



## Tâm lòng rộng mở THUẦN HÓA TÂM HỒN

*Nguyên tác: Taming the Monkey Mind*

*Tác giả: Thupten Chodron*

*Dịch giả: Thích Minh Thành*

### IV. CUỘC SỐNG VỢ CHỒNG

#### *Giúp nhau phát triển*

Tất cả những điều đã được nói ở chương trước về việc chọn bạn và cách thức cư xử với bạn cũng là cách thức mà bạn trai và bạn gái, chồng và vợ đối xử với nhau trong chương này. Tình bạn và những cái cùng lo cùng hưởng chung là những yếu tố chủ yếu để xây dựng nền tảng vững chắc cho mối quan hệ nam nữ. Thay vì tạo ra một mối quan hệ dựa trên nhục dục hay vật chất thì vợ chồng có thể tạo ra một mối quan hệ lâu bền và chín chắn hơn. Đó là mối quan hệ bạn bè cật ruột, tin tưởng, khích lệ và kiên nhẫn đối với nhau.

Cần nói thêm rằng không phải tất cả mọi người đều muốn lập gia đình. Đây là một chọn lựa của từng cá nhân tùy theo cá tính và những yếu tố khác. Nếu một vài người nào đó muốn sống độc thân thì sống độc thân có thể là cách tốt nhất để cho người đó được hạnh phúc và làm được nhiều việc nhất. Đời sống hôn nhân không phải dành cho tất cả mọi người.

Phim ảnh và âm nhạc hiện đại đem đến cho chúng ta những kiểu mẫu lý tưởng của những mối quan hệ giữa nam và nữ. Nếu xem đó là chuẩn mực thì đúng là rắc rối vì chúng ta sẽ tìm kiếm con người hoàn hảo như được diễn xuất. Lòng chấp thủ đã khiến cho chúng ta phóng chiếu những phẩm tính tốt đẹp vào một người nào đó hoặc đánh giá quá cao những phẩm tính mà người đó đang có để rồi chúng ta bị cuốn theo những tình cảm phấn khích và lãng mạn.

Cuối cùng thì sự thật cũng được phơi bày, hình ảnh mà chúng ta xây dựng sụp đổ. Điều này xảy ra không phải vì chúng ta hay người kia có làm điều gì sai lầm mà chỉ vì chúng ta đã xây những ảo vọng và đã không bao giờ nghĩ về người kia theo đúng bản chất của họ. Hoặc là chúng ta đã mơ mộng về một mối quan hệ hoàn hảo trong đó không hề có những bất đồng hay mâu thuẫn. Những ảo vọng sai lầm như vậy dễ đưa chúng ta đến chỗ bị thất vọng về đối tượng của mình mà thôi.

Tốt hơn hết là nên ý thức rằng người kia có cả những phẩm tính tốt đẹp lẫn những khuyết điểm và hiểu rằng mối quan hệ mà chúng ta xây dựng sẽ có những thăng trầm của nó. Có khi hai người vô cùng khăng khít nhưng cũng lúc có độ khăng khít giảm dần. Như thế là thuận theo tự nhiên và chúng ta nên xem đó là quy luật của cuộc sống.

Không người nào có thể làm thỏa mãn mọi yêu cầu của chúng ta một cách hoàn hảo. Tại sao vậy? Vì người nào cũng có những giới hạn riêng của người đó; và lại, tâm ý của chúng ta cũng luôn luôn thay đổi, rồi những điều mà chúng ta đòi hỏi nơi người kia cũng thay đổi theo.

Cũng vậy, không có một người nào có thể giải quyết tất cả những vấn đề và những bất an của chúng ta. Chỉ có tự thân chúng ta mới có thể giải quyết những vấn đề trong cuộc sống bằng cách tu tập những pháp môn đối trọng thích đáng để tự giải phóng chúng ta khỏi sự sân hận và

tham ái, hẹp lượng và ganh tỵ, tự ty và ngã mạn. Hiểu được điều này, chúng ta sẽ rèn lòng kiên nhẫn, tâm tương kính và tâm lòng bao dung, để có thể làm cho mối quan hệ tiếp tục phát triển một cách tốt đẹp.

Khi hai người bắt đầu làm vợ chồng với ý định là thỏa mãn những ham muốn của bản thân mình thì mỗi người sẽ xem những ý muốn và những yêu cầu của mình là quan trọng hơn những ý muốn và những yêu cầu của người kia. Đó là mở màn cho một bi kịch, nguyên nhân của tất cả những cuộc cãi vã. Thái độ ích kỷ này tất nhiên là sẽ đưa đến tình trạng bế tắc. Mỗi người đều không chịu tự mình dẹp bỏ những ham muốn của bản thân. Công việc cần làm lúc này là chế ngự thái độ tự cung tự cấp bản thân của mình chứ không phải là đòi hỏi, bắt buộc người ấy phải làm như thế này hay thế kia theo ý mình.

