chiếc ô tô cũ bởi vì cả hai đều có thể đưa đến những trách nhiệm ngoài mong đợi.

Một cái đầu và hai người vợ.

Ngày trước, có một người đàn ông trung niên không hài lòng với bà vợ của mình – người ông đã cưới được vài năm. Ông quyết định lấy tiếp người vợ thứ hai – một phụ nữ xinh đẹp và yêu kiều. Giờ đây, người vợ hai này cảm thấy ngượng ngùng khi bị bắt gặp đi cùng một người chồng già như ông. Do đó, để làm cho ông trông trẻ hơn, bà dành nhiều thời gian nhổ hết tất cả sợi tóc bạc xuất hiện trên đầu ông. Khi người vợ cả nhận ra điều này, bà bắt đầu nhổ hết những sợi tóc đen của ông, lần lượt từng sợi một, nhằm làm cho ông trông già hơn. Cuộc cạnh tranh giữa hai người vợ cứ tiếp diễn và cuối cùng, đầu của người đàn ông trở nên trọc lóc, không còn sợi tóc nào, dù tóc bạc hay tóc đen.

Khi một người coi trọng ngày sinh nhật và ngày lễ kỷ niệm thì người còn lại nên cẩn thận ghi nhớ những ngày quan trọng này. Những hành động quan tâm nhỏ bé như vậy sẽ làm cho người mà bạn yêu thương thấy rằng bạn đang nghĩ về họ, rằng bạn muốn làm họ hài lòng, rằng hạnh phúc và sự an vui của họ là điều rất gần gũi và thân thương đối với tâm hồn bạn. Một người sẽ đánh giá cao những hành động quan tâm nhỏ bé đó từ bạn đời của mình và chính thiện chí suốt đời này giữ cho ngọn lửa gia đình luôn ấm áp. Những hành động nhỏ bé của tình yêu thương như vậy là ngọn nguồn của hầu hết niềm hạnh phúc hôn nhân.

Các cặp đôi kết hôn ngày nay có thể kiểm soát số con mình sinh ra nhờ việc kế hoạch hóa gia đình đúng đắn. Những cặp vợ chồng khôn ngoan nên hoạch định cho gia đình theo thu nhập và khả năng của mình. Không có lý do gì để người Phật tử chống lại các biện pháp tránh thai và thực hiện sinh đẻ có kế hoạch bằng cách ngăn không cho trứng được thụ tinh. Tuy nhiên, một khi thai nhi đã thành hình, sinh linh đó phải được giữ lại trong suốt quá trình mang thai. Đạo Phật không ủng hộ hoặc tha thứ cho việc phá thai – điều cấu thành nên hành động sát sinh.

“Hôn nhân tương tự như hai lưỡi của chiếc kéo kết hợp cùng với nhau tới mức chúng không thể bị tách rời ra. Thông thường, hai lưỡi kéo di chuyển theo hai hướng ngược nhau. Nhưng bất cứ ai xen vào giữa chúng sẽ gặp bất hạnh.”

“Dây xích của tờ hôn thú nặng đến nỗi cần tới hai người để mang nó.”

CHƯƠNG 23

Vẻ đẹp của bạn

“Vẻ đẹp mang tính rất chủ quan. Những gì bạn coi là đẹp có thể trở thành xấu với người khác.”

Nhà nay, quảng cáo đóng một vai trò quan trọng trong việc ảnh hưởng đến khái niệm của chúng ta về vẻ đẹp ở thời kỳ hiện đại. Vẻ đẹp là cách chúng ta thấy như thế nào, như câu nói: “*Vẻ đẹp nằm trong mắt người ngắm.*” Những thủ thuật xúc tiến thương mại xông xáo được sử dụng để định hình kỳ vọng của mọi người cũng như cách mạng hóa các mức độ được chấp nhận về phong cách, chất lượng và vẻ quyến rũ. Trải qua thời gian, các nhà quảng cáo đã điều khiển để phát triển những kỳ vọng không thực tế này đến mức khiến cho những người đàn ông và đàn bà nhẹ dạ trên thế gian này đòi hỏi vẻ đẹp như một quyền con người cơ bản. Tuy nhiên vẻ đẹp được con người tìm kiếm ngày hôm nay là vẻ đẹp hình thức hơn là vẻ đẹp nội tâm. Có vẻ bề ngoài ưa nhìn là điều mà con người, nhất là giới trẻ, tìm kiếm khi chọn bạn bè hoặc bạn đời.

Do có giải thưởng cao dành cho vẻ ngoài ưa nhìn nên con người cố gắng bằng nhiều cách khác nhau để đạt được trạng thái đáng mơ ước này. Đó có thể là việc đi tập aerobic (thể dục nhịp điệu), tham gia một khóa giảm cân nghiêm ngặt, phẫu thuật thẩm mỹ, mặc những bộ quần áo thời trang, thay đổi kiểu tóc mới hoặc trang điểm. Con người thường ý thức rất rõ ràng và cầu kỳ về cân nặng của bản thân khi họ khám phá ra rằng mình đã tăng thêm vài cân.

Bất chấp mọi sự nghiêm túc của mình trong việc tìm kiếm vẻ đẹp, con người đã quên sử dụng một nguồn gốc mà tất cả mọi người đều được thiên nhiên ban tặng nhưng thường không dùng đến. Họ quên mất nguồn gốc tự nhiên của vẻ đẹp. Nguồn gốc này có thể dễ dàng bị bỏ quên bởi vì ngày nay, mỹ phẩm cung cấp một nguồn thay thế thuận tiện để đưa ra khái niệm giả tạo ngay tức khắc về vẻ đẹp thực sự. Trong kỷ nguyên của thức ăn nhanh và tất cả kiểu “việc này ngay tức khắc” hay “việc kia ngay tức khắc”, nhiều phụ nữ nhờ tới sự viện trợ của vẻ đẹp ngay tức khắc và các loại mỹ phẩm sẵn có trên thị trường. Giờ đây, quay trở lại với nguồn gốc tự nhiên cho vẻ đẹp của mình, chúng ta muốn hỏi: “*Nguồn gốc của vẻ đẹp này có thể là gì?*” Không có gì ngoài lòng tốt, tình yêu thương hồn nhiên và vẻ đẹp của tâm hồn. Trong tất cả các loại mỹ phẩm sẵn có, loại tốt nhất chính là tình yêu thương (tâm Từ). Nó tự nhiên, không đắt và luôn luôn hiệu quả. Ai có được đức tính này trông thật đẹp, thậm chí không phải lo lắng về việc cần trang điểm gì trên khuôn mặt hoặc làm gì với mái tóc của mình.

Dù cho một người được sinh ra với vẻ bề ngoài khó nhìn nhưng người đó có thể trông rạng rỡ và hấp dẫn nếu nuôi dưỡng những đức tính về tình yêu thương, lòng tốt bụng và sự nhẫn nại. Những đức hạnh này sẽ phát triển thành sức quyến rũ bên trong và tỏa sáng ra bên ngoài, làm cho người đó có sức hấp dẫn. Nhiều người sẽ bị hấp dẫn bởi anh ta hoặc cô ta bởi vì sự quyến rũ đặc biệt này giống như vẻ đẹp tự nhiên tỏa ra từ cơ thể người đó. Không như vẻ đẹp hình thể bề

ngoài nhanh chóng héo tàn như một bông hoa, vẻ đẹp bên trong này mang tinh hoa quynh rữ có thể thường trở nên mãnh liệt hơn trong ánh sáng rực rỡ của nó khi người đó trưởng thành hơn.

Nói cách khác, dù một người được sinh ra với hình thể hấp dẫn và khuôn mặt xinh đẹp, nhưng nhiều người sẽ xa lánh người đó nếu như anh ta hoặc cô ta có tính ghen tị, ích kỷ, gian xảo và kiêu ngạo. Nhưng nếu người đó tràn ngập lòng yêu thương, nói năng lịch sự và nhẹ nhàng, anh ta hoặc cô ta sẽ càng cuốn hút hơn người vẫn được gọi là đẹp song kiêu ngạo và tự phụ. Một vẻ đẹp bên ngoài có thể thu hút sự chú ý, nhưng trong bao lâu? Không vẻ bề ngoài nào có thể duy trì nét đẹp của con người, đặc biệt khi tâm người đó bị ô nhiễm. Vẻ đẹp bên ngoài sẽ nhanh chóng phai tàn như tất cả mọi thứ phải tàn hoại. Câu nói: “*vẻ đẹp chỉ dày bằng lớp da*” quả thực rất đúng. Nhưng vẻ đẹp của lòng tốt còn mãi và được tất cả mọi người đánh giá cao.

