

***Đối Mặt Với
Các Vấn Đề Trong Cuộc Sống
Theo Quan Điểm Phật giáo***

Diệu Liên Lý Thu Linh
Chuyển Ngữ 2018

***Đối Mặt Với
Các Vấn Đề Trong Cuộc Sống
Theo Quan Điểm Phật giáo***

DEALING WITH LIFE'S ISSUES

A Buddhist Perspective

Tỳ Kheo Ni Thubten Chodron

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Sách Ấn Tống

Original Publisher: Kong Meng San Phor Kark See
Monastery, [88 Bright Hill Road S\(574117\)](#)

Tel: +65-6849-5342

Fax: +65-6452-8332

Email: publication@kmspks.org

www.kmspks.org

Diệu Liên Lý Thu Linh gratefully acknowledges the permission kindly given by the author Venerable Thubten Chodron and publisher, Kong Meng San Phor Kark See Monastery to translate and publish this book in Vietnamese for free distribution.

&&&

NXB Gốc: Tu viện Kong Meng San Phor Kark See

88 Bright Hill Road, Singapore 574117

Tel: (65) 6849 5342

E-mail: publication@kmspks.org

Website: www.kmspks.org

Người dịch, Diệu Liên Lý Thu Linh, xin chân thành cảm ơn sự cho phép của tác giả Tỳ Kheo Ni Thubten Chodron và nhà xuất bản, Tu viện Kong Meng San Phor Kark See, để biên dịch quyển *Dealing With Life's Issues – A Buddhist Perspective*, sang tiếng Việt và phân phối dưới dạng sách ấn tống.

Nếu bạn không có nhu cầu dùng sách này, xin hãy chuyển cho người khác. Vì theo lời Đức Phật dạy, Pháp thí vượt trội hơn mọi cách bố thí khác. Hy vọng rằng tất cả chúng sanh đều có cơ hội biết đến Phật pháp. Rất, rất khó có được thân người, và có duyên lành gặp được Phật pháp, do đó hãy quý trọng, gìn giữ sách này.

NỘI DUNG

Lời Người Dịch

Lời Tựa

Tình yêu & Hôn nhân

Phật Pháp & Gia đình

Quan Niệm Của Phật Giáo Đối với:

- Những Vấn đề Trên Thế Giới

- Bệnh Nan Y

- Tự Tử

Pháp Thoại Trong Trại Cải Tạo: Tử Tế Với Bản Thân

Lời Người Dịch

Hằng năm, cứ vào mùa an cư là chúng tôi có sách ấn tống để cúng dường chư tôn đức tăng, ni cùng quý Phật tử gần xa. Mỗi lần làm được thế thì chúng tôi -kẻ có công dịch, người đóng góp ấn tống, người phân phối để sách có thể đến tay nhiều người trong sự tốt đẹp nhất có thể- đều hạnh phúc. Sau đó mọi người lại bắt tay vào việc chuẩn bị sách cho mùa an cư sau . . . một cách hạnh phúc.

Tôi nhớ khi mới vào ‘nghề dịch’ sách không lương này, có bạn quý khuyên nên dịch những sách có ‘trình độ’ Phật pháp hơn. Các sách tôi dịch dễ quá, ai cũng làm được. Công nhận là bạn tôi nhận xét đúng. Nhưng trình độ của tôi chỉ đến thế, và tôi xin được tiếp tục cống hiến với hết sức mình như thế.

Mười mấy năm sau, tôi vẫn tâm nguyện, dịch sách mình hiểu được và áp dụng được, để người đọc cũng làm được. Vì thế quyển sách này cũng dễ đọc, dễ hành như các quyển sách khác, nhưng các vấn đề mà Ni Sư Thubten Chodron nêu trong sách, ở năm 2008 vẫn còn mới nguyên ở năm 2018, và sau nữa, nếu ta tiếp tục sống trong vô minh.

Vì thế, chúng tôi mong quyển sách này có thể đóng góp chút ánh sáng le lói cho những vấn đề còn làm tâm trí ta mờ mịt.

Chúng tôi đã cố gắng dịch sách theo sự hiểu biết của

mình, do đó chắc chắn sẽ có nhiều sơ sót. Tất cả là lỗi của người dịch, không liên quan đến sự hiểu biết của Ni Sư tác giả.

Cuối cùng, xin mượn những lời hồi hướng của Ni Sư Thubten Chodron gửi đến tất cả mọi người với tâm từ bi:

Nguyện các công đức chúng ta đã cùng nhau làm được trong Pháp thí này, sẽ mang đến bình an trong tâm của mọi chúng sanh.

Nguyện cho tất cả có thể buông mọi oan trái, đau buồn, sân hận.

Nguyện cho tất cả mọi chúng sanh có thể hiện thực hóa sự cao đẹp nội tại không thể nghĩ bàn và thể hiện được Phật tánh của họ.

Nguyện cho tất cả chúng ta có thể đóng góp ngày càng nhiều hơn cho sự lợi ích của tất cả chúng sanh.

Nguyện cho tất cả chúng sanh mau chóng đạt được quả vị Phật.

Nay kính,

Diệu Liên Lý Thu Linh

ltl3107@yahoo.com

Hè 2018

LỜI TỰA

Những vấn đề trong cuộc sống có đang làm bạn nản chí? Hay bạn đang bối rối không biết ứng dụng Phật pháp như thế nào để giáo dục con cái? Có bao giờ bạn thắc mắc Phật giáo quan niệm thế nào về tình yêu trai gái, hôn nhân, ly dị, đồng tính, tình dục trước hôn nhân và phá thai? Trong quyển sách này, Ni sư Thubten Chodron sẽ bàn đến các chủ đề đó cũng như những vấn đề khác. Ni sư sẽ đưa ra những giải pháp rõ ràng, ngắn gọn để giải quyết các khó khăn, thử thách, các vấn đề mà ta đối mặt trong cuộc sống thường ngày, từ khủng bố, thiên tai, bạo động toàn cầu đến việc mất người thân vì bệnh hay tự tử.

Trong chương cuối, Ni sư hướng dẫn hành thiền tại một Trung tâm cải tạo ở Mỹ. Bà nói rằng qua sự chuyển hóa tâm và đánh giá lại các động lực của mình, ta có thể phát triển các khả năng không thể tưởng được của con người đến mức độ hoàn hảo nhất và dần dần được giải thoát khỏi tham, sân, sợ hãi và nghi ngờ. Giống như Đức Phật, chúng ta cũng có khả năng phát khởi một tấm lòng cởi mở với tình thương yêu công bằng và từ bi cho tất cả mọi chúng sanh.

Đây là quyển sách đầy trí tuệ, với đầy đủ, nếu không phải là tất cả, những câu hỏi mà bạn đang tìm câu trả lời.

Cầu cho tất cả chúng sanh đều bình an, hạnh phúc và tự tại. Cầu cho tất cả đều tiến bước trên con đường Phật pháp, nhanh chóng trở thành Phật giác ngộ vì lợi ích của mọi chúng sanh!

Với Lòng Mến Pháp,

Tỳ Kheo Ni Esther Thien,

Tổng Biên Tập Phòng In Ấn Tỉnh Thức thuộc Ban
Hoằng Pháp

Tu Viện Kong Meng San Phor Kark See

Tiểu Sử

Ni sư Thubten Chodron (thế danh Cherry Green), sinh năm 1950, lớn lên gần vùng Los Angeles. Ni sư hoàn thành Cử nhân Lịch sử tại Đại học UCLA (Mỹ) năm 1971. Sau khi du lịch qua Châu Âu, Bắc Phi và Châu Á trong khoảng một năm rưỡi, Ni sư trở về Mỹ, lấy chứng chỉ sư phạm, theo học chương trình sau đại học tại đại học USC (University Southern California) về Giáo Dục và dạy học ở Hệ Thống Các Trường tại thành phố Los Angeles.

Năm 1975, Ni sư tham dự một khóa tu thiền của Ngài Lama Yeshe và ngài Zopa Rinpoche. Sau đó Ni sư qua Nepal tiếp tục tu học và hành thiền tại Tu Viện Kopan. Năm 1977, Ni sư được Ngài Kyabje Ling Rinpoche cho xuất gia tại Dharamsala, Ấn Độ, và năm 1986 Ni sư thọ đại giới tại Đài Loan.

Ni sư Thubten Chodron thường chú trọng đến việc áp dụng những điều Phật dạy vào đời sống hằng ngày của chúng ta và đặc biệt thiện xảo trong việc giải thích chúng bằng những phương cách dễ hiểu và dễ thực hành. Ni sư nổi tiếng với những bài Pháp đầy ý nhị, nhẹ nhàng, chân thật và rõ ràng.

*TÌNH YÊU
VÀ HÔN NHÂN*

Phật giáo quan niệm thế nào về tình yêu lãng mạn và hôn nhân?

Trong kinh *Sigalovada*, Đức Phật giảng về những phương cách mà hai nhân tố trong một cuộc hôn nhân cần quan tâm đến. Căn bản đó là sự tôn trọng, thật lòng lo lắng cho nhau, kiên nhẫn, và trao đổi cởi mở là những yếu tố quan trọng trong các mối quan hệ dài lâu.

Để duy trì các mối quan hệ tình cảm lành mạnh, chúng ta cần nhiều thứ hơn là chỉ có tình yêu. Ta cần phải thương yêu đối tượng như là một con người và như một người bạn. Sự thu hút về giới tính mà tình yêu thường dựa vào là một yếu tố không đầy đủ để thiết lập một mối quan hệ dài lâu. Sự quan tâm sâu sắc, tình thương yêu cũng như trách nhiệm và lòng tin cũng cần phải được vun trồng.

Chúng ta không hoàn toàn hiểu hết bản thân, thì nói gì đến việc hiểu người khác. Đối với chúng ta, họ còn bí mật hơn nhiều. Do đó, đừng khư khư cho rằng bạn biết tất cả về đối tượng của mình vì hai người đã ở bên nhau quá lâu. Nếu bạn ý thức rằng đối tượng vẫn là một bí mật đối với mình, bạn sẽ tiếp tục lưu tâm, để ý đến người đó. Sự quan tâm muốn tìm hiểu đối tượng này là chìa khóa đưa đến một mối quan hệ vững bền.

Sự tin tưởng lẫn nhau cũng rất quan trọng, nên cần được xây đắp bởi cả hai đối tượng bằng cách quan tâm đến nhau và có bốn phận thực hiện những lời hứa của mình. Với sự thay đổi về trách nhiệm của nam nữ trong xã hội ngày nay, các cặp vợ chồng cần chia công việc

chăm lo gia đình và nuôi dạy con cái một cách công bằng, với sự đồng ý của cả hai. Sau đó mỗi người phải làm tròn bổn phận của mình, nhờ đó phát triển thêm sự tin tưởng giữa hai người.

Lòng tin cần được xây đắp bằng sự chân thật với nhau. Do đó, tốt nhất là tránh làm những việc mà chúng ta phải che giấu. Nếu có lầm lỗi, hãy xin lỗi. Mặt khác, chúng ta cũng nên tha thứ cho người đã biết lỗi, và hãy bỏ qua những tình cảm bị tổn thương hay ý muốn trả thù. Tha thứ cho ai đó không có nghĩa là chúng ta chấp nhận hành động của họ. Đúng hơn, chúng ta chỉ để cho lòng sân hận qua đi.

Sự thực hành tâm linh và việc khiến cho Pháp trở thành trung tâm của một mối quan hệ sẽ khiến cho vợ chồng trở nên gắn bó về nhiều mặt. Khi cả hai đều muốn vun trồng các đức hạnh nơi bản thân và giúp người phối ngẫu cũng làm như thế, thì mọi sinh hoạt hằng ngày của họ cũng trở nên tốt hơn. Hãy xem người bạn đời của mình như là một người có Phật tánh. Sau đó ngay cả khi họ lầm lỗi, bạn cũng sẽ coi như họ tạm thời bị vô minh che lấp nhưng vẫn có những điều tốt và những khía cạnh tuyệt vời trong họ.

Một số người muốn có các mối liên hệ hôn nhân, một số không muốn. Sự lựa chọn nào cũng tốt. Các bậc cha mẹ áp lực con cái phải lập gia đình hay tạo dựng gia đình là điều không nên.

***Quan điểm của Phật giáo về đồng tính như thế nào?
Những sai lầm trong tính dục là gì?***

Kinh điển Pali không nói sự đồng tính là hành vi tính dục không khôn ngoan. Đối với người xuất gia, tất cả mọi hoạt động tính dục đều không được chấp nhận, dầu đồng hay khác giới tính. Vasubandhu, một vị thầy đến sau Đức Phật vài thế kỷ, đã không tán đồng đồng tính. Theo tôi, quan trọng nhất là động lực sử dụng tính dục của mình như thế nào. Nói cách khác, nếu người ta sử dụng tính dục bằng bạo lực hay một cách thiếu trí tuệ, thì không quan trọng là điều đó xảy ra đối với người cùng giới hay khác giới.

Một số người trong tăng đoàn của chúng tôi ở Seattle là người đồng tính. Họ khám phá ra điều này khi còn rất trẻ. Có nghĩa là không phải do họ đã huấn tập. Đó chỉ là nghiệp của họ đã phát ra như thế nào mà thôi. Tôi cảm thấy việc chỉ trích hay bài bác, chống lại những người đồng tính là đi ngược lại với lời kêu gọi thương yêu và từ bi mà Đức Phật rất muốn tất cả các đệ tử của Ngài phải vun trồng.

Vấn đề này nói rộng hơn sẽ liên quan đến giới cấm thứ ba, là giới liên quan đến các hành vi tính dục không khôn ngoan. Không kể đến những chi tiết như việc phạm giới này đã xảy ra ở đâu, khi nào, và với ai? Giới này thực ra quan tâm đến động lực cơ bản của hành vi đó. Là chúng ta có sử dụng tính dục một cách khôn ngoan và tử tế hay không? Nếu tính dục bị sử dụng bừa bãi - thí dụ, người có thể truyền bệnh qua hoạt động tính dục, mà không có những biện pháp ngăn ngừa khi giao hợp - đó là sử dụng tính dục không khôn ngoan, vì việc đó

có thể làm hại người khác hay hại chính mình. Hoặc lợi dụng người tình vì những lợi ích của riêng mình, hay để thỏa lòng tự mãn, thì đó là việc sử dụng tính dục không khôn ngoan vì điều này có thể đưa đến kết quả là người kia sẽ cảm thấy bị xúc phạm, sỉ nhục. Hoạt động tính dục với trẻ em thì rõ ràng là không khôn ngoan vì điều đó rất nguy hại cho đứa trẻ. Nếu là một người lớn có trách nhiệm, người ta phải suy nghĩ cẩn thận về những gì họ làm, và có thái độ tử tế đối với người tình. Họ sẽ sử dụng tính dục một cách khôn ngoan, tử tế, dẫu cho họ có là người đồng tính hay không.

Thật ra câu hỏi căn bản mà ta cần phải tự hỏi là “Tôi sử dụng tính dục của mình như thế nào?” “Tôi có luôn nhìn vào thân thể của người khác và phán đoán họ qua đó không?” “Tôi có thật sự nhìn vào trong tâm của đối tượng và chấp nhận họ như là một con người? Hay là tôi luôn luôn lột trần họ trong tâm mình vì tôi có rất nhiều năng lượng tính dục?” “Tôi có tôn trọng người tình của mình và đối xử với họ một cách khôn ngoan và tử tế không?”

Thí dụ, dẫu cho một người là đồng tính hay không, thì việc có nhiều mối quan hệ tình cảm với nhiều người cùng lúc là không khôn ngoan, vì điều đó đem lại tai hại cho bản thân và cho gia đình. Thông thường, người ta nghĩ rằng nếu không có ai biết về điều gì đó và sự vụ được giữ bí mật, thì không có gì xảy ra. Tôi không thể nói với bạn là đã có bao nhiêu người nói với tôi rằng họ biết cha/mẹ của họ đã ngoại tình từ khi họ

còn nhỏ. Trẻ con rất khôn ngoan, chúng đã biết điều gì xảy ra nhưng chúng không thể nói ra lúc đó. Tuy vậy, chúng có thể cảm nhận không khí căng thẳng trong gia đình, do người cha/mẹ ngoại tình với người khác. Những hành động như thế về phía cha mẹ là rất vô trách nhiệm đối với con cái. Trước sau gì sự thật cũng sẽ phơi bày. Rất khó để giữ những điều như thế trong bí mật được lâu.

Ngoài ra, nếu bạn có gia đình mà bạn có ý định ngoại tình với ai đó ở bên ngoài, điều này chứng tỏ rằng bạn và người phối ngẫu của bạn cần phải phát triển sự truyền thông tốt hơn trong gia đình, trong hôn nhân. Quan hệ với người khác không thể chữa được những vấn đề trong hôn nhân của bạn.

Lúa đôi xây dựng và duy trì mối quan hệ hay hôn nhân lành mạnh như thế nào?

Nếu bạn đánh giá cao cuộc sống gia đình, và muốn giữ mái ấm gia đình, bạn cần phải trao đổi các vấn đề với người phối ngẫu và ý thức rằng đang có những khó khăn trong cuộc sống hôn nhân của bạn. Nếu cần tư vấn, hãy tìm người tư vấn, hoặc là một mình hay cùng với người liên quan. Hãy cố gắng phát triển mối quan hệ tốt đẹp với người bạn đã kết hôn.

Lúa đôi cần cố gắng giữ cho mối quan hệ của mình được tốt đẹp. Bạn cần phải thực sự tạo ra và duy trì một mối quan hệ tốt, chứ không chỉ mong đợi rằng mọi thứ rồi sẽ suôn sẻ vì giờ bạn đã kết hôn. Bạn cần phải học cách bày tỏ, trao đổi với người liên quan về nhiều vấn đề.

Đôi khi bạn khó nói hay khó nhận ra chúng, như là lỗi của mình hay những khiếm khuyết về cá tính của mình. Bạn cũng cần học lắng nghe người bạn đời nói gì và thật sự cố gắng để nghe người đó với tấm lòng cởi mở.

Hãy cố gắng kiên nhẫn khi người bạn đời có những khó khăn, thay vì phản ứng hay chống đối. Mỗi quan hệ giữa hai người vẫn tốt đẹp, dầu chỉ có một bên biết làm thế nào để giữ bình tĩnh, vững chãi và không phản ứng khi người khác hành động đầy cảm xúc. Nếu bạn phản ứng mà không suy nghĩ rõ ràng, sáng suốt khi người kia phạm lỗi, thì không có sự trao đổi xây dựng gì giữa hai người.

Nếu người kia có khúc mắc về việc gì đó, hãy nghĩ, “Ngay bây giờ, công việc của tôi là lắng nghe và giúp vợ/chồng của tôi trầm tĩnh lại”. Muốn thế, chúng ta không thể bảo người kia phải làm gì, mà phải dành cho họ không gian và thời gian để diễn tả điều mà họ đang bức xúc. Hãy trao đổi, chia sẻ về các cảm xúc này một cách hợp lý. Hãy tỏ ra ủng hộ người kia thay vì phản ứng lại với những gì người đó đang phải trải qua.

Tương tự, khi bạn cảm nhận một cảm xúc mạnh mẽ như là giận dữ, hãy biết bạn đang giận và cố gắng để bình tĩnh lại trước khi nói chuyện với người kia. Khi bạn trầm tĩnh và tâm bạn sáng suốt hơn, hãy chia sẻ với người kia các cảm xúc của mình và có một cuộc trao đổi đầy xây dựng. Điều đó có nghĩa là nói cho người kia biết bạn đang cảm giác như thế nào thay vì giận dữ và khư khư giữ lập trường của mình.

Ngoài ra cũng cần quán sát bản thân. Nếu bạn thấy mình có những thói quen xấu, hãy thừa nhận, và cố gắng sửa đổi chúng. Hãy trao đổi với người phối ngẫu, hay người thân của bạn, để họ có thể giúp đỡ bạn sửa đổi cho tốt hơn. Tóm lại, hãy cẩn thận, đừng tái diễn các thói quen xấu hay tiêu cực mà bạn có thể đã chứng kiến trong mối quan hệ của cha mẹ mình.

Phật giáo quan niệm thế nào về tình dục trước hôn nhân?

Đức Phật không nói rõ ràng về vấn đề này. Cơ chế xã hội hiện đại về hôn nhân rất khác trong thời kỳ Đức Phật còn tại thế. Hôn nhân lúc đó thường được gia đình chọn lựa và vì mục đích nối dõi. Nam giới có nhiều vợ hay thiếp và điều này được chấp nhận vào thời đó.

Ở Tây Tạng, phụ nữ có thể kết hôn với các anh em trong cùng gia đình; mục đích là để giữ đất đai trong gia đình không vào tay người khác. Các loại hôn nhân này không được chấp nhận đối với đạo đức, văn hóa hiện thời của chúng ta.

Về các hoạt động tính dục trước hôn nhân, tôi nghĩ là nếu người ta có trách nhiệm và cẩn thận để không gây hại cho bản thân và người khác về sinh lý hay tâm lý thì tình dục trước hôn nhân có thể được chấp nhận. Tuy nhiên, tôi tin rằng điều này chỉ nên xảy ra trong một mối quan hệ có sự tôn trọng và quan tâm lẫn nhau. Lợi dụng người khác để thỏa mãn dục vọng của mình hay để tăng thêm ngã mạn thì chắc chắn không phải là hành động của lòng từ tế! Những người có đời sống

tình dục phóng túng có thể nghĩ rằng điều đó không quan trọng và không có ảnh hưởng gì ghê gớm. Nhưng nếu nhìn sâu vào tâm họ về lâu về dài, họ sẽ thấy rằng việc đó có nhiều ảnh hưởng không tốt. Tương tự, nếu mới chỉ gặp người nào đó mà sẵn sàng đi vào giường với người ta, thường tạo ra những lúng túng và đau khổ cho cả hai người. Ngoài ra, người ta cần phải dùng biện pháp ngừa thai nếu họ không muốn có con cái.

Quan điểm của Phật giáo về vấn đề phá thai và mang thai ở tuổi vị thành niên?

Đức Phật không bàn về vấn đề mang thai ở tuổi vị thành niên. Vào thời Đức Phật, đa số các thiếu nữ mới lớn đã lập gia đình, là điều hiếm thấy hiện nay. Tại Mỹ, có nhiều tranh cãi giữa hai phe đối lập: ủng hộ việc phá thai hay ủng hộ việc giữ thai. Mỗi bên đều cho lập trường của mình là đúng và phản bác bên đối lập. Bên nào cũng cho là mình quan tâm đến người khác. Tuy nhiên, trong các cuộc tranh luận của họ, tôi không thấy thể hiện nhiều sự quan tâm hay từ bi. Đúng hơn, cả hai phía đều tỏ bày sự giận dữ. Không bên nào có lòng từ bi, là điều đáng tiếc, vì trong các trường hợp mang thai ngoài ý muốn, người ta cần lắm những tấm lòng từ bi. Tất cả mọi người trong hoàn cảnh đó đều cần sự cảm thông – người mẹ, người cha, đứa trẻ và cả xã hội nữa. Việc có thai ngoài ý muốn gây khó cho mọi người. Nên thay vì có thái độ phán đoán, chúng ta cần trước hết có sự cảm thông.

Theo quan điểm của Phật giáo, cuộc sống bắt đầu từ khi thụ tinh. Do đó, phá thai là tước đoạt cuộc sống của một con người. Nhưng việc kết tội những người phá thai không đem lại lợi ích cho ai cả. Chúng ta cần mang đến cho người làm cha mẹ, hay ít nhất là người mẹ, sự thông cảm, hỗ trợ trong trường hợp mang thai ngoài ý muốn. Nếu được thế, đứa trẻ sẽ có nhiều cơ hội được sinh ra đời. Sau đó, đứa bé có thể được nhận nuôi hay để cho một gia đình khác nuôi dưỡng. Trong một xã hội mà có nhiều sự hỗ trợ hơn là phán đoán, chỉ trích thì sinh mạng của nhiều đứa trẻ có thể được cứu. Tôi nói thế vì nó liên quan đến chính cuộc đời tôi. Cha mẹ tôi đã nhận nuôi em gái tôi khi nó vừa được sinh ra. Nó là kết quả của một sự mang thai ngoài ý muốn. Nhưng thay vì phá thai, mẹ em đã sinh em. Nhờ thế, tôi có được một đứa em mà tôi hết lòng thương mến, và tôi hàm ân điều đó.

Ở đây chúng ta phải xét về khía cạnh thanh thiếu niên ngày nay hoạt động tính dục quá sớm. Họ học sử dụng tính dục một cách có trách nhiệm thông qua hai cách. Thứ nhất, người lớn phải làm gương trong việc sử dụng tính dục một cách khôn ngoan. Có nghĩa là các bậc cha mẹ phải chung thủy đối với nhau, không tham gia vào các mối liên hệ ngoài hôn nhân với người khác. Thứ hai, cha mẹ phải thảo luận với con cái về quan hệ tính dục và các biện pháp ngừa thai với con cái. Nếu họ không tiện làm việc đó thì nên nhờ người khác làm.

Nếu cha mẹ chỉ nói, “Không được quan hệ trai gái!

Chấm hết. Chúng ta không muốn bàn cãi gì thêm”, thì trẻ vị thành niên sẽ học điều đó từ ai và ở đâu? Từ sách báo, từ các chương trình truyền hình, hay từ các câu chuyện chúng được nghe từ bạn bè! Chúng sẽ không học được những điều có giá trị từ các nguồn đó. Cha mẹ cần phải trao đổi với con cái những thông tin chính xác, có ích lợi, chứ không nên ngại ngùng khi nói đến chủ đề này.

Một yếu tố nữa góp phần giúp các em hành động khôn ngoan trong vấn đề tính dục là không khí thương yêu, đầm ấm trong gia đình. Nếu các em cảm thấy bị bỏ rơi, không được cha mẹ quan tâm, thì các em dễ bị lôi cuốn vào các hoạt động tính dục sớm, vì các em nghĩ rằng, ít nhất cũng có người quan tâm đến chúng. Rất khó để dạy các thanh thiếu niên bị gia đình không quan tâm, không thương yêu rằng, “Đừng dính vào tính dục”, vì chúng cần được có người thương yêu, gần gũi bằng mọi giá.

Về mặt tình cảm, các em cần được thương yêu. Thêm nữa các hormones trong cơ thể đang lớn làm cho dục tính phát khởi. Cả hai yếu tố này góp phần vào việc đưa các em thanh thiếu niên vào việc tham gia các hoạt động tính dục sớm. Nếu cha mẹ tạo ra được một môi trường thương yêu trong gia đình, nơi cha mẹ có thể đối thoại, có thể bỏ thì giờ ở bên con cái thay vì chỉ ra lệnh bảo chúng làm thế này, thế kia, thì con cái sẽ cảm thấy được gia đình nâng đỡ, sẽ gần bó với gia đình hơn. Như thế chúng sẽ không có nhiều nhu cầu tình cảm để

tìm đến các hoạt động tính dục.

Tôi là bác sĩ trị liệu, có một số bệnh nhân là người Trung Hoa. Khi tôi hỏi họ, “Các bác có trao đổi với con cái tuổi vị thành niên về tính dục không?” Họ trả lời, “Chúng tôi không bao giờ đụng đến đề tài đó, vì nếu chúng tôi nói với chúng về thuốc ngừa thai, chúng sẽ lạm dụng ngay”.

Dẫu có một số người suy nghĩ theo cách đó, nhưng tôi không tin là sự việc sẽ xảy ra như thế. Ai trong chúng ta cũng đã trải qua giai đoạn trưởng thành. Tôi không nghĩ là nếu biết về thuốc ngừa thai sẽ khiến tôi tích cực tham gia hoạt động tính dục. Đúng hơn, điều đó khiến tôi cảm thấy có trách nhiệm hơn. Thông tin chính xác về các chức năng tính dục và thuốc ngừa thai sẽ giúp thanh thiếu niên và những người trẻ suy nghĩ chín chắn hơn về những vấn đề này trước khi nó xảy ra. Họ sẽ có các biện pháp phòng ngừa đúng và suy nghĩ về hậu quả hành động trước khi chúng xảy ra. Thí dụ, các em sẽ biết là việc dính thai vẫn có thể xảy ra dù có dùng thuốc ngừa thai. Điều này có thể giúp các em tự vấn, “Tôi có sẵn sàng để làm cha/mẹ chưa?” hay “Tôi có thực sự thương yêu, quan tâm đến người này không?” Khi có suy nghĩ về những điều này, các em sẽ biết phân biệt tốt xấu để có những chọn lựa khôn ngoan.

Phật giáo quan niệm thế nào về vấn đề ly dị? Làm sao chúng ta có thể sử dụng giáo lý của Đức Phật để đối mặt với các trạng thái tâm lý bất ổn nơi con cái và

bản thân chúng ta khi ly dị xảy ra?

Đối với Phật giáo, hôn nhân và ly dị là những vấn đề thế tục. Nếu người tại gia muốn lập gia đình, đó là sự lựa chọn của họ. Nếu họ muốn ly dị, đó cũng là lựa chọn của họ.

Tuy nhiên, để tránh ly dị, giải pháp tốt nhất là chuẩn bị thật tốt cho cuộc hôn nhân. Đôi khi phim ảnh cho chúng ta thấy những hình ảnh không thực tế về các mối quan hệ lãng mạn, dễ dẫn ta đến việc có những đòi hỏi hay mong đợi vô lý. Tốt hơn hết nên coi hôn nhân như là một sự hợp doanh chứ không phải là sự lãng mạn có thể trường tồn mãi mãi. Hãy bỏ thời gian để tìm hiểu về đối tượng thật kỹ -quan sát người đó ở trong nhiều hoàn cảnh khác nhau và ở những thời điểm khác nhau- trước khi kết hôn và bắt đầu đời sống gia đình. Sự xung đột là tự nhiên thôi, vì thế hãy phát triển thói quen trao đổi, tạo sự truyền thông tốt và các kỹ thuật để giải quyết những khác biệt cùng nhau. Hãy xem người phối ngẫu của mình là quý báu và nuôi dưỡng những đức tính tốt ở nơi người đó.

Ly dị là nỗi đau cho tất cả mọi người liên quan, và nó cần có thời gian để lắng đọng. Thông thường có người sẵn sàng làm lại cuộc đời, còn người kia thì không, vì thế sự kiên nhẫn và chịu đựng là rất cần thiết. Nếu hai vợ chồng có con cái, điều quan trọng là không nên nói xấu về người vợ/chồng trước đó của mình, vì điều đó ảnh hưởng xấu đến con cái. Có thể bạn không cần có sự liên hệ lâu dài với người đã chia tay, nhưng con cái

của bạn cần có sự liên hệ cả đời với cả hai cha mẹ. Đừng đem con cái vào cuộc, khiến chúng phải đứng về phía người này để chống lại người kia. Thay vào đó hãy hợp tác với người phối ngẫu, người đã chia tay để tạo ảnh hưởng tốt cho con cái.

Có Phật tử đã nói với tôi rằng việc giữ được năm giới dành cho người cư sĩ và chánh niệm để tránh mười điều ác đã giúp cô rất nhiều trong thời kỳ ly dị. Thay vì uống rượu để làm chai đi nỗi đau, cô đã đối mặt với hoàn cảnh. Thay vì lừa dối và nói quá về những gì người chồng trước của mình đã làm, cô thành thật và công bằng. Chánh niệm để tránh chỉ trích chồng cô với người khác, cô đã gìn giữ ngôn ngữ của mình. Cô thực sự hàm ân và dựa vào sự thực hành giáo lý của Đức Phật để đối mặt với những thăng trầm trong giai đoạn ly dị.

*PHẬT PHÁP
VÀ GIA ĐÌNH*

Phật pháp giúp được gì trong đời sống gia đình?

Cơ bản là mỗi thành viên trong gia đình có thể thực hành Phật pháp. Bằng cách học giáo lý, quán niệm về chúng và thực hành chúng càng tốt càng tốt, thì bản thân hành giả và cả gia đình đều được lợi ích. Giáo lý của Đức Phật bao gồm nhiều hướng dẫn giúp ta kiểm chế cảm xúc, cách phát khởi lòng từ bi và trí tuệ. Khi học và thực hành những điều này, ta sẽ được bình an, hạnh phúc hơn. Ta trở nên kham nhẫn và dễ hòa hợp với mọi người hơn. Ta sẽ biết lắng nghe. Nếu ta phát triển được các đức tính mà Đức Phật đã dạy, điều đó sẽ ảnh hưởng tích cực đến đời sống gia đình.

