

Các vấn đề của xã hội hôm nay

Human Life and Problems

Hòa thượng K. Sri Dhammananda
Thích Tâm Quang dịch

[05]

MỀ TÍN

Khi gặp khó khăn, nhiều người trong chúng ta tìm đến người khác để nghe lời khuyên của họ. Họ có thể khuyên chúng ta đi cầu nguyện với một số thần thánh ở một ngôi chùa hay một chỗ thờ tự nào đó hay tụng một vài câu chú hay thực thi một số nghi thức và nghi lễ.

Nhưng lời khuyên của Đức Phật lại khác hẳn. Ngài chẳng bao giờ khuyên ai làm điều gì mà không điều tra và phân tích các khó khăn để khám phá ra nguyên nhân chính của khó khăn đó là gì. Cái lo lắng của chúng ta là khi chúng ta gặp khó khăn, do ngu si chúng ta đau khổ vì sợ hãi, và chính chúng ta tạo ra nỗi sợ hãi vô cớ, tưởng tượng và nghi ngờ. Sau đó chúng ta tìm lời khuyên ở người khác để xóa bỏ những tư tưởng ấy đi.

Chẳng hạn, khi người ta thất bại trong thương trường, họ lại cố gắng sử dụng ma thuật để đạt may mắn và thắng lợi trong công việc làm ăn. Họ không cố gắng tìm ra sơ sót hay yếu điểm gì dẫn đến thất bại và không nhận thức được những việc cầu xin như thế chỉ căn cứ vào niềm tin dị đoan. Một số được gọi là 'thầy bói' hay chiêm tinh gia lợi dụng cái ngu dốt của các người nhẹ dạ làm cho họ tin tưởng là những sức mạnh tai họa đứng đằng sau sự không may của họ.

Đức Phật khuyên chúng ta phát triển sự kiên nhẫn và hiểu biết, không tin vào niềm tin dị đoan, và tu tập lối sống duy lý, không phí phạm thì giờ và tiền bạc vào những sự thực hành vô nghĩa và chính mình cố gắng để vượt qua những điều đó một cách có suy nghĩ.

Thông thường chúng ta không thể hiểu nguyên nhân gây khó khăn cho chúng ta vì lối suy nghĩ của chúng ta không sáng suốt do bị che mờ bởi nghi ngờ và ảo tưởng. Do sự thiếu hiểu biết chánh đáng mà không hiểu đúng nguyên nhân của vấn đề, do đó có cách giải quyết sai lầm. Chúng ta cầu nguyện, dâng lễ vật, và phát nguyện vì nghĩ rằng sự khổ cực của chúng ta là do sự chi phối của một lực lượng bên ngoài. Thực ra hầu hết các khó khăn và lo lắng của chúng ta là do chính chúng ta tạo nên.

Chúng ta không cố gắng phát triển một đường lối sống đứng đắn qua luân lý và mở mang tinh thần. Chúng ta nghĩ rằng tôn giáo chỉ để cho chúng ta cầu nguyện và thi hành một số nghi thức để quét sạch những khó khăn của chúng ta. Nếu chúng ta duy trì niềm tin như vậy, sao ta có thể tập trung để tăng trưởng kiến thức và hiểu biết sự việc đúng như bản chất của nó?

Hầu hết chúng ta không ý thức được rằng giá trị luân lý là gốc rễ của cây văn minh. Không có những rễ ấy, lá sẽ phải rụng và bỏ lại cái cây chỉ còn lại gốc cây chết.

Ngày nay, chúng ta phát triển đời sống theo một phương thức đến nỗi chúng ta không có thì giờ để dành cho kỷ luật tự giác hay trau dồi nội tâm. Mặc dù chúng ta thừa thãi để thỏa mãn nhu cầu vật chất như thực phẩm, nhà cửa và quần áo, tất cả chúng ta lại nghĩ làm sao làm ra nhiều tiền và làm sao hưởng thụ lạc thú cho dù phạm đến quyền lợi của người khác. Khi

chúng ta gặp phải một số khó khăn, chúng ta bắt đầu cầu nhau, to nóng giận và tạo nhiều xáo trộn hơn nữa mà không hiểu là không thể vượt qua được khó khăn bằng thái độ như thế.

LO LẮNG

Người ta đã tập trung nhiều vào dục lạc hơn là vào an lạc và sức khỏe. Một số người lo lắng cho tương lai mặc dù có dư thừa trong hiện tại. Họ lo lắng về bệnh tật, tuổi già, chết, tang lễ và cả đến thiên đường hay địa ngục trong kiếp tới. Ngày ngày họ chứng kiến cái bất trắc của đời họ. Họ chạy đi tìm kiếm thuốc chữa để chấm dứt những khó khăn của họ. Họ lo lắng khi họ trở thành già cả. Họ lo lắng không đạt được điều mong muốn. Họ lo lắng khi mất của cải hay người mà họ thương yêu. Sau đó họ khủng hoảng, rầu buồn, tinh thần đau đớn, và đau khổ vì xáo trộn tinh thần và cuối cùng những thứ đó biến thành cái đau thể chất. Qua suốt cuộc đời, họ tiếp tục tìm an lạc và hạnh phúc cho đến khi chết cũng vẫn chưa tìm ra được giải pháp thực sự.

Vì không hiểu bản chất thực sự của đời sống, chúng ta cố gắng duy trì cuộc sống sao cho không phải trải qua thất vọng và thay đổi. Nhưng bản chất của đời sống là thay đổi. Đời sống là một tập hợp các yếu tố và năng lực lúc nào cũng thay đổi và chúng ta không bao giờ được thỏa mãn. Đôi khi chúng ta cảm thấy đời sống không thuận với chúng ta. Khi những yếu tố và năng lực không quân bình, chúng ta thấy khó chịu, bệnh, đau đớn và nhiều khó khăn khác. Khi năng lượng tinh thần bị xáo trộn, chúng ta thấy khó khăn tinh thần. Sau đó những cơ quan và các tuyến cũng thay đổi chức năng của chúng, ảnh hưởng đến sự tuần hoàn của máu, hormone (hormones), tim và các tế bào óc.

Chúng ta có thể tránh các khó khăn ấy nếu chúng ta hiểu sự mâu thuẫn trong cơ thể và sống một cuộc đời thuận theo lực tự nhiên tạo thành cuộc sống vật chất của chúng ta.

ĐƯƠNG ĐẦU VỚI THỰC TẠI

Ngày nay nhiều người sống một cuộc đời trái tự nhiên mà không biết đến sự nguy hiểm của nó. Những khó khăn mà chúng ta tạo nên là do thái độ điên dại gây nên bởi lòng bị cám dỗ. Bình dị làm cuộc sống êm trôi. Nhiều người trong chúng ta nhân thức và chứng nghiệm như vậy chỉ khi đã về già.

Thí dụ, chúng ta có một cái hồ sâu 100 feet (mỗi foot + 30 cm 48) và chúng ta để than đốt ở dưới đáy. Chúng ta lấy một cái thang và yêu cầu từng người xuống hồ. Những người xuống đầu tiên không phàn nàn chỉ cả cho đến khi họ xuống sâu chừng 30 đến 40 feet. Qua 50 đến 50 feet, họ cảm thấy sức nóng, họ càng xuống sâu hơn đến từ 70 đến 80 feet, gần đến than cháy, họ có cảm giác bị phỏng. Cũng giống như vậy, người trẻ không thấy khổ não mặc dù Đức Phật dạy đời là khổ. Nó cũng giống như khi giải thích nếu chúng ta có nhiều kinh nghiệm hơn trong cuộc sống, chúng ta sẽ nhìn rõ sự thật về khổ đau hơn. Ý nghĩa thực sự của khổ đau là chúng nghiệm tính chất bất toại nguyện trong mọi sự vật.