Đời sống vợ chồng là một điều kiện tốt để thực tập cách biết quý trọng người kia hơn là chịu đựng bản thân. Mối quan hệ vợ chồng sẽ trở nên vững vàng và bền bỉ nếu cả hai người đều nghĩ rằng mục đích của việc sống chung là để giúp đỡ nhau và giúp đỡ những người khác. Nếu một người cảm thấy phiền não vì một tâm thái nhiễu loạn thì người kia nên an ủi và khuyến khích người bạn đời của mình hãy nhìn lại việc đó theo một quan điểm khác. Nếu hai người đều có thói quen yên lặng tĩnh tọa nhưng sau đó một người bị phân tán và có nguy cơ buông bỏ việc tĩnh tọa thì người kia nên nhẹ nhàng khích lệ người này hãy cố gắng tập trung trở lại để phát triển tâm linh. Việc ủng hộ và khích lệ nhau sẽ làm cho tình nghĩa vợ chồng càng ngày càng gắn bó và bền vững hơn.

Kính trọng lẫn nhau là máu chốt của đời sống hôn nhân. Sự kính trọng này phải được biểu lộ qua cách nói chuyện và cách xử sự mà hai vợ chồng dành cho nhau. Cách nói thiếu chân thực hay có tính trách mắng không bao giờ mang lại sự hòa thuận cho hai vợ chồng, nói gì đến việc hành động thô bạo đối với nhau. Nếu chúng ta cảm thấy bực bội và đố kị sự bực bội đó lên những người thân thì chúng ta đã làm cho những người thân phải khổ khổ. Đối với những vấn đề cần xử sự tế nhị mà lại xử sự thô bạo hay có thái độ biếm nhẽ, hạ cấp thì chính chúng ta đã phá hoại hạnh phúc của gia đình mình.

Nếu chúng ta muốn thể hiện sự tôn trọng đối với bản thân mình và đối với người bạn đời của mình thì trước khi nói một lời nào, một chuyện gì, chúng ta hãy đắn đo suy nghĩ đến tác dụng của lời nói đó, của chuyện đó, đối với người bạn đời của mình. Chúng ta cũng biểu lộ sự tôn trọng của chúng ta qua việc ý tứ đối với tài sản chung của hai người và cả tài sản riêng của cá nhân từng người. Nếu người bạn đời của chúng ta có những thú vui riêng và những việc sinh hoạt riêng mà chúng ta không tham dự vào, chúng ta cũng đừng nên phiền lòng. Hãy biết nhận thức rằng người vợ hay người chồng không phải là một loại của cải hay chỉ là vật sở hữu của chúng ta. Người ấy là một sinh thể có tánh linh, người ấy muốn tiến bộ về mọi phương diện.

Việc tôn trọng gia quyến của người bạn đời cũng rất quan trọng. Dầu cho chúng ta có ưa thích bà con của người bạn đời hay không, chúng ta cũng phải ăn nói và xử sự tử tế với những người ấy. Điều này không có nghĩa là chúng ta để họ điều khiển cuộc đời của chúng ta. Họ có những quan điểm và khuynh hướng khác với chúng ta. Chúng ta vẫn lắng tai nghe lời khuyên của những người đó và cảm ơn họ đã khuyên bảo nhưng có làm theo hay không là chuyện khác. Cộc cằn với những người bên vợ hay bên chồng sẽ làm cho vợ chồng không hòa thuận, trái lại tôn trọng và xem họ là những người có tánh linh thì rất tốt cho cuộc sống vợ chồng. Khi thấy vợ hay chồng của chúng ta thương yêu cha mẹ, anh em ruột bên ấy mà chúng ta tỏ ra ganh tức thì chúng ta chỉ làm cho không khí trong gia đình căng thẳng. Tốt hơn, chúng ta nên tôn trọng việc họ thương yêu săn sóc cho nhau.

Tin yêu lẫn nhau là điều rất là quan trọng, hai vợ chồng đều phải góp phần xây dựng sự tin yêu lẫn nhau qua thái độ quan tâm và có trách nhiệm trong việc xây dựng hạnh phúc gia đình. Trong một xã hội mà vai trò của người nam và người nữ đã có nhiều biến chuyển, hiện nay mỗi cặp vợ chồng cần phải phân chia bổn phận trong gia đình một cách đồng đều, làm cho

mỗi người đều có thể vui vẻ chấp nhận. Mỗi người hoàn thành tốt phần trách nhiệm của mình và như vậy sẽ làm gia tăng sự tin yêu lẫn nhau.

Niềm tin yêu còn được xây dựng qua việc luôn luôn thành thật với người bạn đời. Muốn thành thật thì chúng ta nên tránh làm những việc gì mà sau đó chúng ta phải nói dối để che giấu. Nếu chúng ta phạm sai lầm thì cứ can đảm thẳng thắn xin lỗi. Ngược lại nếu người bạn đời xin lỗi thì chúng ta nên tha thứ và cố gắng đừng để vương lại một cảm giác tổn thương nào hay một ý muốn trả đũa nào cả.