Bên cạnh đó, Đức Phật cũng nhắc nhở chúng ta rằng vẻ ngoài mộc mạc, chất phác hoặc không hấp dẫn không có nghĩa rằng người đó hoàn toàn là thánh thiện hoặc tốt đẹp. Như chúng ta đã nói khi trước, chỉ có nội tâm là quan trọng, không phải dáng vẻ bên ngoài.

Thế giới như một tấm gương. Nếu chúng ta nhìn vào gương và mỉm cười, chúng ta sẽ thấy nụ cười đáp trả mình. Nhưng nếu nhìn vào nó với vẻ lo lắng hoặc giận dữ, chúng ta cũng sẽ nhìn thấy sự xấu xí như vậy đáp trả lại. Cũng như vậy, nếu chúng ta đối xử bằng lòng tốt và sự cảm thông, các đức tính tốt đẹp này cũng đáp trả chúng ta. Và khi chúng ta làm cho các đức hạnh thánh thiện sinh khởi trong tâm, chúng sẽ được chuyển thành hành động và lời nói tốt đẹp thể hiện rõ ràng tới tất cả mọi người.

Nếu một người sinh ra với ngoại hình ưa nhìn, người đó nên thấy bản thân mình may mắn. Theo Đức Phật, được sinh ra xinh gái hoặc đẹp trai là một ân phúc. Nhưng người đó không nên dựa vào vẻ đẹp này để phát triển sự ngạo mạn hoặc kiêu căng. Làm như vậy chỉ khiến cho người đó bị những người khác ghét bỏ. Tính tự phụ không

chỉ chống lại vẻ bề ngoài của một người mà quan trọng hơn, nó sẽ là một chướng ngại đối với sự phát triển tâm linh và hạnh phúc của người đó.

Đức Phật nói với chúng ta rằng vẻ đẹp không chỉ là dáng vẻ bề ngoài mà cả đức tính bên trong: *“Không phải chỉ bằng tài hùng biện hoặc diện mạo bên ngoài mà một người trở nên đẹp đẽ, nếu ghen tị, ích kỷ và gian xảo còn hiện diện. Nhưng khi những điều xấu này hoàn toàn vắng bóng, người đó đẹp thực sự.”*

CHƯƠNG 24

Tích lũy tài sản

“Sự giàu có không có gì sai nếu những thành tựu đó đạt được bằng các cách thức đúng đắn.”

Gàu có và thịnh vượng không phải là cách duy nhất để có được hạnh phúc, bởi vì cái tâm bất mãn liên tục và kỳ quặc không thể được thỏa mãn bằng những tiện nghi vật chất đơn thuần. Hầu hết nhu cầu hàng ngày của chúng ta có thể được đáp ứng dễ dàng nhưng những mong ước tham lam vô độ của chúng ta lại không phải vậy. Trên thực tế, người nào có thể đơn giản hóa những mong muốn của mình là người có thể đạt được nhiều ước vọng hơn từ cuộc sống. Cơ thể của chúng ta cần sửa sang rất ít. Nhiều người thường ăn quá nhiều, nhất là khi họ có đủ tiền để trả cho việc đó. Sự thật đáng buồn là ở nhiều nước phát triển và trong giới người giàu, việc ăn quá mức và ăn quá nhiều các thực phẩm giàu dinh dưỡng trở thành nguyên nhân gây ra bệnh tật. Những người này sống để ăn, không phải ăn để sống. Họ sẽ tới các nhà hàng đắt tiền và gọi những suất ăn lớn trong một

bữa, nhưng không hề đưa một đồng nào cho người ăn xin đã không được ăn nhiều ngày liền. Chúng ta không cần phải dành quá nhiều quần áo sang trọng cho bản thân. Như Socrates đã có lần nói: *“Thức ăn ngon và quần áo đắt tiền, mọi thứ xa xỉ có thể, là những gì bạn gọi là hạnh phúc, nhưng tôi tin rằng trạng thái mà con người không còn mong ước gì mới là ân phúc cao quý nhất. Để có thể đạt tới hạnh phúc cao quý nhất, con người phải quen với việc hài lòng với sự ít ỏi [thiếu dục tri túc: ít muốn biết đủ].”*

Sau nhiều ngày mưa to, một ngôi làng có nhiều người bơi giỏi bị ngập lụt khi nước sông tràn qua bờ. Khi mưa ngớt, năm hay sáu người bạn trong làng quyết định lấy một chiếc thuyền đi sang bờ bên kia. Ngay khi họ tới giữa sông, chiếc thuyền bắt đầu bị chìm. Do tất cả đều có thể bơi rất giỏi nên họ nhảy xuống sông và bắt đầu bơi vào bờ bên kia. Có một người bơi rất chậm mặc dù anh ta đã dùng hết sức của mình.

- *Này, sao cậu tụt lại phía sau vậy? Cậu thường vẫn bơi tốt hơn tất cả chúng tớ mà. - Những người bạn của anh ta kêu lên.*

- *Mình buộc 1.000 đồng tiền vàng quanh thắt lưng và chúng quá nặng.*

- *Nước chảy xiết lắm và dòng nước khá mạnh. Cậu hãy gỡ những đồng tiền vàng đó ra và ném chúng đi. - Những người bạn khuyên anh ta. Mặc dù đã kiệt sức, nhưng anh ta lắc đầu bởi vì anh ta không thể chịu nổi việc xa rời tiền bạc của mình.*

Khi những người bạn đã lên được bờ ở cách xa, họ nhìn thấy anh ta đang chìm rất nhanh. Họ lại hét lên lần nữa: *“Hãy ném tiền đi. Tại sao cậu ngốc vậy? Cậu đang chìm đấy.”* Nhưng anh ta vẫn giữ những đồng tiền, rồi bị dòng sông hung dữ cuốn đi và chết đuối.

Sự mãn nguyện [tri túc: biết đủ]

Không ai có thể đạt tới trạng thái của hạnh phúc hoàn hảo trừ phi anh ta hoặc cô ta kiểm soát trọn vẹn trái tim và tâm hồn đầy ham

muốn của mình. Chừng nào chúng ta còn tìm kiếm hạnh phúc trong sự thỏa mãn khao khát về thành tựu vật chất, chừng đó chúng ta còn chưa tìm thấy nó. Hạnh phúc sẽ chỉ là một giấc mơ khó tìm. Con người không thể đạt được tất cả mọi thứ mình mong ước bởi vì bản chất của sự thèm muốn là vô hạn [tham lam vô độ].

Dính mắc vào tiền bạc

Tôn giáo của thế giới vật chất ngày nay đang tôn thờ tiền bạc. Tất cả mọi người đều muốn được nhanh chóng trở nên giàu có bằng mọi giá và bằng bất kỳ cách thức nào có thể, dù theo các phương pháp đúng đắn hoặc sai lầm. Thế giới bị nhiễm thói quen tích lũy tài sản bằng mọi biện pháp. Dưới sự vây hãm của chủ nghĩa vật chất, nhân loại đang nhanh chóng mất đi tầm nhìn của các giá trị tinh thần. Giàu có không có gì sai nếu những thành tựu đó đạt được nhờ các cách thức đúng đắn. Tuy nhiên những thành tựu đạt được một cách sai lầm sẽ dẫn tới các rắc rối, khó khăn và sự cắn rứt lương tâm.

Trong quá trình theo đuổi sự giàu có, con người đã đánh mất tầm nhìn về sự thật rằng tiền bạc chỉ đơn thuần là phương tiện đi đến đích. Chúng ta thất bại trong việc hiểu bản chất, ý nghĩa và mục đích của sự giàu có. Chúng ta chỉ quan tâm đến một mục đích – chỉ để có nhiều tiền hơn. Kết quả là chúng ta kết thúc trong một con đường mò mẫm đầy thất vọng và hoang mang bởi vì chúng ta không tiến gần đến hạnh phúc thực sự hơn so với khi chúng ta còn nghèo. Đây là lý do tại sao một số người giàu không hạnh phúc, bất an và đáng thương bởi vì họ thất bại trong việc hiểu rằng tiền chỉ có thể mua cho họ những sự dễ chịu giác quan và hạnh phúc trần tục mà không phải là niềm hạnh phúc nội tại.

Các tu sĩ lương thiện như thế nào?