TÌNH HÀNG XÓM

Chúng ta hãy xét đến gia đình chúng ta. Có bao nhiêu gia đình sống trong sự hiểu biết và tinh thần tương ái? Nơi đây chúng ta nghĩ đến không những gia đình của chúng ta mà những gia đình sống chung quanh chúng ta. Chúng ta có thể mời cả thế giới vào phòng chúng ta qua truyền hình nhưng chúng ta không muốn mời người láng giềng bên cạnh chúng ta vào nhà để nói chuyện thân ái với họ. Chúng ta không có thì giờ để nhìn tận mặt những người thân trong gia đình nhưng chúng ta đã bỏ ra nhiều giờ để nhìn những người xa lạ trên màn ảnh truyền hình. Ngay trong phạm vi gia đình chúng ta không có thì giờ để nhìn tận mặt những người thân với nụ cười tuy chúng ta cùng sống dưới một mái nhà. Làm sao ta có thể đoàn kết và có hạnh phúc trong những gia đình như vậy? Sự kiện đáng buồn này là thái độ cư xử lệ lúng rất thường thấy trong xã hội hiện đại.

Một số người sao lãng người thân trong gia đình sau ngày cưới. Đó không phải là cuộc sống thực sự. Chúng ta nên duy trì một cộng đồng sống bằng cách giúp đỡ lẫn nhau và bằng cách hỗ trợ tinh thần cho những ai cần đến sự giúp đỡ. Mặc dù con vật không giúp đỡ lẫn nhau như con người, nhưng con vật sống chung, đôi khi bảo vệ nhóm chúng hay những con vật nhỏ chống kẻ thù và những con vật còn non bao giờ cũng theo những con vật già.

Dường như ngày nay chúng ta sống không phải thực sự là con người. Chúng ta đã đi lệch hướng rất xa đường lối tự nhiên của đời sống. Do đó tại sao chúng ta phải đương đầu với nhiều khó khăn và chúng ta cảm thấy cô đơn. Chúng ta phải hiểu rằng có những khó khăn do tự nhiên và không có cách chi có thể thoát khỏi được. Cũng có nhiều khó khăn khác do tâm tạo, kết quả của ảo tưởng, vô minh và vị kỷ của con người.

CHÚNG TA CHỊU TRÁCH NHIỆM

Cả đến những người có học cũng không sử dụng một các thông thái kiến thức của mình khi họ thực hành dị đoan dưới danh nghĩa tôn giáo. Hãy cố gắng quét sạch tinh thần yếu đuối đó bằng cách củng cố tâm trí và phát triển lòng tự tin. Rồi chúng ta có thể vượt qua nhiều trong những khó khăn và trong hầu hết các trường hợp, những khó khăn tưởng tượng sẽ dễ dàng biến đi.

Theo một số niềm tin tôn giáo, có một thượng đế chịu trách nhiệm tất cả những việc tốt lành xảy ra cho chúng ta, và nếu có điều gì sai trái là do quỷ thần làm ra. Đối với chúng ta, đó không phải là một niềm tin có sức thuyết phục.

Hầu hết chúng ta không cố gắng hiểu tại sao chúng ta không hạnh phúc, và sao chúng ta không thỏa mãn với đời sống, và ai là người chịu trách nhiệm tình trạng đó. Đức Phật dạy rằng chúng ta chịu trách nhiệm chính về mỗi hành động của chúng ta dẫn đến tội nguyên hay bất tội nguyên.

Ngoài tất cả những khó khăn mà ta chịu trách nhiệm, trực tiếp chịu ảnh hưởng, chúng ta còn tạo ra những khó khăn chia rẽ nhân loại, tạo ra những vấn đề như kỳ thị chủng tộc, tôn giáo quá khích, kỳ thị văn hóa và truyền thống, ngôn ngữ, màu da, độc tôn và tự tôn tự ti bởi nghĩ rằng người theo tôn giáo khác là kẻ thù, và bị coi là phạm tội khi ủng hộ hoạt động của tôn giáo khác. Họ không bao giờ nghĩ rằng những tín đồ của bất cứ tôn giáo nào cũng đều cố gắng phục vụ nhân loại và không làm hại người khác. Những khó khăn như trên đây đã gián tiếp góp phần vào cảm nghĩ bất tội nguyên của chúng ta.

MỤC ĐÍCH CỦA TÔN GIÁO

Mục đích của tôn giáo là hướng dẫn nhân loại, phát triển đoàn kết, một cuộc sống hòa hợp, trau dồi đức tính và tinh thần thanh tịnh. Thế mà, tôn giáo lại dùng để gây xáo trộn các tôn giáo khác, phát triển ganh ghét hay thù địch. Ngày nay người ta không dùng tôn giáo để bảo vệ hòa bình mà để xáo trộn và thù hận người khác. Sự cao ngạo không lành mạnh này cùng với sự cạnh tranh tôn giáo đã tạo ra bạo động và đổ máu ở nhiều nơi trên thế giới này,

Đồng thời trong khi trân trọng tưởng tượng và quan niệm của mình như niềm tin thực sự như là một phần của văn hóa và truyền thống, một số nhà tôn giáo lại chế diễu văn hóa và truyền thống tôn giáo khác. Trong niềm tin và phương pháp tu tập mà họ giới thiệu thực sự là tôn giáo, họ quảng bá tư tưởng ích kỷ mong cầu lợi dưỡng vật chất, quyền hành chính trị và tự tôn vinh.

CÁCH XỬ THẾ VÀ TẬP TỤC

Cách xử thế có thể định nghĩa là cách đối xử thích đáng để sống tốt đẹp trong xã hội. Vì nhiều lý do xác đáng, một số truyền thống được truyền thừa, và chỉ một số người không đầu óc mới

coi là vô giá trị việc tuân theo những luật lệ hướng dẫn các quan hệ xã hội của chúng ta. Goethe khôn ngoan nói: 'Một người thực sự sống chỉ khi người ấy tìm thấy nguồn vui trong thiện chí của người khác' Câu phương ngôn cổ xưa 'Cách xử thế tạo nên con người' vẫn còn đúng ngay cả đến ngày nay.

Những tiêu chuẩn mà chúng ta coi như cách xử thế tốt đẹp khác biệt ở từng dân tộc và từng cộng đồng. Chúng ta khám phá thấy những tính chất đặc biệt về cách xử thế và tập tục thịnh hành tại các xã hội khác khi chúng ta ra nước ngoài. Chúng ta không nên vội vàng có thành kiến về cách xử thế và tập tục của người khác mà quyết định cái đó thích hợp hay không thích hợp. Cách xử thế chính nó chẳng tốt mà cũng chẳng xấu, nhưng khi chúng gây cảm nghĩ xấu cho người khác, thì có thể coi như cách xử thế xấu.

Chúng ta sống trong một thế giới luôn thay đổi. Chúng ta không nên mù quáng bám níu vào các truyền thống, tập tục, cách xử thế, nghi thức và nghi lễ mà cha ông thực hành hay đã áp dụng theo niềm tin và điều kiện thịnh hành trong thời đại đó. Một số tập tục và truyền thống truyền thừa từ tổ tiên của chúng ta có thể tốt, trong khi cũng có một số không hẳn là hữu ích. Chúng ta hãy xét một cách vô tư xem chúng có thích hợp và xác đáng cho thế giới hiện đại hay không?

Trong cộng đồng Trung Hoa, họ nhấn mạnh đến việc kế tục truyền thống gia đình và tôn trọng trí tuệ của người cao tuổi. Thờ cúng tổ tiên có từ rất lâu đời (có từ hai nghìn năm trước Công Nguyên). Đời sống cần thiết là việc gia đình, bao gồm tụng niệm và dâng lễ vật trước bàn thờ nhỏ và trong am miếu thờ tổ tiên, với một hệ thống soạn thảo tỉ mỉ về chôn cất và tang chế, lễ nghi, thăm viếng mộ phần như dấu hiệu lòng tôn kính sâu xa. Theo đạo đức, đức hạnh trước nhất là hiếu thảo- một bổn phận phải phục vụ và kính trọng cha mẹ và các bậc tiền bối không vì sợ hãi hay lợi lạc. Tôn kính như vậy đưa đến kết quả đoàn kết mạnh mẽ trong gia đình. Đức Khổng Tử rất quan tâm với việc tôn kính trí tuệ của người cao tuổi. Kính trọng người cao tuổi là một truyền thống cổ xưa ở Ấn Độ và một số quốc gia.