Thêm một cách để duy trì và củng cố lòng tin yêu là trung thành và tiết hạnh. Nếu chúng ta không cảm thấy thỏa mãn và muốn có thêm một bạn tình khác, chúng ta nên xem xét lại nguồn gốc của việc này. Phải chăng có điều gì bất ổn trong mối quan hệ vợ chồng và chúng ta cần phải thảo luận với người bạn đời để giải tỏa? Hay chỉ vì những cảm giác thô thiển, cảm giác nhàm chán, hay chúng ta vọng tưởng quá độ? Trong trường hợp này, chúng ta có thể tự nhắc nhở mình rằng đối với tình trạng này nếu chúng ta hành động nóng nảy thì chúng ta chỉ tạo ra không khí u ám và đau khổ cho chính chúng ta, cho người bạn đời của chúng ta, cho con cái chúng ta và cho cả người thứ ba kia nữa. Điều quan trọng mà chúng ta phải nhớ là hành động nóng nảy của chúng ta sẽ ảnh hưởng tệ hại như thế nào đối với những người khác. Hãy quan tâm đến trạng thái an vui trong tâm hồn của những người thân và xem nhẹ đi những tập khí trái khoáy của bản thân, chúng ta sẽ không có những quan hệ bất chính ngoài hôn nhân.

Lòng tin yêu cũng phải được bồi đắp qua việc điều tiết tài chánh của gia đình. Mỗi cặp vợ chồng nên bàn thảo và quyết định phương cách xử lý tiền bạc. Bất cứ điều gì đã được hai vợ chồng thỏa thuận thì chúng ta phải sắp xếp để tuân theo sự thỏa thuận đó. Phung phí tiền bạc của gia đình cho những vui thú cá nhân hay cờ bạc, hoặc là tiêu xài nhiều hơn khả năng tài chánh của gia đình đều làm tổn thương lòng tin yêu đối với nhau và tạo nên tình trạng khốn khổ về tài chánh. Vì vậy người khôn ngoan có trí sẽ tham khảo ý kiến của người bạn đời trước khi quyết định một chi tiêu lớn và nếu người bạn đời nhất thời chưa chịu quyết định thì bạn hãy chờ đợi. Nếu chúng ta thật lòng yêu thương và tôn trọng người bạn đời của chúng ta thì chúng ta sẽ không lấy việc tiêu tiền để biểu thị rằng quyền của ta lớn hơn quyền của người bạn đời; và chúng ta cũng không tiêu tiền để thỏa mãn sự ham thích vị kỷ của chúng ta.

Chúng ta có lập gia đình hay không là quyền của chúng ta. Theo Phật giáo, việc lập gia đình không phải là một việc thiêng liêng, một bổn phận cần phải thực hiện. Việc có con hay không có con của hai vợ chồng cũng vậy, trong Phật giáo không hề có sự bắt buộc nào cả. Một cặp vợ chồng có thể muốn có nhiều thì giờ hơn để thực tập giáo pháp hoặc để tham gia vào các chương trình xã hội thì hai vợ chồng có thể thỏa thuận với nhau là không có con. Những cặp vợ chồng khác lại thấy rằng việc có con trong một mái ấm gia đình là rất quan trọng. Có con hay không có con, có bao nhiêu người con, tất cả việc ấy là quyền cá nhân của từng người.

Khi cả cha lẫn mẹ đều có một quan điểm chung về phương thức nuôi dạy con cái thì những đứa con sẽ không bị mù mờ về những gì được phép làm và những gì không được phép làm. Trẻ con rất cần được cha mẹ hướng dẫn một cách nhất quán. Trẻ con cảm thấy rất là lú lù nếu óc nếu hành động của người cha hay người mẹ lúc thì thế này lúc thì thế khác. Trẻ con sẽ không biết nghe theo ai nếu cha dạy một đằng mẹ dạy một nẻo; cha thì làm thế này mẹ lại làm thế kia. Làm như thế sẽ dẫn đến việc gây gổ giữa hai vợ chồng. Vợ chồng thường xuyên thảo luận và nói chuyện với nhau một cách thân thiện sẽ có tác dụng phòng ngừa và giải tỏa những khó khăn trên.

Cũng có thể là vợ chồng đã cố gắng giải tỏa sự xung đột trong một thời gian nhưng họ không thành công và cảm thấy việc sống với nhau thật là khó khăn. Việc hôn nhân đối với Phật giáo là việc của thế tục, và vì vậy việc ly thân hay ly dị cũng là việc thế tục. Phật giáo không hề có

một giáo điều nào ngăn cản việc kết hôn hay ly hôn. Và nếu vợ hay chồng sau khi ly hôn muốn tái giá thì đó cũng là quyền chọn lựa của riêng họ.