Thậm chí những người phụng sự tôn giáo cũng có thể biểu lộ

niềm yêu thích lớn lao dành cho tiền bạc. Đây là một câu chuyện về các tu sĩ từ ba tôn giáo khác nhau. Giả sử rằng họ thuộc về các tôn giáo A, B và C. Một ngày nọ, họ bàn luận về việc nuôi sống bản thân như thế nào khi không nhận lương. Vị tu sĩ của tôn giáo A nói rằng khi người ta bỏ tiền vào hòm công đức, ông sẽ vạch một đường và nói: *“Thưa Thượng Đế, con sẽ ném số tiền này lên và khi chúng rơi xuống, đồng nào ở bên phải là của ngài, còn đồng nào ở bên trái là của con.”* Hai vị tu sĩ còn lại nói như thế là không lương thiện bởi vì anh ta có thể ném tiền theo cách chúng rơi về phía dành cho anh ta nhiều hơn. Sau đó tu sĩ từ tôn giáo B nói: *“Tôi vẽ một vòng tròn và ném tiền lên, đồng nào rơi vào trong vòng tròn là của Thượng Đế, phần còn lại thuộc về tôi.”* Tu sĩ của tôn giáo C nói: *“Ôi không, đó là lừa dối bởi vì nếu anh ném tiền lên thật cao, phần lớn số tiền sẽ rơi ra ngoài vòng tròn và Thượng Đế sẽ không nhận được phần của mình. Thực sự tôi là vị tu sĩ lương thiện nhất bởi vì tôi biết tất cả số tiền đều thuộc về Thượng Đế, cho nên tôi ném chúng về phía thiên đường và nói: ‘Thưa Thượng Đế, tất cả số tiền này là của ngài. Xin ngài hãy lấy bao nhiêu tùy thích và hãy để những gì ngài không muốn rơi trở lại trái đất cho con.’”*

Nhiều trường hợp lừa đảo, bịp bợm và gian lận liên quan đến hàng triệu đô la đã được nêu trên báo chí. Các hành động ghê tởm này đã gây ra những đau khổ khôn kể và thậm chí cả cái chết đối với những người không thể chịu nổi các mất mát về vật chất hoặc tinh thần của mình. Điều làm cho mọi việc còn tồi tệ hơn là các hành động ti tiện này do những người nắm giữ các vị trí trọng yếu gây ra. Họ đã sử dụng sai trí thông minh của mình cùng niềm tin đặt vào họ bằng cách làm giàu bất lương cho bản thân dựa trên tiền bạc của những người khác.

Sự bất lương và vi phạm sự thật đáng tiếc này là kết quả của mối bận tâm ám ảnh về việc trở nên giàu có càng nhanh càng tốt. Mục tiêu duy nhất trong cuộc đời những con người này là kiếm tiền, thật nhiều tiền, và họ đi ngược lại với những lời dạy tâm linh. Sự lương thiện và liêm chính không có ý nghĩa gì đối với họ. Họ cần nhiều tiền hơn cho sự thỏa mãn ham muốn của các giác quan và khao khát chiếm hữu của mình.

Sự đánh đồng sai lầm

Chúng ta không thể phủ nhận sự thật rằng tích lũy tài sản mang lại một số mức độ về hạnh phúc và an toàn. Nhưng chúng ta không nên coi tích lũy tài sản là mục tiêu duy nhất của cuộc đời mình - như đang diễn ra với hầu hết mọi người hiện nay - và quên rằng, ngoài sự giàu có còn nhiều điều khác khiến cho cuộc đời trở nên ý nghĩa. Để duy trì sự bình an và hài hòa trong đời sống của mình, chúng ta phải chấp nhận một thái độ thực tế và hợp lý về sự giàu có. Nếu chúng ta cho phép bản thân trở thành nô lệ của tiền bạc, chúng ta sẽ bị chính nó phá hủy.

“Người biết đủ là đủ sẽ luôn có đủ.”

[Tri túc vi phú: Biết đủ là giàu]

Lão Tử

Mọi người đều tìm kiếm hạnh phúc và điều này hoàn toàn tự nhiên. Tiếc thay, nhiều người lại đánh đồng hạnh phúc với giàu có. Đối với người khôn ngoan, sự đồng nhất này là sai lầm. Chỉ có vài mong muốn nhỏ và thấy hài lòng với những điều giản dị là dấu hiệu của một vĩ nhân. Tất cả vĩ nhân đều có đời sống giản dị nhưng cao quý, thực hành tự kiểm chế và tránh mọi sự thái quá – những thứ khuyến khích nhục dục và làm tiêu mòn năng lượng sống. Nói cách khác, nhu cầu càng ít, hạnh phúc càng lớn lao. Triết gia người Hy Lạp - Epicurus nói: *“Nếu bạn muốn làm cho một người thấy hạnh phúc, đừng làm cho anh ta giàu có thêm mà hãy bỏ bớt mơ ước của anh ta đi.”*

Sử dụng sự giàu có một cách đúng đắn

Sự giàu có nên được sử dụng một cách tốt đẹp và khôn ngoan. Điều này được áp dụng cho cả tài sản của riêng mình cũng như của những người khác. Nếu chúng ta dành thời gian bám níu vào cửa của cải mà không thực hiện những bổn phận của mình đối với đất nước,

nhân dân và tôn giáo, chúng ta sẽ có một cuộc đời trống rỗng với nhiều lo lắng. Cuối cùng, khi đến lúc phải già từ thế giới này, chúng ta có thể nhận thấy quá muộn rằng mình đã không sử dụng hết khả năng của sự giàu có. Không ai thực sự được hưởng lợi ích từ sự giàu có đã được tích lũy một cách cực nhọc đó.

Đức Phật đã khuyên chúng ta chống lại sự ngu ngốc của việc dính mắc một cách ích kỷ vào tài sản của mình mà không nỗ lực nâng cao chất lượng sống và hạnh phúc của những người khác. *“Tài sản của bạn sẽ còn lại khi bạn chết. Bạn bè và người thân của bạn sẽ tiễn đưa bạn tới nấm mồ. Nhưng chỉ có các hành động thiện và ác mà bạn đã làm trong suốt cuộc đời mới theo bạn đến kiếp sau.”*

Nhà tiên tri Mohammad nói rằng chỉ có ba phần tài sản của chúng ta có thể được khẳng định là của mình mà thôi:

1. *Những gì chúng ta đã sử dụng.*
2. *Những gì chúng ta trao tặng cho người khác.*
3. *Những gì chúng ta đóng góp cho tôn giáo.*

Con người có tiềm năng làm điều tốt hoặc phạm vào điều xấu. Tuy nhiên, bằng sự lừa gạt, con người có thể bóp méo và chuyển vấn đề theo hướng có lợi cho mình nhằm biện hộ cho bất cứ hành động bất lương và trái đạo đức nào mà anh ta có thể phạm phải. Khi đã thực hiện một hành động xấu, tốt hơn nên nói thật và thú nhận hành động sai lầm đó với chính bản thân. Nếu không, người đó sẽ tiếp tục bị trói buộc với những tai ương không thể chuộc tội. Thậm chí, Mussolini và Hitler đã khẳng định những động cơ tốt đẹp của mình khi họ gây ra cái chết cho khoảng 40 triệu người. Con cọp cũng làm như vậy khi nó tha đứa trẻ về cho bầy con của nó ăn thịt. Nếu bạn muốn thực sự hạnh phúc, bạn phải thẩm tra rõ ràng các hành động của mình để xác định rằng chúng không bắt nguồn từ động cơ ham muốn của bản thân mà

là vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Do đó, đây là lúc chúng ta tiến hành một cuộc khảo sát mới về hoàn cảnh của mình và kiểm tra lại một lần nữa các giá trị chúng ta nắm giữ.

Có lẽ bài thơ này của một tác giả vô danh có thể giúp chúng ta có được sự hiểu biết tốt hơn về giá trị của tiền bạc.

Những điều tiền bạc có thể mua

*“Chiếc giường mà không phải giấc ngủ
Sách mà không phải kiến thức
Thức ăn mà không phải sự ngon miệng
Trang phục mà không phải vẻ đẹp
Nhà cửa mà không phải gia đình
Thuốc men mà không phải sức khỏe
Tiện nghi mà không phải sự thoải mái
Sự dễ chịu mà không phải hạnh phúc
Tôn giáo mà không phải sự giải thoát/cứu rỗi
Đừng nói rằng cái này là của anh còn cái kia là của tôi,
Hãy nói rằng, cái này đến với anh và cái kia đến với tôi,
Cho nên chúng ta sẽ không hối tiếc ánh nắng đang phai tàn,
Của tất cả những điều thú vị khi chúng hoại diệt.”*

CHƯƠNG 25

Sống hòa hợp với những người khác

“Sống hòa hợp với những người khác có nghĩa là sống hòa hợp với thiên nhiên. Và chính thiên nhiên sẽ bảo vệ bạn.”