Mặt khác hạnh kiểm tốt như từ tế, kiên nhẫn, độ lượng, thành thật và khoan dung cũng không thể diệt trừ được một số khó khăn vì người xảo quyệt có thể lợi dụng đức tính tốt của người khác. Cho nên những đức tính tốt phải được thực hành một cách khôn ngoan.

Những nhân viên phúc lợi xã hội đang cố gắng quét sạch những khó khăn nhân loại. Nhưng sự đóng góp của họ chỉ giảm thiểu được một số khó khăn của nhân loại. Một số người khác cố gắng giải quyết những khó khăn của nhân loại bằng cách phân phát của cải và lợi tức của quốc gia đồng đều cho dân chúng trong xã hội gọi là xã hội chủ nghĩa. Đường như phương pháp của họ cũng chẳng mấy hữu hiệu trong việc giải quyết khó khăn của nhân loại, và đã thất bại ở một số quốc gia, vì vị kỷ, xảo trá, biếng nhác và nhiều nhược điểm khác có thể làm xáo trộn tình hình. Giáo dục khoa học hiện đại thực ra đã tạo nhiều khó khăn hơn là vận động cho hòa bình, hạnh phúc, và an ninh. Chính phủ cố gắng duy trì hòa bình và trật tự bằng cách trừng phạt những ai không tuân theo luật pháp. Nhưng trên khắp thế giới, hành động tội lỗi và vô luân lan tràn nhanh chóng.

Những người kém hiểu biết tìm đến bùa ngải, ma thuật, thần thông siêu nhiên và bùa chú để vượt qua các khó khăn. Nhưng không một ai biết họ đã có thể đạt được gì qua niềm tin và thực hành như vậy.

Một số dùng phương pháp bạo lực để giải quyết các khó khăn. Một số khác lại giải quyết khó khăn bằng cách cải thiện đời sống qua viện trợ tài chính.

Một số các nhà chức trách tôn giáo, mặt khác cố gắng giải quyết các khó khăn bằng cách minh họa quan niệm thiên đường để cám dỗ, và làm cho sợ hãi bằng cách dọa họ về lửa địa ngục.

Dù sử dụng phương pháp nào đi nữa để tránh các khó khăn, họ vẫn càng phải đối đầu với nhiều khó khăn mới trong đời sống hàng ngày. Nguyên nhân của tình trạng này là do tâm trí không được huấn luyện, và tham dục vị kỷ hay những điều kiện bất trắc của thế giới.

Khi chúng ta nghiên cứu đời sống người nguyên thủy, chúng ta có thể thấy người nguyên thủy, đối đầu tương đối ít khó khăn. Những khó khăn này hầu hết chỉ là nhu cầu sống. Nhưng ngày này trong xã hội gọi là văn minh hiện đại, nhiều khó khăn không phải là chi do lòng ham muốn để được tiếp tục sống mà vì chúng ta đi tìm nhiều dục lạc. Nhiều người cho rằng mục đích của đời họ chỉ để thụ hưởng.

LÀM SAO TA ĐỐI ĐẦU VỚI CÁC KHÓ KHĂN?

Chúng ta thường tạo các khó khăn mới trong khi đang giải quyết các khó khăn hiện tại. Nếu những khó khăn mới không đáng kể, chúng ta cố gắng chịu đựng và làm điều chúng ta có thể nhẹ bớt buồn đau. Chẳng hạn khi chúng ta bị bệnh loét dạ dày, chúng ta bị đau, chúng ta đi bác sĩ khám bệnh. Nếu Bác Sĩ nói ta cần phải được giải phẫu, chúng ta sẵn sàng chấp nhận sự việc nếu chúng ta muốn lành bệnh. Vì chúng ta biết không có một giải pháp khác nữa, chúng ta quyết định đối đầu với khó khăn mới là sự giải phẫu để trừ cái đau hiện tại. Rồi chúng ta sẵn sàng chịu đựng cái đau và cái khó chịu trong cuộc giải phẫu nghĩ rằng cuối cùng không còn đau nữa.

Cũng giống như vậy, chúng ta muốn chấp nhận một số khó khăn hay đau đớn để vượt qua khó khăn to lớn hiện tại. Do đó, đôi khi chúng ta phải đối đầu với khó khăn với nét mặt vui tươi. Chúng ta không thể vượt qua các khó khăn hiện hữu mà không phải đối đầu với các khó khăn mới hay không phải hy sinh một thứ gì. Nhưng có một điều rõ ràng là không thể giải quyết tất cả những khó khăn của chúng ta vì khó khăn như những làn sóng. Khi làn sóng này tan đi, nó tạo thành một lực cho làn sóng khác nhô lên. Đôi khi sự cố đi có lại cũng giúp giải quyết khó khăn.

Đức Phật đã chủ trương một phương pháp có ý nghĩa và thực tiễn trong việc giải quyết các khó khăn. Ngài không cho ta một giải pháp vớ vẩn chỗ này chỗ kia đơn giản để thỏa mãn chúng ta vào lúc ấy. Ngài dạy chúng ta phương cách phải đi sâu vào gốc rễ vấn đề và tìm ra nguyên nhân chính của nó. Phương pháp của Ngài không phải chỉ để giảm thiểu triệu chứng của khó khăn giống như một số thuốc men chỉ để loại bỏ triệu chứng bệnh mà không chữa lành bệnh. Nếu một thứ thuốc hay loại giảm đau công hiệu trong một lúc nào đó, nó bao giờ cũng kèm theo một hay nhiều tác dụng phụ có hại.

Khi chúng ta bị đau bụng hay nhức đầu nặng, chúng ta uống thuốc giảm đau. Chúng ta cảm thấy dễ chịu hơn một lúc, rồi cơn đau trở lại. Thí dụ chúng ta có một vết thương hết sức đau đớn trên cơ thể. Sau khi thoa đủ mọi thứ thuốc, vết thương lành. Khi một bác sĩ hay một người nào đó hỏi 'bây giờ bạn cảm thấy thế nào?', chúng ta trả lời: 'chúng ta cảm thấy dễ chịu hơn nhiều'. Nhưng chúng ta có thể định nghĩa từ ngữ 'dễ chịu hơn' không? Ta có thể chứng minh cảm nghĩ dễ chịu hơn như thế nào không? Đây có nghĩa là không còn đau nữa. Về bất cứ điều gì trên thế giới này, khi chúng ta nói cảm thấy dễ chịu, hay khá hơn là chỉ nói cho người khác biết không còn khó khăn vào thời điểm đó. Khi chúng ta nói chúng ta cảm thấy dễ chịu, chúng ta phải hiểu cảm giác dễ chịu đó không lâu dài vì khi những hiệu quả của thuốc giảm đau không còn tác dụng nữa thì chúng ta lại bị đau trở lại. Đó là bản chất của đời sống. Phương pháp của Đức Phật để đạt hạnh phúc vĩnh viễn là nhổ tận gốc rễ khó khăn chứ không phải chỉ tạm thời kim nén chúng. Đương nhiên, một số người nói rằng thật khó khăn thực hành lời Phật dạy, vì nó không làm cho giảm đau ngay. Đức Phật dạy nguyên nhân khổ đau mọc rễ thâm sâu cho nên chúng ta phải có các biện pháp mạnh mẽ mới nhổ vĩnh viễn được chúng để chúng không bao giờ có thể trở lại được nữa.

Về câu hỏi làm sao có thể tận diệt hết được các khó khăn, Đức Phật trả lời: 'Khi một người khôn ngoan, gìn giữ luân lý (giới), mở mang tâm trí và chánh kiến, một người hăng hái và

khôn ngoan như vậy tự gỡ được rối rắm'. Một người chuyên cần và hiểu biết, bởi nhận thức được bản chất thực sự của cuộc sống, phát triển đạo đức và hạnh tự kỷ. Giới có nghĩa là kỷ luật trong ý, lời nói và hành động theo giới luật. Một người chuyên cần và khôn ngoan, biết cách phải đối đầu với các khó khăn như thế nào và làm sao để vượt qua chúng. Nơi đây Đức Phật khuyên chúng ta phải lương thiện, chuyên cần và hành động khôn ngoan nếu chúng ta muốn giải quyết những khó khăn. Không có một phương pháp nào khác có thể đem đến giải pháp cuối cùng cho những khó khăn của chúng ta.