Tuy vậy, Phật giáo khuyến khích người ta hợp tác và hòa hợp với nhau, Phật giáo cũng khuyến khích nhẫn nại và bao dung đối với những bất đồng và những hành động gây đau khổ. Những người đã lập gia đình thì nên cố gắng tối đa để có thể ý thức và ý tứ đối với những cảm xúc vui buồn của người bạn đời của mình. Chạy từ người này đến người khác, từ tình cảnh này đến tình cảnh khác để tìm kiếm hạnh phúc là một hành động vô ích, hành động đó chỉ có thể tạo thêm sự khao khát không thể thỏa mãn mà thôi. Vì vậy mà vợ chồng hãy ra sức hóa giải những khó khăn trong đời sống hôn nhân, đặc biệt vì lòng thương tưởng những đứa con.

Đức Đạt-lai Lạt-ma đã có lời khuyên về vấn đề này trong tác phẩm *Lòng Từ, Sự Sáng Suốt và Trí Tuệ* như sau:

*Nếu đã có gia đình mà chỉ nghĩ đến tình cảm và niềm vui thú riêng của bản thân mình thì không đủ. Bạn còn có một nhiệm vụ thiêng liêng là nghĩ đến những đứa con. Nếu bạn ly dị thì con của bạn bắt đầu phải đau khổ, đó không phải là một nỗi đau khổ nhất thời phút chốc mà là một nỗi đau khổ cho đến hết đời này. Người con lấy mẫu cuộc đời này từ cha mẹ. Nếu cha mẹ thường xuyên tranh chấp với nhau và cuối cùng là ly dị thì tôi nghĩ rằng một cách vô thức, trong tận cùng sâu thẳm, tâm hồn của người con bị ảnh hưởng tồi tệ và mang những vết hằn đen tối. Quả là thảm kịch của cuộc đời. Vì vậy mà tôi có lời khuyên: muốn có một hôn nhân đích thực thì nên từ từ, trải qua từng giai đoạn trước hôn nhân một cách trọng và chỉ lấy nhau khi đã đạt được một sự hiểu biết thích đáng đối với nhau, khi đó thì bạn sẽ có một cuộc sống hôn nhân hạnh phúc. Hạnh phúc trong gia đình sẽ dẫn đến hạnh phúc trên thế giới.*

Nếu người ta tiến tới hôn nhân với một thái độ thiết thực, chân thành, khiêm tốn, nhẫn nại, tôn trọng và thật lòng săn sóc cho người kia thì cả hai người càng ngày càng hiểu biết hơn và càng tiến triển hơn. Để đạt được những phẩm chất này, chúng ta cần phải quay lại quán sát những hành động của chúng ta, cải thiện những cảm nghĩ và những việc làm có hại và tu tập những phẩm chất cao thượng và thánh thiện.

-ooOoo-

## V. TÌNH ÁI

### *Sáng suốt để có hạnh phúc*

Cốt lõi của những lời Đức Phật dạy có thể được diễn giải như sau: "**Hãy giúp ích cho tha nhân. Nếu bạn không có khả năng giúp ích cho người khác thì ít nhất là bạn không làm gì gây tổn hại cho người khác.**" Những hành động tổn hại không những gây bất ổn cho sự Khang lạc của người khác mà còn tạo nên những tập khí xấu xa khiến cho chúng ta phải chịu những điều bất hạnh trong tương lai. Những hành động lợi ích sẽ làm cho tha nhân có nhiều hạnh phúc hơn đồng thời giúp cho chúng ta có nhiều an lạc hơn trong tương lai.

Trước khi chúng ta tìm hiểu quan điểm của Phật giáo đối với vấn đề đạo đức trong tình yêu, chúng ta cần tìm hiểu một số nguyên lý cốt lõi của tư tưởng nhà Phật. Những nguyên lý cốt lõi này gồm: nguyên lý vận hành của nhân quả và những yếu tố xấu do những trạng thái tâm lý nhiễu loạn như tham đắm mang lại. Chúng ta sẽ nói kỹ hơn về hai nguyên lý này trong những chương sau. Ở đây chúng ta chỉ lược ghi lời dạy về những hành vi tình ái không sáng suốt được chép lại trong tác phẩm *Con Đường Tiệm Chúng* của tổ sư Tzong Khapa.

Với tư tưởng Phật giáo làm nền tảng, chúng ta có thể chiêm nghiệm vấn đề đạo đức trong tình yêu. Khi Đức Phật nói về những hành động tình ái không sáng suốt thì điểm chính yếu mà Đức Phật khuyến là không nên ngoại tình. Ngoại tình tức là trường hợp một người đã thiết lập

quan hệ tình ái chính thức với người này nhưng lại thực hiện hành vi tình ái với người khác; hay trường hợp một người còn độc thân nhưng lại thực hiện hành vi tình ái với người đang có quan hệ tình ái chính thức khác.