Một yếu tố quan trọng cho cuộc sống hạnh phúc là khả năng sống hòa hợp với những người khác. Để đạt được điều này, chúng ta phải hiểu rằng có nhiều hướng đi cho con người có thể đạt tới cùng một mục tiêu. Do đó, chúng ta không nên bị quá bối rối nếu những người khác giữ các tục lệ riêng hay có những ý kiến khác biệt với quan điểm của chúng ta.

Phong tục và tập quán

Những tiêu chuẩn về phong tục [cách cư xử] tốt của con người vốn khác nhau trong các xã hội khác nhau. Ở một số nước, khách đến ăn bữa tối được kỳ vọng ăn uống càng âm ỉ càng tốt. Khách cũng không bị coi là bất lịch sự nếu ợ to vào cuối bữa ăn bởi vì điều đó

chúng tỏ với chủ nhà rằng khách đã thực sự thưởng thức bữa ăn. Việc ăn cơm và ca-ri [phong tục của người Ấn Độ và Srilanka] có thể bị một số người xem thường. Đối với một số người khác, việc ăn cơm và ca-ri bằng thìa và nĩa giống như việc thực hiện một mối quan hệ lãng mạn thông qua một người phiên dịch. Những cách cư xử tại bàn ăn như vậy có thể được xem là thô lỗ, không biết cách cư xử ở những xã hội khác. Trong khi tại một số nước việc đưa ngón tay vào mũi hay miệng mình vì bất kỳ lý do gì bị xem là sự xúc phạm lớn nhất, thì hành động đó có thể trở nên vô nghĩa ở một số nước khác. Một số người nghĩ rằng việc bị đánh bằng giày dép là một hành động làm mất danh dự, song với những người khác, một chiếc dép mềm có thể được dùng để phát vào mông trẻ.

Trong thế giới với nhiều tôn giáo khác nhau này, có nhiều điều nên làm hoặc không nên làm mà chúng ta nên học cách tôn trọng. Nếu không, chúng ta sẽ gặp rủi ro của việc thiếu ý thức văn hóa. Lẽ dĩ nhiên, giữa những người hiểu biết, chúng ta có thể cười nhạo các thói quen của bản thân và những người khác. Có một câu chuyện về một cha xứ Thiên Chúa Giáo khi ông hỏi người bạn Hồi giáo của mình: “Ông định khi nào ăn thịt lợn?” và người bạn Hồi giáo của ông trả lời: “Vào ngày cưới của ông.”

Chúng ta khám phá ra những nét riêng biệt của các phong tục và tập quán nổi bật trong những xã hội khác rõ nhất khi đi du lịch. Chúng ta không nên quá vội vã phê phán các phong tục và tập quán rằng điều gì là đúng là sai. Tự bản thân các phong tục chỉ nói đến việc chúng ta cư xử như thế nào mà không phải là tốt hay xấu, nhưng khi chúng gây nên cảm giác khó chịu ở những người khác thì điều này có thể được coi là cách cư xử xấu.

Chúng ta đang sống trong một thế giới luôn thay đổi. Chúng ta không nên dính mắc một cách mù quáng vào các truyền thống, phong tục, tập quán, nghi thức và nghi lễ được thực hành theo cha ông hoặc tổ tiên của chúng ta – những người đã chấp nhận những thói quen này do niềm tin và khả năng hiểu biết của họ phổ biến tại

thời điểm đó. Một số tập quán hoặc truyền thống được tổ tiên chúng ta truyền lại có thể tốt, trong khi những cái khác trở thành vô dụng. Chúng ta nên cân nhắc với suy nghĩ cởi mở xem những thói quen này liệu có thích hợp và có ý nghĩa đối với thế giới hiện đại không.

Trong Kinh Kālāma [Tăng Chi Bộ Kinh AN 3:65], Đức Phật đã đưa ra lời khuyên về các tập quán, truyền thống, niềm tin và thói quen như sau: *“Khi bản thân con biết rằng những điều đó là bất thiện và sai lầm, là không tốt cho con và những người khác, hãy từ bỏ chúng. . . Và khi bản thân con biết rằng những điều đó là thiện, là tốt cho con và những người khác, hãy chấp nhận và làm theo chúng.”*

Một số người già không thể chịu nổi các ý tưởng và lối sống hiện đại của thế hệ trẻ. Họ hy vọng con cái mình sẽ tuân thủ những tập quán và truyền thống lâu đời của cha ông. Thay vì chọn thái độ như vậy, họ nên cho phép giới trẻ thay đổi theo thời đại nếu những hành động đó là vô hại. Những người già nên tự hỏi xem cha mẹ họ đã phản đối các lối ứng xử phổ biến thịnh hành vào thời điểm họ còn trẻ như thế nào. Những sự khác biệt về nhận thức này giữa cha mẹ bảo thủ và lớp trẻ là nguồn gốc mâu thuẫn phổ biến trong các gia đình ngày nay. Điều này không có nghĩa rằng cha mẹ nên lưỡng lự trong việc khuyên răn và hướng dẫn con cái nếu chúng đi lầm đường do một số giá trị sai lạc. Nhưng khi sửa chữa cho chúng, cha mẹ nên tôn trọng nguyên tắc rằng ngăn ngừa tốt hơn trừng phạt [phòng bệnh tốt hơn chữa bệnh]. Cha mẹ cũng nên giải thích cho con cái tại sao họ lại đồng ý hay không đồng ý theo những giá trị cụ thể.

Cho phép những người khác quyền được khác biệt

Nếu một người sống một mình thì anh ta hoặc cô ta sẽ không có vấn đề gì đối với các ý kiến khác biệt. Nhưng nếu chúng ta đã lựa chọn sống trong một xã hội, chúng ta phải học cách tôn trọng và đối xử với các quan điểm và ý kiến của những người khác mặc dù chúng không hề làm chúng ta dễ chịu.

U Thant, nguyên Tổng Thư ký Liên Hiệp Quốc, nói rằng khi còn đương chức, ông đã rất chú ý để không đưa những niềm tin cá nhân và thói quen theo truyền thống của mình vào công việc ông làm dù bằng ví dụ hoặc lời nói. Tuy nhiên, khi ở nhà, ông tuân thủ đầy đủ truyền thống Miến Điện của mình về ngôn ngữ, thức ăn và tôn giáo. Điều này ít ra cho thấy một vĩ nhân không bao giờ sử dụng ảnh hưởng cá nhân của mình để ép buộc những người khác chấp nhận niềm tin và lối sống của riêng mình như thế nào.

Chúng ta đang sống trong một thế giới tôn sùng sức mạnh hơn lẽ phải. Người mạnh chiếm lợi thế của người yếu và người giàu bóc lột người nghèo. Chúng ta nên tránh cách hành xử này. Nếu chúng ta không đồng ý, ít nhất chúng ta phải học cách thỏa thuận để không đồng ý. Chúng ta nên bày tỏ quan điểm của mình một cách lịch thiệp và nhã nhặn mà không cố đặt quan điểm lên người khác bằng vũ lực. Những ai sử dụng vũ lực để vượt qua những người đối lập với mình cho thấy rõ ràng họ không có khả năng thuyết phục những người đối lập rằng quan điểm của mình là đúng đắn.

Chiến tranh

Một lĩnh vực quan trọng nơi sự vô nhân đạo được nhìn thấy hết sức rõ ràng chính là xung đột vũ trang. Chiến tranh là một mối kinh doanh lớn và là một món lợi đối với các nước mạnh. Nó là lý do để một số nước phát triển vũ khí hạt nhân. Các nước nhỏ và yếu hơn tiếp cận các nước lớn để xin sự hỗ trợ về kinh tế và vũ khí bị rơi vào cái bẫy này và đánh mất nền độc lập của mình. Những người yêu hòa bình thỉnh cầu các nước lớn ngừng cuộc chạy đua vũ khí hạt nhân của mình nhưng [lời thỉnh cầu của] họ đã không được lắng nghe.

Các nhà lãnh đạo đầy quyền lực không thấy rõ rằng những người đi chinh phục vĩ đại trong quá khứ cũng đã tan biến theo thời gian. Song không ai rơi lệ, dù chỉ một giọt, trước cái chết của họ, nhưng những vĩ nhân đã chinh phục được trái tim mình thông qua tâm Từ và tâm Bi (lòng tốt và yêu thương) lại chiến thắng trái tim của

những người khác. Họ vẫn sống và sẽ tiếp tục sống mãi trong tâm trí của những người tốt.