THAM DỤC ÍCH KỸ TẠO NHIỀU THÊM KHÓ KHĂN

Hệ thống giáo dục hướng nghiệp hiện đại đào tạo các học sinh trang bị được nhiều kiến thức học thuật hơn nhưng cũng phát triển lòng vị kỷ. Hệ thống đó tạo ra người tài giỏi mà không phát triển tinh thần đạo đức cho họ. Những người như vậy không quan tâm đến người khác hay đến thế giới miễn là họ được mức lợi lạc vật chất. Qua xảo quyết và áp dụng phương pháp khoa học để đạt ham muốn vị kỷ, chính họ càng ngày càng lo âu.

Con người ích kỷ tham đắm lạc thú hơn tất cả chúng sinh khác. Họ vui sống cuộc đời trần tục và lạc thú nhục dục không nghĩ đến phúc lợi của người khác hay sự sống còn của các loài khác. Họ muốn sống lâu để hưởng khoái lạc. Họ phát triển lòng tham tài sản mà họ tích lũy và sợ chết vì không muốn ra đi bỏ lại các tài sản này trong khi các chúng sanh khác không có các tư tưởng ích kỷ như vậy. Những chúng sanh này chỉ sử dụng ý thức của họ để sinh tồn và sống một cuộc đời thiên nhiên không làm hại người khác. Có câu nói rằng chỉ con người mới tích lũy nhiều hơn số lượng thực phẩm mà họ có thể ăn được. Tất cả những con vật khác chỉ lấy cho đủ để được sống mà thôi. Cái gì chúng không cần thì chúng không lấy và để cho kẻ khác. Ngày nay, chúng ta không quan tâm cả đến sự nghỉ ngơi mà say mê đến mức độ chúng ta trở thành nô lệ cho lòng ham muốn được tự mãn.

NGƯỜI BỆNH SỐNG TRONG HÔN MÊ - CÁI CHẾT KHÔNG ĐAU ĐỚN (EUTHANASIA)

Có người hỏi *Euthanasia* nghĩa là gì? Từ này khởi nguyên từ danh từ ghép của Hy Lạp: *eu* có nghĩa là tốt, và *thanathox* có nghĩa là chết. Ghép lại với nhau từ này có nghĩa là một cái chết xứng đáng không đau đớn.

Người ta đã bàn luận nhiều đến việc có nên hợp pháp được chết (cho phép người bệnh được tự tử với sự giúp đỡ của bác sĩ) là giết người hay giết người để chấm dứt sự đau đớn. Lập luận của phía ủng hộ hợp pháp nói rằng con người có thể chết trong vinh dự, phẩm giá và tình thương.

Khi một người trong gia đình hay một người thân bị bệnh trầm trọng và phát triển các dấu hiệu phức tạp gây ra sự bất tỉnh khó thay đổi được, người đó sống trong tình trạng hôn mê, hay bộ não đã chết làm cho gia đình buồn đau và lo âu trong việc săn sóc và nuôi dưỡng người bệnh- một gánh nặng cho gia đình phải chịu đựng bằng sự can đảm phi thường và sự kiên cường.

"Người bệnh trong tình trạng hôn mê" là từ ngữ diễn đạt mới được sử dụng trong y khoa. "Tình trạng hôn mê" nảy sinh do sự hư hoại nặng nề của bộ não khiến bệnh nhân không thể động đậy, nói và nuốt. Nhưng bệnh nhân vẫn còn thở và tim vẫn đập không cần thiết bị trợ giúp. Nếu có cử động thì những cử động cũng chỉ là do sự phản ứng hơn là hành động do bệnh nhân điều khiển.

Vì kỹ thuật kéo dài đời sống ngày càng tiến bộ, xã hội bắt buộc phải đương đầu với câu hỏi căn bản: Bao giờ, đúng lúc nào, đời sống chấm dứt? Trong khi hầu hết ai cũng đồng ý bộ não không hoạt động tức là chết, trong giới y khoa và công chúng đã có những tranh cãi về tình trạng hôn mê của bệnh nhân.

Sự chẩn đoán "bệnh nhân trong tình trạng hôn mê" theo Đại Học Y Khoa Hoàng Gia Anh Quốc là một bệnh nhân đã ở trong tình trạng này sau 12 tháng. Về thuật ngữ mô tả một người đau đớn trong điều kiện này, không may từ 'vegetative' lại được lựa chọn vì con người được sáng tạo khác hẳn cây cỏ hoàn toàn.

Xác thân chết, nhưng có đời sống sau khi chết. Niềm tin này được cả đến triết lý gia Plato tin tưởng tuy ông cũng không có tư tưởng gì khám phá ra tôn giáo từ trên hai nghìn năm qua.

Thêm vào sự không cử động được và không giao tiếp được với thân quyến trông nom mình, những người bất hạnh này đau khổ chịu đựng sự đàm tiếu khinh khi vì bị đối xử như cỏ cây. Và tẻ hại hơn nữa, trong một số trường hợp, theo lời yêu cầu của thân nhân, người bệnh không được tiếp tế chất dinh dưỡng. Người thân cho như vậy để cho người bệnh chết. Số người khác coi là như vậy để bệnh nhân đói đến chết.

Chắc chắn, có một bài học nơi đây cho tất cả chúng ta. Đời sống vô cùng quý giá và không thể bào chữa được khi lấy đi mạng sống của một người. Đương nhiên, chúng ta có bốn phạm canh chùng và cố gắng làm cho ông ấy hay bà ấy khỏe lại, hay nếu không thể được thì ít nhất cũng có thể làm cho người bệnh được an ủi chùng nào tốt chùng nấy.

Có một sự khác biệt hẳn trên nguyên tắc giữa sự chấm dứt đời sống của một người đồng loại và sự loại hay giảm thiểu sự đau đớn, để cho người bệnh được an ủi và giữ phẩm giá đến hơi thở cuối cùng. Đời sống thiêng liêng và ai cũng đáng được kính trọng.

Có phải một người thực sự đã chết khi người đó trong tình trạng hôn mê và các cơ quan chính không còn hoạt động bởi máy móc hay loại gì đó? Kỹ thuật y khoa tiên bộ và những phương pháp tân tiến trong thế kỷ này đã đưa đến một sự khó xử trong nhiều trường hợp, sẵn sọc những bệnh nhân hôn mê bất tỉnh không hồi phục được, thường được biết là bộ não đã chết.

Trước khi có những tiến bộ, khi tim và phổi không hoạt động, bộ não cũng chết ngay sau đó. Tương tự như vậy khi não không hoạt động, tim và phổi cũng không hoạt động ngay sau.

Trong khi quan điểm y khoa ít nhiều giải quyết như vậy, hậu quả hợp pháp của những hành động hay không hành động của bác sĩ trong những trường hợp như vậy thì bác sĩ hành động hay không hành động trong những trường hợp như thế sẽ phải xét xử thế nào vẫn còn là vấn đề tranh cãi. Những bác sĩ này có có bị kết án giết người hay ngộ sát khi tắt máy dưỡng khí trong trường hợp vô vọng không?

Chết không đau đớn, hay nói một cách thô thiển 'giết để chấm dứt khổ đau', thường được hiểu là hành động nhân từ chấm dứt đời sống của một người bị bệnh không thể chữa nổi. Về phương diện pháp lý hay đạo lý hành động đó bị cấm với loài người. Trong khi luật cho phép bác sĩ ngưng chữa bệnh, bác sĩ không được phép dùng thuốc giết người hay tiêm thuốc để chấm dứt m'ng sống của bệnh nhân. Cách giải quyết như vậy cũng bị coi là bất hợp pháp ngay cả khi nó phát xuất từ ý tưởng nhân đạo muốn chấm dứt sự đau đớn cho người bệnh.