Nếu các bậc phụ huynh xem Phật pháp là tâm điểm trong mối quan hệ của họ, thì mối liên hệ đó sẽ dễ thành công hơn. Đó là, cả hai, đều quyết định sống có đạo đức và phát triển tình thương đối với tất cả chúng sanh không phân biệt. Nhờ đó họ sẽ giúp đỡ nhau tu tập và phát triển. Thí dụ, khi một người bắt đầu chán nản hay lơ là việc thực hành, thì người kia có thể bằng sự khuyến khích nhẹ nhàng hay thảo luận cởi mở để giúp bạn mình trở lại đúng đường. Nếu có con cái, họ có thể dàn xếp với nhau thời gian nào dành cho việc hành thiền yên tĩnh, thời gian nào dành cho con cái. Cha mẹ cũng cần có thời gian dành riêng cho nhau, không có con cái.

Mặc dầu việc nuôi dưỡng con cái rất tốn thời gian, nhưng các bậc cha mẹ không nên xem đó là chướng ngại cản trở việc thực hành Pháp. Qua con cái, họ có thể học được nhiều điều về bản thân. Cả cha mẹ lẫn con cái có thể giúp đỡ nhau vượt qua những thách thức trong vai trò làm cha mẹ trong ánh sáng của những giá trị Phật giáo.

Ảnh hưởng bởi các khuynh hướng đương đại trong tâm lý học, nhiều người kết luận rằng các vấn đề của họ là do những gì họ phải trải qua trong thời thơ ấu. Tuy nhiên, nếu nói thế với thái độ trách móc – “Tôi có vấn đề là do những gì cha mẹ đã gây ra cho tôi trong thời ấu thơ” - nó sẽ khiến cha mẹ cảm thấy có lỗi. Và ngay cả người nói cũng lo sợ ký ức tuổi thơ của mình sẽ làm ảnh hưởng đến con cái, khi họ lập gia đình. Cảm giác lo lắng này khó thể đưa đến một phương cách dạy con tốt hay có lòng từ bi đối với bản thân. Xem thời thơ ấu của mình như là một căn bệnh mà chúng ta phải chữa trị chỉ đem lại tai hại cho ta cũng như con cái ta.

Mặc dầu ta không thể bỏ qua các ảnh hưởng tai hại trong thời thơ ấu, nhưng chúng ta cũng không nên quên những lợi lạc, sự tử tế mà gia đình đã trao tặng ta. Dầu hoàn cảnh có như thế nào trong thời gian ta trưởng thành, chúng ta cũng là người nhận được rất nhiều sự tử tế của bao người. Nhớ được điều này, ta sẽ tự nhiên cảm thấy mang ơn những người đã giúp đỡ chúng ta. Được như thế, chúng ta cũng có thể trao

truyền lòng tử tế, sự quan tâm chăm sóc xuống đến cho con cháu chúng ta.

Sự hòa thuận trong gia đình rất quan trọng. Một gia đình xào xáo, tan vỡ gây khổ đau cho cha mẹ cũng như con cái. Nếu những người yêu nhau tiến tới hôn nhân với ý nghĩ là hôn nhân sẽ mang đến cho họ bao lạc thú hay niềm vui thì họ sẽ thất vọng, rồi đi đến tan vỡ. Vì khi họ không tìm được niềm vui, lạc thú như họ mong đợi, họ sẽ thất vọng, khổ đau, đưa đến bất hòa, là mầm móng đổ vỡ. Có nhiều người lại tiếp tục đi tìm đối tượng mới, để rồi cũng lại thất vọng. Đây là một thí dụ điển hình về việc bám víu, theo đuổi hạnh phúc cá nhân chỉ mang lại khổ đau cho chính cá nhân đó và những người chung quanh.

Tuy nhiên, nếu ta xem hôn nhân và gia đình như là một môi trường để trưởng thành và hỗ trợ nhau lâu dài, thì ta sẽ tự tại, bình an hơn. Khi tâm ta an lành, nó sẽ tự động khiến ta hành xử một cách tử tế hơn và các thành viên khác trong gia đình cũng tự động đáp trả lại như thế.

Tôi có con nhỏ. Làm sao tôi có thể ngồi thiền hay tụng kinh buổi sáng khi chúng cần tôi chăm sóc?

Có cách là thức dậy sớm hơn các con của bạn. Cách khác nữa là kêu con bạn cùng ngồi thiền hay đọc kinh với bạn. Có lần tôi ở lại nhà anh trai. Cháu gái của tôi, lúc đó khoảng sáu hay bảy tuổi gì đó, thường vào phòng tôi, vì hai chúng tôi dậy sớm nhất trong nhà. Khi đọc kinh hay hành thiền, tôi giải thích với cháu rằng đây là

khoảng thời gian tôi thường im lặng và không muốn bị quấy rầy. Cháu vào phòng, đôi khi ngồi vẽ. Có lúc thì ngồi vào lòng tôi. Nhiều lúc cháu bảo tôi hát cho cháu nghe, nên tôi xướng tụng các kinh chú. Cháu thật sự thích thú và không làm phiền đến tôi chút nào.

Được nhìn thấy cha mẹ mình ngồi yên và trầm lặng, điều đó rất tốt cho con trẻ. Trẻ sẽ nghĩ rằng chúng cũng làm được như thế. Nếu cha mẹ luôn tắt bật, chạy lên chạy xuống, nói điện thoại, căng thẳng hay nằm vật vạ trước máy truyền hình, thì con cái cũng làm giống như thế. Đó có phải là điều bạn muốn cho con cái không? Nếu bạn muốn con mình học cách ứng xử hay có thái độ như thế nào, chính bạn cũng phải thực hành như thế. Nếu không, con cái bạn biết học hỏi ở đâu? Nếu bạn quan tâm đến con cái, hãy quan tâm đến bản thân và chánh niệm để có một cuộc sống lành mạnh, yên ổn vì lợi ích của con cái cũng như của chính bạn.

Bạn cũng có thể dạy con cách dâng cúng chư Phật và cách học thuộc lòng các câu kinh đơn giản. Có lần, tôi ở với bạn gái và cô con gái ba tuổi của cô. Mỗi sáng khi chúng tôi thức dậy, cả ba đều lạy Phật ba lạy. Sau đó, cô bé sẽ cúng Phật - một cái bánh hay vài trái cây - và đức Phật cũng 'cho' lại bé một cái bánh hay cây kẹo. Điều này rất tốt cho đứa trẻ, vì mới chỉ lên ba nhưng bé đã thiết lập được một mối liên hệ tốt đẹp với hình ảnh Phật, đồng thời cũng học được tính độ lượng và biết chia sẻ. Khi bạn tôi dọn dẹp nhà cửa, làm các thứ

lật vật hay đi đây, đi đó với con gái, hai mẹ con sẽ cùng nhau vừa làm vừa trò chuyện. Cô bé rất thích những giai điệu trầm bổng của các kinh chú. Điều này cũng giúp cô bé biết khi cô sợ hãi hay giận dữ, nếu cô trì chú thì cô sẽ bình tĩnh trở lại.

Phật pháp có thể giúp gì cho trẻ em? Làm thế nào để dạy Phật pháp cho trẻ em?

Giáo lý của Đức Phật căn bản là để dạy ta tránh làm hại và giúp đỡ người khác càng nhiều càng tốt. Đây là những giá trị mà các bậc cha mẹ -dù là Phật tử hay không- đều muốn dạy dỗ cho con cái để chúng có thể sống hòa thuận với người. Vì trẻ em phần lớn học theo gương người lớn, nên cách tốt nhất để cha mẹ dạy con cái các phẩm hạnh là tự họ phải sống như thế. Dĩ nhiên, điều này không phải luôn dễ dàng! Nhưng nếu cha mẹ thực hành tốt điều đó thì con cái họ sẽ được hưởng lợi trực tiếp từ đó.

Được lớn lên trong một gia đình Phật giáo rất có ích cho trẻ em. Nếu trong gia đình có bàn thờ Phật, con cái có thể giữ vệ sinh bàn thờ và dâng cúng hoa quả. Cô bạn tôi và đứa con gái ba tuổi của cô mỗi sáng đều lạy ba lạy trước bàn thờ Phật. Cô bé sau đó dâng cúng lên Phật -bánh trái- và người mẹ cũng lấy trên bàn thờ đức Phật cho lại bé cái bánh hay viên kẹo (thường là phẩm vật cúng ngày hôm trước). Cô bé rất thích nghi thức này.

Con trẻ thích âm nhạc, và sự trầm bổng của những lời kinh, câu chú và các bài hát Phật giáo có thể thay thế các bài hát và lời ru thông thường. Nhiều bậc phụ huynh đọc các bài chú cho con nghe khi đứa trẻ quấy hay buồn ngủ, thì thấy đứa trẻ phản ứng rất tích cực. Trong một gia đình khác mà tôi biết, trước khi ăn cậu con trai năm tuổi của họ sẽ là người xướng kinh. Đây là những phương cách đơn giản nhưng hữu hiệu để giúp cho cha mẹ và con cái chia sẻ cuộc sống tâm linh.

Các gia đình Phật tử cũng có thể họp mặt nhau mỗi tuần hay mỗi tháng để cùng nhau tu học. Thay vì chỉ dẫn con đến trường học đạo và để người khác dạy chúng, thì việc cùng nhau thực hành sẽ mang đến cơ hội để cha mẹ và con cái với thời khóa biểu bận rộn của mình, vẫn có thể trải qua những khoảng thời gian yên tĩnh bên nhau. Ngoài ra việc làm này cũng giúp các gia đình Phật tử có thể gặp gỡ và hỗ trợ lẫn nhau. Một số hoạt động có thể chuẩn bị cho trẻ như là tập các bài hát Phật giáo, các bài kinh chú, học lạ Phật và dâng cúng phẩm vật trên bàn thờ, và tập thiền quán niệm trong một thời gian ngắn.

Cha mẹ và con cái ở tuổi đi học có thể chơi đóng tưởng với nhau, tạo ra những hoạt cảnh trong đó tất cả các nhân vật chỉ nghĩ đến hạnh phúc riêng của mình hơn là của người khác, sau đó lặp lại vở tưởng với một trong những nhân vật nghĩ đến hạnh phúc của người khác. Các hoạt động như thế dạy các em cách

giải quyết vấn đề và giúp chúng thấy được kết quả của những hành động khác nhau. Các gia đình cũng có thể đến các chùa và trung tâm Phật giáo ở trong cộng đồng với nhau.

Đọc các sách về Phật giáo dành cho trẻ em và xem các video về Phật giáo là những hoạt động khác mà cha mẹ có thể chia sẻ với con cái. Có rất nhiều phim hoạt hình về cuộc đời của Đức Phật và nhiều sách Phật giáo dành cho trẻ em. Thảo luận một cách thân mật với trẻ em vừa có tính giáo dục, vừa mang lại không khí vui vẻ, và cha mẹ sẽ khá ngạc nhiên khi thấy con cái họ cởi mở như thế nào đối với các quan niệm như là tái sinh, nghiệp, và lòng từ bi đối với thú vật.

Nhiều bậc cha mẹ than phiền, “Con tôi không thể ngồi yên!” Tôi đoán là những đứa trẻ này cũng ít khi thấy cha mẹ chúng ngồi yên! Khi con trẻ thấy người lớn ngồi một cách yên lặng, chúng cũng có thể làm theo. Đôi khi con cái và cha mẹ có thể cùng chia sẻ khoảng thời gian yên tĩnh ấy. Thí dụ, đứa trẻ có thể ngồi trên đùi cha mẹ khi họ đọc kinh. Lúc khác, khi hành thiền có thể cha mẹ không muốn bị quấy rầy, và con cái phải biết tôn trọng ý muốn được yên tĩnh của cha mẹ.

Đối với trẻ vị thành niên thì tổ chức thảo luận nhóm sẽ tốt hơn. Người lớn có thể điều khiển một buổi thảo luận về tình bạn hay những đề tài khác liên quan đến tuổi vị thành niên. Điểm đặc biệt của Phật giáo là giáo lý của Đức Phật có thể áp dụng cho mọi khía cạnh của đời sống. Con cái càng thấy sự quan trọng của các giá trị đạo đức và tình thương yêu trong cuộc sống của

chúng, thì chúng càng tôn trọng các đức tính này hơn.

Có lần tôi điều khiển một cuộc thảo luận nhóm cho hai mươi thanh thiếu niên về sự quan hệ giữa trai gái. Mỗi em đều lần lượt bày tỏ ý kiến, và mặc dù chúng chỉ nói về cuộc đời và tình cảm của chúng, nhưng có rất nhiều Pháp trong những điều chúng nói. Thí dụ, chúng nêu ra sự quan trọng của việc sống có đạo đức. Là người điều khiển, tôi không có dạy hay giảng Pháp. Tôi chỉ lắng nghe và tôn trọng những điều chúng nói. Sau đó một vài em đã đến nói với tôi, “Đây là lần đầu tiên chúng con nói những chuyện này với một sư cô!” Không chỉ là chúng có thể nói một cách cởi mở về một đề tài nhạy cảm trước sự chứng kiến của một người lớn, nhưng chúng cũng hiểu rằng các vị thuộc tôn giáo cũng ý thức và thông cảm với các mối quan tâm của thanh thiếu niên. Hơn nữa, chúng cũng thấy những gì là quan trọng trong cuộc đời của chúng.

Làm thế nào để hướng dẫn trẻ hành thiện?

Trẻ em thường tò mò khi thấy cha mẹ của chúng hằng ngày hành thiện. Đây có thể là cơ hội để dạy chúng hành thiện quán sát hơi thở một cách đơn giản. Trẻ em thường thích ngồi yên lặng bên cha mẹ trong khoảng năm hay mười phút. Khi sự chú tâm của chúng giảm, chúng có thể nhẹ nhàng đứng dậy và qua phòng khác trong khi cha mẹ tiếp tục hành thiện. Nếu cha mẹ cảm thấy việc này làm phiền mình, họ có thể thực hiện việc hành thiện hằng ngày một cách kín đáo và hành thiện chung với con cái ở một lúc khác.

Trẻ em cũng có thể tập thiền bằng cách tưởng tượng (visualization). Phần lớn trẻ em thích giả bộ và có thể dễ dàng tưởng tượng sự vật. Cha mẹ có thể dạy con cái nghĩ tưởng đến Đức Phật làm bằng ánh sáng. Sau đó, khi ánh sáng tỏa ra từ Đức Phật đến chúng và tất cả những người quanh chúng, chúng có thể trì tụng kinh chú. Nếu đứa trẻ có bạn, người thân, hay thú cưng bị bệnh, hay một người bạn có vấn đề, đứa trẻ có thể đặc biệt nghĩ đến người đó và tưởng tượng rằng Đức Phật chiếu ánh sáng đến bạn nó. Bằng cách đó trẻ em tăng trưởng tâm từ bi và cảm thấy quan tâm đến việc giúp đỡ những người mà chúng thương yêu.

Nếu con cái chúng tôi không quan tâm đến Phật giáo thì sao? Chúng tôi có nên cho phép chúng đi nhà thờ với bạn chúng không?

Không nên áp đặt tôn giáo đối với ai. Nếu con cái không quan tâm đến Phật giáo, cứ để chúng tự nhiên. Chúng vẫn có thể học làm người tử tế như thế nào bằng việc quán sát cách cư xử và hành vi của cha mẹ.

Bạn bè thường rủ nhau đi nhà thờ. Vì chúng ta sống trong một xã hội đa văn hóa, đa tôn giáo, để con cái được biết về các truyền thống khác khi đi lễ ở nhà thờ hay chùa với bạn bè cũng là điều tốt. Khi điều đó xảy ra, chúng ta cần chuẩn bị cho con cái bằng cách nói cho con biết là người ta có những niềm tin khác nhau, vì thế việc tôn trọng và chấp nhận tôn giáo của nhau là điều quan trọng. Con cái của chúng ta cũng có thể mời bạn đến các trung tâm Phật học hay các hoạt động tôn giáo, qua đó tạo sự hiểu biết và tôn trọng lẫn nhau.

Nếu bạn nghĩ rằng con mình bị rủ rê hay áp lực phải chuyển đạo theo bạn chúng, thì bạn cần can thiệp sớm. Giải thích với chúng người Phật tử tin vào điều gì và tại sao. Hãy mô tả các phương cách qua đó niềm tin và các giá trị Phật giáo có thể giúp con cái giải quyết các vấn đề trong cuộc sống của chúng. Hướng dẫn chúng cách trả lời các câu hỏi về Phật giáo của bạn bè, cũng như dạy chúng cách đặt câu hỏi về niềm tin của các tôn giáo khác. Tóm lại, dạy con bạn phương cách để tự phán xét.

Làm thế nào để quan hệ tốt với con cái, nhất là khi chúng bước vào tuổi vị thành niên (teenagers)?

Có được mối liên hệ cởi mở đối với con cái ở độ tuổi mới lớn rất quan trọng. Điều này phụ thuộc vào cách cha mẹ đã đối xử như thế nào với chúng khi chúng còn nhỏ. Và cách đối xử này, ngược lại, tùy theo thời gian cha mẹ dành cho con cái cũng như có thái độ tích cực đối với chúng như thế nào.

Khi cha mẹ luôn bận rộn, họ thường coi con cái là gánh nặng – một công việc khác phải đảm nhiệm trước khi họ kiệt lực sau một ngày làm việc mệt nhọc. Con cái cảm nhận được điều này, thường có cảm giác là cha mẹ không quan tâm đến mình hay không có thời gian dành cho mình dầu sự thật không phải thế.

Cần khẳng định điều gì là ưu tiên trong vấn đề thiết lập một mối quan hệ tốt đẹp với con cái. Điều này có thể có nghĩa là chấp nhận một công việc với lương thấp nhưng không phải làm nhiều giờ hay từ bỏ việc thăng chức có nhiều tiền hơn cho gia đình nhưng phải chịu nhiều áp lực hơn và ít thời gian ở nhà hơn.

Đối với con trẻ, tình thương yêu quan trọng hơn những sở hữu vật chất. Con cái cần tình thương và sự quan tâm của cha mẹ nhiều hơn là việc sở hữu máy tính riêng, Ipod hay truyền hình. Chọn công việc có nhiều tiền hơn dầu mất đi những mối liên hệ tốt trong gia đình có nghĩa là sau này chúng ta có thể phải bỏ nhiều tiền hơn cho trị liệu và tư vấn cho cả hai: cha mẹ và con cái!

Hãy trao đổi, tâm sự với các cô cậu thanh thiếu niên đó về những điều chúng quan tâm, dầu những thứ đó bạn không màng tới. Đừng chỉ nói với chúng việc phải học giỏi, phải giữ gìn nhà cửa sạch sẽ. Hãy nói với chúng về thể thao hay thời trang hiện đại. Hãy để cánh cửa truyền thông rộng mở.

Trẻ con có cần kỷ luật không? Ta phải kỷ luật chúng như thế nào mà không có thái độ nóng giận?

Con cái thường tạo cho chúng ta những cơ hội tốt nhất –mà cũng khó nhất- để thực hành kham nhẫn! Vì lý do đó, các bậc cha mẹ thường được khuyên phải biết các phương cách đối trị sân giận mà Đức Phật đã dạy.

Kham nhẫn không có nghĩa là để mặc con cái muốn làm gì thì làm. Thực ra, làm thế là ác với con cái, vì điều đó khiến chúng sinh ra những tật xấu, khiến chúng khó hòa hợp với người khác. Một trong những khả năng giá trị nhất mà cha mẹ có thể dạy cho con trẻ là ứng xử như thế nào khi không có được điều mình muốn. Khi các yêu cầu của chúng không được thỏa mãn, chúng cần phải học chấp nhận điều đó. Chúng cần được hướng dẫn để biết các giới hạn và biết vị trí của mình. Chúng

cần phải biết hậu quả của các hành động, và biết cách phân biệt tốt, xấu. Cha mẹ cần tránh để bị con trẻ gây áp lực trong việc phải mua những thứ chúng không cần hay tham gia vào các hoạt động mà chúng chưa đủ sức làm. Tuy nhiên, nếu ta chỉ nói “Không”, là ta đã bỏ qua cơ hội để dạy trẻ biết suy nghĩ trong những trường hợp như thế. Khi trẻ đủ lớn, bạn phải giải thích cho chúng hiểu lý do.

***Biết đủ là một nguyên tắc cốt yếu trong Phật giáo.
Làm thế nào chúng tôi có thể dạy cho con cái điều này?***

Biết đủ, biết bằng lòng, giúp ta thấy an vui với cuộc sống hơn và trải nghiệm được nhiều hạnh phúc hơn. Tôi nghĩ một trong những lý do khiến trẻ con không biết bằng lòng, không biết chấp nhận là vì chúng được có quá nhiều lựa chọn trong các dịp lễ. Từ nhỏ, chúng đã được hỏi: “Con uống nước táo hay nước cam?” “Con muốn xem đài này hay đài kia trên truyền hình?” “Con muốn loại xe đạp này hay loại kia?” “Con muốn món đồ chơi màu đỏ hay màu xanh?”...

Trẻ em –còn chưa nói đến người lớn—trở nên lúng túng khi dồn dập có quá nhiều lựa chọn. Thay vì tập bằng lòng với bất cứ thứ gì mình có, chúng luôn buộc phải nghĩ, “Thứ nào sẽ đem lại cho tôi hạnh phúc hơn? Tôi còn cần gì thêm nữa để được hạnh phúc?” Kết quả là ta làm tăng thêm tâm tham, tâm si của chúng.

Để sửa đổi điều này không có nghĩa là cha mẹ phải trở nên độc đoán. Thay vào đó, cha mẹ nên tránh đặt nặng những vấn đề này trong gia đình. Dĩ nhiên, điều này còn tùy thuộc vào việc cha mẹ có thay đổi thái độ

đối với các dục lạc và sở hữu vật chất. Nếu cha mẹ biết vun trồng tính biết đủ, biết bằng lòng, con cái của họ sẽ thấy dễ dàng hơn khi làm theo.

Con cái ở tuổi vị thành niên thường về nhà không đúng giờ giấc. Là cha mẹ, tôi biết mình không kiểm soát được chúng, nhưng làm sao để tôi không tự trách rằng đó là hậu quả của những hành động thiếu trách nhiệm của mình?

Là cha mẹ, bạn đã dưỡng nuôi con cái từ lúc chúng không biết gì, phải hoàn toàn dựa vào bạn. Lúc đó, bạn chịu trách nhiệm về mọi khía cạnh trong cuộc sống của đứa trẻ. Nhưng khi con bạn đã lớn, trở nên tự lập hơn, chúng dần dần nhận lãnh trách nhiệm của riêng chúng và bạn không còn phải chịu trách nhiệm cho mọi khía cạnh trong cuộc đời của con. Biết buông bỏ cũng là một thử thách trong vai trò làm cha mẹ.

Làm cha mẹ, ai cũng muốn con mình được hạnh phúc, không phải khổ. Vì thế bạn dạy chúng các kỹ năng để đối phó với mọi hoàn cảnh. Nhưng bạn không thể theo chúng suốt đời để bảo vệ chúng khỏi khổ đau. Điều đó là không tưởng, và cũng khá đau đớn nữa! Bạn có muốn đi theo cạnh chừng con suốt 24 tiếng một ngày không? Cha mẹ ta cũng muốn ta được hạnh phúc, nhưng họ cũng phải để ta sống cuộc đời của mình. Họ đã dạy ta các kỹ năng, nên dẫu ta có làm bao lầm lỗi, ta vẫn sống còn. Chúng ta đã biết đối phó với các lỗi lầm, biết học hỏi từ chúng, và rồi bước tới. Con cái chúng ta cũng phải như thế.

Thật đau lòng khi thấy người ta thương –con cái, người yêu, cha mẹ, bạn bè— phạm sai lầm. Đôi khi chúng ta không thể làm gì để ngăn cản điều đó. Chúng ta chỉ cần có mặt ở đó, và giúp họ học hỏi từ sai lầm của mình.

Đôi khi cha mẹ đi tới chỗ cực đoan khi dạy dỗ trẻ vị thành niên ương bướng. Đó là họ trở thành giống như một huấn luyện viên trong quân đội, chất vấn con cái họ với bao câu hỏi như đi đâu với ai, về nhà mấy giờ. Trẻ vị thành niên coi đó như xâm phạm quyền tự lập của chúng và dễ trở nên ương ngạnh hơn nữa.

Một cực đoan khác nữa là để cho con muốn đi hay về tùy ý, coi nhà như khách sạn, để cha mẹ phải giặt đồ, dọn dẹp nhà cửa, cơm nước cho chúng. Muốn tránh điều này, ta cần phải dạy con từ lúc nhỏ rằng các thành viên trong gia đình phải nương tựa lẫn nhau. Phải giao chúng làm việc nhà. Khi chúng lớn hơn, hãy để chúng tự giặt đồ, vệ sinh nhà cửa, nấu ăn. Các bốn phận này không chỉ giao riêng cho con gái. Con trai cũng cần phải biết tự chăm sóc bản thân.

*PHẬT GIÁO
VÀ CÁC BIẾN ĐỘNG
TRÊN THẾ GIỚI*

Theo quan điểm Phật giáo, chúng ta đánh giá các cuộc tấn công khủng bố (như ngày 11 tháng 9) và phải trả đũa như thế nào? Với tư cách cá nhân hay xã hội, chúng ta làm gì để giải tỏa sự sợ hãi, lo âu và sân hận phát khởi, để phản ứng lại các cuộc khủng bố như thế? (Phần này được viết vài tháng sau vụ tấn công khủng bố năm 2001. Nhưng những gì được nói ở đây, cũng có thể áp dụng cho cuộc chiến ở Iraq, cũng như các cuộc xung đột khác).

Theo tôi, hình như người Đông Nam Á có những nỗi sợ hãi, lo âu khác, so với người Mỹ, sau cuộc tấn công khủng bố. Người châu Á lo sợ về kinh tế nhất, trong khi ở Mỹ, người ta lo sợ cho mạng sống của mình. Họ sợ sẽ có khủng bố bằng hóa chất hay bom độc có thể giết nhiều người.

Khi sợ hãi, lo lắng, tâm ta đắm chìm trong những ý nghĩ về các biến cố kinh khủng có thể xảy ra trong tương lai. Lúc đó, chúng ta bắt đầu tưởng tượng ra những cảnh tượng khủng khiếp nhất, và tự nhủ là chúng sẽ xảy ra. Rồi ta trở nên lo lắng, sợ hãi rằng tất cả những gì chúng ta nghĩ tưởng sẽ thực sự xảy ra. Nhưng, ngay lúc đó, chưa có chuyện gì xảy ra. Và có thể là chẳng bao giờ xảy ra. Thật khờ nếu ta tự làm mình bức tức, lo lắng rằng chúng sẽ xảy ra. Cách giải quyết các cảm xúc tiêu cực này là nhận thức rằng tâm ta đang dựng chuyện. Các chuyện này không phải là thực tại. Ta phải trở về với giây phút hiện tại và ý thức được chuyện gì đang xảy ra.

Ngay cả khi những điều tệ hại nhất xảy ra, chúng ta cũng có phương cách đương đầu với chúng. Khi tìm hiểu, ta thấy rằng mình cũng có các năng lực vật chất hay tinh thần để sử dụng nếu có biến cố xảy ra. Đôi khi các nguồn năng lực đó ở bên ngoài, thí dụ, ta có thể quen biết một ai đó có thể giúp ta hay cộng đồng có thể hỗ trợ ta. Nhưng quan trọng hơn cả là ta có nguồn năng lực nội tâm của mình. Ta có sức mạnh nội tại mà ta có thể sử dụng để đối phó với các thảm kịch một cách tích cực và sáng tạo. Qua sự tu tập và hành thiền, ta phát triển được các nguồn năng lực nội tại này, để khi gặp khó khăn, ta có thể đối mặt với chúng mà không sợ hãi. Để phát triển các nguồn năng lực nội tại, ta phải học giáo lý, quán niệm chúng thấu đáo trước khi gặp hoàn cảnh khó khăn. Ta phải huấn luyện tâm trước. Giống như đi thi, ta phải học kỹ bài trước đó. Ta không thể bước vào phòng thi không có sự chuẩn bị mà mong rằng mình sẽ làm bài tốt.

Phật giáo Tây Tạng có một số giáo lý được gọi là “luyện tâm” hay “chuyển hóa tư tưởng” (lojong). Giáo lý chuyển hóa tâm giải thích các phương cách để chuyển hóa các uế nhiễm trên con đường đạo. Tôi may mắn đã được học các giáo lý này và cố gắng thực hành chúng. Để giúp tâm đối mặt với uế nhiễm, tôi thiền quán về nghiệp quả cũng như từ bi, tình thương yêu. Khi quán chiếu về nghiệp, tôi nghĩ rằng bất cứ điều gì xảy ra –khổ đau hay hạnh phúc- đều là quả của các hành động trong quá khứ của tôi. Do đó đổ lỗi cho người

hay phiền não về những gì xảy ra là thiếu khôn ngoan. Tốt hơn, ta nên học từ kinh nghiệm đó và quyết tránh lặp lại hành động đã gây ra phiền não cho ta. Khi quán chiếu về tình thương yêu, lòng bi mẫn, tôi nghiệm ra rằng những người gây phiền não cho tôi cũng muốn được hạnh phúc và tránh khổ đau, và họ làm thế cũng vì họ có nỗi khổ riêng. Nhờ thế, tôi có thể vun trồng tâm từ bi đến với họ; ngược lại tâm đó cũng giúp tôi bớt phiền não.

Trở lại vấn đề phản ứng sau ngày khủng bố 11 tháng 9, tôi thấy người dân Đông Nam Á quan tâm đến nỗi cơm của họ hơn. Họ không quan tâm lắm đến những người di tản đang chết đói ở Afghanistan hay những người Mỹ đang chết vì bệnh than. Họ nghĩ nhiều đến hình ảnh của một nền kinh tế đang xuống dốc và lo lắng cho cuộc sống của riêng mình. Đó là cái nhìn nông cạn. Khi chỉ chăm chú lo lắng về tình trạng kinh tế của mình, họ còn làm tăng thêm nỗi lo. Nếu họ mở rộng tầm nhìn hơn ra cả thế giới, thì những vấn đề kinh tế của riêng họ sẽ trở nên thực tế hơn.

Thí dụ, người nông dân Afghanistan do những nỗi lo sợ về kinh tế, đã chất đồ đạc, của cải lên lưng lừa, rồi cùng vợ con chạy đến những vùng đất khô cằn. Đất nước của họ đã bị nạn đói mấy năm nay, giờ tới bom rơi. Họ phải di tản, với hy vọng sẽ tìm được người tử tế có thể cho họ thực phẩm, thuốc men và một nơi nương thân. Những người này chẳng có chút ý niệm gì về nơi họ chạy đến, hay điều gì sẽ xảy ra cho họ. Liệu những

hoàn cảnh như vậy có xảy ra ở Malaysia hay Singapore? Tôi chắc là không. Dầu kinh tế có chậm phát triển ở đây, nhưng bạn sẽ không phải đối mặt với những khó khăn như người di tản Afghanistan hay nhiều người nghèo khó khác trên trái đất này. Bạn vẫn có một chỗ ở; gia đình bạn không phải sợ bị tấn công dã man; xứ sở bạn sẽ không bị phân chia, hỗn loạn. Có thể bạn không có phương tiện đi du lịch hay thưởng thức các món cao lương mỹ vị, nhưng cái khổ của bạn quá nhẹ nhàng so với người khác. Nếu bạn quán sát hoàn cảnh của mình theo hướng đó, bạn sẽ nhận thấy rằng các vấn đề của mình không đến nỗi tệ, và bạn có thể giải quyết chúng.

Nhiều lúc chúng ta sợ hãi, lo lắng do những gì ta đọc trên báo chí hay nghe trên đài CNN (Channel Networks News). Đông Nam Á xuất khẩu nhiều hàng hóa qua Mỹ, do đó khi kinh tế teo tóp lại, có nghĩa là nhiều người sẽ mất việc. Đó là một thực trạng. Khi mất việc, người ta sẽ có nhiều nỗi lo âu. Chúng ta phải đương đầu thế nào với những nỗi sợ hãi mà các cơ quan truyền thông cứ dội xuống cho chúng ta?

Có một phương cách là không theo dõi các kênh truyền thông nữa! Chúng tạo ra một cơn sốt khiến ta lo lắng thái quá. Chúng ta phải phát triển trí tuệ phân biệt để đối phó với truyền thông –biết điều gì là chính xác và điều gì là phóng đại, điều gì là báo cáo chân thật và điều gì là thêu dệt.

Như đã nói ở trên, chúng ta phải xét sự lo âu, sợ hãi dưới nhiều khía cạnh. Những ám ảnh, lo âu về kinh tế

ở Malaysia hay Singapore không thể so sánh với nỗi sợ hãi mà người dân trong các nước nghèo đói phải đối mặt. Ở đây, bạn có thể mất việc, nhưng bạn sẽ không chết đói. Nhiều người ở các nơi khác trên thế giới đang thực sự mất mạng, đang chết đói ngay giây phút này.