Một đứa trẻ đã hỏi mẹ khi đang xem bóng đá trên ti vi: *“Tại sao họ lại tranh nhau quả bóng. Tại sao chúng ta không đưa cho mỗi người một quả?”*

Cách ngăn chặn chiến tranh

“Thù hận không bao giờ diệt được hận thù, chỉ có tình thương mới làm được điều đó. Đó là quy luật vĩnh hằng.”

Đức Phật

*[“Thù oán diệt oán thù,
Đời này không thể có,
Từ bi diệt oán thù,
Ấy là luật ngàn thu.”*

Pháp Cú số 5, Hòa Thượng Thích Thiện Châu dịch]

Câu nói của Đức Phật đáng giá hơn cả triệu mạng sống bởi vì nó có thể ngăn chặn được chiến tranh thế giới. Sự thật là nó có thể ngăn chặn được tất cả các cuộc chiến tranh nếu tất cả mọi người khắc sâu câu nói vàng ngọc này trong tim mình. Nhưng chừng nào con người còn nghĩ về thuật ngữ chiến tranh, chừng đó sẽ luôn có chiến tranh bởi vì chiến tranh được xảy ra do những ý nghĩ tham muốn, thù hận và thèm khát của chúng ta. Chỉ khi hết tẩy mọi tư tưởng của con người đều trở thành tư tưởng của tình yêu thương, thiện chí, không tham lam, tư tưởng của sự giác ngộ, khi đó mới có hòa bình.

Chúng ta thấy thoải mái khi ở cùng những người đồng ý với chúng ta, nhưng sự phát triển cá nhân xuất hiện theo các tình huống nơi có sự khác biệt về quan điểm. Đôi khi các ý kiến khác biệt với ý kiến của chúng ta về thái độ hoặc hành động có thể không phải là điều chúng ta muốn nghe. Nhưng nếu chăm chú lắng nghe, chúng ta sẽ

thấy có một số sự thật trong các ý kiến đó. Điều này có thể cho chúng ta một cơ hội phát triển bản thân nếu chúng ta sẵn sàng thay đổi cách tiếp cận và phương pháp của mình. Thế giới giống như một khu vườn với những loài hoa khác nhau. Giống như một con ong đi hút mật hoa, chúng ta nên lựa chọn cẩn thận điều tốt và rời bỏ những gì vô ích. Chúng ta không thể làm hài lòng tất cả mọi người khi chúng ta muốn làm điều gì đó bởi vì trước bất kỳ một vấn đề cụ thể nào cũng xuất hiện những quan điểm khác nhau từ những con người khác nhau. [Chín người mười ý!]

Chúng ta không thể làm hài lòng tất cả mọi người.

Ngày trước, có một người đàn ông và anh con trai dắt một con lừa ra chợ. Khi họ đang đi bộ, một số người nhìn thấy và nói: “*Hãy nhìn những người ngốc này, tại sao họ không cuỡi lừa?*” Người cha nghe thấy vậy liền bảo anh con trai cuỡi lừa trong khi ông đi bộ bên cạnh. Một phụ nữ lớn tuổi nhìn thấy liền nhắc: “*Thế giới này sắp sao vậy? Hãy nhìn người thanh niên đang cuỡi lừa một cách thoải mái trong khi anh ta để cho người cha khốn khổ của mình đi bộ!*” Vậy là anh con trai tụt xuống và lần này người cha cuỡi lừa. lát sau, họ gặp một cô gái trẻ đi qua và cô ta nói: “*Tại sao cả hai người không cùng cuỡi lừa?*” Thế là hai cha con nghe theo cô ta và cả hai cùng cuỡi lên lưng lừa. Song chẳng lâu sau, một nhóm người nhìn thấy họ và nói: “*Ôi, con vật khốn khổ. Nó phải mang trên lưng hai gã béo vô tích sự! Sao con người lại có thể nhẫn tâm như vậy?*” Lần này người cha và anh con trai đều thấy chán ngấy. Họ quyết định tụt xuống và vác con lừa lên để không ai có thể nói gì được nữa. Điều này khiến cho mọi người cười to và nói: “*Hãy nhìn những con “lừa” người này đang vác một con lừa.*” Tất nhiên con lừa không thích sự xếp đặt kỳ cục này chút nào. Tới lúc họ đang đi qua sông, nó vùng vẩy dữ dội để giải phóng bản thân và cuối cùng, cả hai cha con và con lừa đều rớt xuống nước.

Khi bạn cố gắng làm hài lòng tất cả mọi người, kết cục sẽ là bạn không làm hài lòng ai cả mà chỉ làm cho bản thân gặp rắc rối.

Kiên nhẫn và tha thứ

Những người có thể duy trì sự vui vẻ trong các thời khắc khó khăn là những người đáng ngưỡng mộ và trở thành nguồn cảm hứng cho những người khác. Họ có thể tránh được mâu thuẫn nhờ nhìn thấy phần tươi sáng hơn của sự việc. Một người thông minh có thể tránh khỏi một cuộc cãi vã bằng cách trả lời những câu bông đùa và bình luận trực tiếp về mình bằng một câu đùa khác.

Khi có người làm bẽ mặt mình, chúng ta phải học cách đối diện nhẹ nhàng với họ bằng cách vô hiệu hóa lời giễu cợt đó một cách hài hước dễ chịu.

Gậy ông đập lưng ông. Ngày trước có một người Anh nổi tiếng đến một bữa tiệc. Khi ông ta ra khỏi phòng, bạn bè ông quyết định trêu chọc ông. Họ vẽ khuôn mặt một con lừa vào đằng sau chiếc áo bành tô của ông. Bữa tiệc kết thúc và khi người đàn ông đến lấy chiếc áo, ông nhận ra bức hình mới vẽ. Thay vì trở nên giận dữ, ông bình tĩnh hỏi: *“Hôm nay ai đã lau mặt vào chiếc áo của tôi vậy?”* Bạn bè của ông rất ngạc nhiên trước câu hỏi này. Ông giải thích: *“Ồ, tôi chỉ hỏi vậy bởi vì hình khuôn mặt anh ta vẫn còn trên lưng áo khoác của tôi đây này.”*

Bạn nên làm gì khi thua trong một trò chơi? Bạn không nên thể hiện sự mất bình tĩnh của mình bởi vì làm thế bạn không chỉ làm hỏng sự vui vẻ của trò chơi mà còn đánh mất sự tôn trọng của bạn bè mình.

Mọi người có trách nhiệm làm cho thế giới này tốt đẹp hơn bằng cách vun trồng những hạt giống của sự nhẫn nại, tình yêu thương và sự chân thành sâu sắc trong trái tim nhân loại. Cuối cùng, một thời đại mới sẽ nở hoa mang lại lợi ích cho thế hệ của anh ta và những thế hệ sau. Một người có văn hóa là người biết cách đối diện với khó khăn bằng lòng cảm thông và sự hiểu biết.

Biểu hiện của các vĩ nhân nằm ở chỗ họ đối diện với những tình trạng bị chọc tức hàng ngày bằng tâm Xả như thế nào.

Anh ta không phải người hầu mà là thầy của ta.

Một đạo sư Phật giáo người Ấn Độ được mời tới Tây Tạng để thuyết Pháp. Vị thầy đưa theo cùng với mình một người đàn ông không chỉ hay sinh sự và vô trách nhiệm mà còn nấu ăn dở nữa. Sau khi quan sát anh ta một thời gian dài, những người Tây Tạng đến gặp vị thầy một cách cung kính và nói: “*Thưa Thầy, tại sao thầy lại có một người đầu bếp vô dụng như vậy? Anh ta là một mối phiền toái hơn là sự giúp đỡ cho thầy. Tại sao thầy không để anh ta quay về [Ấn Độ]? Chúng con sẽ vui vẻ đáp ứng các nhu cầu của thầy.*” Vị thầy mỉm cười và trả lời: “*À! Các con không hiểu. Ta giữ anh ta lại không phải để làm người hầu mà để làm thầy cho bản thân mình.*” Những người Tây Tạng ngạc nhiên và hỏi: “*Sao lại như thế được?*” Vị thầy giải thích: “*Các con thấy đấy, bản chất vô dụng và hay gây gổ của anh ta dạy cho ta cách kiên nhẫn và tha thứ mỗi ngày. Do đó, ta coi trọng anh ta.*”

Một số người có thể nói rằng các đức tính kiên nhẫn và tha thứ là không thực tế và quá lý tưởng để tuân theo. Một số lại hoài nghi và tự hỏi liệu một người đang nỗ lực tranh đấu sống còn trong một thế giới thù địch có thể thực sự quan tâm tới việc nuôi dưỡng tình yêu thương và lòng tốt hay không. Mặc dù thực hiện được những đức tính này thật không dễ dàng, nhưng đó là điều có thể nếu bạn thật sự kiên nhẫn và quyết tâm. Đức Phật và các đệ tử của ngài đã chứng minh điều này là sự thật trong rất nhiều hoàn cảnh.