Đây là hành động có hại vì nó quá nhiều đòi hỏi của nhiều người: chúng ta, người có hành vi tình ái với chúng ta, người có hôn nhân chính thức, những đứa con và những người có liên quan khác trong gia đình. Họ sẽ có những cảm giác bị tổn thương, ghen tị, mất lòng tin và gặp những vấn đề khó khăn khác trong cuộc sống. Ngoại tình có thể khiến cho người ta nói dối, nói tránh né, nói thô bạo và có thể đưa đến việc giết người.

Mặc dầu đông đảo chúng ta sống trong thời đại tự do yêu đương và có đủ lý lẽ để trình bày nhiều tư tưởng tốt đẹp về tự do tình ái nhưng có lẽ là chúng ta nên sáng suốt nhìn lại vấn đề này, một vấn đề đã được con người trau chuốt và trang trí bằng rất nhiều mỹ từ. Tự trong thâm tâm chúng ta thật sự cảm giác như thế nào khi người bạn đời của chúng ta đang có mối quan hệ với người khác? Thật sự chúng ta có cảm thấy tội lỗi hay không khi chúng ta không trung thành với người bạn đời của chúng ta?

Rõ ràng là ngoại tình có ảnh hưởng xấu trong đời này và cũng rõ ràng là ngoại tình sẽ có ảnh hưởng xấu đến đời sống trong tương lai. Do làm một hành động tổn hại, chúng ta tạo nên một nghiệp xấu và tái sinh vào cảnh giới bất hạnh trong tương lai. Chúng ta sẽ có quan hệ với những người không trung thành và bản thân chúng ta sẽ có khuynh hướng tiếp tục ngoại tình trong kiếp sau. Hơn nữa, cảnh giới mà chúng ta tái sinh sẽ u ám và không có hạnh phúc.

Vậy thì chúng ta hãy hình dung ra hậu quả của việc này qua những điều đang xảy đến với chúng ta và những người khác vì những gì mà chúng ta nhận được trong hiện tại chính là kết quả của những hành động mà chúng ta đã làm trong quá khứ. Cụ thể là thành hôn với một người luôn có những mối quan hệ tình ái lằng nhằng. Cuộc sống vợ chồng vì vậy mà không hòa thuận nên thường xuyên sống trong bất an và ghen tức. Ngay cả trong trường hợp ly hôn và lập gia đình trở lại thì người bạn đời kế tiếp cũng không phải là người trung thành và luôn gian dối. Dù cho thành hôn với ai, người ấy cũng không có được niềm tin và sự chân thành.

Theo giáo lý nghiệp quả, chúng ta có thể nói rằng người này đang phải đền trả nghiệp ngoại tình mà người ấy đã làm trong kiếp trước. Nếu người này không tạo nghiệp xấu trong quá khứ thì tất nhiên không phải lãnh quả xấu. Trong trường hợp đã phạm tội ngoại tình từ đời trước nhưng đã tẩy sạch những dấu ấn của nghiệp quá khứ xấu làm sao trở ra được như vậy. Hiểu được điều này khiến cho chúng ta quan tâm nhiều hơn tới sự vận hành của nhân quả đồng thời giúp cho chúng ta quyết định trong việc lựa chọn hành động theo ý muốn. Vì chúng ta không muốn thọ lãnh những hậu quả bất hạnh nên chúng ta sẽ hết sức tránh làm nghiệp quá khứ mới và tẩy trừ những nghiệp quá khứ mà chúng ta đã lỡ tạo nên rồi.

Khá thú vị là Đức Phật không chỉ dạy gì về chế độ đa thê hay đa phu cả. Dường như điều quá ác chủ yếu trong tình ái là khi chúng ta đi quá phạm vi những quan hệ mà chúng ta đã công khai tuyên bố với xã hội.

Trong nội dung giảng giải về những hành vi tình ái không sáng suốt thì ngoài điều cốt yếu mà người ta phải tránh né là ngoại tình, còn có những lời giảng giải phụ trợ về vấn đề sinh hoạt tình ái trong thời gian không thích hợp, với người phối ngẫu không thích hợp, bằng cách thức không thích hợp và tại nơi chốn không thích hợp.

Thời gian không thích hợp, thí dụ như lúc người nữ đang hành kinh. Một người phụ nữ không bị xem là "nhơ uest" khi hành kinh, và cũng không bị cấm cản khi thực hành các hoạt động tôn giáo trong thời gian này. Tôi tin rằng lời khuyên nên tránh sinh hoạt tình ái trong thời gian này chỉ vì người nữ không cảm thấy thoải mái mà thôi.