Tư tưởng chấp ngã khiến bất cứ chuyện gì xảy ra cho chúng ta cũng đều khủng khiếp, ghê gớm. Đồng thời, thái độ đó cũng khiến ta không quan tâm đến những cảnh còn khổ hơn của người khác. Khi ta mở rộng tầm nhìn, và nhận thức rằng tất cả mọi người ai cũng muốn được hạnh phúc và tránh khổ đau, thì ta không còn chỉ nghĩ đến bản thân. Một tầm nhìn rộng mở sẽ xoa dịu tâm và giải phóng ta khỏi sự chấp ngã cứng ngắt, hẹp hòi.

Nếu bạn muốn tránh đói nghèo thì hãy thực hành bố thí ngay bây giờ. Chúng ta có quá nhiều thứ; sẽ tuyệt vời biết bao nếu ta đóng góp cho một cơ sở từ thiện lo giúp đỡ người di tản và những người đang khổ đau vì chiến tranh?

Một cách khác nữa để giảm sự sợ hãi là biết hàm ân những điều tốt đẹp ta đang tận hưởng trong cuộc sống. Thí dụ, bạn có thể mất việc, nhưng may mắn thay bạn sẽ không chết đói. Đất nước bạn có bao món ngon, vật lạ. Bạn vẫn còn có gia đình; bạn không phải sống trong nỗi sợ bị tấn công. Có thể bạn phải chịu đựng, chịu thiếu thốn một số thứ bạn vẫn thường sở hữu, nhưng bạn vẫn xoay trở được. Vật chất bên ngoài không phải là nguồn hạnh phúc, đúng không? Bởi thế, ta mới đi tìm Niết bàn, để có thể vượt lên trên sự bám víu vào

các sở hữu vật chất, những thứ không thể mang đến hạnh phúc tuyệt đối cho ta, đúng không?

Chúng ta có thấy mình ngớ ngẩn, và đáng buồn cười vì cái tâm nhỏ hẹp của mình không? Thí dụ, ta tự gọi mình là Phật tử, và tự nhận mình có đầy tín tâm đối với Phật pháp, nhưng, ta lo sợ bị mất việc trong kiếp sống này hơn là nơi chốn ta có thể tái sinh trong tương lai. Thái độ đó có đúng với lời Phật dạy không? Ta cho là mình tin vào nghiệp báo, nhưng khi phải từ bỏ các hành động xấu ác để không phải tái sinh vào đường xấu, thì ta quên nghĩ đến nghiệp báo. Tâm hẹp hòi của ta nghĩ, “Cuộc sống trong kiếp tái sinh thì quá xa, chứ mất việc là khổ đau thực sự ngay trong hiện tại”. Thực ra, nếu mất việc, ta chỉ phải chịu khổ trong thời gian ngắn. Khi ta ra đi, cái khổ bị mất việc cũng chấm dứt. Nhưng nếu ta không làm việc thiện để tạo hạnh phúc trong các kiếp tái sinh, ta có thể còn phải chịu khổ nhiều hơn. Nếu ta biết quán chiếu về điều này và mở rộng tâm nhìn, ta không phải lo âu, sợ hãi và không phải chịu khổ trong kiếp tái sinh vì ngay hiện tại ta biết hành động với lòng tử tế và rộng lượng.

Những người thiệt mạng trong thảm kịch ngày 11 tháng 9 có lẽ đã chết trong sợ hãi. Như thế, họ có tái sinh với nghiệp xấu không?

Chúng ta không thể lập luận chung chung như vậy. Có người chết trong sợ hãi, nhưng cũng có người không. Cũng có thể có những người biết trấn an tâm, hướng tâm đến các tư tưởng và cảm thọ tích cực.

Nhiều thứ duyên hợp lại để tạo ra cuộc sống tương lai của ta –những gì ta suy tưởng trước giờ ra đi là một trong các duyên. Các duyên khác bao gồm: 1) nghiệp mạnh nhất trong quá khứ, thuộc kiếp sống này hay các kiếp trước, 2) các nghiệp hay hành động chúng ta lặp đi lặp lại trong cuộc sống, vì bất cứ điều gì được lặp đi lặp lại sẽ dễ thành nghiệp lúc ta ra đi, 3) lúc sống ta tu hành tinh tấn thế nào; ta đã tạo ra những nhân gì lúc sống, và 4) khả năng làm chủ tâm lúc cận tử.

Vì có nhiều yếu tố khác nhau ảnh hưởng đến sự tái sinh của một người, ta không thể nói các nạn nhân của ngày 9 tháng 11 sẽ tái sinh về đâu. Một số người –thí dụ, lính cứu hỏa, cảnh sát- có thể chết vì lòng từ, muốn cứu người. Họ dễ được tái sinh vào cảnh giới tốt đẹp. Mỗi người mỗi khác. Nhưng chắc chắn điều đó sẽ khiến ta dừng lại và tự hỏi mình, “Nếu tôi bất ngờ rơi vào hoàn cảnh đó, liệu tôi có khởi tâm tử tế, hay tâm tôi sẽ ngay lập tức tràn đầy sợ hãi, sân hận và chấp ngã?” Quán niệm như thế sẽ giúp ta phát khởi tình thương yêu, lòng bi mẫn và tu hành tinh tấn.

Nghiệp đóng vai trò gì trong sự kiện làm cả hành tinh phải rung động này?

Mỗi người chúng ta đã tạo nghiệp khiến mình có mặt ở đâu khi thảm kịch đó xảy ra. Cộng nghiệp là các nghiệp chúng ta đã tạo ra với người khác. Ta phải nhận quả của cộng nghiệp với nhau. Nhưng trong cộng nghiệp đó, mỗi người có sự trải nghiệm riêng của mình. Nhân của quả đó được gọi là nghiệp cá nhân. Có người

ở ngay Trung tâm Thương mại Thế giới (TTTMTG-World Trade Center), người khác ở gần đó, người khác nữa ở các xứ khác.

Ở Mỹ, thông thường, mỗi người suy nghĩ và hành động riêng biệt. Người ta có nhiều quan điểm, nhiều trải nghiệm khác nhau. Nhưng khi sự kiện của ngày 9 tháng 11 xảy ra, tự nhiên mọi người ở cùng tần số sóng. Đó là cảm giác cộng nghiệp, quả đó ta có chỉ vì ta ở cùng xứ sở với các nạn nhân. Ta cũng cảm thấy đau đớn vì ai cũng cảm thấy như mình bị tấn công – không chỉ những ai đang có mặt ở TTTMTG, không chỉ người dân New York, mà sau đó tất cả dân Mỹ đều cảm thấy bất an và sợ hãi.

Dẫu rằng có thể do nghiệp mà ta phải trải nghiệm sự kiện đó, nhưng không có nghĩa là nạn nhân đáng bị như thế. Những gì xảy ra không phải là một sự trừng phạt. Nhưng khổ là quả của nghiệp bất thiện và các trải nghiệm đó là những tiếng gọi đánh thức ta, kêu gọi ta sống đạo đức, sống tử tế với người. Nghiệp được thể hiện dưới nhiều khía cạnh trong sự kiện ngày 11 tháng 9. Thử nghĩ đến cái nghiệp khiến người ta thành kẻ cướp máy bay. Họ đã có những hành động gì trong quá khứ để khiến họ, trong kiếp sống này, phải sinh ra trong môi trường, nơi họ bị điều kiện hóa đến độ, họ nghĩ rằng giết những người vô tội cũng là điều tốt? Họ đã tạo ra nghiệp gì trong nỗ lực gây ra niềm đau đó? Chỉ nghĩ đến quả họ sẽ phải lãnh từ các hành động như thế thật hãi kinh.

Đối với tôi, có nhiều điều đáng học hỏi từ sự trải nghiệm này, khi quán tưởng đến các nghiệp quả liên quan. Thí dụ, nếu ta không muốn trở thành một tên khùng bố trong kiếp sống tương lai, ngay hiện tại, tôi phải chắc chắn rằng mình không tạo ra các nhân đó. Có nghĩa là tôi phải cẩn thận để không bắt đầu suy nghĩ giống như một kẻ khùng bố ngay bây giờ -nói cách khác, đó là có đủ thứ tà kiến, suy nghĩ rằng bạo lực là một cách để giải quyết các vấn đề, phân loại người, rồi thù hằn họ. Cách suy nghĩ đó đưa đến việc ta nghĩ và hành động giống như một kẻ khùng bố trong kiếp sống tương lai.

Hơn thế nữa, nếu ta không muốn chết yếu, thì đừng tạo ra loại nghiệp quả đó. Một trong những nghiệp chính yếu đưa đến việc chết yếu là giết hay tước đoạt mạng sống của người khác. Có nghĩa là nếu ta ủng hộ hay tán thán bất cứ sự giết chóc nào, là ta đang tạo nghiệp chết yếu trong tương lai. Hiểu được điều này, ta sẽ nhận thức được rằng bất cứ loại hành động hay cảm nghĩ để trả thù, nhằm đáp trả lại những bất công ta phải gánh chịu, đều đưa ta đến quả khổ trong các kiếp sống tương lai.

Khi quán sát các sự kiện thời sự, ta có thể nhìn chúng dưới khía cạnh của các hành động trong quá khứ khiến có các quả như ngày hôm nay. Ta cũng có thể quán xem các hành động ta đang thực hiện hôm nay sẽ mang lại quả trong tương lai thế nào. Và các hành động ta đang làm hôm nay, sẽ tạo duyên cho nghiệp quả khú chín muồi.

Thí dụ, TTMTG ở Mỹ là biểu tượng cho sự phồn thịnh của nước này. Tòa tháp đôi phản ánh hình ảnh nói rằng, “Hãy nhìn xem chúng tôi giàu có, thành công đến mức nào!” Nhưng động lực đằng sau sự thành công đó là gì? Tại sao chúng ta phải phô trương như thế? Trong khi đó chỉ là niềm kiêu hãnh, ngạo mạn và tham của mọi người. Tâm tham và kiêu mạn không phải là tâm giúp ta biết chia sẻ, phân phát của cải một cách công bằng. Tâm như thế chỉ chăm chú lo cho ích lợi riêng tư và phớt lờ hạnh phúc của người khác. Thái độ đó, đem phơi bày trên thế giới, đã góp phần đưa đến hậu quả mà ta đã chứng kiến. Với tư cách là một công dân Mỹ, tôi nghĩ là chúng ta quá chấp vào sự phồn vinh của mình mà không rộng lòng chia sẻ với các dân tộc kém may mắn, các quốc gia còn đói nghèo. Khi một cá nhân hay một quốc gia hành động giống như thế, dĩ nhiên là sẽ khiến người khác ganh tỵ. Dầu sự ganh tỵ là ác và không cho họ cái quyền được giết hại người vô tội. Tuy nhiên, ta có thể hiểu thái độ và cách cư xử của ta đã góp phần làm phát khởi sự oán hờn của người khác như thế nào. Các quốc gia phát triển, phồn thịnh cần có bốn phận giúp đỡ các nước nghèo, vì tất cả mọi chúng sanh đều muốn được hạnh phúc và thoát khổ. Vì chúng ta cùng sống trên một hành tinh.

Tôi nghĩ là nước Mỹ cần xét lại chính sách đối ngoại của mình. Chúng ta cần xét xem mình đã xen vào các cơ chế xã hội, chính trị, kinh tế và quân sự ở các nước khác như thế nào khiến người dân ở đó và ngay trong

nước (Mỹ) đều không được an toàn. Khi giàu, ta dễ trở nên bòn xén, không muốn sẻ chia. Khi sang cả, ta dễ trở nên ngạo mạn và coi thường người khác. Chúng ta cần xét lại xem bản thân và các cơ chế xã hội của mình, xem chúng góp bao nhiêu phần vào các vấn đề trên, rồi hành động để sửa đổi chúng.

Như thế có nghĩa là nghiệp quá khứ đưa đến quả, và quả này lại khiến ta lặp lại các hành động tiêu cực?

Đúng vậy. Hoàn cảnh liên quan đến các hành động quá khứ, nhưng nó cũng bị chi phối bởi việc chúng ta suy nghĩ như thế nào? Nếu xã hội này không bắt đầu xét lại các giá trị, cách suy nghĩ của mình, thì nghiệp ác trong quá khứ sẽ có nhiều cơ hội trở quả. Thí dụ, nếu để phản ứng lại với sự khủng bố ngày 11 tháng 9, chúng ta trở nên ác độc, có tâm trả thù, thì ta đang tạo ra nhân cho khủng bố được tiếp tục.

Nếu không kiểm chế được tâm đau buồn, ta dễ phản ứng lại với khổ bằng sân hận và bạo lực. Trong cơn hoảng loạn, ta tin rằng trả đũa lại sẽ tiêu diệt được kẻ thù. Nhưng kẻ thù thực sự là sân hận, oán thù. Vì lý do đó, Đức Phật đã dạy rằng oán thù không thể hóa giải bằng oán thù, mà bằng tình thương yêu.

Khi nói đến tầm quan trọng của tình thương, lòng bi mẫn trước những sự tấn công khủng bố dã man, chúng ta cần hiểu rằng, làm thế không có nghĩa là ta để cho người khác chà đạp mình, muốn làm gì thì làm. Lòng bi mẫn không phải là cách để biện minh cho sự hèn nhát giống như con đà điểu đút đầu xuống cát, bỏ

qua thực tại của hoàn cảnh. Chúng ta cần có phản ứng, cần hành động. Chúng ta cần linh động một cách khôn ngoan, cố gắng để đối mặt với vấn đề bằng tâm cởi mở, quan tâm, ngay với những kẻ đã hãm hại mình.

Ngoài việc ủng hộ tiền bạc, chúng tôi còn có thể làm gì để giúp đỡ trong tai họa này?

Bạn có thể giúp về mặt vật chất –hiến máu cho người bị thương, hỗ trợ tiền để mua thực phẩm và các nhu yếu phẩm khác. Bạn có thể đóng góp tích cực hơn bằng cách tham gia hay tình nguyện vào các nỗ lực cứu trợ quốc tế. Bạn cũng có thể giúp bằng cách cầu nguyện hay thực hành pháp. Ta có thể giúp bằng cả hai cách.

Hẳn là bạn thắc mắc làm sao mà cầu nguyện và hành Pháp có thể đem lại ích lợi? Thứ nhất, đó là cách ta cảm thấy thực sự đóng góp. Thứ đến, nó giúp chữa lành khổ đau trong nghiệp quả.

Thực hành Tonglen, còn được gọi là pháp hành trong việc cho và nhận, rất hiệu quả. Trong cách thực hành này, ta quán tưởng rằng mình gánh chịu khổ đau cho người khác, một cách để hủy diệt ngã chấp và gửi hạnh phúc đến cho người bằng cách nghĩ tưởng rằng thân ta, của cải, công đức của ta được chuyển đổi thành bất cứ thứ gì mà người khác cần. Niệm Chenrezig (Quan Âm-Guanyin) cũng tốt, vì Chenrezig là vị Phật của lòng từ bi. Từ bi là đối kháng của sân hận và sân hận là nhân của thảm họa này. Oán thù sâu nặng cần được hóa giải bằng lòng từ bi bao la, nên hành hạnh của Bồ Tát Quan Âm là tuyệt vời trong việc giúp ta phát triển lòng từ bi.

Tất cả mọi thời khóa tu hành đều bắt đầu với việc nương trú trong Tam Bảo, và khơi dậy tâm bồ tát, ước nguyện được đạt giác ngộ hoàn toàn vì lợi ích của chúng sanh. Chúng ta có thể mang các sự kiện đang là thời sự nóng vào việc thực hành nương trú Tam Bảo và phát khởi tâm bồ tát. Khi quán tưởng về việc nương trú, hãy hình dung ra trước mắt chư Phật, chư Bồ Tát và chư thánh. Hình dung ra mẹ ta ở bên trái, cha ở bên phải, và mọi chúng sanh vây quanh ta. Hãy hình dung những kẻ khủng bố, các vị lãnh tụ Taliban ở không gian trước mặt bạn, ngồi giữa bạn và chư Phật. Chúng ta đầu mặt với chư Phật, nhưng để nhìn thấy được chư Phật, ta phải nhìn thấy những người mà ta không thích hay hãi sợ. Hãy nhớ rằng họ cũng muốn được hạnh phúc và tránh khổ. Dẫu có ước muốn đó, nhưng do tâm chấp chặt, họ đã sát hại bao nhiêu người. Hãy nghĩ đến nghiệp họ đang tạo và quả khổ mà họ phải hứng chịu như một lẽ đương nhiên. Họ cũng là con người có Phật tánh, nhưng sự vô minh, lầm lạc khiến họ tạo ra nghiệp bất thiện đem lại khổ đau cho họ và cho người. Hãy quán chiếu rằng tất cả chúng ta đều chịu ảnh hưởng của tâm chấp chặt và nghiệp; tất cả chúng ta đều tái sinh trong vòng luân hồi. Suy nghĩ như thế giúp ta phát khởi lòng bi mẫn đến với mọi chúng sanh - nạn nhân của các cuộc tấn công khủng bố, những kẻ khủng bố và ngay cả bản thân ta. Sau đó, hãy nghĩ là tất cả chúng ta đều quy hướng về Phật, Pháp và Tăng để được hướng dẫn tâm linh cùng nhau. Hãy tưởng

tượng rằng bạn là người dẫn dắt họ trong việc nương trú Tam Bảo và phát khởi tình thương yêu, lòng từ bi và tâm Bồ Tát.

Thiền quán như thế sẽ giúp ta nhìn những kẻ khủng bố như các chúng sanh khác mà không đồng hóa và coi họ như vô dụng và khủng khiếp. Thực hành này giúp ta có mặt với tâm rộng mở. Để tránh các thảm họa trong tương lai, do vô minh, sân hận và tâm hẹp hòi, ta cần phải hành xử như thế. Để tránh các khổ như thế xảy ra nhiều hơn, ta phải rèn luyện tâm đối kháng lại với vô minh, thiếu hiểu biết và sân hận. Thực hành quán tưởng, ta cùng mọi người nguyện nương trú Tam bảo, nguyện duy trì được tâm từ bi, cởi mở. Nếu ta bắt đầu suy nghĩ với tâm hẹp hòi, phân loại người khác với cái nhìn tiêu cực, cho rằng họ xấu ác, đáng bị khổ, thì tâm ta không khác gì tâm của kẻ khủng bố. Chúng ta cần phải tránh điều đó.

Một cách đóng góp khác nữa là biết đón nhận và lắng nghe các cảm xúc của người khác về những gì đã xảy ra. Chúng ta cần biết lắng nghe các diễn giải khác nhau của nhiều người về các sự kiện, và biết chấp nhận các phản ứng tình cảm khác nhau đối với những gì xảy ra. Chúng ta có thể nghe nhiều bình phẩm, nhiều lời xuyên tạc hay quan niệm cực đoan, nhưng ta cần biết lắng nghe và nhận thức những gì họ thực sự muốn nói. Có thể họ đang bày tỏ sự sợ hãi, bất an; có thể họ đang lo lắng không biết xã hội truyền thống sẽ đi tới hiện đại như thế nào. Chúng ta cần lắng nghe các mối quan tâm

thực sự của họ. Đây có thể là một thử thách khi chính người nói cũng không thực sự biết rõ mối quan tâm của mình là gì.

Dẫu đứng về phe phái nào, ai cũng muốn thấy thế giới họ đang sống có sự đối xử công bằng về mặt kinh tế, xã hội, nơi mọi quốc gia đều có thể tự quản mà không bị các thế lực ngoại bang chi phối. Ai cũng muốn văn hóa, ngôn ngữ và tôn giáo của mình được tôn trọng và được duy trì. Ai cũng muốn hòa bình để con cái họ không phải lớn lên trong chiến tranh. Cơ bản tất cả chúng ta đều muốn thế, dẫu mỗi người có cách riêng để đi đến đó. Quan trọng là tất cả mọi người liên quan trở về một điểm chung.

Đức Phật khuyên ta bất bạo động. Làm sao chúng ta kết hợp điều này với quan niệm về công lý (justice) mà chính quyền Mỹ và nhiều dân tộc trên thế giới đang đòi hỏi sau vụ tấn công khủng bố ở New York và Washington, D.C? Trả thù có phải là một giải pháp? Làm sao ta có thể đền bù cho sự mất mát, khổ đau mà các nạn nhân vô tội phải gánh chịu?

Tôi chưa nghe từ ngữ “công lý” được dùng trong Phật giáo? Tôi chưa đọc được từ đó trong các kinh điển hay trong giáo lý. Nhưng một số tôn giáo lớn trên thế giới nói nhiều đến “công lý”, và đó là nguyên tắc hay tư tưởng chính trong các tôn giáo này.

“Công lý” có nghĩa là gì? Ngày nay hình như mỗi người có một định nghĩa riêng về từ ngữ này. Đối với một số người, nó có nghĩa là sự trừng phạt. Theo kinh

nghiệm của tôi, sự trừng phạt không giải quyết được vấn đề gì. Tôi từng làm việc với các tù nhân ở Mỹ, tôi thấy rõ là việc trừng phạt không thể chuyển đổi những người không còn gì để mất nữa. Thật ra, việc trừng phạt và khinh miệt chỉ làm tăng thêm sự đối kháng của họ. Sự trừng phạt không áp dụng được đối với cá nhân, thì tôi tin là nó cũng không áp dụng được với các quốc gia. Đức Phật chẳng bao giờ kêu gọi trừng phạt theo kiểu “mắt đổi mắt, răng hoàn răng”. Thay vào đó, Ngài khuyến khích ta nên có lòng bi mẫn đối với nạn nhân cũng như thủ phạm. Với lòng bi mẫn, ta cố gắng can trở những người có khả năng phạm tội hay khủng bố không làm hại người khác trong tương lai.

Nếu để đền bù cho sự mất mát bằng cách trả thù, thì như thánh Gandhi đã nói, “Mắt đổi mắt sẽ khiến cho cả thế giới thành mù lòa”. Trả thù không phải là giải pháp. Nó không thể sửa đổi quá khứ. Nó chỉ khơi thêm oán ghét, hận thù, bạo động, khiến cho cả hai bên thêm đau khổ. Nếu nạn nhân của một thảm họa nghĩ rằng ai đó cũng phải chịu khổ đau thì họ mới giảm đau, thì họ không thực sự hiểu nỗi đau của mình. Khi ta muốn người khác khổ, và ta vui sướng trước nỗi khổ của họ, thì ta sẽ nghĩ về bản thân mình như thế nào? Ta có thấy tự trọng khi ước muốn người khác khổ đau? Tôi không nghĩ vậy. Trái lại, càng oán hận và nuôi dưỡng ý muốn trả thù, về lâu về dài chỉ làm ta thêm mệt. Nó không giải tỏa nỗi đau của ta mà cũng không làm cho tình hình lắng dịu hơn.

Nếu công lý có nghĩa là ngăn cản người khác làm điều ác, thì dễ chấp nhận hơn. Theo quan điểm Phật giáo, những kẻ gây tội ác phải gánh chịu nhiều ác nghiệp và không thể kiểm soát tâm và cảm xúc của họ. Họ có thể làm hại người khác trong tương lai. Chúng ta phải ngăn cản họ làm điều đó vì lợi ích của họ và lợi ích của những người có khả năng trở thành nạn nhân của họ. Những kẻ này đã tạo ra bao nghiệp ác khi họ sát hại người khác và họ sẽ phải chịu nhiều đau khổ trong các kiếp sống tương lai. Vun trồng lòng bi mẫn cho người ở cả hai phía –cho thủ phạm và cho nạn nhân của khủng bố- rất quan trọng. Vì lòng bi mẫn, ta cố gắng bắt kẻ khủng bố, giam cầm họ lại. Ta hành động như thế không phải vì ta muốn trừng phạt họ hay gây đau khổ cho họ, nhưng vì ta muốn giúp họ khỏi tạo ra các ác nghiệp, gây tai hại cho bản thân và cho người.

Tôi không nói rằng Phật tử cần có thái độ thụ động khi đối mặt với hiểm nguy. Ta không thể ngồi yên và hy vọng rằng thảm họa sẽ không xảy ra nữa. Làm vậy thật vô lý. Ta phải năng động trong việc ngăn cản các thảm họa trong tương lai. Ta phải tìm những kẻ ủng hộ, giúp đỡ khủng bố, và ngăn chặn các hoạt động của họ. Nhưng ta làm thế với lòng bi mẫn, không phải với sân hận, oán thù. Thêm nữa, ta phải nhận chân rằng mình đã góp phần gây ra thảm họa như thế nào và sửa đổi.

Các nhà lãnh đạo tôn giáo nổi tiếng, được tín nhiệm, họ có thể làm gì để giúp trong các vấn đề trên thế giới và đối kháng lại với khuynh hướng trả thù? Ta có thể làm gì với tư cách cá nhân?

Nếu các vị lãnh đạo tôn giáo có thể hướng các đệ tử theo con đường hòa bình, tha thứ, cộng với hành động tích cực thì tốt biết bao. Các vị lãnh đạo thuộc nhiều tôn giáo khác nhau cần gặp gỡ, lắng nghe những nhu cầu, quan tâm của nhau, xem có thể thỏa thuận điều gì với nhau, và phát biểu trên các điểm chung này. Việc làm này sẽ trấn an được dư luận. Đáng buồn là ngay cả các vị lãnh đạo tôn giáo cũng không tránh được việc bám víu vào ‘cái tôi’, ‘cái của tôi’, và ‘phe của tôi’. Theo giáo lý của Đức Phật, sự bám víu vào ‘cái tôi’ là nhân luân hồi sinh tử, nhân của mọi khổ đau. Ta có thể thấy điều này rất rõ. Ta cần phải vượt qua sự bám víu vào ‘cái tôi’ và ‘cái của tôi’. Nếu các vị lãnh đạo các tôn giáo có thể góp chút nỗ lực để vượt lên sự chia rẽ tôn giáo thông thường, thì sẽ ích lợi biết bao.

Về phương diện cá nhân, và ở mức độ cơ bản nhất, quý vị có thể giúp đỡ nhau, kêu gọi hành động bất bạo động. Quý vị cũng có thể tình nguyện giúp đỡ các nhóm thuộc tôn giáo khác, nhất là những người đang bị đe dọa sau cuộc tấn công khủng bố. Thí dụ, một Phật tử gốc Do Thái mà tôi biết, đã đến giúp canh giữ đền thờ Hồi giáo ở Seattle, vì người Hồi giáo sợ người Mỹ sẽ tấn công trả đũa họ. Hơn thế nữa, với tư cách cá nhân, ta có thể học hỏi, tìm hiểu về các tôn giáo bạn.

Chúng ta phải giải thích điều này cho trẻ em như thế nào để chúng không lớn lên với thành kiến, và/hoặc sợ hãi, lo lắng?

Ta cần phải cho trẻ em biết rằng những gì đã xảy ra

là một thảm họa, một sự kiện bất ngờ, ít thấy. Nếu các bậc phụ huynh không tỏ ra quá lo lắng và nói về những kẻ khủng bố và các nạn nhân của khủng bố với lòng bi mẫn, thì trẻ em không sinh lòng sợ hãi. Giải thích với chúng rằng mọi người cần phải hợp tác cùng nhau giải quyết các vấn đề. Tránh dạy chúng rằng có người tốt, kẻ xấu, và ta cần phải đi tìm, tiêu diệt kẻ xấu. Làm vậy chỉ khiến con trẻ xem thế giới này là một chỗ đáng ghê sợ.

Phật pháp có thể giúp gì trong quá trình hàn gắn, chữa lành cho những người có thân nhân bị giết trong chiến tranh, tấn công khủng bố, thiên tai hay tai nạn?

Tôi sẽ dùng các Pháp khác nhau, tùy theo người nghe có là Phật tử hay không. Đối với Phật tử, trong những hoàn cảnh đó, quán chiếu về nghiệp và vô thường sẽ giúp họ nhiều. Không nên nói các giáo lý này với người không theo Phật giáo vào lúc họ đang khổ đau. Vì có thể họ không đồng quan điểm với Phật giáo, không hiểu về nghiệp cho đúng, rồi diễn giải ra rằng ai đó phải chịu khổ vì số mệnh đã định như vậy hay họ đáng phải chịu khổ như vậy. Đó là tà kiến chỉ có hại cho họ mà thôi.

Đối với những ai có hiểu biết đúng đắn về nghiệp quả, quán chiếu rằng chính các hành động trong quá khứ đã tạo các trải nghiệm hiện tại sẽ xoa dịu nỗi đau của họ. Riêng đối với tôi, phương cách này rất hiệu quả, vì nhờ đó tôi thôi không đổ lỗi cho người và oán trách thân phận. Thay vào đó, tôi sẽ làm mới năng lượng của mình để tránh hành động một cách tai hại và thanh

tình các nghiệp tiêu cực trong quá khứ. Phương cách này cũng thôi thúc tôi giảm thiểu ngã chấp trong tương lai vì chính sự ích kỷ của bản thân mới tạo cho tôi nghiệp xấu, các quả ác mà tôi đang phải gánh chịu.

Đối với người có theo Phật hay không thì tôi cũng khuyên họ hãy tự an ủi rằng họ đã có được một khoảng thời gian ở bên người thân yêu. Ta biết rằng không có gì còn mãi và việc chia tay với người mình thương yêu sớm muộn gì cũng sẽ xảy ra. Không có cách gì tránh được điều đó, vì thân ta phải hoại diệt. Ngay Đức Phật cũng phải mất người thân yêu, và chính bản thân Ngài cũng tịch diệt.

Khi sự chia lìa hay cái chết xảy ra, ta không khóc than cho quá khứ mà cho những gì ta muốn xảy ra trong tương lai, những giờ sẽ không bao giờ xảy ra nữa. Nói cách khác, ta đã tưởng ra một tương lai với người ta thương yêu, nhưng giờ điều đó sẽ không thành hiện thực vì họ đã ra đi. Nên ta tiếc thương cho tương lai, chứ không phải quá khứ. Nếu quán sát về điều đó, ta thấy rằng ta không cần phải thương xót tương lai vì tương lai chưa xảy ra. Tương lai thật ra chỉ là một khả năng mở, đầy sáng tạo. Không nên vì một tương lai ta phác họa trong tâm không xảy ra mà ta phải khổ đau. Chúng ta còn rất nhiều thứ khác trong cuộc sống, và ta vẫn có thể tạo ra một tương lai tích cực ngay nếu như người thân yêu của ta đã ra đi.

Ta cũng có thể nhìn lại quá khứ và nói, “Thật may mắn vì đã có duyên gặp được người ấy”. Ta thực sự quá

may mắn được biết và được có sự liên hệ tốt lành với người ta thương yêu, người mang ý nghĩa đến cho cuộc sống của ta. Mặc dầu các mối liên hệ không thể kéo dài mãi mãi, ta cũng hoan hỷ vì đã có được những thời gian ở bên họ. Ta có thể hàm ân điều đó và cảm nhận trong trái tim mình sự phong phú mà ta nhận được từ cái duyên được biết người ấy. Thay vì than khóc, hãy hoan hỷ với tình thương yêu và sự tử tế mà ta có được với họ. Giờ thì ta tiếp tục sống và chia sẻ những gì ta đã được nhận với người khác. Ta sẽ chia sẻ tình thương yêu ta nhận được từ người thân với người khác. Ta sẽ chia sẻ với người khác sự tử tế mà ta đã học được của người thân. Khi biết chuyển hóa như thế, ta sẽ có khả năng chấp nhận sự đổi thay.

Với một quan điểm như thế, liệu ta có tìm được điều gì tích cực từ các cuộc tấn công khủng bố, như sự kiện ngày 11 tháng 9?

Dĩ nhiên là ta có thể tìm được điều tích cực từ hoàn cảnh trước mắt. Tôi hy vọng là đất nước tôi – các cá nhân cũng như chính quyền Mỹ- sẽ quán xét lại những hành động trong quá khứ, xem chúng ta đã làm gì để góp phần vào việc tạo ra ác cảm, hận thù trong lòng người khác. Làm thế, ta có thể thấy tâm thức tiêu thụ, nền kinh tế do dầu hỏa thống trị, và sự ngạo mạn của một siêu cường quốc đã góp phần tạo ác ý dẫn đến các cuộc tấn công khủng bố. Không phải tôi cho các cuộc tấn công là hợp lý; sự sát hại hàng ngàn người không bao giờ có thể biện minh được. Nhưng nếu ta

càng thấy nhiều nguyên nhân, ta càng bắt đầu sửa đổi và hoàn thiện hơn sự liên hệ của ta với người.