Thuật ngoại giao

Bạn không thể hy vọng có được sự bình an bằng cách điều chỉnh hết thấy mọi người trên thế giới này. Giống như vậy, bạn không thể bỏ đi tất cả đá và bụi gai trên thế gian này để con đường đi được trơn tru. Thay vào đó, để cảm thấy thoải mái khi đi bộ trên mặt đất, chúng ta nên cố gắng mang một đôi giày. Tương tự như vậy, chúng ta nên học cách bảo vệ nhận thức của mình để có sự bình an trong tâm hồn bởi vì chúng ta không thể thành công trong việc xóa bỏ những đối tượng gây bất an trên thế giới này.

Có nhiều cách để sửa đổi một con người khi anh ta làm sai. Nếu phê bình, khiển trách và quát mắng họ ở nơi công cộng, bạn sẽ không thể sửa đổi được họ mà chỉ khiến họ thêm cương quyết theo quan điểm của mình.

Nếu bạn nói với người khác một cách khéo léo về những sai lầm của họ, họ sẽ dễ dàng lắng nghe bạn hơn và một ngày nào đó, họ sẽ cảm ơn bạn về lòng tốt cùng sự hướng dẫn của bạn.

Mỗi khi bạn bày tỏ quan điểm của mình về các vấn đề cụ thể, hãy tránh nói ra những từ ngữ cay nghiệt với sự giận dữ cũng như tránh làm tổn thương cảm xúc của người khác. Hãy luôn trình bày quan điểm của bạn thật nhẹ nhàng hoặc lịch sự. Nói cách khác, bạn không nên đánh mất sự bình tĩnh hoặc thể hiện bộ mặt hờn dỗi của mình khi bị chỉ lỗi. Bạn có thể nghĩ, bằng cách nổi nóng, thể hiện bộ mặt khó ưa và quát mắng những người khác, bạn có thể đe dọa họ nhằm làm cho họ bỏ qua thiếu sót của mình. Đây là một thái độ sai lầm. Sự thô lỗ, la hét, chửi mắng, giận dữ và nguyên rủa là sự giả vờ mạnh mẽ của một con người yếu đuối.

Đức Đạt lai Lạt ma có lần nói: *“Khi tôi gặp một người khác, tôi sẽ không bao giờ nghĩ về chủng tộc, màu da, tín ngưỡng hoặc địa vị xã hội của người đó. Điều tôi cảm thấy chính là mình đang gặp gỡ một thành viên khác trong gia đình nhân loại của chúng ta.”*

CHƯƠNG 26

Chúng ta có thể thay đổi bản thân

“Tâm là kiến trúc sư [người sáng tạo] vận mệnh của chúng ta. Nó có thể làm cho chúng ta đau ốm hoặc có thể chữa lành cho chúng ta.”

Tự nhiên rất cân bằng. Sự ổn định của nó không thể bị phá vỡ. Các quy luật tự nhiên hoạt động chính xác, không sai lệch, không bị ảnh hưởng bởi những lời cầu nguyện, tán dương hoặc tế lễ. Chúng hoạt động trong các cõi giới vật chất và tinh thần mà không có sự can thiệp của một Đấng Tối Cao nào. Một trong những quy luật tự nhiên có liên quan mạnh mẽ đến chất lượng đời sống nhân loại là quy luật Nhân Quả (Kamma). Quy luật này hoạt động trong lĩnh vực đạo đức. Các hành động thiện và ác được thực hiện bởi suy nghĩ, lời nói và hành động sẽ tạo ra các kết quả tốt xấu tương ứng vào thời điểm thích hợp.

Nếu một người độc ác, thực hiện những hành động xấu xa và không sống theo các quy luật tự nhiên của vũ trụ, họ sẽ làm ô nhiễm

cả bầu không khí bằng các hạt giống bất thiện của mình. Kết quả của các hạt giống bất thiện này là những kết quả không có lợi sẽ sinh khởi khiến người đó gặp khó khăn để có thể tận hưởng một cuộc sống hạnh phúc, đầy đủ và bình an. Và chính những người đó tạo ra sự bất hạnh cho bản thân cũng như cho những người khác bằng tâm hồn ô nhiễm của mình. Ngược lại, nếu họ sống thuận theo quy luật tự nhiên của vũ trụ này và có một đời sống đúng đắn, không đáng chê trách, thì họ làm thanh tịnh bầu không khí bằng công đức từ những đức hạnh của mình. Với những rung cảm tinh thần tích cực của mình, họ sẽ ảnh hưởng đến những người xung quanh và tạo ra một môi trường có ích cho bình an và hạnh phúc.

Nuôi dưỡng đức hạnh

Đức hạnh và một tâm trạng tích cực không phải là những đức tính sinh khởi tự nhiên trong con người. Đối với nhiều người, việc nhường bộ trước giận dữ, ghen tị, ác ý, báo thù, ích kỷ, nhất là khi chịu áp lực hoặc cạnh tranh, thật quá dễ dàng. Con người cần thật nỗ lực để trở lại tốt đẹp dù gặp phải hoàn cảnh bất lợi. Con người cần hiểu rõ giá trị trọn vẹn về tầm quan trọng của đức hạnh và nhu cầu vượt qua những mong ước đầy thù hận, kiêu ngạo và ích kỷ.

Báu vật thực sự là gì? Ngày trước, có một phụ nữ thích nịnh bợ những người khác để thu lợi cá nhân. Bà ta có một viên ngọc bích và đã cố tặng nó cho một vị bộ trưởng. Bất chấp những lời thuyết phục, vị bộ trưởng vẫn từ chối nhận viên ngọc.

Người phụ nữ nói: *“Đây là một báu vật thực sự! Không một con người bình thường nào xứng đáng sử dụng nó. Chỉ người có năng lực như ngài mới có thể sử dụng nó mà thôi. Thật xứng đáng nếu như viên ngọc bích này thuộc sở hữu của ngài và được ngài đeo.”*

Vị bộ trưởng liêm khiết trả lời: *“Bà có thể coi viên ngọc là một báu vật. Nhưng tôi không dễ bị ảnh hưởng bởi sự tặng bốc và đó chính là báu vật của tôi.”*

Đức hạnh được nuôi dưỡng nhờ việc huấn luyện chu đáo. Những người mong muốn có đức hạnh nên tập thói quen nuôi dưỡng các đức tính cao quý trong đời sống hằng ngày. Cũng giống như các sinh viên phải chăm chỉ học hành để thành công trong học tập. Ban đầu, họ phải tập trung mọi nỗ lực và sự quyết tâm để phát triển các đức tính tích cực, đặc biệt khi họ có khuynh hướng thiên về các thói quen tiêu cực. Nhờ áp dụng chánh niệm và tinh tấn, họ có thể đảo ngược những khuynh hướng tiêu cực và nuôi dưỡng các thói quen tốt về suy nghĩ, lời nói và việc làm. Một khi những thói quen tốt này đã hình thành và được phát triển thông qua thực hành, họ sẽ thấy ngày càng khó thực hiện các hành động ác và tiêu cực. Các hành động sinh khởi từ họ sẽ tự nhiên trở nên tốt đẹp, thanh thoát, sáng tạo, khéo léo và đưa tới hạnh phúc.

Lắng nghe chăm chú và hành động khôn ngoan

Một hôm, một bệnh nhân trong nhà thương điên áp tai mình vào tường và bắt đầu nói: “*Thật tuyệt vời*”. Cùng lúc đó, một bác sĩ đi đến nơi và thấy bệnh nhân đó. Người bệnh đang lắng nghe trong tường kêu lên: “*Bác sĩ, hãy đến đây và lắng nghe. Quả thật là tuyệt vời*.” Vị bác sĩ, quên rằng mình đang trong bệnh viện tâm thần, đi đến và áp tai vào tường nhưng không nghe thấy gì và nói: “*Không có gì cả*.” Bệnh nhân trả lời: “*Đó là lý do tại sao tôi yêu cầu ngài lắng nghe xem nó tuyệt vời như thế nào*.”