Tất cả những việc làm trên không có nghĩa là kéo dài sự sống bằng bất cứ giá nào khi nó rõ ràng đã đến lúc chấm dứt. Cho phép một người chết ngụ ý xác nhận bệnh tình vô phương cứu chữa và người đó được phép chết bình thường trong an lạc và phẩm giá. Không được có một hành động cố ý phá hoại mạng sống. Đúng hơn là không dính líu vào việc chữa trị nữa vì biết sự chữa trị không thể thực hiện được. Trong khi chúng ta phải kính trọng ước nguyện và quyền được chết của một người, chúng ta không nên giúp người đó chết hay tự tử.

Xét về luật pháp việc ngưng máy trợ tim hoạt động có thể phù hợp với nhiệm vụ săn sóc của bác sĩ không có nghĩa là, vì lý do chính trị bác sĩ có nhiệm vụ cho bệnh nhân một mũi tiêm giết người để cho bệnh nhân không còn đau đớn.

Theo luật định một người chịu trách nhiệm săn sóc một người khác không thể chăm sóc được chính mình, thí dụ một em bé hay một người yếu ớt, trở thành người chịu trách nhiệm vì giết người hay ngộ sát vì đáng trí thì cũng giống như trước đây. Trong khi chúng ta nên hoan nghênh kỹ thuật y khoa và việc sử dụng các máy móc, như thuốc 'vi diệu', cấy ghép các bộ phận cơ thể, máy lọc máu vân vân..., chúng ta nên coi chừng tuột xuống dốc vào cái thung lũng chết "không đau đớn".

Tháo máy trợ tim sau khi bộ não đã chết, không phải quá đáng mà nói rằng đó là vấn đề chung của bác sĩ và người thân nhất của người bệnh sắp chết. Câu hỏi đặt ra là: Có phải tốt hơn là để cho chết mau trong trường hợp vô vọng bằng cách tháo máy này với người bệnh không? Một ý nghĩ đến ngay trong tâm trí là: làm sao ta có thể chắc chắn là tình trạng đó vô vọng? Những điều kỳ diệu vẫn có thể và xảy ra, tuy nhiên rất hiếm. Dù đúng hay không, ta chỉ có thể kết luận một cách an toàn là có nhiều huyền bí không thể giải thích nổi trên thế giới này. Đó là một vấn đề đã làm bối rối phương đông từ nhiều năm.

Phật Giáo không ủng hộ cái 'chết không đau đớn' vì hai lý do. Thứ nhất mỗi chúng sanh là kết quả nghiệp của mình trong quá khứ và bất cứ sự can thiệp nào vào tình trạng của mình cũng sẽ chỉ là tạm thời làm cho bớt đau đớn mà người đó phải chịu. Lý do thứ hai kết tội sự ủng hộ nhằm lẫn cho cái chết 'không đau đớn' liên quan đến người giết và hành động giết. Hành động giết dù bất cứ động cơ nào thúc đẩy, cũng vẫn liên quan đến việc ngăn chia đời sống với xác thân một cách chủ ý chống lại sự cấu tạo tự nhiên con người theo năm yếu tố: năng lượng tinh thần, năng lượng nghiệp, trật tự thời kỳ phôi thai, trật tự thời gian, và trật tự hiện tượng thiên nhiên. Cảm nghĩ biến thành hình thức ác cảm đối với sự đau đớn được mục kích. Người đó che đậy cảm nghĩ thật sự của mình làm như đó là một hành động tinh thần đáng ca ngợi, và tự mình bào chữa và cho là hợp với lẽ phải. Nếu người đó hiểu tâm lý của chính mình hơn, sức mạnh của sự ác độc ngu ngâm xuất hiện ngay sau khi phạm hành động giết.

Tuy nhiên không cấm việc sử dụng thuốc an thần hoặc các biện pháp làm người bệnh giảm đau. Việc làm cho người bệnh bớt đau đớn bằng bất cứ phương tiện gì, và tạo bầu không khí lành mạnh để chữa trị đáng được ca ngợi. Tất cả những ai góp phần làm giảm đau, phục vụ người bệnh cần ý thức rõ rằng công việc của họ không chỉ là vấn đề học thuật hay nhân từ, mà là liên kết với chân lý, một phương pháp tâm lý loại trừ ích kỷ, ác cảm, và ảo tưởng.

TỰ TỬ

Tự tử là một hành động cố ý và tự ý lấy đi mạng sống của chính mình. Tự tử rơi vào hai loại, tục lệ hay cá nhân. Loại thứ nhất xảy ra do kết quả của truyền thống và lực của quan niệm quần chúng. Thí dụ như hara-kiri, tự tử bằng cách mổ bụng bởi của người Nhật Bản khi bị nhục.

Tự tử cá nhân là loại điển hình trong thời hiện đại. Lý thuyết thông thường chấp nhận tự tử là kết quả của sự thất bại không thích ứng đời sống của mình được với những căng thẳng trong cuộc sống.

Tự tử là một cách để giải quyết những loại khó khăn riêng tư- cô đơn, ghét bỏ, ham muốn, trả thù, sợ hãi, đau đớn thể xác, cảm nghĩ tội lỗi vân vân... Đàn ông tự tử nhiều hơn đàn bà, và ở mọi lứa tuổi. Tuy nhiên, phụ nữ ít thành công hơn nam giới vì không biết cách tự tử hay vì sự cảm xúc khác biệt.

Đa số những người tự tử đều chán nản ngã lòng. Sự tác động cao nhất xảy ra nơi những người thất vọng kèm theo một cảm nghĩ đầy vô vọng và mất hẳn sự quan tâm hay hứng thú trong các hoạt động. Thêm vào, những người già, lẻ loi, ly dị, hay góa, và nhất là những người ghiền rượu, ma túy, có nguy cơ nhất. Những người không nhà cửa cũng tự tử nhiều hơn người khác.

Mặt khác, thanh thiếu niên tự tử là một vấn đề lo ngại. Từ những năm 1950, tỷ lệ của hạng người này tăng gấp đôi ở những nam giới đã trưởng thành. Tuy nhiên vì nhiều lý do, việc này không xảy ra với phụ nữ.

Một số chuyên viên cảm thấy thanh thiếu niên tự tử do sự phức tạp và căng thẳng của đời sống hiện đại. Được biết những chuyện bi thảm trên truyền hình và những tin tức mới về tự tử làm gia tăng con số thanh thiếu niên tự tử. Thất nghiệp và áp lực thành đạt cũng là những yếu tố.

Có một số dấu hiệu quan sát thấy, gồm có rút lui không giao du bè bạn và các hoạt động thường lệ, không đề ý tới dung mạo, thay đổi hẳn trong thói quen ăn ngủ, lạm dụng ma túy và rượu. Một số thanh thiếu niên biểu lộ ý định của chúng rõ ràng. Chúng không còn thích những của cải sở hữu hay nói: 'Tôi không còn vấn đề gì nữa cả'. Hành động tự tử thường do sự mất mát tinh cảm như đoạn tuyệt với người tình hay gia đình ly dị.

Cho nên, khi bạn thấy một trong những dấu hiệu thay đổi trên về cách cư xử - bạn phải đặc biệt quan tâm đến- bạn nên lập tức nói chuyện những điềm không hạnh phúc của đứa con với nó. Chẳng hạn, hỏi nó cụ thể và trực tiếp là nó định làm gì. Mồ sè những điều ấy ra có thể giảm thiểu nỗi lo âu của nó, và nó sẽ cảm thấy nó được bạn hỗ trợ. Chỉ như vậy rồi bạn mới có thể đi thẳng vào vấn đề hoặc tìm những nhà chuyên môn giúp đỡ nếu cần thiết.

Tính chất dễ dãi của xã hội hiện đại ngụ ý khoan hồng đối với cách cư xử sai lệch có thể là một phần làm gia tăng các hành động tự tử, nhất là tự đầu độc.