Tôi hy vọng rằng người Mỹ sẽ thấy là họ cần nỗ lực nhiều hơn để thiết lập các mối quan hệ thân thiện với các nước Islam. Tôi hy vọng là chính quyền Mỹ sẽ nhận ra sự kiêu mạn của họ khi rút khỏi Hiệp định Kyoto về môi trường và hiệp ước về hỏa tiễn với Nga, và không đóng góp phần mình vào Liên Hiệp Quốc. Hy vọng rằng các vị lãnh đạo trong chính phủ sẽ thấy rằng một quốc gia không thể tự ý muốn làm gì thì làm, vì thế giới là một cộng đồng quốc tế tương quan nhau. Hy vọng là các quốc gia ôm ấp những tế bào khủng bố cũng sẽ đánh giá lại các hành động của họ và tìm kiếm các giải pháp khác để phản đối đàn áp hay bóc lột. Riêng với hành tinh ta đang sống, ta cần đánh giá lại quan niệm tiêu thụ rằng “nhiều hơn thì tốt hơn”, vì quan điểm đó tạo ra sự bòn xén, ganh tỵ và bất công. Điều này cũng góp phần tạo ra sự hằn thù ở người khác. Cá nhân cũng như các quốc gia giàu có cần chia sẻ với người trong nước, cũng như ở các quốc gia khác. Sự chia sẻ đó đem lại lợi ích cho mọi người, vì nó đem lại hòa bình cho mọi người.

Trong Phật giáo có những người cuồng tín không?

Tôi cũng có gặp một số Phật tử rất quan tâm đến việc giữ đúng các truyền thống đến độ ai làm khác sẽ bị họ chỉ trích. Cũng may là chưa có ai cực đoan đến độ sử dụng bạo lực. Nhưng với tư cách là Phật tử, chúng ta không nên kiêu mạn, và nói là ta không phải lo lắng

về vấn đề này. Khi nào ta thấy lỗi người, ta phải quan sát lại bản thân để xem ta có lỗi không. May mắn cho ta là giáo lý Phật dạy rất rõ rằng việc sát hại là không thể chấp nhận được. Ta đã được nghe chuyện về các vị thánh bồ tát sát sanh, nhưng họ có lòng bi mẫn dành cho cả nạn nhân và thủ phạm, và sẵn lòng nhận lãnh nghiệp báo của việc sát sanh. Nhưng đó chỉ là những trường hợp ngoại lệ của một số ít cá nhân đã đạt được quả vị cao thượng của bồ tát, không áp dụng cho chúng ta. Đối với chúng ta, sát hại là nghiệp ác.

Ta phải cẩn thận để không có sự chia rẽ hệ phái trong Phật giáo, vì hệ phái là một loại cuồng tín. Ta cần tránh chấp vào các quan niệm cho rằng “Thầy tôi là hay nhất”, “Truyền thống của chúng tôi là đúng nhất”, “Mọi người nên theo phương pháp thiền của tôi”, hay “Mọi người cần giữ giới như tôi”. Các kiến chấp đó là nhân của cuồng tín. Đức Phật đã dạy tham là gốc của khổ đau. Chấp chặt vào quan điểm về Pháp của mình là một hình thức của tham. Ta đồng hóa quan điểm với cái tôi, nên cố bảo vệ chúng tới chết, nghĩ rằng, “Tôi đúng, họ sai!”

Tâm hay phán xét của ta thích nói, trong sự tuyệt đối, rằng cái này đúng, cái kia sai. Và dĩ nhiên là ta suy nghĩ một cách kiêu mạn rằng ta luôn đứng về bên đúng, bên tốt và không bao giờ ở phía bên sai, bên xấu!

Đức Phật là vị thầy vô cùng thiện xảo. Ngài dạy các giáo lý khác nhau cho các đệ tử khác nhau vì mỗi người có những sở thích, khả năng và vị thế khác nhau. Đức

Phật biết rằng một phương pháp không thể phù hợp cho tất cả mọi người, cũng như không phải mọi người thích cùng một món ăn. Do đó, trong giáo lý của Ngài, có nhiều phương pháp, cách tu khác nhau cho ta chọn lựa. Nhưng tất cả đều liên hệ đến Tứ Diệu Đế. Nếu ta hiểu điều này, ta sẽ thấy là các phương pháp, cách tu này không hề trái ngược nhau. Nếu thực sự có lòng tin nơi Đức Phật, ta phải có tâm cởi mở, vì chính Đức Phật đã dạy ta phải kham nhẫn và chấp nhận sự sai biệt.

Trên thế giới sẽ có nhiều tôn giáo khác nhau vì không phải tất cả mọi người đều có cùng sở thích và vị thể giống nhau. Theo quan điểm Phật giáo, sự đa dạng của tôn giáo rất ích lợi, vì ai cũng có thể tìm được con đường tâm linh thích hợp cho mình. Tất cả mọi tôn giáo chân chánh đều dạy tâm từ bi và tránh sát hại. Chỉ khi một giáo lý bị những kẻ vô minh xuyên tạc thì sự cuồng tín mới phát sinh. Những người tu hành chân chánh thuộc tất cả mọi tôn giáo đều vun trồng đạo đức, không sát hại, có từ tâm và từ ái.

Chúng ta sống trong một thế giới mà mỗi hành động của người này đều khiến người khác phản ứng. Mỗi liên hệ tương quan này đã khiến cho sự tấn công khủng bố ở Mỹ cũng ảnh hưởng đến chúng ta, người sống ở một nơi khác trên thế giới. Ngược lại, cách chúng ta nhìn sự vật cũng ảnh hưởng đến hành động của họ. Vậy sự trao đổi, giao lưu giữa các tôn giáo có thể làm tan đi một số những hiểu lầm này không? Phật giáo có thể đóng vai trò gì trong lãnh vực này?

Sự giao lưu, trao đổi giữa các tôn giáo là một yếu tố quan trọng. Trước tiên, người ta cần có thông tin chính xác về các tôn giáo bạn. Sau ngày 11 tháng 9, các nhà sách ở Mỹ thông báo là tất cả các sách về Hồi giáo đều bán hết sạch. Người ta nhận ra là họ không biết gì về Hồi giáo và muốn tìm hiểu về điều đó. Bên cạnh việc đọc sách, ta cần phải gặp gỡ các tín đồ của các tôn giáo khác, để ta có thể trao đổi hay ngay cả thực hành với nhau. Vài tháng trước, trong một khóa thiền tôi tham dự, có tu sĩ Cơ Đốc giáo, một giáo chủ Hồi giáo và một nhà thần học. Chúng tôi thay phiên nhau hướng dẫn thiền, và thiết lập các nhóm thảo luận về các tôn giáo, phương cách tu tập và các cộng đồng. Mọi người đều thấy việc này hữu ích. Chúng tôi không chỉ tìm hiểu về sự thực tập của nhau, mà còn biết mỗi cộng đồng hoạt động ra sao. Các hình thức hoạt động đó làm giảm sự đụng chạm giữa các nhóm, vì chúng tôi hiểu nhau và nhận thấy rằng ai cũng muốn làm điều thiện, và cùng phải đối mặt với những vấn đề giống nhau.

Không có quốc gia nào trên hành tinh này là đồng nhất. Mỗi quốc gia đều có vài nhóm dân tộc thiểu số, nên sự hiểu biết chính xác về nhau và chấp nhận nhau là điều cốt yếu để đất nước được yên bình. Tất cả mọi chính quyền cần phải quan tâm đến các dân tộc thiểu số, thiết lập sự trao đổi giữa đa số và thiểu số người dân tộc là cốt yếu, không chỉ cho sự hòa hợp trong một quốc gia mà còn cho sự hòa hợp trên thế giới. Thí dụ, Malaysia và Singapore là các xã hội đa thành phần. Dân

Mỹ cũng thuộc nhiều tôn giáo và nguồn gốc. Khoảng 20 phần trăm dân Do Thái là người Á Rập. Phần nửa dân số sống ở Jordan là người Palestine. Ở Lebanon, dân số một phần là theo Công giáo, một phần theo Hồi giáo. Đi tới đâu, ta cũng thấy các quốc gia với nội bộ dân số rất đa dạng. Ví thế để có thể hợp tác với nhau, các công dân và chính quyền phải ý thức và quan tâm đến sự khác biệt này. Có nhiều việc có thể bắt đầu từ gốc rễ để giúp mọi người thông cảm nhau. Do đó, sự giao lưu giữa các tôn giáo vô cùng quan trọng, và nếu các phương tiện truyền thông có thể phát sóng thêm các chương trình như thế thì thật tuyệt vời.

Dẫu có sự khác biệt giữa các tôn giáo, ta không cần phải tranh cãi nhau về những điều này. Ta vẫn có thể tôn trọng nhau, dù đối phương khác ta về một vài phương diện nào đó. Giới truyền thông cần giới thiệu hình ảnh các vị lãnh đạo tôn giáo tiếp xúc với nhau bằng sự tôn trọng và quan tâm. Các tín đồ thường noi theo gương các vị lãnh đạo, và truyền thông phải có bốn phận vun quén cho sự hòa hợp trong xã hội, không chỉ báo cáo về các sự tranh cãi.

Quan điểm của Ni sư về việc tượng Phật ở Bamiyan, Afghanistan, bị đập phá?

Năm 1973, tôi có viếng Afghanistan, được trông thấy tượng Phật tuyệt đẹp, cao 150 feet (khoảng hơn 45 mét), được khắc vào vách núi ở Bamiyan. Sự hủy hoại này là một mất mát không chỉ cho Phật tử mà còn cho cả thế giới. Các bức tượng không chỉ là báu vật tôn

giáo, mà còn là những tạo tác nghệ thuật và lịch sử. Thật đáng tán thán khi chúng ta, với tư cách là những người Phật tử, không biểu tình hay tấn công ai khi các tạo tác linh thiêng của ta bị hủy hoại. Phản ứng bất bạo động không phải là dấu hiệu của sự sợ hãi hay yếu đuối; mà nó tỏ rõ rằng chúng ta không tin vào việc trả đũa hay gây đau khổ cho người khác. Dầu không muốn phô trương về điều này, ta cần cho thế giới thấy chúng ta đã đối phó với việc này một cách ôn hòa. Hành động này có thể là tấm gương cho người khác thấy rằng phản ứng bất bạo động ích lợi hơn. Mặt khác, chúng ta cũng cần lên tiếng, báo động về sự hủy hoại các biểu tượng tâm linh (sacred artefacts) để biểu tượng tâm linh của các tôn giáo khác không bị hủy hoại trong tương lai.

Quá chấp vào các hình tượng có thể khiến ta bất an, đưa đến các hành động tạo thêm khổ đau. Phạm giới không sát hại của Đức Phật để bảo vệ các tượng Phật là điều hoàn toàn nghịch lý!

Làm thế nào chúng ta có thể phát khởi tình thương và lòng bi mẫn đến với những người đã gây quá nhiều khổ đau cho ta?

Ta dễ khởi tâm sân khi bị tổn thương. Khi các thành viên của Hội Pháp Hữu, một trung tâm thiền của chúng tôi ở Seattle, đối mặt với buổi chiều định mệnh của ngày 11 tháng 9, một số bày tỏ rằng họ rất tức giận về sự tấn công. Tôi tin rằng bên dưới tâm sân hận còn có các tình cảm khác như sợ hãi, bất lực. Các cảm giác này rất khó chịu, chúng ta thường không biết phải đối phó với chúng như thế nào. Sân hận cho ta ảo giác của quyền lực và can

đảm. Dầu sân hận tai hại và khiến ta khổ, nó cũng cho ta cảm giác của oai lực, dầu đó là ảo giác.

Khi ta nổi sân, đổ lỗi cho người khác, ta xếp họ vào một thứ loại. Ta dán nhãn hiệu cho họ: “kẻ khùng bố”, “ác quỷ” hay “loài dê tiện”, rồi nghĩ rằng ta biết tất cả mọi thứ về họ. Thí dụ, ta tưởng tượng ra hình ảnh của Osama Bin Laden là 100% ác ôn. Ta không nhìn anh như một con người mà là một mẫu người nào đó. Đường như ta nghĩ, từ trong bụng mẹ sinh ra, anh đã là một kẻ khùng bố! Nhưng không phải vậy; anh ta cũng là một em bé dễ thương, như tất cả chúng ta. Rồi anh lớn thành đứa trẻ, cũng tập đi, tập nói. Không phải ngay từ đầu đời anh đã là một kẻ khùng bố.

Xét kỹ hơn, ta thấy thêm nhiều khía cạnh cuộc đời của anh ta hơn chỉ là một kẻ khùng bố. Anh cũng có một số tính tốt. Chắc chắn là anh tử tế với gia đình, với những người quanh anh. Dầu đó chỉ là sự tử tế có giới hạn, không rộng rãi, không dành cho tất cả mọi người, nhưng sự tử tế của ta thì sao? Có giới hạn hay thật rộng rãi?

Theo quan điểm Phật giáo, Bin Laden và tất cả mọi người mà ta không thích, đều có Phật tánh. Do đó, ta không thể nói người có khả năng trở thành Phật giác ngộ lại chất chứa tâm ác không thể sửa đổi. Ta có thể nói hành động của một người là nguy hiểm, tác hại. Tuy nhiên, ta phải tách rời hành động khỏi con người; hành động có thể sai trái nhưng ta không thể nói con người đó là sai trái. Tại sao? Vì bản chất tâm con người không bị dơ uế bởi nhiễm ô, do đó họ có thể trở thành Phật giác ngộ.

Vậy ai là “con người” đó?

Đó là một đề tài hoàn toàn khác, có thể nói ở một buổi Pháp thoại khác! Khi ta thấy rằng bản chất của tâm con người là trong sạch, nó giúp ta buông bỏ được sự phân biệt và xếp loại cứng ngắt. Giúp ta có thể tách biệt hành động ra khỏi con người. Như thế ta có thể thương cảm đối với người đã tạo các nghiệp ác vì ta nhận thức rằng người đó cũng muốn được hạnh phúc và tránh khổ giống như ta. Hoàn toàn tuyệt đối không có sự sai khác giữa chúng ta.

Hãy thử hỏi một kẻ khủng bố, một tử tù, hay một đồng nghiệp mà ta không ưa thích. Tất cả đều muốn được hạnh phúc và tránh khổ đau. Chúng ta và họ hoàn toàn bình đẳng trong phạm vi đó. Không ai có thể nói hạnh phúc của tôi quan trọng hơn của người khác hay cái khổ của tôi lớn hơn cái khổ của người. Khi biết rằng hạnh phúc là ước nguyện căn bản của mọi chúng sanh, chúng ta biết một điều quan trọng về tất cả mọi người và có thể nhìn xa hơn các hành động tiêu cực của họ. Quay vào tự xét mình, ta thấy rằng mình cũng mong cầu hạnh phúc và trốn tránh khổ đau, vậy mà ta vẫn hành ác nghiệp do vô minh, sân hận, bám víu, ganh tỵ và kiêu mạn. Tương tự, người khác cũng có những hành động sai trái, vì họ cũng vô minh như chúng ta. Ta không thể muốn làm hại người khác khi ta hạnh phúc. Không có ai buổi sáng thức dậy, đẩy hân hoan và nói, “Hôm nay tôi hạnh phúc quá, tôi phải làm khổ ai đó” (cười).

Không ai làm khổ người khác khi họ hạnh phúc. Họ

chỉ gây khổ đau cho người vì chính họ không hạnh phúc. Họ làm khổ người vì họ đang hoang mang, khổ sở. Khi ta hiểu tại sao kẻ khủng bố tạo nghiệp ác, ta có thể thương xót họ. Không có nghĩa là ta tán đồng việc họ làm là đúng, tốt, chấp nhận được. Hành động của họ đáng lên án. Họ đã sát hại hàng ngàn người, ảnh hưởng đến cả thế giới, và tạo ra nghiệp ác không thể tưởng, khiến họ phải chịu nhiều quả khổ trong nhiều kiếp tái sinh sau này.

Do đó mà ta có lòng bi mẫn đối với họ và cầu mong họ được có hạnh phúc. Lúc đầu, điều đó nghe kỳ lạ và không hợp lý khi ta mong cho kẻ ác được hạnh phúc. Nhưng suy cho cùng, nếu những kẻ khủng bố hạnh phúc, họ sẽ không tham gia các hoạt động khủng bố. Khi mong cho họ được hạnh phúc, không có nghĩa là mong cho họ có được mọi điều họ mong muốn. Phàm phu như chúng ta đôi khi nghĩ là điều gì đó sẽ mang cho ta hạnh phúc, nhưng không phải vậy. Thí dụ, muốn cho một kẻ nghiện rượu được hạnh phúc, không có nghĩa là ta mong cho người đó được có tất cả rượu mà hần muốn, dầu đó là điều hần nghĩ. Đúng hơn, ta mong cho hần thoát khỏi sự tùy thuộc vào rượu hay bất cứ các thứ gây nghiện nào. Ta mong hần tự tin hơn và ý thức được khả năng nội tại tốt đẹp để hần không tìm cách chữa trị nỗi đau của mình bằng cách uống rượu hay sử dụng ma túy. Tương tự, ta muốn kẻ khủng bố được hạnh phúc, nhưng không phải thứ hạnh phúc giả tạo đến từ việc phạm tội hay cổ vũ các hoạt động khủng bố. Thay vào đó, ta muốn họ có được sự hiểu biết đúng về chính tôn giáo của họ, phát triển tâm từ bi đối với tất cả mọi chúng

sanh, có ý thức về khả năng hướng thiện của mình và có một mục đích sống hữu ích.

Tôi tin là các thanh niên trẻ bị lôi cuốn vào các hoạt động khủng bố là vì họ không có mục đích sống trong cuộc đời. Họ không thấy được một mục tiêu cao hơn. Nhiều dân tộc trên thế giới khó thích ứng với nền văn minh hiện đại. Thế giới phương Tây cũng mất hàng thế kỷ mới thích ứng được, và lịch sử các xã hội phương Tây không hề bình yên. Tương tự, người dân trong các quốc gia Hồi giáo cũng đang cố gắng để thích ứng với văn minh hiện đại sau khi bị đô hộ và đất nước họ bị các thế lực phương Tây chia cắt một cách tùy tiện. Họ đã thử chủ nghĩa xã hội để có lực lượng đồng nhất, nhưng thất bại. Chủ nghĩa quốc gia cũng không thành công. Người trẻ hướng đến một mục tiêu cao hơn các mối quan tâm cá nhân, một mục đích đáng theo đuổi. Đối với một số người, chủ nghĩa tư bản, tiêu thụ là mục đích của họ, nhưng những thứ đó trống rỗng, đề cao cái ngã, vậy mà nhiều người dân Đông Nam Á và phương Tây nghĩ rằng chúng mang lại hạnh phúc cho họ. Cho nên khi những người này được giới thiệu đến một mục đích, đầu đó là một mục đích méo mó như Hồi giáo cực đoan, họ cảm thấy bị thu hút. Chúng ta cần dừng lại và tự hỏi, “Mục đích tích cực của đời sống là gì? Điều gì mang lại ý nghĩa cho cuộc sống mà không làm hại người khác?”

Sau cuộc tấn công khủng bố ở New York, có những cuộc giảng trả qua đó các nhóm thiểu số Trung Đông ở Mỹ được xem là đối tượng để trả thù. Có thể một cách vô thức họ bị dẫn dắt bởi truyền thông hay đơn giản

chỉ là do sự thiếu hiểu biết mà người ta có suy nghĩ là tất cả mọi người Trung Đông là kẻ khủng bố. Là Phật tử, bạn có nghĩ rằng việc phân chia, hay có những quan niệm như, “Anh ta là Hồi giáo, tôi là Phật tử, bạn là Thiên chúa giáo” là tốt không?

Việc đặt tên, phân loại, tự chúng không có gì sai trái. Chúng ta cần chúng trong thế giới tục đế này. Thí dụ, ta cần đặt tên, có danh xưng để phân biệt giữa một em bé và người trưởng thành. Tuy nhiên, vấn đề sẽ phát sinh khi ta trở nên bám víu vào các danh hiệu, hay khi ta lẫn lộn tên gọi với con người. Khi chúng ta dồn mọi người vào một nhóm, áp đặt sự phán đoán, gán ghép các tên gọi hẹp hòi của ta lên họ, rồi cho rằng họ thế này, thế kia, thì vấn đề sẽ phát sinh. Việc phân chia tín ngưỡng và tu tập khác nhau không có vấn đề. Nhưng ngay khi chúng ta nói, “Tôi là thế này, anh là thế kia, do đó tôi không thể tin cậy anh”, hay “Do đó tôi tốt hơn”, hay “Do đó anh cần phải làm giống tôi”, thì sẽ có vấn đề.

Đôi khi người ta nghĩ, “Tôi là cái này, anh là thứ kia, do đó chúng ta khác biệt. Nhưng đừng áp đặt cung cách của anh lên tôi. Nếu anh làm thế, tôi cũng sẽ áp đặt cung cách của tôi lên anh”. Cách suy nghĩ đó hoàn toàn vô ích. Không đem lại sự hiểu biết và hòa bình. Các thái độ phân biệt như thế có thể xảy ra giữa các nhóm trong một xã hội hay ngay cả giữa những người trong một bữa tiệc gia đình. Nếu tự quán xét lại mình, ta sẽ tự hỏi, tại sao ta lại cố gắng áp đặt quan niệm của mình lên người nào đó? Đó là vì ta không tự tin. Khi ta không tin nơi bản thân, ta cố gắng thuyết phục người khác là ta tốt, ta giỏi, và khi họ tin ta, thì ta nghĩ mình

thực sự tốt, thực sự giỏi.

Một người thiếu tự tin, thường trở nên kiêu mạn trong sự cố gắng nghĩ tốt về bản thân. Sự kiêu mạn và kém tự trọng đi kèm với nhau. Khi không tự tin, ta tạo ra vẻ hiểu biết, có quyền lực với hy vọng là tha nhân (và cả ta nữa) sẽ tin như thế. Trái lại, khi có tự tin, tự tại với bản thân, chúng ta không cần phải ngụy tạo về mình hay áp đặt quan điểm của mình lên người khác. Ta không cần phải chứng minh với người rằng ta có tài, có bản lĩnh, thông minh, vân vân vì ta tự biết mình như thế. Khi có tự tin, ta cũng biết khiêm cung, biết lắng nghe và tôn trọng người khác. Đức Đạt-lai Lạt-ma là một thí dụ điển hình.

Đừng phán xét kẻ khủng bố, nghĩ rằng, “Họ quá thiếu lòng tự trọng nên mới hành động như thế. Còn tôi, đầy lòng tự tin, do đó không bao giờ tôi hành động một cách đáng trách như vậy”. Nói vậy thì ta cũng kiêu mạn. Thay vào đó, hãy xét đến những lúc chúng ta cũng thiếu tự tin và hành xử sai trái. Hãy quán sát khi ta cố áp đặt quan điểm hay hành vi của mình lên người khác. Nói cách khác, bất cứ lỗi gì ta thấy ở người, ta cần tìm chúng nơi bản thân, và áp dụng giáo lý của Phật để sửa đổi. Với tư cách cá nhân, tổ chức và quốc gia, chúng ta cần có sự quán chiếu và chuyển hóa này ở bản thân.

Một vấn đề toàn cầu khác mà mọi người đang quan tâm là sự nóng dần lên của trái đất. Ni sư nghĩ thế nào về vấn đề này? Người Phật tử đóng vai trò gì trong việc bảo vệ môi trường?

Sự kiện trái đất nóng dần lên không phải là vấn đề

quan tâm của mọi người trên trái đất này. Tuy nhiên, chúng ta phải bảo vệ môi trường nơi chúng ta là những chúng sanh sống ở đó. Nhiều người cho rằng về phương diện kinh tế, việc làm đó không khả thi, nhưng tôi không đồng ý. Trước tiên, nếu ta không bảo vệ môi trường, sẽ không có cuộc sống trong tương lai cho con người trên trái đất này, do đó không có vấn đề kinh tế gì để quan tâm. Thứ đến, việc nghiên cứu và phát triển các nguồn năng lượng tái chế chắc chắn sẽ đem lại lợi ích tài chánh vì hiện nay có rất nhiều nhu cầu trong lãnh vực đó.

Đức Phật đã dạy chúng ta về sự tương quan liên hệ và từ bi. Cả hai nguyên tắc này đều cần áp dụng trong việc giải quyết sự nóng dần lên của trái đất và ô nhiễm môi trường. Sức khỏe của chúng ta và cuộc sống của các sinh vật khác tùy thuộc vào việc chúng ta tiêu thụ cái gì và cách ta xử lý rác thải. Lòng từ bi đối với chúng sanh bắt buộc ta phải bảo vệ nơi sinh sống của muôn loài, vì hạnh phúc và sự bình an của ta gắn chặt với môi trường quanh ta. Do đó, là Phật tử, chúng ta cần phải rất năng nổ trong việc bảo vệ môi trường vì lợi ích của tất cả chúng sanh.

Giảm bớt sự tiêu thụ, và tái chế là rất cần thiết, và cộng đồng Phật giáo cần phải xông xáo hơn trong lãnh vực này. Thay vì dùng các đồ chứa bằng nhựa, ta nên dùng giấy. Tốt hơn nữa, thì dùng các loại có thể chùi rửa hay tái chế. Thay vì thản nhiên vứt các chai lọ vào thùng rác, chúng ta nên sử dụng lại. Báo, tạp chí và giấy má thông dụng cần phải được sử dụng lại trong các công ty hay trong gia đình. Việc tái sử dụng có thể đòi hỏi chúng ta nhiều nỗ lực hơn, nhưng lợi ích sẽ rất lớn, ngược lại

nếu ta không quan tâm thì tai hại cũng không vừa.

Chúng ta, những người sống trong các xã hội tân tiến, đã trở nên quá dễ dãi. Ta quá quen thuộc với việc vứt bỏ đồ đạc đến nỗi ta không bao giờ tự hỏi, chúng được tạo ra như thế nào và đi về đâu khi ta vứt bỏ chúng. Chúng ta cũng quen thuộc với việc có thể bước chân ra là lên xe, đi đến bất cứ nơi nào mà ta muốn, cũng không bao giờ thắc mắc nhiên liệu giúp xe vận hành từ đâu ra, và dầu xả đi về đâu. Nhưng khi ta phớt lờ những việc này, là ta để lại cho các thế hệ tương lai những đồng rác cần được dọn dẹp. Hành động đó có biểu hiện tâm từ bi của ta đối với con cháu không?

Những người sống trong các quốc gia tân tiến quá quen với việc chỉ nghĩ đến sự tiện lợi cho bản thân ở mọi lúc, mọi nơi. Chúng ta cần mở rộng tầm nhìn để chấp nhận bản chất tùy thuộc của mọi thứ liên quan đến sự có mặt của ta. Nếu ta có đôi chút ý thức về vấn đề này, ta sẽ hành động một cách có trách nhiệm hơn, ý thức rằng khi ta sử dụng xe để đi khi có thể sử dụng xe buýt hay tàu hỏa, sẽ ảnh hưởng đến việc các con gấu trắng ở Bắc cực có thể sinh tồn hay không. Ô nhiễm nước thường do các nhà máy và hóa chất tiêu diệt côn trùng ảnh hưởng đến việc ta có đủ nguồn nước sạch để sử dụng trong tương lai. Nó cũng ảnh hưởng đến sự có mặt của các loài cá hay các loài sống ở biển khác. Để bảo vệ tất cả mọi sự sống trên hành tinh và các môi trường sống của chúng, ta cần hoan hỷ giảm bớt mức độ tiêu thụ và giới hạn sự tiện ích bất cứ khi nào có thể. Làm được như thế sẽ có những hiệu quả tích cực đến các mối liên hệ xã hội cũng như gia đình.

PHẬT GIÁO
VÀ BỆNH NAN Y

Các phương cách để đối mặt với bệnh?

Trước hết chúng ta phải hiểu rằng bệnh tật là điều không tránh được. Tất cả chúng ta đều phải bệnh. Một khi ta đã được sinh ra trong vòng luân hồi với thân chịu ảnh hưởng của những xung đột tâm lý và nghiệp, thì bệnh là điều chắc chắn phải xảy ra. Đó là bản chất của thân – nó già đi và bệnh. Cuối cùng nó sẽ hoàn toàn ngừng hoạt động. Nó chết và tâm thức đi tái sinh.

Những phương cách để đối phó với bệnh khi nó xảy ra là gì? Phản ứng thông thường của chúng ta đối với bệnh là cảm thấy thương thân, trách người và sân hận. Các phản ứng này chỉ khiến bản thân chúng ta và người xung quanh thêm khổ sở. Chúng có chữa được bệnh không? Không, dĩ nhiên là không.

Đức Phật khuyên chúng ta nhìn bệnh từ một quan điểm rộng rãi hơn; đó là dấu ta có tìm được phương thuốc phù hợp để chữa bệnh, ta cũng cần tìm hiểu nguồn gốc của bệnh. Bệnh xảy ra khi con người phải sinh ra trong vòng luân hồi. Một khi đã được sinh ra, chúng ta sẽ phải có bệnh, trừ khi cái chết đã đến trước rồi. Nguyên nhân gì khiến ta tái sinh trong vòng luân hồi? Chính là tâm bám víu vào tham, sân, si và nghiệp (các hành động ở thân, ở miệng và ở ý). Những thứ này hợp lại để thành nguyên nhân chánh: là sự bám víu vào ngã, là vô minh. Vô minh khiến ta không hiểu về bản chất của thực tại. Do đó giải thoát bản thân khỏi sự vô minh này là điều tiên quyết.

Phần đông chúng ta đồng ý, “Đúng, đúng, tôi phải loại bỏ si mê. Nhưng, tôi sẽ làm điều đó sau này. Hiện giờ tôi đang mạnh khỏe. Tôi trẻ trung và cuộc đời đang ở phía trước. Tôi có thể làm rất nhiều thứ. Tôi muốn ở bên cạnh những người tôi quan tâm. Tôi cần trải nghiệm cuộc sống. Tôi muốn có một nghề nghiệp. Tôi muốn du lịch. Tôi muốn có những dục lạc mới. Tôi muốn sáng tạo nghệ thuật, hay thể thao. Tôi muốn làm điều này và điều nọ. Tôi sẽ quan tâm về vòng luân hồi sau này”.

Qua hàng tỷ kiếp, chúng ta đã dùng dằng khi đối mặt với nguyên nhân gây ra đau khổ cho ta. Sự dùng dằng kéo dài và những lời biện hộ đã đưa chúng ta đi đâu? Chúng ta cứ tiếp tục nói như thế từ kiếp này sang kiếp khác. Tại sao chúng ta trì hoãn? Bởi vì tham ái.

Khổ bắt nguồn từ si mê và tham ái. Để loại bỏ chúng, trước tiên chúng ta phải thấy toàn cảnh luân hồi như thế nào một cách rõ ràng. Điều này liên quan đến việc phát triển lòng can đảm to lớn để quán sát nội tâm, để truy tìm nguồn gốc của luân hồi, các giải pháp khác, và con đường đến giải thoát. Chúng ta phải học về và dồn sức lực vào việc nhận thức bản chất tội cùng của thực tại, sự trống vắng của hiện hữu của tất cả mọi người và mọi vật. Chỉ có như thế, thì chúng ta mới có thể loại bỏ si mê là nguồn gốc tạo ra sinh, già, bệnh và chết.

Tôi sẽ nói thêm về những cách quen thuộc để đối phó với bệnh, nhưng vì theo sát giáo lý của Đức Phật, tôi muốn trước hết bàn đến đề tài này trong cái nhìn đúng

đắn. Bỏ qua việc giải thích vòng luân hồi để giúp bạn được ích lợi đối với những vấn đề ngay trước mắt sẽ là đối gạt bạn. Tái sinh trong luân hồi mới đích thực là vấn đề và nhận thức được bản chất thực sự của thực tại một cách trực tiếp mới là giải pháp của vấn đề. Tuy nhiên, cho tới khi chúng ta đạt đến điểm đó, cho tới khi chúng ta nhận thức được sự trống vắng của hiện hữu, thì đây là một số cách khác để đối phó với bệnh hoạn:

1. Bấm nút dừng sợ hãi.

Hãy quán sát tâm và nhìn xem chúng ta phản ứng như thế nào đối với bệnh. Tôi không biết bạn có giống như thế không, nhưng khi bệnh, tâm tôi rất sợ hãi và thường nghĩ đến “tình trạng tệ hại nhất” để kết luận. Thí dụ, tôi có cảm giác lạ ở ngực thì liền nghĩ rằng tôi sẽ bị đột quỵ. “Nếu tim có vấn đề khi tôi đang ở trong thất của mình thì sẽ như thế nào? Biết có ai tìm ra tôi kịp không? Liệu họ có đưa tôi đến bệnh viện đủ nhanh không? Ở Mỹ, chúng tôi không có chương trình bảo trợ sức khỏe rẻ tiền, nên những tổn phí về sức khỏe sẽ như thế nào?” Chỉ là một cảm giác khác lạ nhỏ, nhưng tâm tôi đã phóng đại nó, “Liệu bệnh tim này có đe dọa cuộc sống của tôi không!” Lại một màn khác: bụng của ta hơi khó chịu, ta liền nghĩ, “Đây chắc là ung thư bao tử rồi”. Khi đầu gối ta đau lúc ngồi thiền, ta liền nghĩ “Tôi phải chuyển tư thế ngay lập tức, nếu không tôi sẽ bị tàn phế cả đời”. Tâm của bạn có trở nên hoang dại và tạo ra những câu chuyện khủng khiếp như thế không?