Cũng vậy, trong thời gian người nữ có mang thì sinh hoạt tình ái có thể làm cho đứa bé trong thai bào có cảm giác khó chịu. Linh thức của một sinh linh nào đó nhập vào bào thai cũng có những cảm nhận của một cơ thể sống nên cảm thấy khó chịu khi bị sức đè ép và những chuyển động do sinh hoạt tình ái tạo nên.

Một thời gian không thích hợp khác là trường hợp người bạn đời phát nguyện tu tập Bát quan trai giới thanh tịnh trong một ngày. Một trong những giới cần phải được giữ gìn là tránh sinh hoạt tình ái trong 24 giờ. Nếu một trong hai người đã lãnh thọ giới pháp này mà vi phạm giới phạm hạnh trong ngày hôm đó là một việc làm không sáng suốt.

Cũng có lời khuyên là không nên sinh hoạt tình ái ban ngày. Mặc dầu tôi không biết rõ lý do tại sao mà có lời khuyên như vậy nhưng có giả thuyết cho rằng ngày xưa ở xứ Ấn Độ có nhiều người trong gia đình chung sống trong cùng một gian nhà. Nếu hai người sinh hoạt tình ái ban ngày nhờ có ai bất ngờ đi vào thì thật là dở dở. Chúng ta cũng có thể giải thích thêm vì thời giờ ban ngày là thời giờ dành cho công ăn việc làm.

Không nên sinh hoạt tình ái liên tiếp nhiều lần vì làm như vậy chỉ khiến cho tâm ái dục phát triển quá độ mà thôi. Chúng ta có thể chiêm nghiệm: *"Nếu tham ái là một trong những nguyên nhân chính khiến cho chúng ta ở mãi trong vòng sinh tử - sanh lên rồi chết xuống, chết xuống rồi sinh lên, luôn luôn phải đối mặt với những vấn đề lặp đi lặp lại, phải giải quyết mãi trong khoảng thời gian bắt đầu từ cái sanh và tạm kết là cái chết trong mỗi kiếp sống - thì thấy rằng đạo Phật dĩ nhiên là khuyên chúng ta tránh việc tham ái quá độ đồng thời còn khuyên chúng ta xa lánh tham ái nói chung."*

Nói đúng ra, đạo Phật dạy chúng ta không nên buông lung trong tham muốn để cứ phải sinh tử luân hồi. Các vị Tỷ-kheo và Tỷ-kheo-ni đều phát nguyện sống phạm hạnh với quyết tâm giải thoát khỏi vòng sinh tử. Những vị này tìm cách đoạn trừ tâm tham muốn không phải chỉ qua việc giữ giới mà còn qua việc thực tập thiền định chơn chính để làm giảm bớt và chuyển hóa nguồn năng lực của tham muốn. Nhờ vậy mà những vị ấy có thể nhanh chóng đạt được những chứng đắc tâm linh.

Tuy nhiên, không phải mọi người đều toàn tâm toàn lực tu tập theo đạo Phật như vậy. Chúng ta tu tập tùy theo năng lực mà chúng ta có được. Trong trường hợp của cư sĩ thì lời khuyên trên có nghĩa là nên cố gắng giảm thiểu những ham muốn quá độ.

Đừng nên tự lừa dối bằng cách nghĩ rằng mình đang tu tập Mật Tông cấp rất cao [\*] trong khi sự thật là đang sinh hoạt tình dục bình thường. Hãy một mực tôn trọng giá trị của đại giới giữ gìn phạm hạnh. Tự vấn bản thân: *"Ta có thể là một Tỷ-kheo hay Tỷ-kheo-ni không?"* thì có thể khám phá ra mức độ ham muốn tình dục của mình còn nhiều ít như thế nào.

*[\*] Mặc dầu ở một trình độ rất cao của Pháp tu Mật Tông thì một cư sĩ Bồ Tát còn ở gia đình có thể có những hành động tương tự như sinh hoạt tình dục nhưng sự thật là khác xa với sinh hoạt tình dục thông thường. Những vị cư sĩ Bồ Tát này đã được vị đạo sư tâm linh truyền cho mật pháp nhằm sử dụng nguồn năng lượng tình dục trong lúc thiền định để khai thông dạng tâm thức tinh tế hầu chứng đạt được tính không của nội hữu.*

Một trường hợp sinh hoạt tình ái phi thời nữa là khi người bạn tình đang bệnh vì sẽ làm cho căn bệnh lan rộng hay trở nên nặng hơn, đặc biệt là những bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục. **Cốt lõi ở lời dạy của Đức Phật là đừng làm tổn hại người khác và hết sức làm lợi lạc cho tha nhân.** Vì vậy chúng ta không nên sinh hoạt tình dục nếu chúng ta nghi ngờ rằng bản thân mình có bệnh đặc biệt là những bệnh có thể lây lan cho người khác qua đường tình dục.