Thái độ của xã hội đối với việc tự tử đã ít nặng nề hơn về đạo đức và hình phạt. Bây giờ người ta đã sẵn sàng hiểu biết hơn là kết tội, nhưng khuynh hướng che giấu các hành động tự tử vẫn còn.

Hành động tai hại tự tử gây nên những phản ứng buồn đau và cảm nghĩ tội lỗi về phần những người cảm thấy có thể ngăn ngừa bằng cách chăm sóc và thương yêu nhiều hơn mà họ đã làm. Không thỏa mãn được dục vọng và không làm được điều mình muốn là nguyên nhân những vụ tự tử. Không có tôn giáo nào tha thứ hành động ác độc này.

Điện thoại hiện nay dùng làm phương tiện truyền thông giữa những người lẻ loi và thất vọng có ý nghĩ quyền sinh, và tìm sự hỗ trợ và khuyên nhủ của những người quan tâm trong xã hội. Cũng giống như những Hội Vô Danh Giúp Đỡ người ghiền rượu, và những tổ chức tương tự khác, những người tình nguyện phục vụ như cố vấn đêm ngày và cơ quan của họ sẵn sàng giúp đỡ các trường hợp muốn tự tử bất cứ lúc nào. Bằng chứng cho thấy các loại phục vụ này đã thực sự ngăn ngừa được các vụ tự tử trên một mức độ rộng lớn.

TINH THẦN KHÔNG QUÂN BÌNH

Tinh thần không quân bình mà chúng ta coi như nỗi điên là một khó khăn to lớn khác. Vi phạm con đường đạo đức của đời sống, con người xáo trộn an lạc và hạnh phúc của chính mình và người khác. Rồi mang nhiều việc xảy ra bên ngoài vào tâm, thì càng nhiều khổ sở, kích động, sợ hãi và bất an được tạo ra.

Nhiều người phải đau khổ vì khủng hoảng và suy nhược thần kinh vì không huấn luyện tâm trí để duy trì sự vừa lòng. Họ chỉ phát triển lòng tham dục về lạc thú nhục dục. Với họ phát triển có nghĩa là phát triển lòng tham dục.

Kết quả là họ phát triển sự tranh đua không lành mạnh và bạo động. Cho nên họ đã đảo lộn thế giới vào một tình trạng hỗn loạn. Sau rồi mọi người kêu gào hòa bình. Người ta kết tội thượng đế hay ma quỷ đẩy họ vào lâm than. Họ cầu nguyện và van vái để thoát khỏi những khó khăn do chính họ tạo ra.

Bây giờ chúng ta có thể hiểu ai là người thực sự tạo khó khăn và ai có thể vượt qua được những khó khăn ấy. Đức Phật dạy thế giới ở trong chính bạn. Khi bạn tự ghép mình vào kỷ luật, toàn thế giới sẽ có kỷ luật và hòa bình sẽ được duy trì. Không cần thiết phải cầu xin hòa bình từ những người khác. Tốt hay xấu, hòa bình hay bạo động, tất cả hiện hữu do tâm được huấn luyện hay không được huấn luyện.

ĐÓI ĐẦU VỚI TÌNH TRẠNG CĂNG THẲNG

Từ căng thẳng mượn từ vật lý và kỹ thuật xây dựng, có nghĩa đúng là: một lực đủ lớn để bóp méo hay làm biến dạng. Trong chữa trị bệnh tinh thần, căng thẳng là những phản ứng thể xác và tinh thần của một cá nhân đối với áp lực của môi trường xung quanh và ở trong chính mình. Có hai loại bị căng thẳng chính là: bị căng thẳng vì mất người thân, công việc làm, hay lòng tự trọng phát xuất khi mức độ hoài vọng của một con người quá cao; và một loại bị căng thẳng là do những sự đe dọa đến địa vị, mục tiêu, sức khỏe và an ninh của một cá nhân. Tình trạng bị căng thẳng trở thành một phần không thể tránh được trong đời sống, và làm cho người ta luôn luôn bị kích động. Khi nó xảy ra, quá sức chịu đựng, gây đau khổ cả về thể chất lẫn tinh thần.

Tình trạng bị căng thẳng nguyên do một trong những yếu tố gồm có, sự thay đổi, cả tốt lẫn xấu, khó khăn cá nhân, khó khăn về thể chất, đau yếu vân vân... Nguồn gốc thông thường là do: cái chết của vợ chồng, hay bạn thân, ly thân, ly dị, khó khăn về tinh dục, thay đổi chỗ ở, con cái bỏ nhà ra đi, mang thai, cầm cố nhà cửa, bị đuổi việc, thất nghiệp, thay đổi trách nhiệm trong việc làm hay không hài lòng với chủ nhân.

Mỗi quãng đời của con người có một tình trạng căng thẳng riêng. Lúc bắt đầu vào đời, đứa trẻ phải đối đầu trực tiếp với người thân trong gia đình, những đòi hỏi của nhà trường, phải điều chỉnh cho thích hợp với cá tính của thầy giáo và các bạn trẻ khác nên có thể bị căng thẳng cũng như những vấn đề trai gái trong tuổi thanh xuân sau này.

Rồi tiếp đến những căng thẳng học thuật của những năm tại đại học, và sự lo âu về việc chọn nghề. Sau đại học hầu hết gặp khó khăn trong những năm đầu sau khi lập gia thất. Những khó khăn này rất nghiêm trọng và thường dẫn đến sớm ly dị. Những vấn đề có con cái là gánh nặng cho phụ nữ, trong khi người đàn ông lại nặng về nghề nghiệp.

Một số bệnh do tình trạng bị căng thẳng gồm có bệnh lở loét dạ dày, đau bên đầu, phiền muộn, áp huyết cao, đột quỵ, và ngất siu do tim. Bị căng thẳng liên tục sẽ làm suy yếu hệ thống miễn nhiễm làm giảm sự hữu hiệu trong việc đối kháng sự nhiễm trùng. Một số nhà hữu trách cho bị căng thẳng, quá sức và kinh niên có thể phát thành bệnh ung thư.

Trong thời gian bị căng thẳng, cơ thể tiết ra tăng đột chất hóa học ở não, và chất hormones gồm có cả chất adrenaline và hydrocortisone, những chất này tác động được biết như phản ứng của sự "chiến đấu hay chạy trốn". Adrenaline làm tăng nhịp tim và nhịp thở, xác thân sẵn sàng chống cự lại với sự đe dọa bên ngoài, hay không chống nổi. Hydrocortisone giúp chống căng thẳng. Như vậy khi ta nghe một tin buồn trong điện thoại, phản ứng của ta tức khắc bị tác động bởi chất adrenaline, kể theo bởi sự tiết ra tiết ra chất hydrocortisone gia tăng .

Chất hormones giúp ta đối đầu với tình trạng bị căng thẳng trong một thời gian ngắn, tuy nhiên có thể gây ra khó khăn sức khỏe nếu chúng ta tiếp tục bị lâu dài căng thẳng. Bị căng thẳng không ngớt làm xác thân tiết ra chất adrenaline và hydrocortisone thường xuyên, và đồng thời những chất đó trong mạch máu có thể gây xói mòn. Mức độ adrenaline ở mức độ kéo dài và cao, chẳng hạn, buộc tim và phổi phải làm việc quá giờ, và giữ áp huyết cao hơn mức độ thường. Trong thời gian này, những sự thay đổi ấy có thể làm thành strokes (đột quỵ) hay bệnh tim.

Lo âu là cảm nghĩ sợ sệt, căng thẳng hay khó chịu khi ta phải đối đầu với nguy hiểm. Chúng ta đều phải đối đầu với lo âu để thi hành tốt một nhiệm vụ khó khăn, nhưng thái quá làm ta có thể trở thành bất lực. Rối loạn lo âu gây thành nhóm thông thường nhất bệnh thần kinh, gồm có ám ảnh sợ hãi, lo sợ bị tấn công, và bị rối loạn căng thẳng hậu chấn thương. Nhiều người bị ám ảnh sợ hãi như sợ hãi một vật gì hay một tình trạng đặc biệt nào đó. Ám ảnh lo sợ rất thông thường, chiếm khoảng 3% dân số.