Lúc bắt đầu, chỉ là một cảm giác khó chịu ở trong thân

- một cảm giác vật lý. Tùy thuộc vào việc chúng ta xem cảm giác vật lý đó như thế nào, chúng ta có thể tạo ra rất nhiều khổ tâm. Nếu chúng ta có thể bấm cái nút “Dừng lại” trên tâm sợ hãi và chỉ ý thức về cảm giác vật lý, ta sẽ không tạo ra phiền não cho tâm. Đó chỉ là một cảm giác, không có gì đáng sợ. Chúng ta không phải căng thẳng. Cảm giác chỉ là cảm giác, hãy để nó như thế.

Khi hành thiền, chúng ta trải nghiệm những cảm giác vật lý khác. Nếu ta gán cho một cảm giác là “đau”, thì mọi thứ thực sự bắt đầu đau. Tuy nhiên, nếu ta chỉ nói “cảm giác”, và không tạo ra một cái tướng mạnh mẽ hay hình dung trong tâm về đầu gối của mình, thì nó chỉ là cảm giác. Hãy quán niệm: Đau là cảm giác? Đau là thân?

Hãy thử nghiệm nhiều cách với cái đau nơi thân khi hành thiền, thay vì lặp lại thói quen trở nên căng thẳng và sợ hãi khi đau.

2. Điều gì khiến cảm giác này là “của tôi”?

Có bao giờ bạn tự hỏi điều gì đã khiến bạn căng thẳng, sợ hãi khi bạn trải nghiệm một cảm giác nào đó? Nếu quán sát, ta sẽ thấy đó là vì ta gán cho nó là của tôi, “Tôi đau. Lưng tôi nhói buốt”. Ngay khi được dán nhãn “của tôi”, thì một cảm giác mạnh mẽ về “cái tôi” phát khởi, và cảm giác đau đó trở thành ghê gớm. Trong lúc hành thiền, chúng ta có thể tự hỏi mình, “Điều gì khiến cảm giác này là của tôi? Cái gì là tôi hay của tôi trong cảm giác này?” Khi tâm quán chiếu sâu xa về điều này, là cách ta chất vấn ý thức mạnh mẽ về một

“cái tôi” bền vững. “Cái tôi” và “Cái của tôi” có hiện hữu đúng như ta tưởng không? Từ đó ta quán về sự không có mặt của một hiện hữu độc lập hay một chủ thể thường hằng.

3. *Hãy nghĩ, “Tốt! Bệnh cũng tốt!”*

Một cách khác để đối phó với bệnh là hãy nghĩ, “Tôi bệnh à, tốt thôi!” Đây là một cực đoan đối nghịch với cách chúng ta thường suy nghĩ phải không? Thuốc chữa của Pháp đối với hầu hết những khó khăn của chúng ta đều chính là sự đối nghịch lại đối với những gì tâm ta thường tự động nghĩ. Đức Phật khuyên ta làm ngược lại với những gì mà bản ngã muốn làm. Trong trường hợp này khi bệnh, ta nên nhủ, “Tốt! Có bệnh tôi cũng vui!”

Có thể bạn sẽ nghĩ, “Điên à? Làm sao có thể nói, ‘Tôi vui khi bị bệnh?’” Hãy nhìn sự việc theo cách này: bệnh của ta là do nghiệp xấu mà ta đã tạo ra trong quá khứ. Giờ thì nghiệp đó đã ra quả dưới hình thức bệnh, nó không còn che mờ tâm trí ta nữa. Có thể nghiệp xấu đó có năng lực khiến ta phải tái sinh đọa vào những nơi ghê gớm (như địa ngục, ngạ quỷ hay súc sanh) một thời gian dài, nhưng thay vào đó giờ nó chỉ trở quả mà nếu so sánh thì ít khổ hơn nhiều. Nếu ta quán chiếu như thế, thì căn bệnh mà ta hiện đang mang thực sự trở nên khá bình thường. Không có gì phải làm âm ỉ. Không đến nổi tệ; nếu so với một kiếp sống đọa đầy hằng tỷ kiếp, thì việc này chỉ như cơn gió nhẹ! Thực ra, nếu có thể thanh tịnh hóa những nghiệp xấu đáng kinh

của ta dễ dàng như thế, thì ta không màng nếu có phải bệnh nặng hơn chút đỉnh!

Một sư tử của tôi lúc đang nhập thất, bị một mụn hạch to nổi lên ở miệng. Rất đau. Khi cô đang đi bách bộ sau một thời khóa thiền, cô gặp sư phụ chúng tôi, ngài Lama Zopa Rinpoche. Ngài hỏi, “Cô khỏe không?” Cô rên rỉ, “Con bị mụn hạch...” Rinpoche trả lời, “Tốt! Tuyệt vời! Cô may mắn quá!” Dĩ nhiên, cô chẳng muốn nghe những lời như thế. Cô cần những lời thương hại. Nhưng Rinpoche lại tiếp, “Tốt quá! Cô đang trả quả cho những nghiệp xấu đến nỗi có thể khiến cô phải đọa đày, chỉ bằng bị một mụn hạch. Cô thật may mắn!”

Nếu nhìn sự việc theo cách đó, ta sẽ nhận thấy rằng căn bệnh hay cái đau mình đang mang thực sự không quá tệ. Ta có thể chịu đựng khi nghĩ rằng nó còn có thể trở nghiệp tệ hơn. Thêm nữa, ta cảm thấy may mắn vì nghiệp này đã chín, nó không còn ám ảnh tâm trí ta nữa. Không còn bị nó che mờ tâm, thì việc thực hiện được con đường giải thoát sẽ dễ dàng hơn. Đây là một phương cách sống khác mà ta có thể sử dụng khi đau bệnh.

4. Hãy tử tế với người.

Mấy năm trước đây, một người bạn tôi ở tuổi chớm ba mươi đi khám bác sĩ vì cô không thấy khỏe. Bác sĩ chẩn đoán là cô đang mắc một căn bệnh nan y, cô sẽ phải bệnh một thời gian dài và có thể phải chết.

Phản ứng tức thì của cô bạn ngay lúc đó, dĩ nhiên, là

sợ hãi, phiền muộn. Cô bắt đầu rơi vào trạng thái trầm cảm, tự thương hại và cáu gắt. Rồi bất chợt, cô dừng lại và tự hỏi, “Nếu đức Đạt-Lai-lạt-ma ở trong hoàn cảnh như mình, thì ngài sẽ cảm thấy thế nào? Ngài sẽ ứng xử thế nào trong hoàn cảnh đó?” Suy nghĩ nhiều về điều đó, cuối cùng cô nghĩ là Ngài sẽ kết luận, “Hãy sống tử tế”.

Do đó, cô chấp nhận “Hãy sống tử tế” như một câu châm ngôn. Cô nghĩ, “Mình sẽ phải vào ở trong bệnh viện một thời gian và sẽ gặp đủ loại người ở đó – y tá, y sĩ, điều dưỡng, bác sĩ, hộ lý, các bệnh nhân khác, người thân trong gia đình và nhiều người khác nữa. Tôi sẽ tử tế với tất cả mọi người”. Cô quyết tâm sẽ tử tế với tất cả những ai cô gặp trong quá trình ở bệnh viện và ở khu điều trị.

Một khi tâm đã quyết sống tử tế, nó trở nên bình an. Cô đã chấp nhận bệnh của mình, và cô đã có phương thức hành động, đó là sống tử tế. Cô nhận ra rằng dầu khi bị bệnh, cuộc đời của cô cũng có thể mang lại lợi ích cho người. Cô có thể chia sẻ sự tử tế với người khác để cải tiến chất lượng cuộc sống của họ. Cô có thể là một bệnh nhân biết hợp tác, vui vẻ và biết ơn, người có thể mang hạnh phúc đến cho các nhân viên bệnh viện và các bệnh nhân khác.

Cuối cùng câu chuyện kết thúc là, sau khi bác sĩ của cô làm thêm các xét nghiệm, ông thông báo là sự chẩn đoán đầu tiên không chính xác: Cô không bị bệnh hiểm nghèo đến thế. Dĩ nhiên là cô thấy nhẹ nhõm khi nghe như thế, nhưng cô nói rằng việc rèn luyện tâm để

đối mặt với bệnh là một kinh nghiệm quý báu đối với cô. Giờ bệnh không còn nguy hiểm đến tính mệnh thì việc tử tế với mọi người càng trở nên dễ dàng hơn.

5. Luyện tâm để sống cho xứng đáng.

Trong những năm 1987 và 1988 khi sống tại Singapore, tôi được gặp một thanh niên trẻ rất dễ thương, nhưng đang đối mặt với căn bệnh ung thư giai đoạn cuối. Anh đang ở vào những năm cuối của tuổi hai mươi, cuộc đời anh tràn đầy niềm vui trước khi phát bệnh. Anh vừa được nhận vào học Cao học tại một trường đại học ở Mỹ, và anh đang rất háo hức được du học xa. Nhưng sau khi ngã bệnh, tất cả mọi dự tính đều ngưng giữa dòng. Một lần tôi đến thăm, anh buồn rầu nói, “Giờ con chỉ là người vô dụng. Muốn ngồi dậy đi ra khỏi phòng cũng không được”. Chúng tôi đang ngồi cạnh cửa sổ, nên tôi nói, “Hãy nhìn ra cửa sổ. Có rất nhiều người lái xe qua lại, hay di chuyển đến các nhà ga, bận rộn đi chỗ này, chỗ kia. Anh có nghĩ là cuộc sống của họ rất xứng đáng? Họ có thể bận rộn đi đây, đi đó với bao nhiêu công việc, nhưng có phải vì thế mà cuộc đời của họ đáng sống hơn không?” Rồi tôi tiếp tục giải thích rằng một cuộc đời đáng sống không phải là nhờ luôn bận rộn. Sống xứng đáng tùy thuộc vào việc ta sử dụng tâm mình như thế nào. Ngay như thân ta có bị bại liệt, nếu ta dùng tâm trí mình để hành Pháp, thì cuộc sống của ta cũng trở nên rất hữu ích. Không cần phải đủ sức khỏe mới hành Pháp được.

Dĩ nhiên, nếu có sức khỏe thì việc tu tập sẽ dễ dàng

hơn, tuy nhiên nếu bệnh, ta vẫn có thể sử dụng bất cứ thời gian nào, năng lực nào còn lại để tu hành. Ngay cả khi ta không thể ngồi dậy nổi, phải nằm liệt giường, ngay cả khi ta bị hôn mê nhiều giờ, ngay cả khi ta yếu sức, không còn nhìn thấy rõ, ta vẫn có thể nghĩ đến những điều thiện lành và quán tưởng đến bản chất thực sự của thực tại. Chúng ta có thể quán về nghiệp và an trú trong Tam Bảo (Phật, Pháp và Tăng). Có bao nhiêu pháp hành ta có thể thực hiện ngay cả khi ta đang đau bệnh. Khi ta lợi dụng hoàn cảnh này để thực hành những điều Phật dạy, là ta đang khiến cuộc sống của mình tràn đầy ý nghĩa.

Đừng nghĩ rằng cuộc đời của bạn có ý nghĩa chỉ vì bạn chạy đây chạy đó làm những việc không tên. Đừng nghĩ rằng vì có tiền, vì bận rộn công việc, sở hữu bao nhiêu thứ và có biết bao bạn bè là chất lượng của một cuộc sống có ý nghĩa. Đôi khi, nhìn bề ngoài cuộc sống của chúng ta có vẻ tuyệt vời. Chúng ta có nhiều bằng khen, nhiều của cải vật chất để làm biểu tượng cho những nỗ lực của ta, nhưng trong quá trình tạo ra chúng, ta có thể đã tạo ra bao nghiệp xấu ác. Nghiệp xấu đó không phải là sản phẩm hữu ích trong các hoạt động của ta. Thí dụ, do có nhiều ham muốn hay tham vọng chấp ngã để được danh tiếng, chúng ta có thể dối trá, lường gạt người khác. Ta có thể nói xấu người khác, làm bại hoại danh tiếng của họ, phá hủy tình bằng hữu và kể xấu kẻ khác để đạt được điều mình muốn. Dù ta có thể thỏa mãn những ước vọng của mình, tất cả

những dấu hiệu thành công bên ngoài rồi sẽ phai nhòa, đến khi ra đi, chỉ có nghiệp sẽ đi theo ta mà thôi.

Trái lại, chúng ta có thể bị bệnh, phải nằm một chỗ, nhưng nếu ta dùng tâm mình để tạo ra những nghiệp xây dựng tích cực, là ta đang tạo ra nhân cho sự tái sinh tốt đẹp. Nếu ta quán từ bi, hành thiện cũng như chỉ bày cho người hành thiện khi đang nằm một chỗ, tâm ta sẽ trở nên gần gũi hơn với giác ngộ, giải thoát. Về lâu về dài, điều đó làm cho cuộc sống của chúng ta vô cùng ý nghĩa.

Chớ coi thường sức mạnh của tâm. Tâm rất dũng mãnh. Ngay cả khi ta bệnh, uy lực của những tư tưởng tích cực mà ta tạo tác cũng có thể ảnh hưởng đến những người quanh ta. Những tư tưởng và tình cảm tử tế, khôn ngoan cũng có thể mang đến các sự tái sinh tốt đẹp và đưa ta đến con đường giác ngộ.

Từ khi biết về căn bệnh của mẹ, tôi không thể ngồi thiền nữa. Tôi cảm thấy buồn và dường như tê liệt vì những gì tôi có thể làm để xoa dịu sự đau đớn của bà dường như quá ít ỏi. Tôi có nghĩ đến việc cầu nguyện cho mẹ, nhưng không biết cách hay cầu cái gì. Xin Ni sư hãy cho tôi một lời khuyên.

Thật tuyệt vời khi bạn biết tìm cách để áp dụng Phật pháp vào hoàn cảnh hiện tại của mình. Bạn muốn giúp mẹ mình thật hiệu quả, thì bạn phải tự chế ngự nỗi buồn và sự bất lực của mình. Bạn có thể làm được điều đó bằng cách quán chiếu về sự bất lợi của luân hồi – sáu khổ, ba loại khổ (các hoàn cảnh bất như ý), tám cái khó

của con người, vân vân. Hành các loại thiện quán này sẽ giúp bạn hiểu những gì đang xảy ra cho bạn, dầu không ưng ý, là số phận chung cho tất cả chúng sanh bị dính chấp trong luân hồi. Khi nào ta còn trong vòng sinh tử, tái sinh dưới ảnh hưởng của tâm uế nhiễm và nghiệp báo, thì hạnh phúc lâu dài không thể có được. Thực sự thoát khỏi bệnh tật và đau buồn chỉ có thể xảy ra khi ta đã tự giải thoát bản thân ra khỏi vòng sinh tử qua việc ý thức được bản chất thực sự của sự việc. Hiểu được điều này sẽ giúp ta thêm năng lượng hướng đến sự giải thoát và làm giảm thiểu khuynh hướng nghĩ rằng ta có thể làm cho việc luân hồi được tốt đẹp hơn và không khổ đau.

Thêm nữa, hãy quán sát ý nghĩ và các cảm xúc của bạn. Bạn có thể ghi chúng xuống. Đừng bình phẩm chúng; chỉ cần nhận biết chúng. Quán sát những gì đang xảy ra bên trong bạn, chấp nhận các cảm giác, nhưng đừng đắm chìm trong đó hay đuổi bám theo các câu chuyện đằng sau chúng. Tâm thích gọi ra nhiều câu chuyện về việc sự vật phải như thế nào. Nhưng chuyện ta nghĩ sự vật phải như thế nào và chuyện chúng thực sự là, rất khác nhau. Chúng ta càng có thể chấp nhận thực tại của sự vật ở ngay giây phút hiện tại, chúng ta càng có thể dừng việc chống lại với thực tại. Đôi khi thực tại không được như ý, nhưng nếu chúng ta chống lại nó, ta tạo thêm khổ cho mình. Than khóc rằng, “Mẹ tôi không được bệnh” không giúp bà khỏi bệnh. Nhưng khi bạn chấp nhận căn bệnh của mẹ, tâm bạn sẽ bình ổn hơn và

do đó có thể đáp ứng các nhu cầu của bà.

Sau đó xem xét các ý nghĩ và cảm giác nào của bạn thuộc trạng thái tiêu cực – vô minh, si, sân- và cái nào thuộc trạng thái tích cực – tâm từ, bi mẫn, kiên nhẫn, rộng lượng và trí tuệ. Phân biệt giữa tư tưởng thực tiễn với thứ không thể nào trở thành hiện thực. Sau đó tự hỏi mình, “Có thể nhìn các hoàn cảnh này dưới khía cạnh khác không?” Trong lãnh vực này, nếu ta nghĩ, “Bồ tát Quán Âm sẽ đối diện với hoàn cảnh này như thế nào? Nếu Bồ tát ở trong hoàn cảnh của tôi, người sẽ phản ứng như thế nào? Ngài sẽ nghĩ, cảm giác ra sao và sẽ giải quyết vấn đề theo cách nào?” Suy nghĩ như thế sẽ rất hữu ích vì nó kéo ta ra khỏi quan điểm hẹp hòi của trầm cảm, nản chí.

Thiền quán về Bồ tát Quán Âm cũng rất hữu ích. Hãy hình dung ra ngài trong không gian trước mặt, thân sáng hào quang. Trong khi chú niệm câu *om mani padme hum*, tưởng tượng ra ánh sáng tuyệt đẹp tỏa ra từ Bồ tát phủ tràn thân bạn, giải thoát bạn khỏi đau buồn, trấn an tâm bạn. Ánh sáng đó cũng phủ trùm thân người mẹ, chữa lành bệnh cho bà và thanh tịnh nghiệp đã tạo ra căn bệnh. Ánh sáng đó cũng phủ trùm tất cả chúng sanh, thanh tịnh các uế nhiễm, nghiệp báo và khiến họ cảm thấy tràn đầy tình thương và lòng bi mẫn. Ánh sáng đó cũng truyền cảm hứng cho bạn, mẹ bạn và tất cả mọi chúng sanh, giúp bạn có thể chứng thực được con đường đạo. Cuối cùng, tập trung vào tất cả mọi chúng sanh được phủ trùm với ánh sáng trí

tuệ, bi mẫn của Quán Âm (Chenrezig) và an trú trong thanh tịnh.

Thực hành thiền *tonglen* (cho và nhận) cũng rất hữu ích. Nó giúp mang đi khổ và nhân khổ -uế nhiễm và nghiệp- cho người mẹ. Bạn cũng có thể mang khổ và nhân khổ khỏi thân tương lai. Điều này giúp bạn chấp nhận bất cứ cảm giác gì của bạn và giải thoát bạn khỏi sự phán đoán bản thân. Sau đó mở rộng lãnh vực thiền quán với lòng bi mẫn, bạn gánh hết mọi khổ đau của tất cả chúng sanh và dùng nó để hủy diệt ngã chấp trong bạn, và với tình thương hãy tưởng tượng nó đang chuyển hóa, nhân rộng và ban tặng thân bạn, của cải, công đức của bạn đến chúng sanh, mang đến cho họ hạnh phúc và sự chứng đắc.

Đây là khoảng thời gian tuyệt vời để bạn kết nối với mẹ một cách có ý nghĩa. Hãy thương yêu bà và biểu lộ tình thương đó với bà. Chính hành động đó sẽ giúp xoa dịu nỗi đau của bà. Dĩ nhiên là bạn sẽ làm tất cả những gì có thể để làm giảm cái đau thể xác cho mẹ, nhưng đừng mong rằng bạn có thể chấm dứt tất cả. Ngay cả Đức Phật cũng không thể làm thế! Thay vì chỉ mang cho bà sự thoải mái, hãy tạo không gian để bà có thể nói những điều bà quan tâm. Chỉ cần có thể bày tỏ những âu lo với người có thể lắng nghe với tất cả tấm lòng cũng đã tốt.

Dĩ nhiên là bạn cũng phải cảm thấy thoải mái khi nói về những vấn đề này. Đôi khi việc bàn về cái chết, những khó khăn về kinh tế, sự bất hòa trong gia đình

trong quá khứ, vân vân, sẽ khiến ta bức xúc. Vì lý do đó, ta thường nhanh chóng đổi đề tài nếu người bệnh hay người sắp chết nêu lên vấn đề hay phũ phàng đi sự quan tâm của họ bằng cách nói, “Đừng nói thế” hay “Đừng lo lắng”. Tuy nhiên, một số đề tài này rất quan trọng đối với họ nhưng thái độ khó chịu, thiếu khả năng lắng nghe của ta đã đóng lại con đường có thể giúp người đó giải tỏa được những vấn đề trọng yếu. Do đó, chúng ta cần sử dụng pháp hành với tất cả khả năng của mình để tự quán chiếu các vấn đề này, để ta cảm thấy tự tại khi thảo luận, trao đổi chúng với người khác. Dĩ nhiên, điều này không có nghĩa là ta buộc người bệnh phải nói về một đề tài mà người đó chưa sẵn sàng để chia sẻ; nó chỉ có nghĩa là ta cần cởi mở, bình thản để nói về những đề tài mà người bệnh muốn nêu lên.

Hãy hồi hướng công đức thực hành Pháp cho người bệnh. Việc cầu nguyện cho họ được bình an có thể giúp ta và người khác nữa. Đọc và quán niệm về Tứ Vô Lượng Tâm – từ, bi, hỷ và xả- cũng rất hữu ích. Bạn có thể đọc chúng cho mẹ nghe và hướng dẫn bà quán về chúng cùng với bạn.

Thật tuyệt vời nếu tất cả mọi chúng sanh đều an trú trong xả, giải thoát khỏi thành kiến, bám víu và sân hận. Cầu cho họ an trú nơi đó, con sẽ giúp họ an trú trong đó. Đức Thế Tôn, hãy giúp con có thể làm thế.

Thật tuyệt vời nếu tất cả mọi chúng sanh đều được hạnh phúc và có nhân đưa đến hạnh phúc. Cầu cho họ được như thế. Con sẽ giúp họ được như thế. Đức Thế

Tôn, hãy giúp con có thể làm thế.

Thật tuyệt vời nếu tất cả mọi chúng sanh đều được thoát khỏi khổ đau và nhân đưa đến khổ đau. Cầu cho họ được giải thoát. Con sẽ giúp họ được như thế. Đức Thế Tôn, hãy giúp con có thể làm thế.

Thật tuyệt vời nếu tất cả mọi chúng sanh không bao giờ mất sự tái sinh tốt đẹp và các điều lành cao thượng của sự giải thoát. Cầu cho họ được như thế. Con sẽ giúp họ được như thế. Đức Thế Tôn, hãy giúp con có thể làm thế.

Bạn cũng có thể bày tỏ niềm hy vọng, cầu mong sâu xa nhất cho mẹ và tất cả chúng sanh bằng cách nói của riêng mình. Thí dụ, bạn có thể nguyện,

Cầu cho mẹ tôi được hoàn toàn khỏi bệnh, được gặp Phật pháp, thực hành Pháp, và nhanh chóng trở thành Phật giác ngộ.

Nếu mẹ không khỏi bệnh hẳn, thì cầu cho mẹ có thể chấp nhận những giới hạn của mình mà vẫn có thể duy trì một đời sống có ý nghĩa bằng tâm từ bi.

Nếu mẹ ra đi, cầu cho tâm mẹ thanh thản, an vui; cầu cho thân mẹ giải thoát khỏi sự đau đớn.

Trong các kiếp tái sinh cầu cho mẹ được gặp Phật pháp và có đủ duyên lành để thực hành Pháp.

Cầu cho mẹ chuyển hóa tâm trong trí tuệ, từ bi và trở thành Phật vì lợi ích của chúng sanh.

Trong các kiếp tương lai, dù mẹ và con gặp nhau trong hình thể nào, cầu cho chúng ta giúp đỡ nhau để tạo

nghiệp lành và giúp đỡ nhau trên con đường giác ngộ.

Điều gì sẽ xảy ra nếu người ta bị đột tử hay rơi vào hôn mê trước khi chết?

Tôi nghĩ là, dầu đột tử, vẫn có cơ hội để các tư tưởng thiện khởi lên chớp nhoáng. Chúng ta càng huân tập các trạng thái tâm thiện lành trong đời sống hằng ngày, chúng càng dễ khởi lên ngay trước khi ta ra đi, do thói quen của nghiệp lực.

Trong trường hợp hôn mê, tôi không nghĩ là người bệnh không biết gì về chung quanh. Tôi có tiếp xúc với người từng bị hôn mê và họ bảo rằng họ vẫn có ý thức trong cơn mê. Dầu tâm họ không sáng suốt như lúc tỉnh thức bình thường, họ bảo là họ vẫn nghe và hiểu người khác trong phòng nói gì. Tuy nhiên, họ không thể trao đổi với ai ở bên ngoài cả. Một người bạn nói rằng cô vẫn tỉnh thức, và muốn cất tiếng nói, nhưng không thể được. Trong khi đó, những người đứng quanh cô nói, “Bà ấy vẫn hôn mê”.

Tôi tin là việc hành thiện và chú niệm cạnh người bệnh, rất có hiệu quả. Nghe những lời tán thán các giá trị cao quý và các nguyện vọng vị tha xoa dịu tâm người bệnh, ngay cả khi người đó không thể nói hay ra hiệu cho ta biết là họ đang lắng nghe. Chúng ta cũng cần cẩn trọng với những điều mình nói cạnh người hôn mê để không làm họ tổn thương một cách vô tình. Lời nói của chúng ta có thể ảnh hưởng đến người sắp chết hay đang hôn mê, ví thế hãy chỉ nói những điều hữu ích. Nếu ta bị hôn mê, nhưng còn chút ý thức, thì ta nên

cố gắng hết sức để nương trú trong Tam Bảo và hướng tâm đến con đường thiện.

Ta phải chuẩn bị cho cái chết của người thân yêu như thế nào?

Trong những tuần hay tháng **trước khi người thân ra đi:**

+Bày tỏ tình cảm tích cực với người thân. Hãy nói là bạn luôn thương yêu họ (nếu không thể nói trực tiếp, viết thư cũng được). Đừng đợi đến khi người đó không còn bên ta để bày tỏ tình cảm thương yêu của mình.

+Khuyến khích người sắp ra đi chia sẻ tình thương yêu và tử tế với người khác. Giúp người thân của bạn nhớ lại tất cả những tình thương yêu, tử tế mà họ đã chia sẻ và nhận từ người khác trong suốt cuộc đời.

+Khuyến khích người thân nhớ lại những việc hữu ích người đó đã làm trong đời.

+Nếu người đó bày tỏ sự hối hận, hãy sẵn lòng lắng nghe với tâm từ.

+Làm rõ mối liên hệ của bạn với người thân sắp ra đi. Nếu bạn cần tha thứ hay xin lỗi người đó, hãy làm thế. Nếu người đó xin lỗi bạn, hãy chấp nhận khi người đó biết hối lỗi.

+Khuyến khích người thân tha thứ hay xin lỗi bất cứ ai mà người đó cần tha thứ hay xin lỗi.

+Khuyến khích người thân cho đi của cải với tâm buông xả. Như thế, người đó sẽ tích lũy được nhiều công đức mà họ nên hồi hướng cho một sự tái sinh tốt

đẹp, để được giải thoát và đạt giác ngộ.

+Khuyến khích các thành viên trong gia đình làm điều thiện để hồi hướng phước báu cho người thân sắp mất.

+Trao đổi về những vấn đề cuối đời – “di chúc”, lượng thuốc cần để giảm đau, các nghi lễ tôn giáo, chôn hay hỏa táng, các đóng góp dưới tên họ, sự phân chia các của cải, vân vân- nếu và khi người thân sắp ra đi, muốn.

+Hãy quên các dự tính về những điều bạn muốn người sắp ra đi nói, hay bạn muốn người đó ra đi như thế nào. Hãy hết lòng lắng nghe. Nói những điều người đó muốn chia sẻ, không phải những điều bạn muốn. Hãy để người đó quyết định về số thuốc giảm đau mình cần uống (nếu có). Không phải lo về việc nghiện thuốc vì người bệnh đã hết phương cứu chữa. Trái lại, tránh gây mê cho người bệnh nhiều hơn sự cần thiết. Hãy cố gắng giữ cho tâm người ấy càng tỉnh càng tốt, miễn là người đó không phải quá đau đớn.

+Hãy quán tưởng về cái chết của bản thân. Thực hành Pháp để có năng lượng hỗ trợ người sắp chết.

Lúc người thân sắp ra đi:

+Hãy giữ không khí trong phòng im lặng, thanh tịnh.

+Bình tĩnh và an tịnh. Tránh kêu khóc trong phòng. Hãy yêu cầu những ai bị kích động bước ra khỏi phòng để cho người chết được yên tịnh.

+Dùng tâm để ôm ấp người ra đi, cho họ biết về tình thương của bạn dành cho họ, nhưng đừng bám víu hay

làm cho người chết bám víu.

+Nếu cần, nhắc nhở người ra đi rằng con cái và các thành viên khác trong gia đình sẽ được chăm sóc, dầu họ không còn.

+Nếu người chết thuộc một tôn giáo khác, thì hãy sử dụng các thuật ngữ, biểu tượng và ý nghĩ mà người đó quen thuộc. Khuyến khích người đó có niềm tin và phát khởi tâm từ đến người khác. Nếu người chết không theo một tôn giáo nào, thì hãy nói về lòng bi mẫn hay tình thương yêu. Điều đó sẽ giúp cho tâm người chết được bình lặng, thanh tịnh.

+Tùy hoàn cảnh, niệm chú hoặc đọc kinh thầm hay ra tiếng, cho người sắp chết.

+Đừng làm gì gây xáo trộn, thí dụ, nhắc đến những chuyện buồn trong quá khứ.

+Thường người sắp chết sẽ đợi khi ở một mình hay không có mặt người thân để ra đi. Đừng cảm thấy rằng mình đã làm gì sai hay đã bỏ rơi người đó, nếu bạn không có mặt khi họ ra đi.

+Hãy nhớ: bạn không thể cản trở ai khỏi cái chết.

+Hãy đặt niềm tin, ủng hộ người sắp chết đi trọn quá trình đến cái chết.

+Hãy cùng các thành viên khác trong gia đình nói với người sắp chết rằng họ rất được thương yêu, rất được biết ơn.

Sau khi người thân đã ra đi:

+Nếu được, không đụng chạm đến cơ thể người chết

trong ba ngày kể từ khi tắt thở để thần thức có đủ thời gian lìa bỏ cơ thể. Cần phải có sự dàn xếp trước với bệnh viện hay gia đình, nếu làm điều này. Trong thời gian này, đừng sờ mó thân người chết. Nếu cơ thể bắt đầu có mùi hôi, hay nước mũi chảy ra, đó là dấu hiệu thần thức đã ra đi và ta có thể dời thân người chết đi đâu chưa hết ba ngày. Nếu không thể để người chết lâu như vậy, thì cũng để xác yên như vậy càng lâu càng tốt.

+Khi có thể chạm vào xác người chết, hãy rờ đỉnh đầu trước và nói, “Hãy về chốn tịnh độ”, hay “Hãy tái sinh vào chỗ tốt đẹp”.

+Hồi hướng công đức cho người chết để họ có được sự tái sinh tốt đẹp: “Cầu cho vong linh được có duyên lành tu hành đến con đường giác ngộ”. Hãy nguyện cho sự chuyển tiếp kiếp sống mới của người chết được thoát khỏi sự sợ hãi hay lo lắng. Hãy cầu nguyện ra lời nói hay thầm trong tâm tất cả những ước muốn tốt lành cho người chết.

Nếu người thân trong gia đình có thể tụng kinh hay hành thiền hồi hướng cho người chết thì rất hữu ích. Bồ thí của cải của người chết cho từ thiện cũng vậy. Như thế vật dụng của họ có thể được những người cần – người nghèo, người bệnh- sử dụng lại. Hành động đó cũng mang lại niềm vui cho ta, và ta có thể hồi hướng công đức từ sự bố thí cho người chết được tái sinh vào chỗ tốt lành, được giải thoát, giác ngộ. Đây là cách tuyệt vời để làm lợi ích cho người thân của ta. Đôi khi người ta cũng cúng dường tịnh tài đến các tu viện, thiền viện, các vị

thầy tâm linh và các trung tâm tu học để giúp cho người thân. Vì chư thiên được coi là “ruộng phước” do phước báu của họ, cúng dường đến họ sẽ được nhiều công đức. Bạn cũng có thể nhờ các chùa hay tu viện hành thiện và tụng kinh cho người chết.