Tâm có sức mạnh toàn năng và là đấng sáng tạo tuyệt đối của cái thiện và cái ác. Tâm là nguyên nhân của mọi hành động ác nên tất cả cái ác là do tâm tạo ra. Tâm cũng có thể là nguyên nhân của tất cả hạnh phúc, sự thịnh vượng và thỏa mãn, vậy mọi trạng thái này cũng là do tâm tạo nên. Điều đáng buồn là dù tâm ở trong chúng ta, nhưng chúng ta không biết bản chất của nó?

Lời nói đầu của Hiến pháp Hoa Kỳ viết: “*Chiến tranh được tạo ra từ trong tâm của con người nên pháo đài của hòa bình phải được xây*

dựng chính trong tâm của con người.” Ở đây, chúng ta có thể hiểu rằng hòa bình không từ thiên đường rơi xuống.

Độc suy nghĩ của người khác.

Một nhà ngoại cảm đang thử vận may bằng cách tuyên bố rằng ông có thể đọc được suy nghĩ của những người khác. Một ngày, một thanh niên đến gặp nhà ngoại cảm. Người thanh niên chìa cho ông thấy một cái gậy lớn và nói: “*Hãy đọc suy nghĩ của tôi. Xem tôi có sắp đánh ông hay không?*” Nhà ngoại cảm nhìn thấy tình thế khó khăn của mình. Dù cho ông nói có hay không thì người thanh niên cũng sẽ phủ nhận điều đó. Không thể đọc được suy nghĩ của người thanh niên, nhà ngoại cảm thấy rằng tốt nhất là không nói gì và sự im lặng của ông đã vạch trần ông là một kẻ dối trá.

Đức Phật không coi cái ác là điều phải được chuộc lỗi thông qua một Đấng Cứu thế, nhưng phiền não sinh khởi từ vô minh phải được loại trừ nhờ trí tuệ. Ngài phủ nhận niềm tin tưởng tượng của thần học cho rằng con người được sinh ra bởi Thượng Đế, sinh ra trong tội lỗi, được định hình theo hướng bất công và được dành sẵn một nỗi khổ đau vĩnh cửu. Theo quan điểm của Đấng Giác ngộ, mọi người đều có khả năng theo đuổi điều tốt đẹp và thậm chí, những người xấu xa nhất cũng có thể bằng nỗ lực bản thân để trở thành người đức hạnh nhất. Và bất kỳ tội ác nào, dù lớn đến đâu, cũng không bị trừng phạt bởi một địa ngục đau khổ vĩnh cửu.

Hãy nghĩ tâm như một công cụ. Nếu được sử dụng tốt, tâm có thể trở nên rất hữu ích, song nếu bị sử dụng kém, tâm sẽ thành ra rất đáng sợ. Sự lựa chọn tùy thuộc vào chúng ta. Một suy nghĩ đơn độc có thể khởi đầu cho một chuỗi phản ứng của các hạt giống – điều có thể mang lại hạnh phúc hoặc đau khổ trên đường đi của tâm. Vì lý do này mà đạo Phật nhấn mạnh rất nhiều vào việc huấn luyện tâm bởi vì một tâm được huấn luyện tốt rõ ràng là bí quyết cho một cuộc đời hạnh phúc, bình an và toại nguyện [hài lòng vì biết đủ].

Tâm là điều gì đó giống như điện. Điện có thể giết người nào nắm lấy dây điện trần [không có vỏ bọc] nhưng cũng thắp sáng ngôi nhà của anh ta. Điều đó phụ thuộc nhiều vào việc điện được sử dụng như thế nào. Tương tự như vậy, một người thực hiện các việc ác và phốt lờ quy luật của tâm sẽ chỉ mời gọi đau khổ. Ngược lại, sự huấn luyện tâm thành thực có thể mang lại hạnh phúc lớn lao.

Khi nước Mỹ đưa người lên mặt trăng và tự hào tuyên bố về công nghệ siêu việt của mình, Chủ tịch Trung Quốc Mao Trạch Đông đã nói: “*À! Họ đã đưa người lên mặt trăng bằng máy móc. Nếu tất cả người Trung Quốc chúng ta đứng lên vai nhau từng người một, chúng ta có thể chạm tới mặt trăng mà không cần một chiếc máy nào.*”

Đức Phật nói: “*Tâm chói sáng, đầy năng lượng thanh tịnh trong bản chất của nó. Tâm chỉ bị ô nhiễm bởi phiền não.*” Thật không dễ kiểm soát các tư tưởng bất thiện của chúng ta và thậm chí, còn khó khăn hơn để từ bỏ các tư tưởng bất thiện của tham dục, thù hận và vô minh - những điều chỉ có thể được xóa bỏ nhờ huấn luyện tâm. Các tư tưởng đứng đằng sau mọi hành động và việc thực hiện những hành động này sẽ chuyển sang quyết định tính cách của chúng ta. Nếu chúng ta nghĩ tốt, chúng ta sẽ trở nên tốt; nếu chúng ta nghĩ thô lỗ, chúng ta sẽ trở nên thô lỗ; nếu chúng ta nghĩ lừa đảo, chúng ta sẽ trở nên lừa đảo; nếu chúng ta nghĩ lương thiện, chúng ta sẽ trở nên lương thiện; nếu chúng ta nghĩ bi mẫn, chúng ta sẽ trở nên bi mẫn. Đó chính là ảnh hưởng từ suy nghĩ của chúng ta lên hành động và bản chất của chúng ta.

Sứ mệnh của chúng ta

Do đó, điều quan trọng đối với chúng ta là phát triển các tư tưởng thương yêu và trí tuệ cũng như phát triển các đức tính nhân văn của mình. Chúng ta nên thấy hạnh phúc vì được sinh ra làm người. Được sinh làm người là kết quả của những hành động thiện trong quá khứ của chúng ta. Là con người, chúng ta có cơ hội không gì sánh bằng

để làm điều tốt và phát triển trí tuệ, nhờ đó góp phần cho hạnh phúc và sự thịnh vượng của mình. Hãy sống một cuộc đời có mục đích và phát triển phẩm hạnh vì sự tồn tại của con người. Chúng ta không nên lãng phí kiếp người của mình bằng cách lạm dụng đặc ân này và thực hiện những hành động bất thiện – điều chắc chắn sẽ dẫn tới đau khổ. Đừng để tháng ngày của chúng ta trôi qua như bóng mây, không để lại dấu vết nào phía sau.

Ngày nay, điều cần thiết là quay về với trí tuệ của quá khứ - đó cũng là trí tuệ cao nhất của tương lai. Song đó không chỉ là trí tuệ của quá khứ hoặc tương lai. Nó là trí tuệ vĩnh cửu được Đức Phật khám phá và thuộc về mọi thời đại cũng như cho cả nhân loại. Đó là trí tuệ của Pháp. Trí tuệ này giống như nước giếng sâu chảy ra từ mùa xuân vĩnh cửu. Chúng ta hãy tìm kiếm mùa xuân vĩnh cửu của trí tuệ này, điều mà nếu không có nó thì mỗi cá nhân cũng như các quốc gia không thể có sự bình an lâu dài và tiến bộ thực sự.

CHƯƠNG 27

Nhân phẩm

“Triết học cổ đại đã nói rõ rằng mục đích đời sống của chúng ta không phải là sự phát triển ích kỷ mà là hành động thánh thiện để phục vụ những người khác.”

Chúng ta hãy thử xác định phạm vi có thể bàn luận (từ quan điểm của đạo Phật) rằng điều gì là thích hợp với chủ đề giản dị nhưng đôi lúc lại rối rắm này liên quan đến nhân phẩm.

Những đức tính làm gia tăng phẩm giá và sự thánh thiện là gì? Chúng được dựa trên các tiêu chuẩn đạo đức, lương tâm, trí tuệ và tâm linh mà con người chúng ta vẫn nắm giữ và trân trọng trong mối quan hệ hằng ngày với nhau. Là con người, chúng ta có tâm – thứ chúng ta có thể phát triển tới mức có thể phân biệt được giữa điều gì là đúng là sai, giữa điều chúng ta nên tự hào hay nên xấu hổ. Những điều này là những đức tính nhân văn mà tất cả con người chúng ta coi trọng. Chính nhờ sự coi trọng những giá trị như vậy mà chúng ta nổi bật trở thành con người, không phải là muông thú.