Ám ảnh sợ được định nghĩa như ám ảnh, cố chấp, không thực tế, sợ hãi triền miên một đồ vật hay tình trạng nào đó. Đa số ám ảnh sợ hãi là chứng sợ độ cao, sợ không gian giam hãm, sợ hãi phải xa gia đình hay ở chỗ đông người, và sợ người lạ. Những người này có khuynh hướng tránh tình trạng có đông người để khỏi bị bề mặt hay bối rối. Mất ngủ, hay khó ngủ, thường thấy ở nhiều người trong nhiều hoàn cảnh khác nhau. Trên thực tế, trên 10% người gặp khó khăn về vấn đề ngủ. Nếu ta phải đối đầu với công việc tạm thời có hạn định thời gian, hay dưới nhiều áp lực, ta có thể lo lắng cho nên mất ngủ. Cơ thể chúng ta ưa thích hoạt động theo thường lệ, cho nên những công nhân làm theo ca gặp khó khăn điều chỉnh giấc ngủ.

Một số người, đặc biệt những cựu chiến binh, có thể đau đớn từ cái gọi là hậu chấn thương biến cố trong chiến tranh như những tiếng nổ bởi đạn trái phá và sau các trận đánh, thường phát triển phản ứng căng thẳng lâu dài. Những triệu chứng xuất hiện hay gia tăng sau khi chấn thương đã qua từ lâu. Người đó có thể bị những chứng như ý nghĩ lộn xộn, thấy quá khứ như hiện tại, ký ức hãi hùng hay những cơn ác mộng. Người đó cũng có thể hết sức cau kính hay lo lắng, và rất dễ dàng hoảng hốt. Vào lúc đó người đó hình như co mình lại, không còn để ý gì đến những điều thường thích trước đây, cảm thấy lẻ loi xa những người khác.

Điều tốt nhất có thể đối trị căng thẳng hay tình trạng căng thẳng trong đời sống hàng ngày hiển nhiên quan trọng là: ăn uống điều độ, ngủ đủ, vận động hàng ngày, và dành thời gian giờ vào các việc mà mình thích. Không hút thuốc, uống rượu hay các chất ma túy khác. Người dễ bị thất bại và tinh thần nhạy cảm căng thẳng, có thể tìm cách giảm thiểu phản ứng bằng cách học nghi ngơi, thiền định, và học phương pháp thay đổi tinh thần.

NĂNG LƯỢNG TINH THẦN PHẢI ĐƯỢC HUẤN LUYỆN

Năng lượng tinh thần đặc biệt hay trí tuệ mà con người có được không thể tìm thấy ở những chúng sanh khác. Tuy nhiên năng lượng tinh thần này hoang dại, phóng túng, nó cần phải được huấn luyện và kiểm soát mới đem lợi lạc cho chúng ta. Nếu không, tâm trí sẽ là nguồn gốc chính của những khó khăn. Khi tâm trí được kiểm giữ đúng qua sự huấn luyện chuyên cần, thì hòa hợp, hiểu biết và hòa bình sẽ chiếm ưu thế và chúng ta có thể thi hành những hành vi rất lương hảo không những cho chính chúng ta mà còn cho người khác. Chúng ta hãy lấy thí dụ về một thác nước lớn. Chúng ta hãy tưởng tượng năng lượng to lớn phí phạm như nước chảy từ trên hàng ngàn bộ cao trên sườn núi cao. Nhưng khi con người kiểm soát được năng lượng ấy và biến chúng thành điện, dân chúng được lợi lạc từ năng lượng ấy. Nhưng nhớ rằng, cả đến khi tâm trí được huấn luyện, chúng ta áp dụng dù biện pháp ngăn ngừa nào để tránh bất toại nguyện trong đời sống của chúng ta, luật vũ trụ vô thường vẫn thay đổi mọi thứ trên thế giới này. Đó là bản chất của cuộc sống. Mọi thứ hiện hữu đều thay đổi và tan rã theo những điều kiện trần thế. Sự phối hợp của các yếu tố, năng lượng và sự hiện hữu tạo ra vật mà chúng ta có thể nhìn thấy, sờ thấy, khiến cho ta ảo giác về sự vững chắc và thường còn. Nguyên nhân của sự thay đổi là sự ma sát của các yếu tố và năng lượng. Khi một vật nhìn thấy tan và theo thời gian, đó là sự phân hủy của yếu tố và năng lượng được hợp thành. Năng lượng không mất, nhưng biến đi chuyển thành dạng thức khác và tiến trình tiếp tục vô tận. Đó là hiện tượng thiên nhiên và mỗi vật hợp thành (do duyên hợp) đều được tạo nên bằng cách đó. Không có lý do gì để chúng ta coi hiện tượng trên là sự tạo ra một chúng sinh siêu phàm hay đó là kết quả của một tội lỗi nguyên thủy bị trừng phạt. Người Phật Tử coi đó là một hiện tượng tự nhiên. Nhưng nhiều người coi tình trạng này là một khó khăn vì những sự thay đổi và vô thường không thỏa mãn lòng ham muốn một cuộc sống vĩnh cửu. Tính bất toại nguyện của đời sống

bắt đầu khi chúng ta nhận thức được đời sống bất diệt khác ở thiên đàng hay trong địa ngục, là điều không thể có được.

Năng lực của xác thân chúng ta cũng là một phần của lực vũ trụ ảnh hưởng đến những yếu tố và năng lượng trong phạm vi thân thể chúng ta. Một số khó khăn vật chất và tinh thần cũng do những ảnh hưởng này. Một số lực khác cũng nhiều loạn đời sống của chúng ta mà người ta coi đó gây ra bởi ma quỷ. Sợ hãi, tưởng tượng, nghi ngờ, và dị đoan, lúc nào cũng nuôi dưỡng niềm tin như vậy để nhiều loạn tâm trí. Khi tâm trí bị nhiều loạn, chúng ta phải đau đớn thể xác.

Tuy nhiên, khi tâm trí chúng ta được huấn luyện kỹ càng và mở mang qua sự hiểu biết, chúng ta có thể ngăn ngừa những khó khăn ấy nảy sinh. Cho nên Đức Phật dạy "Tâm là kẻ tiên phong của tất cả trạng thái thiện và ác, tốt và xấu vì những trạng thái tâm ấy là do tâm tạo ra" Thực ra chúng ta đau khổ vì những khó khăn, những khó khăn này là kết quả của những ảo giác của chúng ta. Bằng cách theo lời khuyên của Đức Phật, chúng ta có thể đoạn trừ sợ hãi và vô minh.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐỐI ĐẦU VỚI CÁI CHẾT?

Một vấn đề khác mà người dân phải đối đầu ngày nay làm thế nào khi cái chết đến với người thân của mình, kể cả cha mẹ. Chúng ta phải hiểu rằng chết xảy ra tự nhiên, ta càng thương cha mẹ già của ta bao nhiêu ta lại càng phải hiểu rằng theo sinh vật học, tế bào trong con người có một đời sống giới hạn. Thời điểm đến khi những tế bào ấy không thể tự đổi mới được. Khi tuổi già đến mức cùng cực, những tế bào mất khả năng giữ quân bình tiến trình phá hủy và sửa chữa, và không giữ cơ thể mạnh khỏe được.

Lịch sử con người chẳng có gì khác ngoài cách làm sao chạy trốn khỏi cái chết. Nhiều văn hóa khác nhau đã cố gắng tìm cách chạy trốn khỏi cái chết bằng các đường lối khác nhau.

Tâm cần một cuộc sống vĩnh viễn nhưng đời sống lại tạo xác thân vật chất vô thường và ta gọi đó là đời sống. Sau đó sự bất toại nguyện đó xáo trộn tâm.