Khi người thân ra đi, chúng ta đối mặt với buồn đau như thế nào?

Trước tiên, ta phải hiểu về quá trình tang chế. Tang chế là quá trình giúp ta thích ứng với sự thay đổi mà ta không mong đợi hay không muốn nó xảy ra. Tính chất chóng qua và vô thường là bản chất của sự vật, nhưng do vô minh nhiều đời, chúng ta phủ nhận sự thật này. Sự thay đổi xảy ra làm tâm kinh ngạc vì tâm đã sai lầm bám vào sự thường hằng. Do đó trạng thái đau buồn giúp ta thích ứng với sự thay đổi mà ta không muốn hay không trông đợi. Khi thực hành đúng, trạng thái tâm này giúp ta chấp nhận sự thay đổi.

Tất cả chúng ta đều biết qua tri thức rằng ta và người ta thương yêu sẽ chết. Tuy nhiên, thậm chí sâu trong tâm, ta không thực sự tin điều đó. Một góc tâm ta nghĩ rằng nó sẽ khác đi vì một lẽ nào đó, rằng ta sẽ có thể kiểm soát thế giới nên những sự thay đổi sẽ chẳng xảy ra. Tận thâm sâu, ta tin rằng mọi thứ sẽ tiếp tục như chúng là, dầu ta biết bằng tri thức rằng chúng sẽ thay đổi. Trạng thái tâm buồn khổ giúp ta mang trí hiểu biết về vô thường vào tâm để ta có thể chấp nhận quá trình thay đổi tự nhiên.

Đức Phật khuyên ta nên quán chiếu về trạng thái chóng qua, ngắn ngủi của con người và vạn vật. Nếu

được như thế, ta sẽ buông việc trông đợi sự vật phải ở trạng thái ta muốn. Ta sẽ xem sự thay đổi là cơ hội và khả năng để trưởng thành, thay vì xem nó là sự mất mát, là kẻ thù cần tránh mặt. Dù sự thay đổi mang đến cho ta niềm vui hay nỗi buồn, không tùy thuộc vào sự kiện bên ngoài nhiều, mà tùy thuộc vào thái độ của ta đối với nó.

Đôi khi, nỗi đau mà ta phải gánh chịu khi thay đổi xảy ra –nhất là sự thay đổi do cái chết mang lại- tùy theo kinh nghiệm mà ta học được từ người lớn khi ta còn trẻ. Thí dụ, cha mẹ ta hay các người thân khác trong gia đình có thể không thoải mái để nói về những sự thay đổi ngoài ý muốn như cái chết. Họ có thể coi đó là đề tài cấm kỵ. Hay ta có thể chứng kiến người lớn quanh ta khóc lóc, trở nên trầm cảm, buồn đau khi có người mất đi trong gia đình. Theo một số phong tục, văn hóa, nếu không khóc lóc, có nghĩa là bạn không thương yêu người chết. Khi đã hiểu chính các phản ứng của ta trước cái chết, nó sẽ giúp ta nhận biết các sự kiện mà ta chứng kiến hay cung cách mà ta được dạy dỗ khi còn trẻ. May mắn là giờ, với tư cách là người trưởng thành, ta có thể hiểu các trải nghiệm này tốt hơn, nên chúng không ràng buộc ta vào trong cái khổ.

Khi người thân mất đi, vô vàn cảm xúc sẽ choáng ngợp tâm hồn ta. Đầu tiên, là cái sốc và sự phủ nhận, nhất là khi người chết còn trẻ. Điều này xảy ra do tà kiến của ta cho rằng những gì vô thường là thường. Thân xác thì còn đó, nhưng người thì không còn nữa.

Tâm –bộ phận mang cho người đó cảm giác, sự hiểu biết, các trải nghiệm- không còn đó.

Một cảm giác buồn bã, mất mát tràn ngập khi tâm ta vọng hướng tương lai và có những tư tưởng như, “Người tôi yêu không còn đó nữa. Tôi nhớ người đó. Tương lai tôi sẽ vô cùng âm đạm khi không có người đó trong cuộc đời tôi”. Suy nghĩ như vậy có đúng không? Làm sao ta biết tương lai mình sẽ xấu đi? Dĩ nhiên, ta có thể sẽ nhớ người mất, nhưng cuộc sống của chúng ta liên quan đến nhiều người hơn là một người. Tiên đoán về một tương lai u ám vừa không chính xác vừa thiếu thực tế. Đúng ra, sự buồn bã của ta dựa trên một suy đoán ở tương lai chưa chắc xảy ra. Tóm lại, ta than khóc cho một tương lai không bao giờ xảy đến, và vì tương lai đó chưa xảy ra, ta không mất mát thứ gì. Chỉ là chúng ta từ bỏ một tiên lượng về tương lai không chính xác.

Thứ nữa là sự hoang mang. Tâm ta bắt đầu quay cuồng với những câu hỏi, “Tại sao lại như thế? Tại sao người này phải chết?” Như thế nếu biết được nguyên do, ta có thể ngăn cản không cho người đó chết. Có được không? Từ lúc vừa được sinh ra, chúng ta đã tiến lần đến cái chết. Không phải mai mả, nhưng đó là sự thật về cuộc sống rằng có sinh ắt có tử. Tại sao chúng ta phải chết? Vì ta sinh ra trong luân hồi sinh tử do bám víu và nghiệp. Ngay nếu như ta định được bệnh, hay tai nạn là nguyên nhân trực tiếp của cái chết, ta cũng không thể đem người đó trở lại cuộc sống.

Chết là một kết quả tất yếu, là một phần của đời sống. Đối với phàm phu, chết đánh dấu sự chuyển tiếp vào cuộc sống tương lai trong vòng sinh tử. Một khi đã tái sinh, chết là điều tự nhiên và chắc chắn sẽ xảy ra. Sinh và tử gắn kết không rời nhau. Chúng ta thường bận rộn chạy tìm dục lạc, cố gắng để thành công. Nhưng khi có ai đó ra đi, ta mới bắt đầu tự hỏi mình về ý nghĩa của cuộc đời và điều gì sẽ xảy ra sau khi chết.

Sự hoang mang có thể trở thành sân hận và sự phản kháng mãnh liệt đối với điều đã xảy ra. “Có công bằng không khi nó phải chết. Nó còn quá trẻ mà chết. Ai xui khiến vậy?” Sân hận hay đổ lỗi cho người khác có thể thay đổi điều gì không? Không, dĩ nhiên là không.

Trạng thái tâm hối hận là một thứ tình cảm khác có thể xảy ra sau cái chết của người thân. Thí dụ, nếu trong lần gặp cuối cùng, ta và người đó cãi nhau, ta có thể cảm thấy tội lỗi, ân hận vì đã nói những lời cay độc. Trong trường hợp này, hãy hành thiện thanh tịnh, phát khởi tình thương, lòng bi mẫn cho tất cả chúng sanh là cách tốt để tháo gỡ nỗi ân hận. Rồi hãy ghi nhớ việc này, để tránh nói lời cay độc trong tương lai. Ta không biết khi nào người khác hay bản thân chết, nên chúng ta không muốn cảm thấy ân hận vì đã làm tổn thương ai đó trong lần gặp có thể là sau cùng.

Việc tự tha thứ bản thân là quan trọng nếu ta đã làm điều có lỗi với người chết. Ta xác nhận rằng mình đã lầm lỗi, đã khổ đau, bối rối ở thời điểm đó, và ta tha thứ cho bản thân. Ta cũng cần quán xét lại việc khiến ta

hành động không hay và các hậu quả của nó. Nhờ thế, ta có thể học từ những sai phạm của mình, và bước tới trong cuộc sống với trí tuệ, chánh niệm, hơn là tự hành hạ mình với những cảm giác hối lỗi. Ta không thể hoán cải sự việc; ta chỉ có thể học hỏi từ đó. Sự hối hận và tự trách đều là những cảm xúc vô ích, không hiệu quả.

Đôi khi, người ta còn tự trách mình vì cái chết của người khác, ngay cả khi họ không có trách nhiệm trực tiếp gì. Cha mẹ có thể nghĩ – ngay cả khi con cái họ đã lớn – rằng lý ra họ phải ngăn cản cái chết của con mình. Bạn bè cũng có thể bị ám ảnh với nỗi nghi hoặc, “Nếu tôi đã làm xyz thì sao? Có thể bạn tôi đã không chết”. Tự trách mình vì cái chết của người khác là không thực tế. Từ quan điểm Phật giáo, sự việc xảy ra vì đã có nhân duyên. Chúng ta không thể kiểm soát tất cả các nhân duyên. Chúng ta chỉ là một phần nhỏ trong khối nhân duyên chồng chất, đan chen với nhau để tạo ra sự kiện. Chúng ta không thể kiểm soát tất cả. Không ai có thể, ngay cả Đức Phật.

Sau khi người thân mất, ta dễ trải qua nhiều cảm xúc. Nhận biết được điều này và chấp nhận nó, đó là điều tốt. Đồng thời, ta có thể quán sát các cảm xúc và đánh giá chúng. Chúng có thực tế hay hữu lý? Tư tưởng gì ở phía sau chúng? Mỗi người đều có quá trình đau buồn khác nhau. Ta cần phải chấp nhận sự khác biệt đó và đau buồn theo cách nào mà ta thấy thích hợp cũng như tạo không gian cho người khác được đau buồn một cách khác.

Vài năm trước đây, tôi được mời dự đám của một người trai trẻ chết vì ung thư ở độ tuổi ba mươi. Khi vợ anh nói lời đưa tiễn, mặt bà rạn rỗ. Bà nói, “John, em sẽ mang tất cả tình yêu mà anh đã dành cho em, tất cả tình yêu mà chúng ta chia sẻ với nhau, vào tận thâm tâm. Và vì nó không bao giờ giảm thiểu, em sẽ chia sẻ nó từ trái tim mình đến với mọi người mà em gặp gỡ”. Tôi rất cảm động với những lời nói ấy, chắc rằng chồng cô cũng thế.

Sự đau buồn sau cái chết của người thân không phải vì ta thiếu vắng họ ngay trong hiện tại mà vì nhận thức rằng cái viễn ảnh của tương lai –đã bao gồm họ- cần phải thay đổi. Nói cách khác, chúng ta không than khóc cho quá khứ, mà xót thương cho tương lai. Nhưng tương lai chưa tới mà, đúng không? Chỉ là cái tưởng của ta, vậy tại sao lại chấp vào cái chưa có xảy ra? Thay vào đó, hãy hoan hỷ rằng ta đã có thời gian ở bên họ. Đã học hỏi, chia sẻ lẫn nhau biết bao điều. Mọi thứ đều chuyển biến; ta đã quá may mắn được bên nhau trong đời, để yêu thương họ và được họ yêu thương trong suốt thời gian qua.

Còn cách nào khác tốt hơn thế để xoa dịu nỗi đau khi mất người thân yêu –hoan hỷ với thời gian được bên nhau hơn là than khóc cho tương lai chưa đến, không bao giờ đến. Còn gì tuyệt vời hơn khi ta có thể chia sẻ tình thương ta dành cho một người, đến với nhiều người khác bằng cách mở rộng trái tim và rải tình thương đó ra. Điều này giúp cho người thân yêu của ta có thể nhận

được tình thương, lòng bi mẫn ở bất cứ nơi nào mà thần thức của họ tái sinh. Chúng ta chia tay người thân với tình thương, nguyện cầu cho họ mọi điều tốt lành, biết rằng họ có khả năng giác ngộ, nguyện cho họ có thể sử dụng nội tâm thiện lành trong tương lai. Chúng ta cũng có khả năng giác ngộ, hãy tìm nó trong tâm trí ta. Làm được thế, ta sẽ sống bình an, tự tại và đóng góp tích cực cho lợi ích của người.

Chúng ta có thể sử dụng bất cứ sự mất mát nào – người thân, nhà cửa hay công việc- để khơi dậy sự quyết tâm thoát khỏi vòng luân hồi này do vô minh, ái dục, sân hận và nghiệp dẫn dắt. Chúng ta dùng cái khổ của mình để nhận ra rằng khổ vì mất mát đều giống nhau ở tất cả mọi loài chúng sanh, do đó phát sinh lòng từ bi đến với người khác. Rồi với ước muốn giải thoát tất cả chúng sanh khỏi mọi khổ đau trong vòng luân hồi, ta phát khởi tâm bồ tát, nguồn cảm kích giúp ta đạt hoàn toàn giác ngộ vì lợi ích chúng sanh.

Trao tặng các món đồ thuộc sở hữu của người thân đã ra đi đến cho người nghèo, hay cúng dường tịnh tài đến các chùa, tu viện, các bậc thầy tâm linh, hay các viện Phật học, thay họ, rồi hồi hướng công đức đó cầu cho người đã mất được tái sinh tốt đẹp, được giải thoát và giác ngộ, là cách tốt nhất để đem lại lợi dưỡng cho người ta thương yêu. Bên cạnh đó, ta cũng được hạnh phúc và an bình trong tâm. Quá trình giúp đỡ người đã ra đi bằng những cách vừa kể, giúp ta xoa dịu nỗi mất mát vì ta tham dự vào việc giúp đỡ người thân cũng

như người khác.

Không có thời gian nhất định hay các giai đoạn ta phải trải qua trong quá trình đau buồn này. Mỗi người cần có lượng thời gian khác nhau; mỗi người có cách biểu lộ sự tiếc thương khác nhau. Đôi khi, một việc gì đó rất nhỏ nhặt cũng có thể khơi dậy những kỷ niệm với người đã chết. Điều này có thể xảy ra. Không có gì phải lo lắng. Bất cứ khi nào nỗi buồn trỗi lên, hãy chấp nhận nó. Khơi dậy tình thương cho bản thân, cho người thân đã mất và cho tất cả chúng sanh. Xác định lại quyết tâm sống tốt, tử tế và rộng lượng. Dùng ký ức về người đã mất để giúp bạn sống một cách sinh động bằng lòng tử tế với bản thân và với người. Nếu trước đây bạn quá bận rộn, không nhớ đến việc vun dưỡng các giá trị tâm linh, giờ hãy bắt đầu. Nhớ nghĩ đến các giá trị đạo đức và ước nguyện tâm linh có thể chuyển đổi cuộc đời ta. Đó là cách cúng dường cho người đã chết.

Tôi xin kể cho các bạn nghe một câu chuyện diễn tả cái chết có thể giúp con người xích lại bên nhau một cách kỳ diệu và gợi cảm hứng cho người khác trong việc thực hành tâm linh. Năm 1998, tôi đến Bodhgaya, Ấn Độ, do được mời làm thành viên của ni đoàn ban giới đầy đủ. Ni sư Chopel Dronma cùng với mười tử muội từ Trung tâm Phật học Samye Ling ở Tây Ban Nha đến để dự lễ truyền giới. Ni sư ở độ tuổi bốn mươi. Bà có bệnh tim, dầu rất ít người biết về chuyện đó. Một buổi sáng đang trong nghi lễ truyền giới, bà đột nhiên ngã gục dưới cây bồ đề. Dù nhiều người cố hỗ trợ, nhưng

khoảng nửa tiếng sau bà đã ra đi. May mắn thay, sự phụ của bà là ngài Lama Yeshe của tu viện Samye Ling, đã ở bên cạnh để cầu nguyện cho bà.

Hai ngày sau, hàng trăm người đã đến dự đám tang. Nhiều người chưa bao giờ gặp Ni sư Chopel, nhưng được nghe về cái chết bất thường của bà, đã đến dâng hoa, sáp, nhang đèn. Thân bà được đặt trong một chiếc hòm đơn sơ; chúng tôi rải hoa lên đó, rồi để hòm vào phía sau một chiếc xe jeep để mang nó đi qua một vùng đất bao la, vượt qua con sông Neranjara cạn nước. Chúng tôi, các vị ni, nhắc thân bà ra khỏi hòm và đặt nó trên dàn lễ táng. Lúc đó đã có hàng trăm người ở đó – người Ấn, người Âu, Tây Tạng, Trung Hoa, Sri Lanka và nhiều dân tộc khác- ngồi trên thảm quanh lễ đài. Tiếng kinh tụng bắt đầu và lửa được châm. Các vị tăng ni người Trung Hoa, trong những chiếc y vàng tung bay, tụng tiếng Tàu, rồi các vị tăng Nguyên thủy với y áo màu đất, màu hạt dẻ, tụng bằng tiếng Pali. Trong lúc đó, các vị tu sĩ Tây Tạng trong những chiếc y màu tím sẫm ngồi tụng tiếng Tây Tạng. Tôi bàng hoàng; không thể tin là có quá nhiều vị tu sĩ từ nhiều hệ phái khác nhau tham dự lễ tang của một người xa lạ không quen biết! Tôi cảm nhận một sự đoàn kết mạnh mẽ và hòa hợp sâu xa của các tăng đoàn khi mọi người tự nguyện họp lại để giúp.

Khi chúng tôi rời lễ đài, chị của Ni sư nói với tôi, “Giống như một giấc mơ. Ở Tây phương, các đám tang kinh khủng lắm. Ngoài trạng thái tinh thần đang bán

loạn, mình còn phải liên hệ với bao nhiêu chỗ để sắp đặt mọi thứ. Nhưng ở đây, không cần phải lo lắng gì, mà có quá nhiều người giúp đỡ”. Sự ra đi của Ni sư Dronma và tang lễ của bà khiến cho những ai có mặt, chứng kiến đều cảm thấy phấn khởi, an nhiên. Không ai khóc lóc, đau buồn. Không ai tranh cãi việc tổ chức đám. Không ai đắm chìm trong khổ đau. Thay vào đó, mọi người đều thấy phấn khích –do Pháp mầu và do sự tu hành nhẫn nại của Ni sư. Chắc hẳn Ni sư đã luôn cầu nguyện không chỉ cho cuộc sống của mình có ý nghĩa, mà sự ra đi của bà cũng đem lại nhiều lợi ích cho người. Gần như ai có mặt ở đám tang đó cũng ước nguyện, “Ước chi tôi có thể ra đi như thế!” Mầm đức hạnh mà bà đã vun trồng trong tâm thức và ước nguyện đem lại điều tốt lành cho người, đã chín muồi một cách tự nhiên, mang lại nhiều lợi ích, ngay cả trong cái chết của mình.

Khi người mà ta có mối liên hệ không tốt đẹp, ra đi, quá trình sau đó diễn tiến như thế nào?

Hãy ý thức rằng người có hành động không dễ thương là vì người đó không được hạnh phúc, hoang mang và khổ sở. Người đó không biết cách tạo ra hạnh phúc, nên các hành động để giải tỏa đau khổ, chỉ mang thêm khổ cho họ, chứ không phải hạnh phúc. Người đó không phải xấu ác, cố ý làm hại ta, nhưng chỉ vì họ bị choáng ngợp bởi chính niềm hoang mang, khổ đau của mình.

Chúng ta cũng thế, cũng vướng vào vòng luân hồi

do vô minh, sân hận và tham ái, cũng muốn được hạnh phúc nhưng không biết hay sai lầm về các nhân tạo ra hạnh phúc. Chúng ta cũng hành động theo những cách mà lúc đó ta nghĩ là tốt, nhưng nhiều năm sau, suy lại ta thấy đó là sai lầm. Tự biết điều này nơi bản thân, ta có thể thông cảm cho lỗi lầm của người. Khi ai đó có hành động ác hại, hãy tránh xa họ. Nhưng không có nghĩa là bạn phải ghét người đó. Ta vẫn có thể có lòng tử tế, từ bi đối với họ, nhưng ta không chấp nhận hoàn cảnh bị trù dập. Bằng cách đó, ta tha thứ và phát khởi lòng bi mẫn đến với người đó. Buông xả sự giận hờn đối với người khác rất quan trọng, dầu người đó sống hay chết.

**QUAN ĐIỂM CỦA
PHẬT GIÁO
VỀ VẤN ĐỀ TỰ TỬ**

Khi tâm tôi tràn đầy thất vọng, chán nản và ý nghĩ muốn chấm dứt cuộc sống khởi lên trong đầu, tôi có thể làm gì?

Hãy cầu cứu. Tất cả chúng ta ai cũng từng trải qua thất vọng, chán nản lúc này hay lúc khác. Khi các cảm giác này kéo dài mà ta chưa biết cách giải quyết, thì điều quan trọng cần làm là nhờ bạn bè, người thân, bác sĩ, nhà tâm lý, cô thầy, hay người nào mà ta tin cậy, giúp đỡ. Khi trạng thái trầm cảm trở nặng, ta cần đến thuốc để nâng đỡ tinh thần, để ta có thể tham gia vào sự thực hành tâm linh hay trị liệu.

Một thanh niên trẻ có lần kể rằng khi thất vọng tràn đầy, anh đã nghĩ đến việc tự tử. Theo tôi, thật ra không phải anh muốn chấm dứt cuộc đời mình, mà là anh muốn chấm dứt khổ đau. Nhưng ai mà không muốn chấm dứt khổ đau? Ước muốn đó hợp lý thôi. Vấn đề là: Chấm dứt cuộc đời có thực sự chấm dứt khổ đau? Theo quan điểm Phật giáo, thần thức chúng ta vẫn luân chuyển sau khi chết. Do đó, tự tử có thể chấm dứt khổ đau trong cuộc đời này, nhưng không chấm dứt cái khổ nói chung. Chúng ta sẽ tái sinh.

Người thanh niên trẻ sau khi hiểu biết về tái sinh, đã không còn có ý nghĩ tự tử. Thay vào đó, anh đã thay đổi cách suy nghĩ để chấm dứt khổ đau. Anh bắt đầu học và hành giáo Pháp để thực hiện điều đó. Sự quan tâm, tình thương yêu dành cho người khác, hay cảm giác kết nối với người là những yếu tố quan trọng để sống an nhiên. Mặc dù ta có khổ đau hay có những cảm xúc không bình an, ta cũng nên hiểu và tin tưởng rằng bản

chất con người là thiện lành, trong sáng. Con người có khả năng đặc biệt là nhờ có tâm/trí, và cuộc sống của ta không trói buộc trong sự ghét bỏ bản thân, trong cô lập, mặc cảm tội lỗi và trách hận ai. Trong Phật giáo, ta gọi khả năng đó là “Phật tánh” - bản chất biết và thanh tịnh của tâm/trí là nền tảng, dựa trên đó ta có thể phát triển những chất lượng tuyệt vời như tình thương yêu, lòng bi mẫn không phân biệt đối với tất cả chúng sanh và trí tuệ hiểu biết thực tại tuyệt đối của mọi hiện hữu. Hai yếu tố này – cảm giác kết nối với người đưa đến lòng bi mẫn và ý thức về thiện tánh hay “khả năng đạt được giác ngộ” - có ảnh hưởng đến vấn đề tự tử và việc hàn gắn sau cái chết của người tự tử.

Hãy xét xem chúng liên hệ đến việc tự tử như thế nào? Tự tử thường phát khởi từ trầm cảm. Trong khi trầm cảm có thể do sự thiếu quân bình của các hóa chất trong cơ thể hay trong một số trường hợp, có những tác động khác xen vào. Thông thường có một số ý nghĩ nổi bật, chiếm lĩnh tâm, khiến người ta chọn hành động tự tử như là một cách để loại bỏ nỗi thống khổ của họ. Những suy nghĩ như là, “Cuộc đời tôi thật vô dụng”, “Tôi không có hy vọng tìm được hạnh phúc”, và “Tôi không đáng sống nữa”.

Nhưng dựa vào đâu mà ý nghĩ như “Cuộc đời tôi thật vô dụng”, phát sinh? Nó dựa vào cảm giác cô lập, tách biệt với người khác hay với môi trường chung. Chúng ta có thể thấy rằng trong khi một tư tưởng như vậy có thể hiện hữu, nội dung của tư tưởng ấy không thực tế vì sự thật là, chúng ta liên hệ mật thiết và ảnh hưởng đến tất cả mọi chúng sanh. Chúng ta nương tựa,

dựa vào nhau trong suốt cuộc sống.

Làm sao chúng ta có thể đối kháng lại quan điểm thiếu thực tế này? Đức Phật đã vạch ra một số cách hành thiền nhằm phát triển tình thương và lòng bi mẫn. Nếu chỉ biết tự nhủ với bản thân để cảm thấy yêu thương người, hay được người yêu thương, gắn kết không có tác dụng, chúng ta phải huân tập tâm/trí một cách rất ráo để quan sát cuộc đời từ một cái nhìn khác. Khi làm được điều này, các cảm xúc tích cực sẽ tự nhiên phát khởi.

Nền tảng của sự rèn luyện này là nhận ra rằng chúng ta và người khác đều bình đẳng trong sự mưu cầu hạnh phúc và trốn tránh khổ đau. Chúng ta cần quán chiếu điều này một cách sâu sắc và liên tục, không chỉ nói suông, mà phải đem chúng vào trong tâm. Bằng cách đó, chúng ta có thể huân tập tâm/trí mình đến độ mỗi khi ta thấy bất cứ người nào –bất kể họ là ai, dầu ta thích họ hay không- ý thức tự động phát khởi là “Người này cũng giống như tôi. Điều quan trọng nhất đối với họ là được có hạnh phúc và tránh khổ đau. Nhận biết điều này, tôi hiểu được một điều gì đó rất quan trọng và sâu kín về họ. Chúng tôi thực sự liên quan mật thiết với nhau”.

Có thể chúng ta chưa từng gặp người đó trước đây, nhưng ta biết rằng đây là ước muốn sâu xa nhất của họ. Ngay chính thú vật và côn trùng cũng coi được hạnh phúc và thoát khổ như là những mục tiêu quan trọng nhất của chúng. Bằng cách liên tục huân tập tâm để nhìn mọi người theo cách đó, chúng ta sẽ không còn

cảm thấy bị cô lập. Thay vào đó, ta sẽ cảm thấy và biết rằng chúng ta là một phần trong bộ phận kết nối của chúng sanh. Chúng ta tùy thuộc, chúng ta hiểu người khác và họ cũng có thể hiểu ta. Các hành động của ta ảnh hưởng đến họ; chúng ta không cô lập, không khép mình trong các bức tường, mà là một phần của dòng chảy liên tục của chúng sanh xuyên suốt vũ trụ này. Các vấn đề của chúng ta không phải duy nhất và vô vọng. Chúng ta có thể vươn tay giúp đỡ người khác và đóng góp vào hạnh phúc của họ, dù chỉ bằng những hành vi đơn giản nhưng chúng trở thành có ý nghĩa sâu xa. Ngược lại, ta cũng cho phép bản thân chấp nhận sự yêu thương, giúp đỡ của người khác. Cuộc sống của ta có mục đích.

Không chỉ là cuộc sống của ta có ý nghĩa, mà ta cũng rất đáng sống. Ta là những chúng sanh có giá trị. Tại sao? Vì bản chất của ta là thuần khiết và có những khả năng vô hạn để phát triển các đức tính cao thượng. Mặc dầu các cảm xúc ô trược có phát khởi trong tâm chúng ta lúc này, lúc khác, nhưng chúng không phải là ta. Chúng là các sự kiện tâm lý, những thứ khởi lên, lướt qua, rồi rời khỏi tâm. Chúng ta không phải là tư tưởng và cảm xúc. Mà chúng cũng không phải là ta. Khi ta ngồi thiền và chánh niệm về những suy nghĩ và cảm xúc, điều này trở nên khá rõ ràng. Bên dưới chúng là trạng thái cơ bản, trong sáng, và hiểu biết của tâm/trí, không dính dáng đến bất cứ suy nghĩ và cảm xúc nào. Ở mức độ sâu xa hơn, bản tâm của ta giống như bầu trời trong sáng, rạng rỡ. Mây có thể đi ngang bầu trời, nhưng bầu trời và mây không phải là một. Ngay cả

khi mây có mặt, bầu trời thanh thang, trong sáng vẫn hiện hữu; nó không bao giờ có thể bị hủy diệt. Tương tự, trạng thái của tâm không sẵn có ô nhiễm; các cảm xúc và suy nghĩ khúc mắc không chỉ là thoáng qua; mà chúng còn bị bóp méo. Chúng không phản ánh đúng về những gì đang xảy ra mà cũng không phải là các phản ứng có ích lợi. Thay vì tin vào tất cả những gì chúng ta suy nghĩ và cảm nhận, hãy xét xem chúng có chính xác và lợi ích không. Nếu chúng không phải thế, ta áp dụng sự đối trị bằng cách huấn luyện tâm nhìn sự vật theo cách khác, thực tế hơn và hữu ích hơn. Khi làm được thế, ta sẽ thấy rằng quan điểm của ta về cuộc sống thay đổi, ta khám phá ra sự thiện lành nội tại. Chúng ta rất đáng giá và đã từng luôn như thế, chỉ có điều bây giờ chúng ta mới nhận ra.

Làm sao và làm thế nào mà tôi có thể vun trồng lòng từ bi và tin vào điều thiện khi đang hàn gắn vết thương từ nỗi đau đánh mất người thân do tự tử?

Hãy xét lại các phẩm chất mà tôi đã nhắc đến trước đây – sự nối kết, lòng từ bi và khả năng đạt được giác ngộ- liên quan thế nào đến những người đang hàn gắn vết thương từ hành động tự tử của người thân. Trước tiên, ta cần có lòng bi mẫn dành cho bản thân và cho người đã có hành động tự tử. Thật dễ để tâm chấp ngã cảm thấy ân hận và tự trách mình vì người khác tự tử. Thật dễ để tâm chấp ngã trách giận người tự tử vì đã chấm dứt cuộc sống của họ, khiến ta phải khổ. Thật dễ để tâm chấp ngã đắm chìm trong nỗi đau đánh mất người thân và chìm bản thân trong sự tự thương hại. Nhưng các cảm xúc này cũng giống như mây trên bầu

trời thuần khiết mệnh mông của tâm/trí. Chúng không phải là ta. Ta không phải là chúng. Chúng phát khởi và đi qua tâm chúng ta. Chúng ta không cần bám víu vào chúng hay phản kháng lại chúng. Gán cho chúng một thực tại mà chúng không sở hữu thì thật vô ích.

Điều này đặc biệt đúng với sự hối hận và tự trách. Nghĩ rằng, “Giá mà tôi đã làm điều này, điều nọ, thì người thương của tôi đã không có hành động tự tử”, là không thực tế. Người kia đã chọn chấm dứt cuộc đời họ. Chúng ta không thể kiểm soát tâm và sự lựa chọn của người đó. Ta có thể ảnh hưởng họ, nhưng không thể kiểm soát họ. Ta có thể cố gắng để hướng họ theo một đường, nhưng tâm họ chọn đi theo hướng khác.

Các cảm xúc gúc mắc của sự hối hận, sân hận, oán trách, thương hại, vân vân, là những hoạt động của hành vi ngã chấp. Tâm chấp ngã hay ngã mạn nhất giữ chúng ta trong nỗi thống khổ triền miên. Loại tâm này không đem lại lợi ích cho bản thân, hay hạnh phúc cho người khác, mà nó cũng không thực tế. Có biết bao chúng sanh trong vũ trụ, vì thế hạnh phúc hay nỗi thống khổ của chúng ta không phải là duy nhất. Cái khổ của ta không phải là cái khổ duy nhất. Hãy đặt cái khổ của bản thân trong bối cảnh của tất cả các trải nghiệm khác nhau mà chúng sanh đang có ở lúc đó. Nếu tạm thời ta bị vướng mắc vào các cảm xúc bất thiện, không có nghĩa là chúng ta dở. Nhưng chớ bỏ thêm một lớp ảo tưởng trên các cảm nhận của mình bằng cách tự nhủ rằng ta ích kỷ, ta sai lầm vì trầm cảm hay chấp ngã. Thay vào đó, hãy tự hỏi mình, “Điều gì thì thực tế và thích hợp hơn? Tôi vun trồng chúng như

thế nào?”

Chính lúc này, ta cần có lòng bi mẫn cho bản thân. Lòng bi mẫn không phải là sự tự thương hại. Đúng hơn, đó là chấp nhận nỗi đau, sự bất loạn trong ta, và mong muốn cho bản thân được giải thoát khỏi chúng và sau đó buông xả chúng. Với lòng bi mẫn đối với bản thân, chúng ta có thể đi tới và nhập cuộc trở lại với cuộc sống. Chúng ta đi tới cái gì? Chúng ta cố gắng vun trồng cái gì? Một trái tim biết quan tâm đến người khác. Cảm giác nối kết và bi mẫn mà ta đã dành cho người tự tử là cho một chúng sanh. Còn có biết bao chúng sanh trong vũ trụ. Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta phá vỡ các bức tường của sự bám víu vào một người và mở rộng lòng để yêu thương tất cả chúng sanh vì họ đang có mặt? Chúng ta có thể chia sẻ tình thương mà ta dành cho một người với nhiều người khác, nhờ đó làm tăng trưởng khả năng cho và nhận tình thương.