Tương tự như vậy, để tự trân trọng bản thân, chúng ta cũng không nên sinh hoạt tình dục với người mà chúng ta nghi ngờ hay biết rõ là có bệnh và có thể truyền nhiễm sang bản thân

chúng ta. Điều quan trọng là giữ gìn thân thể của chúng ta mạnh khỏe ngõ hầu tu tập theo những lời Phật dạy và làm lợi lạc cho mọi người.

Những người chúng ta không nên có quan hệ tình dục là người có quan hệ gia tộc gần, trẻ em, thú vật, người đang giữ giới phạm hạnh, và người không đồng ý sinh hoạt tình dục. Loạn luân là một tội lớn vì nó có thể tạo nên những đột biến về di truyền, đồng thời có thể sinh ra thể hệ con cái bệnh hoạn. Hơn nữa, loạn luân sẽ tạo nên những rối loạn về mặt tình cảm trong tâm thức của cả dòng họ. Hiếp dâm hay quấy rối tình dục trẻ em sẽ gây nên những thương tổn tâm lý và tình cảm cho người bị hại.

Đức Phật không nói điều gì liên quan đến việc sinh hoạt tình dục trước hôn nhân. Chúng ta có thể suy luận rằng nếu cả hai người trong cuộc đều đến tuổi trưởng thành và đồng ý việc đó với đầy đủ ý thức thì họ đủ tư cách để quyết định và chịu trách nhiệm về hành động của bản thân miễn là họ đừng làm hại đến người khác. Tuy nhiên nếu một trong hai người trong cuộc là vị thành niên và đang được sự bảo bọc của cha mẹ và việc quan hệ tình dục sẽ làm cho cha mẹ và gia đình của đứa trẻ đó tức giận thì người có hiểu biết sẽ không quan hệ tình dục trong trường hợp này vì nghĩ đến sự an lạc của mọi người.

Trong hàng ngũ Phật giáo có nhiều quan điểm khác nhau về vấn đề đồng tính luyến ái. Nói chung Phật giáo rất bao dung và rộng lượng đối với tất cả mọi người. Dù một người bị bệnh đồng tính luyến ái thì người ấy cũng không bị phê phán hay phân biệt đối xử.

Tốt nhất là tránh việc thủ dâm. Mặc dầu Phật giáo khuyên không nên thủ dâm nhưng Phật giáo cũng không làm cho người ta cảm thấy tội lỗi khi có làm điều ấy. Đối với con em trẻ tuổi đang độ cường tráng về mặt thể xác thì chúng ta cần phải suy nghĩ cho chín chắn và tìm cách giảng giải cho con em biết phương cách để làm chủ được nguồn năng lượng này. Làm cho chúng cảm thấy xấu hổ, tội lỗi với ý nghĩ cho rằng bản thân có những ham muốn mạnh mẽ về mặt thể xác thì không có lợi lạc gì cho chúng cả.

Quan trọng là xã hội cần quan tâm đến những người bị bệnh AIDS và những chứng bệnh cùng loại. Chối bỏ những người này có nghĩa là đánh mất tính nhân ái của loài người. Lãng quên họ có nghĩa là lãng quên trách nhiệm đối với sự khang lạc của tha nhân. Hơn nữa, chúng ta nên khuyến khích việc phổ biến những thông tin đúng đắn về bệnh AIDS và cách thức sử dụng những biện pháp phòng ngừa cho mọi người.

### ***Kế hoạch hóa gia đình***

Vợ chồng có thể quyết định sử dụng các phương pháp ngừa thai thích hợp cho mình? Phật giáo không chống lại việc này. Tuy nhiên, khi đã cần thai thì tâm thức của một sinh linh đã nhập vào bào thai. Như thế, tốt hơn là hãy sử dụng những phương pháp ngừa thai trước chớ đừng sinh hoạt tình dục rồi mới uống thuốc trục thai hay nhờ đến y học để nạo phá thai.

Việc thụ tinh nhân tạo bằng tinh trùng của người chồng hay của một người khuyết danh nào đó dường như không gây nên những hậu quả tai hại cho bản thân hay cho người khác. Dĩ nhiên, những người có liên can trong việc này phải đồng ý và hoàn toàn tự nguyện để tránh phát sinh rắc rối về sau.

Quan điểm của Phật giáo đối với vấn đề đạo đức tình dục và hành vi tình dục dựa trên nguyên lý **không làm hại người khác và cố gắng tối đa để làm lợi lạc cho người khác**. Phật giáo cũng quan tâm cần nhắc tác dụng của quy luật nhân quả đối với việc nhiều đời nhiều kiếp chúng sinh sinh tử luân hồi. Đức Phật không hề phán quyết độc đoán về những giá định đạo đức. Đức Phật chỉ trình bày và giảng dạy về vấn đề này với mục đích giúp chúng ta tạo ra được những yếu tố đưa đến hạnh phúc và tránh được những yếu tố đưa đến đau khổ. Mỗi người có trách nhiệm về việc cố gắng để có hiểu biết tốt nhất về những lời dạy này và hành động theo sự hiểu biết của bản thân mình.