Với những người có một sống lâu và hạnh phúc tương đối, có sự tu tập vững vàng do huấn luyện, cái chết sắp xảy đến là một hiện tượng tự nhiên với họ. Khi thời điểm đến, người sắp chết trở nên điềm tĩnh, từ bỏ thế giới này một cách bình thản, tin là mình đã sống một cuộc đời không hại ai, đã đóng góp vào sự tiến bộ cho nhân loại. Nơi có những niềm tin thâm sâu và văn hóa thuần khiết, quan niệm cái chết không tránh được, là phần tự nhiên của vòng đời được chấp nhận. Tại những xã hội đó, người ta chấp nhận với triết lý đó là sự không thể tránh khỏi này và bao giờ cũng đối xử với thái độ đàng hoàng bình thản.

Loài người là chúng sanh duy nhất có thể hiểu được một ngày nào đó phải đương đầu với cái chết. Cho nên tại sao chúng ta không cần thiết phải lo lắng về việc đó. Lo âu về cái chết không thể ngưng nó lại được, vậy nên tại sao ta không chấp nhận nó một cách bình tĩnh? Văn hào Shakespeare viết Julius Caesar nói:

' Trong tất cả những kỳ diệu mà tôi đã nghe và thấy. Đối với tôi dường như rất lạ lùng là con người sợ hãi (cái chết). Vì cái chết ấy, sự chấm dứt cần thiết, sẽ đến khi nó phải đến'.

Mặt khác có những người không mấy may quan tâm khi chấm dứt cuộc đời hay cái gì sẽ xảy ra sau đó. Tuy nhiên, một số đông không những lo lắng về những khó khăn hiện hữu mà còn lo lắng về kiếp sau. Tất cả những chúng sanh khác đều không có cảm nghĩ đó.

Chúng ta phải hiểu rằng dù ta áp dụng phương pháp nào để vượt qua những khó khăn, chúng ta không thể nào được hoàn toàn thỏa mãn trong đời sống cho đến khi tâm ta được huấn luyện và giảm thiểu ham muốn vị kỷ. Giáo lý của Đức Phật trình bày rõ ràng để ta hiểu bản chất

những khó khăn nhân loại, làm sao khắc phục chúng, và làm sao đối đầu với cái chết mà không sợ hãi.

Hãy nhớ câu nói giản dị trong Phật Giáo: 'Đời sống mong manh nhưng cái chết là điều chắc chắn'. Chết không phải là chấm dứt đời sống. Thực ra, chết chỉ là sự bắt đầu của đời sống và sanh là sự bắt đầu của cái chết. Mặt trời lặn tại xứ này lại mọc tại xứ khác. Cho nên sanh và chết tương quan liên hệ lẫn nhau.

Sanh của con người là cái sanh phiền não. Càng sống lâu bao nhiêu thì lại càng trở nên đần độn bấy nhiêu. Cay đắng làm sao, người đó sống cho cái mà không bao giờ đạt được. Cái ham sống trong tương lai khiến người đó không thể sống trong hiện tại'. (Trang Tử)

Đức Phật nhắc nhở chúng ta tất cả mọi thứ hiện hữu đều vô thường. Có sanh là có tử; có mọc lên thì có tàn lụi, có xum họp thì có chia lìa. Làm sao có sanh mà không có tử? Làm sao có sum họp mà không có chia ly?

Sanh và tử là hai đầu của cùng một sợi dây. Chúng ta không thể lấy đi cái chết và chỉ để lại cuộc sống. Đầu tiên con người tranh đấu để tránh cái chết. Sau đó người đó sửa soạn cho cái chết. Thực ra chúng ta không sống mà vật lộn để sống. Cái đó gọi là sống.

TÍNH CHẤT THIÊN LIỆNG CỦA ĐỜI SỐNG CON NGƯỜI

NHỮNG LỜI PHẬT DẠY - (KINH PHÁP CÚ)

Không vì mình, cũng không vì người mà người trí làm bất cứ điều gì sai trái; không nên cầu con trai, giàu có, vương quốc bằng việc sai trái; không nên cầu mong thành công của mình bằng những phương tiện bất chính. Được vậy mới thật là người đạo đức, trí tuệ và ngay thẳng. - 84

Sống trăm tuổi mà phá giới buông lung, chẳng bằng sống chỉ một ngày mà trì giới, tu hành. -110

Kẻ ác cho là vui lúc việc ác chưa chín; đến khi việc ác mang trái, kẻ ác mới nhìn thấy kết quả tội lỗi. -119

Người thiện cho là khổ khi việc lành chưa chín; khi việc lành mang trái, người thiện mới nhìn thấy kết quả tốt. -120

Kẻ làm hại người không làm hại ai, thanh tịnh và vô tội, tội ác sẽ quay trở lại kẻ ấy như bụi bay ngược gió. -125

Kẻ mưu cầu hạnh phúc cho mình mà lại dùng gây gộc phá hoại hạnh phúc người khác, sẽ không được hạnh phúc. -131

Khi kẻ ngu dại làm điều sai quấy, kẻ đó không hiểu bản chất của tội lỗi; bởi hành vi của chính mình kẻ ngu dại đó bị đau khổ giày vò, giống như người bị lừa đốt. -136

Kẻ lấy gây gộc hãm hại người lương thiện không gây gộc, do hành vi tội lỗi của chính mình không bao lâu phải chịu một trong những thống khổ sau: thân thể bị đau đớn, bại hoại, hoặc bị trọng bệnh, tán tâm loạn ý, b? bức bách hay bị kết trọng tội, hoặc bị quyến thuộc ly tán, tài sản tan nát, hoặc bị lửa cháy. Ngay khi xác thân bị hủy diệt, con người ngu dại ấy sẽ sanh vào các cõi đau khổ. -138, 139, 140

Nếu tự biết thương mình, ta nên bảo vệ mình bằng cách gìn giữ tâm ý. Trong mỗi ba thời, người trí phải luôn tinh thức. -157

Tội lỗi gây ra tự nơi mình, và cũng tự nơi mình gây ra ô trước. Tự mình không gây tội lỗi, và cũng tự mình thanh tịnh lấy mình. Thanh tịnh hay không thanh tịnh do chính nơi mình. Không ai có thể thanh tịnh người khác được. -165

Người nào trước làm điều tội lỗi, nay biết làm lành, người như vậy là người chiếu sáng thế gian như vầng trăng ra khỏi mây mù. -173

Sung sướng thay ta sống không hận thù giữa những người thù hận; giữa những người thù hận, ta sống không hận thù. -197

Người thắng chuốc thù oán, kẻ bại sống trong đau khổ. Chẳng màng tới thắng bại, sẽ sống đời hạnh phúc an vui. -201

Từ ái dục nảy mầm lo âu, từ ái dục nảy mầm sợ hãi, người xa lìa ái dục không còn lo âu, chẳng còn sợ hãi. -216

Lấy tình thương thắng nóng giận. Lấy hiền lương thắng bạo tàn. Lấy bố thí thắng san tham. Lấy chân thật thắng dối trá. -223

Như rỉ sinh ra từ sắt, rồi lại trở lại ăn sắt, cũng vậy, hành vi ác của chính người đó sẽ dẫn người đó vào cõi thống khổ. -240

Không lửa nào bằng lửa ái dục, không cỏ cháp nào bằng sân hận, không lưỡi nào bằng lưỡi ảo tưởng, không sông nào bằng sông tham dục. -151

Thấy lỗi người thì dễ, thấy lỗi mình mới khó. Lỗi người, ta sàng như sàng gạo để phan phui, còn lỗi mình, ta cố che giấu như kẻ cờ gian bạc lận che giấu quân bài. -252

Người sợ cái không đáng sợ, không sợ cái đáng sợ, cứ ôm tà kiến ấy, địa ngục khó lánh xa. -317

Lỗi biết rằng lỗi, không lỗi biết rằng không lỗi. giữ tâm chánh kiến ấy, đường lánh thấy chẳng xa. -319

Nếu không có bạn đồng hành khôn ngoan sống với bạn, người hiền lương và trí tuệ hãy giống như vua bỏ nước loạn, nên sống một mình như con voi sống trong rừng voi. -329

-- Kinh Pháp Cú

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#)

Chân thành cảm ơn Thầy khéo Thích Tâm Quang, chùa Tam Bảo, California
đã gửi tặng phiên bản điện tử (Bình Anson, 11-20001)

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 15-11-2001