Nhiều người khắc phục được nỗi đau sau cái chết của người thân do tự tử đã sử dụng lòng bi mẫn dành cho người khác để tự giúp bản thân. Ngay sau khi người thân tự tử, khi sự mất mát còn tươi nguyên, khi sự đau buồn – quá trình thích ứng với hoàn cảnh mới – chỉ mới bắt đầu. Có thể một số người chưa sẵn sàng để trải rộng lòng bi mẫn đến mọi người. Nhưng hãy tin ở bản thân rằng bạn sẽ đạt đến mức có thể chuyển trải nghiệm của bạn theo cách đó. Cách mà nó giúp bạn vươn ra xa và giúp đỡ người khác.

Tâm bạn dễ có khuynh hướng dính chấp vào thói quen chấp ngã, liên tục quay lại một sự kiện nào đó

trong tâm. Hãy nhớ rằng người thân của bạn chết một lần và thế là hết. Nhưng mỗi lần bạn quay lại khúc phim tâm có tựa “Nếu như...” hay “Làm sao mà người đó có thể...?” bạn lại trải nghiệm nỗi đau lần nữa. Hãy tập tự bắt gặp mình khi bạn bắt đầu quay lại khúc phim tâm lý này. Hãy bấm nút “Dừng lại” trong tâm. Hãy tận hưởng giây phút hiện tại vì đó là cái đang xảy ra ngay bây giờ.

Quan trọng là bạn phải đặt nỗi đau của mình vào đúng bối cảnh. Tất cả mọi người chúng ta đều trải nghiệm những nỗi đau không thể tưởng. Không có nghĩa là ta coi thường nỗi đau của một cá nhân, nhưng ta phải đặt nỗi đau đó vào khuôn khổ của một bức tranh toàn cảnh. Bức tranh toàn cảnh đó là cái khổ vì sự có mặt của ta trên cõi đời này, và chúng không có ai là chủ. Chúng ta không độc quyền đau khổ; không có cá nhân nào độc quyền các nỗi đau. Tất cả chúng ta giống nhau, đều muốn hạnh phúc và tránh khổ đau. Hãy cảm nhận sự giống nhau đó; biết rằng bạn chia sẻ cùng niềm mong ước với tất cả các chúng sanh khác. Hãy có lòng bi mẫn đối với tất cả những ai trải nghiệm đau khổ giống như bạn. Hãy ban cho họ tình thương, sự quan tâm, lòng nhân ái và cảm thông.

Liên hệ của bạn với người tự tử không phải là mối liên hệ duy nhất trong cuộc đời. Bạn có một cuộc sống trọn vẹn và có điều thiện lành trong tim để chia sẻ với người khác. Tránh chấp vào cách suy nghĩ hẹp hòi để chỉ chú tâm duy nhất vào một người nào đó. Tương tự, khi nghĩ về người thân của mình, hãy nhớ rằng người đó cũng đã có một cuộc sống trọn vẹn. Cả cuộc đời của

người đó không chỉ toàn khổ đau, và ý nghĩa, giá trị của cuộc sống của họ không phải được đánh giá bằng việc người đó đã chết như thế nào. Hãy để sự vẹn toàn của cuộc sống của người đó và của bạn lấp đầy trái tim bạn.

Về việc hàn gắn vết thương sau tự tử, vai trò của thiền như thế nào?

Trong lãnh vực này, hành thiền có thể rất ích lợi. Trước tiên, ta phải học các phương cách để phát triển tình thương, lòng bi mẫn, trí tuệ, vân vân. Sau đó chúng ta quán tưởng về chúng, áp dụng chúng vào cuộc sống. Thiền cho chúng ta thời gian tĩnh lặng một mình để tự làm quen với các quan điểm và phương cách ích lợi này.

Có nhiều phương pháp hành thiền. Một trong số đó là thiền chánh niệm. Là phương cách qua đó chúng ta có thể tập trung vào hơi thở, các cảm giác vật lý, cảm thọ, tưởng hay pháp, và chỉ cần theo dõi chúng, quan sát chúng, để chúng phát khởi và qua đi mà không bám víu vào chúng. Bằng cách đó, chúng ta thấy rằng những điều này chỉ là các sự kiện đơn giản, không có gì thường hằng hay cố định để bám víu hay chấp chặt vào. Do đó tâm chúng ta thư giãn. Chúng ta cũng bắt đầu thấy rằng các sự kiện tâm và sinh lý này không phải là chúng ta; chúng ta thấy rằng không có một “cái tôi” hay “cái của tôi” cố định, rắn chắc để kiểm soát hay sở hữu tất cả các sự kiện này. Do đó giải tỏa căng thẳng trong tâm chúng ta.

Phương pháp hành thiền thứ hai là sự “phân tích” hay “quán xét”. Là phương cách “luyện tâm” hay “chuyển hóa tư tưởng” rất hiệu quả. Sự chuyển hóa tư tưởng

giúp chúng ta cách để phát triển cảm giác kết nối bình đẳng đối với tất cả mọi chúng sanh. Là phương pháp để vun trồng tình thương, lòng bi mẫn, hỷ và xả. Chúng cũng dạy chúng ta khả năng chuyển hóa các hoàn cảnh khó khăn để đi đến giác ngộ.

Người vừa mất người thân do tự tử có thể thực hành loại thiền nào? Người thuộc các tôn giáo khác có thể hành thiền không?

Phật giáo là một triết lý sống, một cách sống có đạo đức và với lòng bi mẫn. Nhiều giáo lý của Phật chỉ là sự hiểu biết thông thường và có thể được áp dụng bởi bất cứ ai, không kể là người đó theo tôn giáo nào. Dưới đây là một phương cách hướng dẫn dành cho người mất người thân do tự tử.

Mỗi câu là một bước trong thiền hành, một điểm nhấn để quán chiếu. Đọc một câu, rồi dừng lại, quán chiếu điều đó. Nhìn sự vật theo chiều hướng đó. Hãy để trạng thái được diễn tả trong câu tràn đầy tâm bạn. Khi đã sẵn sàng, thực hành theo bước kế tiếp.

1. Tưởng tượng lại người thân lúc còn khỏe mạnh, hoạt động. Hãy nhìn họ triu mến, và nghĩ, “Thật hạnh phúc khi mình đã được ở bên nhau đến tận bây giờ. Thật hạnh phúc khi được là một phần đời sống của nhau”. Hãy hoan hỷ vì bạn đã có duyên gặp người đó.

2. Hãy nói thầm trong tâm với người đã khuất, “Mọi thứ trong đời đều thay đổi – sự vật phát sinh, rồi hủy diệt và sau đó một điều gì mới lại phát sinh. Chúng ta và tất cả mọi thứ quanh ta đều ở trong trạng thái thay đổi không dừng. Do đó, chúng ta không thể ở bên nhau mãi

mãi. Dầu chúng ta chia biệt sớm hơn ta nghĩ hay mong đợi, ta cũng nên vui vì đã có duyên gặp gỡ nhau”.

3. Bạn và người thân hết lòng thương yêu nhau. Bất kể là sự liên hệ giữa bạn và người thân thường hòa hợp hay bất hòa, tình cảm sâu kín vẫn là thương yêu, mong muốn sự tốt đẹp cho nhau. Hãy mang tình cảm đó vào tim và ý thức rằng dầu có lúc cả hai đều bị tổn thương; dầu người thân có thể đã hoang mang, rối trí; dầu người đó có thể đã hành động trong lúc rối trí và đau khổ, cơ bản sự liên hệ của bạn vẫn là tình thương yêu và lòng mong muốn những điều tốt đẹp cho nhau. Hãy cảm nhận tình thương yêu đó. Không gì có thể thay đổi được điều đó.

4. Dựa trên tình cảm đó, hãy tha thứ cho người đó về những tổn thương mà họ đã gây ra bằng lời nói hay hành động trong quá trình bên nhau. Ngược lại, cũng nên tha thứ cho bản thân về những lỗi lầm mà bằng hành động hay lời nói bạn đã gây ra cho người đó trong suốt thời gian bên nhau. Hãy cho qua tất cả những tình cảm chống đối, xáo trộn. Hãy để tâm bạn được bình an.

5. Hãy thầm nói với người kia, “Dầu tôi không biết được nỗi đau nào đã khiến bạn phải chấm dứt cuộc đời mình, tôi biết khổ đau, bất loạn, không phải là bản chất của bạn. Tôi cũng biết sự đau buồn và cảm giác ray rứt không phải là bản chất của tôi. Nguyên cho chúng ta và tất cả mọi chúng sanh đều có nhân quả hạnh phúc. Nguyên cho tất cả chúng sanh đều thoát khỏi nhân quả khổ đau.

6. Với tình thương yêu, hãy nhìn người đó, từ già họ lần cuối, ít nhất là trong kiếp sống này. Hãy quán, “Dầu bạn đang ở đâu, mong rằng bạn được bình an, được hạnh phúc và thoát khỏi khổ đau. Giờ bạn đang có trải nghiệm mới, và tôi cũng thế. Cả hai chúng ta đều phải bước tới, tôi mong bạn an bình. Tôi luôn thương yêu bạn”.

7. Hãy cảm nhận tình thương yêu và lòng bi mẫn trong tim, biết rằng điều đó không giới hạn cho một người hay một nhóm người. Tình thương yêu không giới hạn số lượng. Vì thế hãy mang tình thương yêu và lòng bi mẫn trong tim bạn, chia sẻ với mọi người. Hãy tử tế với bất cứ ai bạn gặp, ở bất cứ thời điểm nào, vì ở ngay thời điểm ấy, người đó là hình ảnh, là đại diện của mọi chúng sanh.

Quan điểm của Ni sư thế nào đối với việc xem tự tử như là một hành động đáng trân trọng?

Nghĩ rằng tự tử là lối thoát đáng trân trọng duy nhất để giữ danh dự gia đình là một suy nghĩ sai lầm. Một số nền văn hóa có thể có quan điểm này, nhưng theo Đức Phật, việc tự chấm dứt cuộc sống của mình là một hành động sai lầm được thực hiện bởi vô minh. Nó không đem lại ích lợi cho bản thân cũng như gia đình.

Điều gì sẽ xảy ra đối với người tự tử? Họ sẽ đi về đâu?

Chúng ta không thể nói chung chung về các chủ đề này, vì ta không biết chắc trạng thái tâm của mỗi cá nhân ở thời điểm họ ra đi hay các nghiệp mà họ đã tạo trong quá khứ. Nhiều người tự tử vì đang ở trong một nỗi đau tinh thần rất lớn, đang sân hận hay đang trong

trạng thái trầm cảm; đó có thể là một mảnh đất phì nhiêu để các nghiệp mà ta tạo ra trước đây chín muồi, và trở ra các quả xấu.

Theo quan điểm Phật giáo, chúng ta không được thưởng, hay bị phạt do các hành động của mình. Vì nếu tin có thưởng, có phạt, vô hình chung ta tin có một đấng siêu nhân nào đó có thể quyết định số phận của tất cả chúng sanh. Ngược lại, Đức Phật dạy rằng tâm chính là kẻ tạo ra các trải nghiệm của ta. Đó là chúng ta trải nghiệm kết quả của các hành động hoặc ở thân, khẩu hay ý. Hành động xuất phát từ lòng tử tế, và các trạng thái tâm thiện mang lại hạnh phúc; hành động bắt nguồn từ sự bám víu, sân hận và các trạng thái tâm xấu ác khác sẽ đem lại khổ đau.

Dầu tự tử không hẳn là một hành động sát hại trọn vẹn, nó cũng là một hình thức cướp đi sự sống. Là hành động bất thiện, nó gieo trồng hạt giống xấu trong tâm thức để ta phải chịu khổ đau trong tương lai. Mặc dầu người tự tử muốn tìm giải thoát khỏi khổ đau, hành động tự tử kèm với trạng thái tâm của người đó ở thời điểm của sự chết thường không đưa đến việc chấm dứt khổ đau. Đó là, trong khi sự khổ đau ở kiếp sống này chấm dứt, không phải là tất cả mọi khổ đau chấm dứt.

Vì lý do đó tự tử bị coi là một thảm kịch. Mọi người đều có Phật tánh –khả năng nội tại để trở thành một chúng sanh được hoàn toàn giác ngộ. Dầu khả năng này không chấm dứt lúc chết, có được kiếp người là một cơ hội tuyệt vời để sử dụng tốt khả năng này.

Là Phật tử, chúng ta học hỏi giáo lý của Phật và đem

chúng ra áp dụng. Bằng cách đó, ta có thể xóa bỏ mọi khổ đau và nhân của khổ đau - vô minh, tâm hành và nghiệp- nhờ đó mọi luân hồi sẽ chấm dứt. Hơn nữa, ta còn có thể phát triển những phẩm chất tuyệt vời như tình thương không phân biệt, lòng bi mẫn và trí tuệ - những phẩm chất qua đó ta có thể góp phần vào việc đem lại lợi lạc cho người, và tạo nên nhân hạnh phúc của bản thân và cho người, trong hiện tại và tương lai. Nên khi tâm của ai đó quá đau khổ hay bồn loạn đến nỗi người đó tìm cách chấm dứt cơ hội quý báu để vun trồng tâm linh này, thì thật đáng buồn.

Tuy nhiên nếu người ta không thể nhìn thấy khả năng và giá trị trong cuộc sống của họ, và nếu họ đang khủng hoảng tình cảm hay đau đớn thể xác, họ có thể xem tự tử như là một phương cách để thoát khỏi khổ đau. Họ đã có sự chọn lựa này. Người chung quanh không phải chịu trách nhiệm cho hành động tự tử của người thân; do đó không có lý do gì để ta cảm thấy hối hận.

Còn về việc người tự tử sẽ đi về đâu sau khi chết, vì bản chất con người không thực sự hiện hữu khi sống, do đó không có một con người nào đã chết và được tái sinh. Đức Phật đã dạy về vô ngã; đó là không có một linh hồn hay một thực thể nào thực sự có mặt. Đừng nghĩ về người thân đã ra đi của bạn như là một người nào đó với cá tính, ký ức, vân vân, không thay đổi, nhưng bây giờ bạn không còn có thể thấy người đó. Trong khi sự tiếp nối của dòng tâm thức được tái sinh, dòng tâm thức đó thay đổi từng giây phút; đó không phải là một con người. Theo lý nhân quả - kể cả các nghiệp trước đây- dòng tâm thức luôn biến đổi, bị

cuốn hút vào một sự tái sinh mới. Một khi đã tái sinh, có một con người mới –con người của một cuộc sống mới- người hiện hữu bằng tên gọi tùy thuộc vào thân và tâm của cuộc sống mới.

Hạt giống nghiệp nào sẽ chín muồi ở thời điểm cận tử?

Theo lý nhân quả, các hạt giống nghiệp có thể chín muồi ở bất cứ thời điểm nào. Ta không thể biết trước hạt giống nghiệp nào sẽ chín muồi ở cửa tử. Một số người nghĩ rằng lúc chết, tất cả các nghiệp đều được xét đến và sự tái sinh là kết quả của tổng cộng các nghiệp. Không đúng như thế. Tâm ta giống như một mảnh ruộng và hạt giống nghiệp là các hạt giống của nhiều loại cây trái khác nhau đã được gieo trồng rải rác trên đó. Tùy vào phần nào trên mảnh ruộng nhận được đầy đủ nước, ánh sáng mặt trời và phân bón, thì một số hạt giống ở đó sẽ chín trổ trước. Các hạt giống khác vẫn ở lại trên mảnh ruộng cho tới lúc chúng nhận đủ nước, ánh sáng mặt trời và phân bón.

Trong cuộc sống vô cùng tận, chúng ta đã tạo nhiều hành động khác nhau, vì thế trong tâm ta sẽ có những hạt giống chín muồi trong hạnh phúc, và có những hạt giống chín muồi trong khổ đau. Trong một ngày, chúng ta có nhiều hành động khác nhau ở thân, khẩu và ý, do đó ta đã trồng nhiều hạt giống khác nhau trong tâm. Do đó, mỗi ngày chúng ta trải nghiệm nhiều sự kiện và cảm xúc khác nhau –một số dễ chịu, thích thú, số khác thì không. Mỗi ngày chúng ta trải nghiệm kết quả của nhiều hạt giống khác nhau.

Vasubandhu, một nhà hiền triết Ấn Độ nói rằng, ở thời điểm cận tử, thứ tự chín muồi của các nghiệp sẽ ảnh hưởng đến sự tái sinh mới như sau: các hành động đưa đến quả trong vòng luân hồi –đầu tiên là các nghiệp nặng, kế đến là nghiệp trung bình, kế nữa là nghiệp do thói quen, rồi nghiệp được làm trước đó.

Loại hạt giống sẽ chín muồi đầu tiên ở thời điểm chúng ta ra đi là từ các *hành động mãnh liệt (trọng nghiệp)*. Nếu chúng ta đã làm một hành động rất mãnh liệt, dù chỉ một lần, nó sẽ chín muồi trước. Các hành động hủy hoại nặng nề là các trọng nghiệp như -sát hại cha mẹ, hay vị a-la-hán, gây chia rẽ trong tăng đoàn hay làm chảy máu ở thân Phật. Các trọng nghiệp khác bao gồm trong các hành động tạo ra bởi việc phạm vào mười ác nghiệp –sát hại, trộm cướp, tà dâm, nói dối, nói lời chia rẽ, lời thô tục, nói chuyện phiếm, gian dối, và tà kiến- với chủ tâm và với tất cả mọi chi của hành động được hoàn tất- sự chuẩn bị, hành động, và kết thúc. Các hành động thiện mạnh mẽ cũng có thể chín muồi trước. Thí dụ là mười thiện nghiệp, trái với mười ác nghiệp. Những hành động được làm với tình thương yêu mãnh liệt, lòng nhân ái và vị tha, cũng như các hành động thiện lành hướng đến Tam bảo cũng là trọng nghiệp.

Nếu một số hạt giống nghiệp có sức nặng tương đương nhau thì hạt giống của các hành động thực hiện gần đây nhất sẽ chín muồi. Các nghiệp do hành động theo thói quen được trở kế tiếp. Chúng ta là những sinh vật của thói quen. Các hành động không quan trọng nhưng thực hiện nhiều lần thì nghiệp đó sẽ trở nên mạnh. Thí dụ, nếu thường nói “những điều gian dối

vật vãn” thì với thời gian, sẽ tạo ra những hạt giống nghiệp mạnh mẽ trong tâm thức. Tương tự, việc kính bái, cúng dường Tam bảo mỗi sáng sẽ trở nên là một nghiệp thiện mạnh mẽ với thời gian.

Những ý nghĩ phát khởi trong tâm lúc cận tử cũng ảnh hưởng đến việc khiến nghiệp nào sẽ trở quả trước. Điều này cũng đúng trong cuộc sống. Khi tâm ta bình an, lắng đọng, ta thường thấy mình ở trong những hoàn cảnh dễ chịu hơn là khi tâm ta bồn loạn, sân hận. Các hành vi của ta cũng ảnh hưởng đến nghiệp nào sẽ trở quả. Thí dụ hành vi say rượu cũng khiến nghiệp xấu dễ trở quả hơn dưới hình thức tai nạn, vãn vãn.

Ở ngưỡng cửa tử sinh, nếu các tư tưởng bám víu, chấp chặt (không muốn rời bỏ cuộc sống này, bám víu vào thân bằng quyến thuộc, vào thân), hoặc các tư tưởng sân hận (sân hận vì phải chết, hối tiếc về những việc đã xảy ra bao năm trước) tràn đầy tâm ta thì các hạt giống của ác nghiệp sẽ dễ dàng trở quả. Tuy nhiên, nếu người sắp ra đi biết nương trú nơi Tam bảo, nghĩ tưởng đến các bậc thầy, phát khởi tâm bồ tát, hay hiến tặng của cải cho các mục đích từ thiện, thì các hạt giống của thiện nghiệp sẽ dễ dàng trở quả ở thời điểm đó.

*Pháp Thoại Trong
Trại Cải Tạo:
Làm Bạn Với
Bản Thân*

THIÊN KHỞI ĐẦU:

Bắt đầu bằng ý thức về việc ta đang ngồi trong căn phòng này, trên gối thiền này. Ý thức rằng ta đang chia sẻ không gian với nhiều người khác, những người ủng hộ ý muốn hướng về tâm linh của ta và ta cũng dành cho họ sự ủng hộ giống như thế. (dừng lại)

Ý thức về các cảm giác trong chân. Nếu có bất cứ sự căng thẳng nào ở đó, hãy thư giãn chân (dừng lại). Ý thức về các cảm giác ở lưng, vai, ngực và hai cánh tay. Một số người chất chứa sự căng thẳng của họ ở đôi vai. Nếu thế, bạn nên so vai lên đến tai, rút cằm vào một chút, và để vai hạ xuống một cách mạnh mẽ. Bạn có thể thực hiện động tác này một đôi lần để thư giãn vai (dừng lại). Hãy ý thức đến các cảm giác ở cổ, hàm và mặt. Nhiều người thường căng cơ hàm lại một cách căng thẳng. Hãy để hàm thư giãn. Hãy để các cơ mặt thư giãn (dừng lại). Hãy ý thức rằng vị thế của thân vững chải nhưng cũng thư giãn. Vững chải và cân bằng có thể đi đôi với thư giãn. Tương tự tâm ta cũng có thể quân bình, vững chải mà không căng thẳng. Nó có thể thư giãn, mà không vô tâm. (dừng lại). Đó là cách chúng ta chuẩn bị thân. Giờ hãy chuẩn bị tâm. Ta làm điều này bằng cách vun trồng động lực. Bắt đầu bằng cách tự hỏi: “Động lực nào khiến tôi tới nay có mặt ở đây?” Không có câu trả lời đúng hay sai. Chỉ là để tự quán xét. “Tôi đến vì động lực gì? Tại sao tôi đến nơi này?” (dừng lại) Bất cứ động lực khởi đầu của bạn là gì, hãy đặt nền tảng trên đó, biến nó thành một động lực rộng mở. Hãy nghĩ, “Qua việc hành thiền và nghe

Pháp, nguyện cho tôi có thể phục vụ chúng sanh và đem lại lợi ích cho người. Nguyện những việc tôi làm sẽ đưa đến sự giải thoát cho bản thân và cho người khỏi khổ và đạt được giác ngộ”. Phát khởi tâm từ bi khiến ta muốn thực hành Pháp và tìm sự giác ngộ hoàn toàn. Chúng ta thực hành điều này vì lợi ích của bản thân và lợi ích của mọi chúng sanh. Đó là động lực chúng ta muốn phát khởi. (dừng lại) Giờ hãy chú tâm vào hơi thở. Thở bình thường, tự nhiên. Ý thức đến mỗi hơi thở ra và hơi thở vào. Quán sát xem điều gì đang xảy ra trong thân và tâm khi bạn thở ra, thở vào. Có thể bạn muốn đặt sự chú tâm ở môi trên và mũi, ý thức đến cảm giác của không khí khi nó ra vào, hoặc bạn thấy dễ chú tâm hơn nếu bạn đặt sự chú tâm ở bụng và quán sát sự phồng, xẹp khi thở. Bạn cũng có thể đặt chánh niệm vào hơi thở vào và ra ở thân nói chung. Trong bất cứ trường hợp nào, hãy chọn một trong các cách trên và giữ nguyên như thế trong suốt thời khóa thiền. Tỉnh thoả, quán sát nội tâm. Xét xem nếu bạn vẫn còn chánh niệm đến hơi thở hay tâm bạn đã trở nên lơ đãn, xao lãng. Nếu bạn bị xao lãng bởi ý nghĩ hay âm thanh, hãy ý thức điều đó và mang tâm trở về với hơi thở. Nếu tâm trở nên lơ đãn, hãy kiểm soát lại tư thế ngồi, hãy chắc là lưng bạn thẳng và đầu ngẩng lên. Hãy khép hờ mắt, nhìn xuống. Ta không nhìn bất cứ thứ gì nhưng ánh sáng đi vào mắt và điều đó giúp ta không hôn trầm. Bằng cách chánh niệm vào một đối tượng, trong trường hợp này là hơi thở, hãy để tâm thanh thản và trở nên thanh tịnh. Trong khi thở, hãy để bản thân

ngồi và thở một cách tự tại. Những gì bạn đang làm là quá tốt. Hãy bằng lòng với những gì đang xảy ra ngay bây giờ: bạn đang ngồi ở một nơi an toàn và thở. Điều đó tuyệt vời làm sao! Chúng ta sẽ ngồi trong im lặng một khoảng thời gian, chánh niệm đến hơi thở (dừng lại, sau đó đánh chuông).

LÀM BẠN VỚI BẢN THÂN

Chúng ta bắt đầu hành thiền bằng cách vun trồng một động lực thiện lành. Đây là một phần quan trọng của việc thực hành trong Phật giáo. Ý thức về động lực của mình làm tăng trưởng sự hiểu biết về bản thân. Vun trồng một cách có ý thức, động lực yêu thương, nhân hậu và từ bi đối với người khác giúp chúng ta trở thành bạn với bản thân. Thêm nữa các hạt giống nghiệp chúng ta tạo ra bởi các hành động phần lớn là dựa vào động lực. Các hạt giống nghiệp sẽ quyết định việc ta sẽ trải nghiệm điều gì trong tương lai. Chúng ta phải nhìn vào tâm và quán sát các động lực của mình. Chúng ta đang cảm giác điều gì? Đang suy nghĩ điều gì? Điều gì đang xảy ra trong tâm? Trước tiên tâm ta phát khởi sự chú tâm. Sau đó, tùy theo động lực này, chúng ta nói hay làm các hành động nơi thân. Trừ các phản xạ của thân, ta không nói hay làm mà trước hết không có ý muốn. Vì thế, ta phải kiểm soát tâm đang nghĩ gì, cảm giác như thế nào, vì các tư tưởng và cảm xúc làm phát sinh lời nói và hành động. Ta biết rằng những gì ta nói hay làm ảnh hưởng đến cách người khác phản ứng lại với ta và những gì ta trải nghiệm trong cuộc sống của mình. Vì tất cả chúng ta đều muốn hạnh phúc và

thoát khổ, ta cần cẩn thận trong lời nói và hành động để đem lại lợi ích cho bản thân. Để làm tốt điều đó, ta phải ý thức đến những gì đang xảy ra trong tâm. Khi mới biết đến Pháp Phật, một trong những điều thực sự ấn tượng đối với tôi là sự nhấn mạnh của Đức Phật về việc ta phải ý thức đến các động lực của mình. Điều đó khiến tôi phải chân thật với bản thân. Tôi không thể tránh né bằng cách cố gắng tỏ ra tốt đẹp ở bên ngoài. Ta có thể cố gắng để tỏ ra tốt đẹp như ta muốn, để gây ấn tượng với người khác, nhưng dù người khác có nghĩ tốt về ta, không có nghĩa là ta đang tạo ra các nghiệp thiện lành. Lợi dụng người để họ làm điều gì đó cho ta, không có nghĩa là ta đang nạp các năng lượng tốt đẹp vào dòng tâm thức của mình. Trái ngược lại là đàng khác: một động lực để chỉ đem lại hạnh phúc nhất thời cho bản thân, sẽ mang các hạt giống xấu vào dòng tâm thức của ta. Các động lực và chủ tâm của ta là cái đem hạt giống nghiệp vào dòng tâm thức của ta. Ảnh hưởng lâu dài của các hành động của ta không phải do những gì người khác nghĩ về ta, nói về ta, hay khen, chê ta. Những gì đang xảy ra trong tâm trí ta mới quyết định loại hạt giống nghiệp nào sẽ được đưa vào dòng tâm thức. Và các hạt giống nghiệp này là cái tạo ra các trải nghiệm về hạnh phúc và khổ trong đời. Thí dụ sau đây cho thấy sự quan trọng của động lực nội tại của ta, không phải do người khác nhìn ta như thế nào. Một thị xã muốn xây dựng một trạm y tế cho người nghèo và đang kêu gọi các nhà hảo tâm hỗ trợ cho mục đích đó. Một vị đại gia hiến tặng một triệu đô, với ý nghĩ, “Khi

trạm y tế này hoàn thành, tên tôi sẽ được ghi trên bảng vàng. Người ta sẽ biết rằng tôi là người hỗ trợ chính của trạm y tế này”. Đó là động lực của vị đại gia. Một ân nhân khác chỉ đóng góp có mười đô, nhưng cô ấy nghĩ: “Thật tuyệt vời nếu có một trạm y tế ở đây. Người bệnh có thể được nhanh chóng đưa đến đây chữa trị. Mong là những người bệnh, người bị thương được mau chữa lành. Mong là họ được sống trong hạnh phúc”.

Trong trường hợp này có hai nhà hảo tâm đặc biệt: một người cho một triệu đô và một người cho mười đô. Theo suy nghĩ thông thường, người ta sẽ nói ai là người rộng rãi hơn? Chắc chắn là vị đại gia cho một triệu đô. Người đó sẽ nhận được nhiều lời khen tặng. Mọi người sẽ nói, “Nhìn kìa! Ông ta là vị mạnh thường quân thật rộng rãi và tử tế”. Người khác nữa sẽ coi ông ta rất quan trọng và hoàn toàn phớt lờ vị ân nhân cho mười đô. Nhưng khi xét lại động lực của các nhà hảo tâm. Ai mới là người rộng lượng? Chính là người cho mười đô. Có phải vị đại gia cho một triệu là rộng lượng? Xét về động lực của vị đại gia, ta có thấy sự rộng lượng nào không? Không, anh ta đang làm việc đó vì lợi ích cá nhân. Anh ta làm thế để được tiếng trong xã hội. Anh ta sẽ được mọi người ngưỡng mộ, và bao người nữa nghĩ rằng anh ta rộng lượng. Nhưng xét về nghiệp mà anh đã tạo ra, đó không phải là một hành động rộng lượng. Trong lúc đó người không nhận được sự ái mộ của mọi người mới chính là người rộng lượng. Trong khi thực hành Pháp, ta phải đối mặt với bản thân một cách chân thật. Pháp giống như một tấm

gương và chúng ta dùng nó để tự soi mình. Điều gì đang xảy ra trong tâm tôi? Chủ đích của tôi là gì? Động lực gì khiến tôi hành động như thế? Việc quán sát các hoạt động của tâm trí sẽ giúp ta thực sự thay đổi. Đó mới là sự thanh lọc tâm thực sự. Người hướng về tâm linh, không phải là làm những việc có vẻ tâm linh mà là thực sự chuyển hóa tâm mình. Phần đông chúng ta hoàn toàn không biết đến các động lực của mình. Ta sống như đã được lập trình. Mỗi ngày thức dậy, ta ăn sáng, đi làm, ăn trưa, tiếp tục làm việc vào buổi chiều, ăn tối, đọc sách, coi TV hay nói chuyện với bạn bè, rồi lại vào giường ngủ. Vậy là một ngày đã hoàn toàn trôi qua! Động lực gì tiềm ẩn dưới tất cả các hành động đó. Chắc chắn rằng phải có động lực gì đó, nhưng ta không ý thức đến chúng. Khi muốn ăn sáng, động lực đó có thể là, “Tôi đói. Tôi muốn ăn cái gì đó ngon ngon”. Khi thức dậy vào buổi sáng, động lực để sống ngày hôm đó của ta là gì? Khi rời khỏi giường, ta suy nghĩ điều gì? Ý nghĩ đầu tiên trong ngày của ta là gì? Ta tìm gì trong cuộc sống?

Nhiều lúc ta chỉ lăn trở trong giường và than thở, “Ôi, lại cái chuông báo thức! Tôi còn buồn ngủ lắm”. Rồi sau đó, ta lại nghĩ, “Cà-phê! Ôi, cà-phê! Ngon lắm, thích quá! Tôi sẽ thức dậy uống cà-phê, rồi ăn sáng. Điều đó sẽ đem lại niềm vui cho tôi, vì thế tôi sẽ thức dậy”. Nhiều động lực có liên quan đến việc tìm kiếm dục lạc. Chúng ta theo đuổi một điều gì đó ở bên ngoài, một hoàn cảnh hay một con người để mang đến cho ta hạnh phúc ngay trước mắt. Nếu có ai đó cản trở việc

tìm kiếm đục lặc, ta sẽ trút cơn giận lên họ. Các ý xấu và sân hận phát khởi trong tâm và chúng sẽ gieo trồng các hạt giống nghiệp xấu vào dòng tâm thức của ta. Những ý nghĩ này khiến ta nói năng cộc cằn hay mạnh động, là việc sẽ tạo ra ác nghiệp. Là người tự tạo ra nghiệp cho mình, chúng ta là người phải nhận lấy kết quả của chính hành động của mình. Mỗi sáng khi thức dậy là lập tức ta chạy theo đục lặc. Đó có phải là ý nghĩa hay mục đích sống của con người? Dường như cuộc sống đó không có nhiều ý nghĩa, phải không? Ta chỉ đuổi theo khoái lạc, hoặc trả đũa kẻ thù. Nếu ai mang đến khoái lạc cho ta thì họ là bạn, ngược lại thì họ là kẻ thù. Điều này dường như là chuyện tự nhiên, nhưng nó có hợp lý không? Có phải việc giúp đỡ người thân và hãm hại kẻ thù là mục đích của đời sống của ta?