Để có thể phát triển tâm, con người phải có khả năng phát triển và duy trì năng lực tư duy của mình để có thể đánh giá giữa điều gì là

đạo đức hay trái đạo đức, điều gì là có lương tâm hay trái lương tâm, điều gì là tốt là xấu và điều gì là đúng là sai. Đây là những khả năng đặc trưng của loài người. Các loài vật không có những đặc tính đó – chúng chỉ hành động theo bản năng. Con người là những chúng sinh duy nhất có thể phát triển tâm hoặc khả năng suy nghĩ của mình tới các mức độ cao như vậy – thậm chí tới mức đạt Phật quả. Thật thú vị khi nhận thấy trong quá khứ, con người đã phải cần tới vũ khí để bảo vệ bản thân trước các loài thú và bùa chú để bảo vệ mình khỏi những linh hồn xấu ác. Lẽ dĩ nhiên, ngày nay rất ít người trong chúng ta cần sự bảo vệ như vậy. Tuy nhiên chúng ta có vẻ đã trở nên e sợ những đồng loại của mình nhiều hơn.

Tâm và quý (xấu hổ và sợ hãi trước tội lỗi)

Trước khi tôn giáo xuất hiện, con người được dẫn hướng bởi hai yếu tố quý giá - những yếu tố mà trong thời kỳ nguyên thủy đã đóng góp vào việc gìn giữ nhân phẩm. Chúng là Hiri và Ottappa. Hiri là sự xấu hổ mà tâm thanh tịnh cảm thấy trước suy nghĩ về hành động ác độc. Ottappa là sự tự trọng khiến cho con người chùn bước trước hành động ác. Xấu hổ và sợ hãi trước tội lỗi luôn luôn chi phối mọi hành động của con người. Loài vật chỉ được dẫn hướng bởi bản năng sinh tồn và không hành động theo nhận thức về đạo đức. Tuy nhiên, khi con người ngừng kháng cự trước các hậu quả xấu của ma túy, rượu, tham dục, giận dữ, ham muốn, ghen tị, ích kỷ và thù hận, họ sẽ đánh mất sự quân bình của mình. Họ chối bỏ bản thân khỏi quyền về nhân phẩm và trở thành những con thú.

Trong khi chúng ta tự hào về bản thân bằng cách gọi mình là những người văn minh, chúng ta nên nhận thấy bằng sự hối tiếc sâu sắc rằng, một số hành vi và thái độ của loài người chúng ta có thể được mô tả không tốt hơn nổi hành vi và thái độ của loài cầm thú. Điều này rõ ràng không phải là sự phát triển dành cho loài người

mà chúng ta muốn khuyến khích. Một người xứng đáng được tôn trọng nên là một người có các đặc tính của Tàm và Quý (Xấu hổ và Sợ hãi trước tội lỗi), người có lòng tốt, bi mẫn và cảm thông với những người khác, người e ngại gây ra thiệt hại cho những người khác nhưng lại sẵn sàng đưa tay ra giúp đỡ khi cần đến. Đó là những giá trị nhân văn thông thường mà chúng ta nên coi trọng và gìn giữ. Chúng ta nên phát triển các đức tính nhân văn của mình và không vi phạm chúng. Qua việc phục vụ những người khác, chúng ta phát huy các đức tính tốt cao quý vốn có ở con người. Nhờ phục vụ những người khác, chúng ta thể hiện tinh thần của sự hiểu biết, lòng tốt, tình yêu thương, sự chân thành, giản dị, hòa nhã, khiêm tốn và tri túc. Đó là những giá trị nhân văn xứng đáng mà chúng ta nên tự hào khi có được chúng.

Các đặc tính khác nhau của con người

Có những đặc tính cụ thể trong nhân tính mà chúng ta phải bảo vệ và nuôi dưỡng cẩn thận thành các giá trị nhân văn hữu ích. Nói đại khái, những đặc tính này được chia thành ba khía cạnh: thú tính, nhân tính và thiện tính. Ba khía cạnh tính cách này ảnh hưởng lên hành vi của chúng ta ở những mức độ khác nhau. Nếu chúng ta mở đường cho thú tính mà không có bất cứ nỗ lực nào để giảm thiểu hoặc kiểm soát các hành vi xấu xa của mình, chúng ta sẽ trở thành món nợ với xã hội. Tôn giáo là một công cụ quan trọng có thể giúp chúng ta kiểm soát thú tính của mình. Tôn giáo, với những lời dạy cao đẹp xuất phát từ các vị lãnh đạo tôn giáo trứ danh, nên đóng vai trò hướng dẫn cho hành vi nhân văn tốt đẹp. Tôn giáo cũng đáp ứng như một công cụ cho chúng ta vun trồng, nuôi dưỡng và phát triển những khía cạnh khác nhau về nhân tính còn ẩn giấu của

chúng ta. Bằng cách nuôi dưỡng và phát triển nhân tính, chúng ta cuối cùng sẽ đạt tới mục tiêu thánh thiện của mình - giác ngộ ra thiện tính. Khi làm được điều này chúng ta đạt tới mức độ phát triển mà tại đó, những cảm xúc cơ bản của lòng tham, dục vọng, giận dữ, ghen tị, ganh ghét và các đặc tính bất thiện khác hoàn toàn bị loại trừ; khi đó con người trở nên thánh thiện hơn và xứng đáng với sự tôn trọng cao quý nhất. Với sự giúp đỡ của tôn giáo, chúng ta kiểm soát, giảm thiểu thú tính của mình, nuôi dưỡng và hoàn thiện nhân tính để rồi đạt tới thiện tính.

Thiện tính này phụ thuộc vào sự phát triển của thiện chí hoặc tình thân hữu hay sự chăm lo đến lợi ích của những người khác, lòng bi mẫn hoặc tốt bụng, tùy hỷ [vui theo, cảm thông] với sự tiến bộ của những người khác và có tâm xả [không thiên vị, vô tư] đối với thành công hoặc thất bại cũng như với sự tán dương hoặc chỉ trích. Đây cũng chính là trạng thái siêu phàm.

Mĩa mai thay, nhiều người theo tôn giáo vẫn còn hiểu biết sai lầm rằng con người có thể đạt tới mục đích thánh thiện của mình chỉ bằng hành động đơn thuần của sự cầu nguyện hoặc thờ cúng và sự thực hành đơn giản về các nghi thức và nghi lễ cụ thể. Thái độ này cần phải thay đổi. Chúng ta có trách nhiệm và bổn phận phải thực hiện để có thể sống như những con người thực sự và có nhân phẩm. Chúng ta phải nuôi dưỡng và phát triển nhân tính của mình để đạt tới các đặc tính thánh thiện. Chúng ta phải thực hành tất cả giá trị nhân văn vì sự tốt đẹp và thịnh vượng của nhân loại. Chúng ta phải thực hiện mọi điều tốt đẹp chúng ta có thể làm và xóa bỏ tất cả điều xấu xa. Các tôn giáo trên thế giới đã được phát triển nhằm hướng dẫn và chỉ cho chúng ta thấy con đường đúng đắn để sống trong bình an và hòa hợp. Tất cả tôn giáo nên cung cấp cho tín đồ của mình những lời hướng dẫn quan trọng và phù hợp để mọi người có thể sống và làm việc cùng nhau với sự tôn trọng, hiểu biết và có

phẩm giá. Là những người theo tôn giáo, tất cả chúng ta nên có khả năng sống với người khác mà không áp ủ bất cứ sự thù hận, ghen tị, thù địch hay những cảm xúc kiêu ngạo nào. Đạo Phật cho chúng ta những hướng dẫn như vậy.

Một trong những quy tắc vàng dẫn tới một cuộc đời phẩm giá là có được kế sinh nhai cân bằng – không có bất kỳ sự thái quá nào. Đức Phật không khuyên chúng ta hành hạ thân thể hoặc tâm trí vì lý do tôn giáo. Chúng ta có thể thực hành tôn giáo của mình như một chúng sinh có lý trí. Đừng làm điều gì quá trớn. Chúng ta không nên lãng quên khía cạnh quan trọng nhất của cuộc đời: sự phát triển tinh thần của mình. Lời dạy của Đức Phật có thể được tổng kết thành ba mức độ: hạnh phúc cho cuộc đời này, hạnh phúc cho đời sau và hạnh phúc tối thượng - Niết Bàn. Trong quá trình theo đuổi ba loại hạnh phúc này, con người có thể đạt tới phẩm giá và sự thánh thiện.

SAMANTA trân trọng cảm ơn mọi ý kiến đóng góp của độc giả.

Mọi thông tin xin gửi về:

info@samanta.vn hoặc trindhucvinh2004@gmail.com,

Công ty Cổ phần Doanh nghiệp Xã hội SAMANTA
16 – Dương Quảng Hàm – Cầu Giấy – Hà Nội

Website: www.samanta.vn