Thú vật cũng biết giúp bạn và hãm hại kẻ thù. Nếu ta cho con chó một miếng bánh, nó coi ta là bạn của nó suốt đời. Nhưng nếu ta lấy lại đồ ăn, thì nó liền coi ta là kẻ thù, vì ta đã cướp đi niềm vui của nó.

Tâm ta thường bám víu vào đục lặc. Nó trở nên bồn loạn khi ai đó cản trở việc tìm kiếm đục lặc. Tuyên ngôn của ta là, “Tôi muốn cái tôi muốn khi tôi muốn!” và ta mong rằng cả thế giới sẽ hợp tác với ta. Ta kết bạn và giúp bạn vì họ làm những việc có ích lợi cho ta. Ta bực dọc khi người khác làm những việc ta không thích; ta mắng nhiếc và muốn trừng phạt họ. Đó là cách đa số sống. Tuy nhiên, theo Phật giáo, chúng ta có những khả năng nhân văn lớn hơn là việc chỉ tìm kiếm đục lặc và sân hận với người can dự vào chuyện đó. Chỉ lo cho

sự ích lợi ngay trước mắt của bản thân không phải là ý nghĩa hay mục đích trong cuộc sống. Vì tất cả mọi dục lạc sẽ kết thúc rất nhanh, thì có ích gì khi chạy đuổi một cách tham lam theo chúng hay trả đũa ai đó cản trở ta? Niềm khoái lạc của buổi ăn sáng kéo dài được bao lâu? Nó tùy thuộc vào việc bạn là người ăn nhanh hay ăn chậm. Nhưng cách nào, nó cũng không thể kéo dài hơn cả tiếng. Chúng ta loanh quanh tìm kiếm dục lạc, nhưng dục lạc không kéo dài bao lâu. Ta cố gắng quá nhiều. Cố gắng để có được các trải nghiệm tốt đẹp, và chống trả lại những ai cản trở ta. Nhưng sự trải nghiệm chỉ kéo dài một thời gian rất ngắn, trong khi động lực đưa đến các hành động vì bản ngã sẽ chỉ để lại các nghiệp xấu trong tâm ta. Khi ta hành động dưới ảnh hưởng của ganh tỵ, ác cảm và sân hận, thì các hạt giống xấu chắc chắn sẽ xuất hiện trong dòng tâm thức của ta. Các hạt giống này sẽ ảnh hưởng đến những gì ta trải nghiệm trong tương lai. Các hạt giống này sẽ trở quả và quyết định những hoàn cảnh mà ta phải trải nghiệm trong hạnh phúc hay đau khổ. Đôi khi, các hạt giống trở quả trong kiếp này, đôi khi trong các kiếp tương lai. Nhưng trừ khi ta thanh lọc các hạt giống xấu, chắc chắn là chúng sẽ trở quả để đưa đến khổ đau. Thật mai mỉa là dầu ta muốn được hạnh phúc, nhưng ta lại tạo các nhân của khổ đau khi hành động của ta xuất phát từ ngã tưởng, “Hạnh phúc của tôi là quan trọng nhất trên thế gian này”. Bất cứ khi nào ta hành động với tâm ích kỷ hay tham lam, ta mang các năng lượng đó vào tâm. Tâm ích kỷ, tham lam có khiến ta an tĩnh,

thư thái không? Hay là chúng khiến ta căng thẳng, bức bối? Ngoài việc khiến các hạt giống nghiệp ảnh hưởng đến các trải nghiệm tương lai, hãy quán xét xem các cảm xúc này khiến ta cảm thấy thế nào? Hãy quán sát chính trải nghiệm của mình: bạn có hạnh phúc không khi sân hận hay tham lam chất chứa trong lòng? Đức Phật dạy rằng con người có những khả năng không thể tưởng được. Phật tánh đó giúp ta có thể trở thành các chúng sanh giác ngộ. Khái niệm chúng sanh giác ngộ có thể rất trừu tượng đối với bạn. Một bậc hoàn toàn giác ngộ có nghĩa là gì? Một trong những đức tính của một bậc hoàn toàn giác ngộ hay Phật là sân hận và hạt giống của sân hận đã được hoàn toàn xóa bỏ trong dòng tâm thức đến nỗi chúng sẽ không bao giờ xuất hiện trở lại. Bạn sẽ cảm thấy thế nào khi ngay cả khả năng hờn trách, oán thù cũng không có trong bạn? Thử tưởng tượng nếu được thế, ta sẽ cảm thấy thế nào? Hãy thử nghĩ: Dầu người ta có nói gì với bạn, làm gì với bạn, tâm bạn vẫn an nhiên. Bạn kham nhẫn chấp nhận bất cứ điều gì đang xảy ra và rải tâm từ đến với người. Bạn sẽ không cảm thấy bị khinh rẻ, bị xúc phạm, và vẫn duy trì được sự tự tại dầu người ta có đối với bạn như thế nào. Hoàn toàn không có khả năng giận dữ, oán thù phát khởi trong tâm. Nghĩ tới khả năng có thể không bao giờ phát khởi tâm sân thực sự khích lệ tôi. Sân là một vấn đề đối với nhiều người. Không bao giờ nổi giận nữa, có phải là điều tuyệt vời không? Điều này không phải do đè nén cơn giận –vì đè nén không có nghĩa là tiêu trừ. Sân hận vẫn có thể ảnh hưởng đến ta

bằng nhiều cách khác, khiến cuộc sống của ta đảo lộn do cố gắng dồn nén nó xuống. Chư Phật, trái lại, đã tiêu trừ hạt giống sân trong tâm, nên họ thực sự không còn sân. Ngoài ra chư Phật còn luôn chấp nhận bất cứ điều gì xảy ra đối với họ. Một vị Phật không có tham, không sở hữu, bám víu, mong cầu hay bất cứ sự chấp chặt nào. Hãy tưởng tượng nếu ta hoàn toàn bằng lòng với những gì mình có thì sẽ thế nào? Sẽ không còn là vấn đề, dù bạn đang ở với ai, điều gì đang xảy ra, tâm sẽ không mong cầu hơn nữa hay tốt hơn. Tâm sẽ bằng lòng với những gì ngay trước mắt. Bạn sẽ chấp nhận bất cứ điều gì đang xảy ra, bất cứ ai đang ở bên bạn, ngay giây phút này. Thật khác với tâm hiện tại của ta, phải không? Không biết bạn thì sao, chứ tâm tôi thì luôn nói, “Tôi muốn hơn nữa! Tôi muốn tốt hơn! Tôi thích cái này. Không thích cái kia. Làm cách này, đừng làm kiểu kia”. Tóm lại, tâm tôi thích ca cẩm. Thật phiền não khi tâm hay than phiền, trách móc! Khi quán tưởng đến đức tính của một vị Phật, ta sẽ có khái niệm về tiềm năng của mình –khả năng có thể hoàn toàn thoát khỏi tham, sự bất như ý và hằn thù. Ta còn có khả năng phát khởi tâm từ bi đối với tất cả mọi chúng sanh. Có nghĩa là bất cứ khi nào bạn gặp ai, phản ứng tức thì của bạn sẽ là thân thiết, triu mến và quan tâm đối với người đó. Thật tuyệt vời nếu ta có được phản ứng tự động đó đối với tất cả mọi người. Tâm sẽ rất khác với cách tâm không được kiểm soát ứng xử bây giờ. Giờ khi ta gặp ai đó, phản ứng đầu tiên của ta là gì? Ta sẽ nghĩ, “Người này đem lại điều gì cho ta?” hay “Họ đang

muốn lợi dụng gì tôi?” Có quá nhiều lo lắng, hoài nghi trong các phản ứng của chúng ta. Đây chỉ là những suy nghĩ phát khởi, nhưng chắc chắn là chúng sẽ tạo ra nhiều đau khổ trong ta. Bạn có thấy sự hoài nghi, mất lòng tin là điều đau đớn? Nó sẽ như thế nào –ngay cả trong trại giam- nếu ta có thể chào hỏi mọi người ta gặp với một trái tim cởi mở? Ta sẽ cảm thấy thế nào nếu có thể thân thiện ngay với tất cả mọi người? Sẽ tuyệt vời đến thế nào nếu bạn có thể nhìn người gác ngục khe khắt mà bạn thường không chịu nổi, với trái tim từ bi, và cảm thấy lòng bình an! Sẽ tuyệt vời biết bao để có thể nhìn vào trái tim người đó và có cảm giác tử tế, thương yêu đối với anh ta? Chúng ta chẳng mất gì khi hành xử như thế, đúng không? Trái lại, ta sẽ đạt được nhiều bình an nội tại. Đừng lập tức tự nhủ rằng điều đó không khả thi, thay vào đó, hãy cố gắng bớt phán xét, cố gắng tỏ ra dễ thương đối với người. Hãy thử đi và bạn sẽ thấy điều gì xảy ra, không chỉ cho các cảm xúc nội tại mà còn ở cách người khác đáp trả lại bạn. Chúng ta có những khả năng nhân bản không thể tưởng như thế ở bên trong. Ta có khả năng chuyển hóa tâm bình thường thành tâm của vị Phật hoàn toàn giác ngộ. Giờ ta đã biết khả năng nhân bản của mình, hãy sống cuộc sống của ta một cách có ý nghĩa. Bạn có nhận ra rằng việc muốn đạt được “niềm khoái lạc của tôi càng sớm càng tốt” và muốn được “làm theo như ý của tôi càng nhiều càng tốt”, là một ngộ cụt? Đó là lãng phí thời gian, không chỉ vì nó xấu, nhưng vì nó không có nhiều ý nghĩa. Ta bỏ quá nhiều thì giờ và năng lượng

vào trong những việc chỉ mang lại quá ít hạnh phúc. Trái lại, việc thanh lọc bản tâm và phát khởi một trái tim từ bi bằng khả năng nhân bản to lớn của mình, sẽ đem lại hạnh phúc tuyệt vời. Chúng ta thích hạnh phúc lớn hơn là hạnh phúc nhỏ phải không? Chúng ta thích hoán đổi hạnh phúc và bình an lâu bền cho một sự sửa chữa chớp nhoáng mà nó để lại cho ta một cảm giác trống vắng về sau, phải không? Vậy thì phải có lòng tin vào khả năng của mình để bước theo con đường dẫn đến giác ngộ, và hãy giữ vững lòng tin đó bằng cách tỏ lòng tôn kính và tử tế với người hơn nữa. Hãy phát triển lòng tin đó bằng cách học hỏi giáo lý và phát triển trí tuệ. Ngay bây giờ tâm ta thường hướng ngoại. Ta tin rằng hạnh phúc và khổ đau đến từ bên ngoài. Đó là tâm vô minh. Ta tự nhận rằng hạnh phúc đến từ bên ngoài nên ta muốn cái này, cái kia. Ta luôn cố gắng để đạt được điều gì đó. Người muốn một ngôi nhà, người mong có chiếc xe, nhưng tất cả mọi người đều muốn một điều gì đó. Cuối cùng ta tiêu tốn hết cả cuộc sống tâm linh để bám vào những thứ mà ta nghĩ rằng sẽ mang đến hạnh phúc. Một số người cố gắng điều khiển thế giới chung quanh. Họ đòi tất cả mọi người và tất cả mọi thứ đều theo ý họ muốn, thì họ mới cảm thấy hạnh phúc. Nhưng điều đó có ai đạt được không? Có ai đã thành công trong việc tạo ra một thế giới mà tất cả mọi người trong đó đều tuân theo ý của họ không? Chưa có ai từng thành công như thế. Nhưng vấn đề thực sự là chúng ta không thể kiểm soát tâm mình, nhưng ta lại muốn khiến người khác theo ý ta. Ta biết họ phải làm

gì? Ta có lời khuyên cho tất cả mọi người. Ta biết cha mẹ, bạn bè, con cái phải ứng xử thế nào để vừa lòng ta. Nhưng có ai nghe ta không? Trái lại, họ thường phản ứng bằng cách nói, “Hãy lo việc của mình đi”, đó là họ đã tỏ ra tử tế. Bằng không, bạn biết họ sẽ nói gì chứ. Ngược lại, khi người khác khuyên răn, bạn có nghe không? “Quên chuyện đó đi. Họ không biết họ đang nói gì”, bạn nghĩ. Quan niệm theo thế gian rằng hạnh phúc và khổ đến từ bên ngoài, đặt ta vào hoàn cảnh luôn cố gắng sắp xếp người và việc theo ý ta muốn. Dĩ nhiên là không bao giờ ta thành công. Cái ta thiếu sót là tự bên trong. Khi nào tâm ta còn các hạt giống của bám víu, vô minh và sân hận, thì ta sẽ không bao giờ có thể tìm được hạnh phúc lâu bền vì các xúc cảm này luôn phát khởi và ảnh hưởng đến hạnh phúc của ta. Hãy cứ tự quan sát cuộc đời, ta sẽ thấy điều đó luôn luôn đúng. Bất kể là ta đang ở trong tù hay tự do bên ngoài, bên trong nội tâm tất cả đều giống nhau. Nhà tù thực sự là vô minh, bám víu và sân hận bên trong ta. Khi nào ta chưa thoát khỏi ngục tù đó, ta vẫn còn khổ đau. Nhưng khi ta đã có thể giải thoát bản thân khỏi các tình cảm phức tạp này, thì ta có thể được hạnh phúc dầu thân đang bị giam cầm trong trại giam khổng lồ. Đức Phật đã dạy rằng hạnh phúc và khổ đau tùy thuộc vào nội tâm –những gì đang xảy ra bên trong tâm trí. Bạn cảm nhận một việc như thế nào sẽ quyết định việc bạn thấy hạnh phúc hay khổ. Khi ta hiểu thấu đáo việc tâm tạo ra các hoàn cảnh cho ta như thế nào, ta thấy rằng mình thực sự có quyền thay đổi các trải

nghiệm đó. Chúng ta không có quyền lực để khiến người khác hay sự việc theo ý mình, nhưng ta có quyền lực để thay đổi các trải nghiệm bằng cách thay đổi những gì đang xảy ra trong tâm trí mình.

Đôi khi những kỷ niệm đau buồn lại trôi lên mãnh liệt trong tôi. Tôi không muốn nhớ nghĩ đến điều gì trong quá khứ, nhưng nó cứ xuất hiện trong tâm và tôi cảm thấy như mình bị dính mắc trở lại hoàn cảnh đó. Đường như sự việc lại xảy ra, các cảm xúc xưa cũ lại trào dâng. Tôi không biết việc gì đang xảy ra và phải phản ứng thế nào?

Tất cả chúng ta đều đã trải nghiệm những điều như thế. Đó không phải là chuyện ta cần nhanh chóng giải quyết. Khi nó xảy ra, ta phải chấp nhận và tiếp tục thờ bình thường. Hãy nhớ đó là chuyện của quá khứ. Cố gắng nhấn nút dừng suy nghĩ để không bị lôi cuốn theo dòng suy nghĩ. Khi các ký ức trôi lên là tâm đang kể chuyện. Nó diễn tả một sự kiện theo một cách nào đó, nhìn sự việc theo một hướng nhất định, “Chuyện này sẽ giết tôi. Thật khủng khiếp. Tôi đúng là vô tích sự. Tôi đã sai và không đáng được hạnh phúc”. Câu chuyện đó thường không thực. Ta thường bị câu chuyện đó lôi cuốn, nên trụ trên hơi thở là việc đáng làm. Chú tâm vào hơi thở và buông thư. Hoặc chỉ chú tâm vào các cảm giác ở thân. Nói cách khác, thay vì đắm chìm trong câu chuyện trong tâm; ta chỉ cần quán sát các cảm xúc khác nhau ở thân và nhìn chúng thay đổi. Cách khác nữa là quán sát chính các cảm thọ. Cảm thọ đó ra sao? . . . Nếu ta quán sát các cảm giác trong tâm,

nơi thân hay hơi thở, thì bất cứ đó là gì, nó cũng sẽ tự động chuyển hóa. Đó là bản chất của sự vật phát khởi; chuyển đổi và qua đi. Ta có biết bao những đau buồn. Chúng giống như các con vi-rút máy tính phá hoại và cần có thời gian để sửa chữa. Một phương cách mà tôi cảm thấy rất hữu dụng, đó là khi tôi không đang dính mắc vào một hoàn cảnh hay tâm tư nào đó, tôi sẽ chủ động nghĩ tới một trong những sự kiện đã qua và thực hành nhìn nó dưới một khía cạnh khác. Tôi thực hành theo các phương cách mà Đức Phật đã dạy để đối trị với bất cứ cảm xúc nào phát khởi. Thí dụ khi đang ngồi thiền, tôi nghĩ đến chuyện bị một người bạn phản bội. Đó là người tôi thực sự rất tin tưởng, nhưng người đó đã quay ra đâm sau lưng tôi, nói theo nghĩa bóng. Tôi chẳng bao giờ nghĩ người đó sẽ hành động như thế. Tôi đang ngồi thiền và biết là mình có thể dễ dàng nhớ lại câu chuyện đó – ‘Anh ta đã như thế này, như thế kia, và tôi thực sự đau buồn’ – nhưng sau đó tôi suy nghĩ, “Không, chuyện đó không đúng vậy. Người kia có lẽ đang đau khổ. Anh ta thực sự không cố ý xúc phạm tôi. Dù có thể ở ngay thời điểm đó dường như anh ta muốn làm hại tôi, thực sự điều đang xảy ra là anh ta bị choáng ngợp với nỗi khổ riêng của mình và hành động theo cảm xúc nhất thời. Những gì anh ta làm thực sự không liên quan nhiều đến tôi. Các hành động của anh ta biểu hiện sự hoang mang, đau khổ của riêng mình. Nếu không, anh ta đã không có những hành động như thế”. Chúng ta đều biết đó là lý do khi ta bội phản lòng tin của ai đó. Chúng ta, ai mà không một lần phạm

vào lầm lỗi đó. Sau đó khi nghĩ lại, ta thường tự trách, “Làm sao mà tôi có thể làm/nói với người thân yêu những điều như thế?” Rồi ta nhận ra, “Lúc đó tôi đang đau khổ, hoang mang cùng cực. Tôi thực sự không biết mình đang làm gì. Tôi tưởng hành động đó sẽ giúp nỗi khổ trong tâm vơi đi, nhưng không phải thế. Thật sai lầm. Tôi đã xúc phạm người tôi thương mà không có đủ can đảm nói lời xin lỗi. Tôi cần phải sửa lỗi lầm đó”. Quán tưởng được như thế, ta buông được sân hận trong lòng, và có thể để lòng bị dẫn hướng về kẻ đã xúc phạm ta. Để có thể hóa giải được một số việc như thế -nhất là những trường hợp khi tâm ta dính mắc với các cảm xúc tiêu cực quá lâu- ta cần phải hành loại thiện này nhiều lần. Ta cần phải huân tập tâm cách nhìn mới đối với các vấn đề. Ta cần phải kiểm chế tâm và tạo các thói quen cảm xúc mới. Sẽ cần có thời gian và nhiều nỗ lực từ phía chúng ta, nhưng chắc chắn chúng ta sẽ gặt được kết quả tốt đẹp. Lý nhân quả không hề sai trái, ta gieo nhân nào, sẽ gặt quả ấy. Nếu không gieo nhân, không thể có quả. Và có thực hành, sẽ có sự chuyển đổi. Tôi có thể nói thế dựa trên chính kinh nghiệm của mình. Dầu tôi còn xa vời Phật quả, nhưng có thể nói là giờ tôi đã có khả năng giải quyết nhiều vấn đề trong cuộc sống tốt hơn trước kia. Tôi đã có thể buông nhiều sân hận chỉ qua việc liên tục thực hành thiện. Khi ta liên tục quán các nỗi khổ đau hay căng thẳng trong quá khứ, qua cái nhìn mới, nó sẽ giúp ta biết cách giải quyết khi gặp hoàn cảnh tương tự. Đây là một thí dụ. Tôi dự một khóa thiền. Ở đó có một nữ tu rất thích

cắm những bình hoa thật đẹp để chưng trên bàn gần tượng Phật và thiền sư. Nhưng vị nữ tu này không thể ở trọn khóa thiền. Một ngày sau đó, khi tôi rời thiền đường, một thiền sinh gặp và nói với tôi, “Nữ tu Ingrid về rồi là không ai lo việc cắm hoa. Bốn phận của các nữ tu là phải chăm lo các bình hoa, nhưng giờ tất cả hoa đều héo úa, xem rất mất thẩm mỹ, mất vệ sinh. Có vẻ là các nữ tu không có lòng tôn kính thiền sư”. Người nói không dùng trách cứ, trong khi tâm tôi không dùng suy nghĩ, “Đâu có luật nào nói bốn phận các nữ tu là cắm hoa. Sao lại muốn khiến tôi phải cảm thấy có lỗi? Nhưng không được đâu. Tôi sẽ không cắm hoa bởi vì bạn nói thế đâu!” Tôi khá bức mình vì chuyện đó. Tôi không biểu lộ ra ngoài nhưng bên trong thì giận sôi sục. Và người đó càng nói, tôi càng tức giận. Nói thêm một chút về khóa thiền này là chúng tôi được ngủ rất ít thời gian. Các thời khóa kéo dài đến tận khuya và bắt đầu rất sớm, nên ai cũng thấy thiếu ngủ. Vấn đề là khi đang giận, bạn không thể nhắm mắt ngủ. Bỗng tôi chợt nghĩ, “Ấy! Nếu tôi tiếp tục giận dữ, tôi không thể ngủ trong khi tôi rất quý những giờ phút nghỉ ngơi ít ỏi này. Tôi phải dẹp cơn giận để ngủ thôi!” Rồi tôi tự nhủ, “Đó chỉ là ý kiến của cá nhân đó. Ai cũng có quyền có ý kiến, tôi không cần phải phản ứng thái quá chỉ vì người ta có ý kiến khác mình”. Sau đó tôi buông, và ngủ được chút ít đêm đó. Dĩ nhiên, việc lo lắng cho giấc ngủ của mình không phải là một động lực vị tha, nhưng ít nhất nó giúp tôi dẹp cơn giận, không phải buông những lời hay hành động gay gắt vì tâm sân hận.

Chúng ta càng có thể quán xét về bản thân một cách chân thành, và áp dụng các phương cách Đức Phật đã dạy để xóa bỏ các cảm xúc tiêu cực và phát triển cảm xúc tích cực, ta càng ít bị phụ thuộc vào ý kiến của người khác. Điều đó ít nhiều sẽ mang đến cho ta sự tự do; ta trở nên ít phản ứng lại với ý kiến của người và tự tin hơn vào bản thân. Có lần, tôi được mời giảng Pháp ở một tiệm sách tại Seattle, với thính giả khoảng năm mươi người. Khi đến phần tham vấn, một vị thính giả đứng lên nói, “Phật giáo của bà rất khác với Phật giáo của tôi. Những gì bà giảng đều sai. Bà nói điều này, điều nọ, nhưng không có gì đúng”. Người này nói không ngừng trong gần mười phút, thực sự bác bỏ hết những gì tôi vừa giảng. Khi người đó dừng lại, tôi chỉ nói, “Cảm ơn bà vì đã chia sẻ nhiều suy nghĩ”. Tôi không giận dữ, vì tôi biết những gì tôi nói là tôi đã nghiên cứu, học hỏi cẩn thận, đã nói với hết khả năng của mình, và trước khi bắt đầu tôi đã vun trồng động lực vị tha. Nếu tôi sai, tôi đã nói, “Điều bà nhận xét rất có lý. Có thể tôi sai, tôi sẽ tìm hiểu thêm...” Trong trường hợp này không phải thế. Tôi lắng nghe sự chỉ trích của người đó, không thấy nó đúng, nên tôi cho nó qua. Không cần phải bào chữa cho mình hay làm người khác bẽ mặt. Sau bài pháp, nhiều người gặp tôi nói, “Chúng tôi không tin là ni sư có thể bình tĩnh đến vậy trước những lời tấn công của vị kia!” Có lẽ đó mới chính là bài Pháp của tôi tối hôm đó.

THIỆN KẾT THÚC:

Để kết thúc, hãy ngồi im lặng trong vài phút. Đây là “Thiền tiêu hóa”, vì thế hãy nghĩ đến những điều chúng ta đã bàn qua. Hãy nhớ lại như thế nào mà bạn có thể mang nó theo và tiếp tục suy nghĩ về nó, áp dụng nó vào cuộc sống của mình. (dừng lại)

HỒI HƯỚNG:

Hãy hồi hướng công đức mà chúng ta đã tạo với tư cách cá nhân và nhóm. Chúng ta đã lắng nghe và chia sẻ với động lực tích cực; chúng ta đã quán tưởng với tâm từ bi, nhân ái, với chủ tâm thiện lành để cố gắng chuyển hóa tâm. Hãy hồi hướng công đức này đến cả thế giới. Hãy nghĩ nó là ngọn đèn tâm của bạn, sẽ soi sáng cả vũ trụ. Ngọn đèn đó là công đức, là phẩm hạnh của bạn và bạn chia sẻ nó với tất cả mọi chúng sanh khác. Hãy quán tưởng khi ngọn đèn đó chạm đến họ, thân họ sẽ được chữa lành, tâm họ được an lành, tràn đầy yêu thương. Hãy thiết tha nguyện cầu rằng các công đức chúng ta đã cùng nhau làm được trong chiều hôm nay, sẽ mang đến bình an trong tâm của mọi chúng sanh. Nguyện cho tất cả có thể buông mọi oan trái, đau buồn, sân hận. Nguyện cho tất cả mọi chúng sanh có thể hiện thực hóa sự cao đẹp nội tại không thể tưởng và thể hiện được Phật tánh của họ. Nguyện cho tất cả chúng ta có thể đóng góp ngày càng nhiều hơn cho sự lợi ích của từng và tất cả chúng sanh. Nguyện cho tất cả chúng sanh mau chóng đạt được quả vị Phật.

HẾT

PHỤ LỤC

Ghi Chú Của Ban Biên Tập

Nghĩ đến cái chết và kết liễu sớm cuộc sống không phải là điều xa lạ, và nó đã xảy ra cho nhiều người. Bạn có thể có những tư tưởng đen tối về cái chết và chấm dứt cuộc sống của mình hay có thể bạn biết ai đó đã làm như thế.

Trầm cảm có thể là một nguyên nhân.

Trầm cảm bệnh lý –là một bệnh lý nghiêm trọng, liên hệ đến sự thay đổi sinh học của não- đó được coi là nguyên nhân của ít nhất phân nửa các vụ tự tử. Trầm cảm ảnh hưởng tới cách người ta cảm thấy thế nào về bản thân và cách người đó nhìn sự vật.

Đắm chìm trong các cảm giác buồn bã với khoảng thời gian hơn hai tuần. Sự trầm cảm bệnh lý này rất khác với những trường hợp đôi khi chúng ta cảm thấy nản lòng bởi một sự kiện không hay nào đó. Trầm cảm thường đi đôi với sự mất hứng thú trong cuộc sống. Cảm thấy vô vọng, bất lực trong đời sống; điều này có thể xảy ra đối với người phải trải qua những biến cố đầy căng thẳng trong đời sống hay những người bị bệnh nan y. Các tình cảm u ám, căng thẳng đó thường đòi hỏi sự quan tâm, chăm sóc của nhân viên y tế, bác sĩ và cần được chữa trị bằng thuốc.

Chết không chấm dứt khổ đau.

Những người nghĩ đến việc tự tử có thể nghĩ rằng đó là cách duy nhất có thể giải thoát họ khỏi cái đau, và

chấm dứt cái khổ của họ. Nhưng theo Phật giáo, chết chỉ là bắt đầu của một sự tái sinh khác.

Thêm nữa tử tử mang đến niềm đau cho người khác và bản thân. Trong giáo lý của Đức Phật về Tứ Diệu Đế, thì cuộc sống dưới sự kiểm soát của vô minh và nghiệp quả thì đầy khổ đau. Đức Phật dạy rằng để chấm dứt khổ đau và các bất như ý, ta có thể thực hành theo Bát chánh đạo.

Đức Phật cũng dạy chúng ta nhận thức về *sự vô thường và vô ngã* của cả sự sống và chết. Mọi thứ đều thay đổi luôn. Không có gì mãi luôn như thế. Mưa đến sau nắng. Rồi nắng đến sau mưa. Biết nhận thức rằng con người và cuộc sống không cố định và luôn biến đổi, giúp chúng ta đối mặt với mọi hoàn cảnh trong từng phút giây bằng tâm cởi mở. Nhờ đó ta có thể hành động và thích ứng với những hoàn cảnh mới mà không chấp chặt vào các niềm tin xưa cũ, đáng bỏ đi.

Ta có thể sống trong giây phút hiện tại nhiều hơn mà không phải bám vào quá khứ hay lo lắng tương lai, vì mọi việc phát khởi tùy nhân duyên. Tương tự, mọi vật đều biến hoại, trở thành mới trong từng giây phút. Trong Phật giáo, tâm/trí được coi là cội nguồn của mọi điều tốt, xấu, là nhân của cả hạnh phúc và khổ đau. Đức Phật dạy rằng tâm là yếu tố chính quyết định trạng thái của mỗi người. Qua việc hành thiện và tư vấn, sự cảm nhận thực tại của những ai luôn có các suy nghĩ tiêu cực có thể được điều chỉnh. Điều đó sẽ giúp họ dễ đối mặt với những biến chuyển không lường trước được của cuộc sống.

Phương Danh Phật Tử Hùn Phước Ấn Tổng Sách
Đối mặt với Các Vấn đề Trong Cuộc sống
Ni Sư Thubten Chodron - DL LTL chuyển ngữ 2018

TX Ngọc Tường, P.6, Mỹ Tho, Tiền Giang, Việt Nam	4.000.000
GD Phật tử Huệ Phúc, P.2 Mỹ Tho, Tiền Giang, Việt Nam	1.000.000
Phật tử Tâm Hạnh Thế, P.4 Mỹ Tho, Tiền Giang, Việt Nam	5.000.000
Vương Phước Lợi, P.2 Mỹ Tho, Tiền Giang, Việt Nam	5.000.000
Du Lịch Lam Sơn, P.7 Mỹ Tho, Tiền Giang, Việt Nam	500.000
Một Phật tử P.2 Mỹ Tho, Tiền Giang, Việt Nam	200.000
Trương Ngọc Ánh, P.2 Mỹ Tho, Tiền Giang, Việt Nam	200.000
Trần Thị Hoa, Việt Nam	200.000
GD Lâm Thanh Thảo (Pháp)	200.000
GD Hồng Thị Nhơn, Việt Nam	200.000
GD Phan Bình, Việt Nam	200.000
Lê Thị Huệ, Hồi hướng phước đến Lê Trung Thành, Suisse	200.000
Nguyễn Thị Thanh Thủy và Nhan Hồng Lộc, Việt Nam	1.200.000
Nguyễn Thị Đấu PD Diệu Đức, Việt Nam	200.000

GD Phạm Thị Ngọc Tuyền, PD Giác Kiến Bi, Q.7 Việt Nam	2.000.000
Chơn Nguyên-Quách T.Ngọc Đông, N.C USA	1.000.000
Thu Nguyễn & Trâm Hà, MN USA	1.142.000
Mỹ Phượng Trần, CA USA	2.280.000
Mỹ Chí Trần & Thúy Phương Ngọc Lê, GA USA	4.560.000
GD Anh Nguyễn Quốc Sứy-Chị Thanh Nga, CA USA	2.280.000
Chị Hồ Ngọc Nữ, MD USA	2.280.000
Vũ Lâm Quế Anh, Tân Bình Việt Nam	60.000
Vũ Lâm Quỳnh Anh, Tân Bình Việt Nam	50.000
Diệu Liên Lý Thu Linh, Hồi Hương Cửu Huyền Thất Tổ	3.000.000
Tiền Tồn Quỹ Ấn Tổng Sách KDC năm 2017	15.412.500
Tổng Cộng	52.364.500

‘Trong Các Cách Bồ Thí, Pháp Thí Là Hơn Cả’

Pháp Cú 354

Xin Hồi Hưởng Công Đức Đây Đến Tất Cả Chúng Sanh
 Nguyên cho Phật Pháp mãi trường tồn trên thế gian
 Nguyên cho chúng sanh biết được Chánh pháp và tinh tấn
 thực hành