Khi dạy bảo con em của chúng ta về mặt tinh dục thì tốt nhất là giải thích cho chúng hiểu được tại sao mà có những lời dạy hay lời khuyên như vậy. Những người trẻ tuổi thường có những ý niệm lệch lạc, méo mó về tình ái nếu việc giáo dục về giới tính chỉ là một danh sách chi tiết về "những điều không nên làm" mà thôi.

Cha mẹ và những nhà giáo dục cần phải giúp con em hiểu biết để chấp nhận những thôi thúc nhục cảm của cơ thể và những mộng tưởng yêu đương của tâm lý, mà không làm cho chúng cảm thấy xấu hổ, tội lỗi về những thèm muốn và những mộng tưởng đó. Đồng thời, chúng ta cần phải có cách nói mang tính chất xây dựng để chi con em biết được cách thức xử lý đối với những ham muốn thuộc thể xác hay tinh thần. Đây là vấn đề mà chúng ta cần phải ưu tư nhiều.

-ooOoo-

## VI. VỊ ĐẠO SƯ TÂM LINH

### *Thiết thực trong mối quan hệ với vị đạo sư tâm linh*

Một số người băn khoăn vì không biết có cần thiết phải có một vị đạo sư tâm linh hay không? Chúng ta có thể tự học đạo được hay không? Để học được những kỹ năng như đọc sách, nghề mộc, giải phẫu hay ngay cả lái một chiếc xe chúng ta cần phải có người dạy. Tự học là một việc khó khăn đôi khi rất nguy hiểm. Thử hình dung ra cảnh chúng ta cố gắng tự học lái một chiếc máy bay! Rõ ràng là có nhiều hiểm họa không lường được. Để học những nghề nghiệp thông thường chúng ta còn phải có thầy dạy đàng hoàng mới nên thì chắc chắn rằng để học đạo chúng ta phải cần sự hướng dẫn của những bậc đạo sư có phẩm hạnh. Chúng ta không thể xem nhẹ và bất cần trong những vấn đề tâm linh, những vấn đề cao sâu có ảnh hưởng lâu dài trong đời này và trong những đời sau.

Một vị đạo sư đang sống có thể làm được những điều mà một quyển sách không thể làm như trả lời câu hỏi của chúng ta; nêu gương tính tấn trong việc hành trì theo giáo pháp bằng chính đời sống cụ thể hằng ngày; khích lệ và tạo hưng phấn cho chúng ta trên con đường đạo; và điều chỉnh những lệch lạc trong hành vi và trong quan niệm của chúng ta. Sách vở có thể làm phong phú thêm và mở rộng ra những điều gì mà chúng ta đã học từ nơi vị đạo sư nhưng những mối quan hệ tâm linh giữa chúng ta với những bậc hiền trí trên con đường đạo thì sách vở không thể thay thế được.

Trong tiếng Sanskrit, danh từ để chỉ cho vị thầy, vị đạo sư hay y chỉ sự về phương diện tâm linh là "guru". Chữ này nghĩa là một người có chiều sâu, có những phẩm tính tốt đẹp. Trong tiếng Tây Tạng có chữ "lama" chỉ cho một thánh giả hay một người mà không ai có thể vượt qua.

Không có một cuộc thi mà người nào thi đậu thì trở thành đạo sư. Thật ra, khi một người hay một số người nhờ một vị thầy nào đó dạy bảo và hướng dẫn thì vị thầy đó trở thành vị guru của những người cầu học. Người ta thường gọi vị đó là thầy vì vị đó có ít hay nhiều học trò. Tuy nhiên, vị đó có trở thành thầy của bạn hay không thì tùy vào ý muốn của bạn. Tương tự như vậy, có một người nào đó không ai biết là thầy hay đạo sư nhưng nếu bạn chọn vị đó là thầy thì vị đó trở thành vị đạo sư tâm linh của bạn.

Khi chúng ta mới tìm hiểu Phật giáo, có lẽ chúng ta không có một vị đạo sư tâm linh riêng biệt nào. Như vậy là tốt. Chúng ta có thể học hỏi từ những vị đạo sư khác nhau và theo đó mà thực hành. Những người thích theo Phật giáo một cách tổng quát thì có lẽ không cần phải chọn lựa một vị đạo sư. Tuy nhiên sau một thời gian tinh cần tu tập thì người ta sẽ cảm thấy cần xây dựng nên mối quan hệ thầy trò với một vị đạo sư tâm linh. Nhờ vậy, người ta có thể nhận được những lời dạy bảo tâm huyết hơn.



## Chọn lựa đạo sư

Vì vị đạo sư mà chúng ta chọn sẽ có tác động đối với chúng ta nên điều quan trọng là chúng ta hãy lựa chọn một cách chín chắn. Chúng ta không nên có mối quan hệ quá thân thiết ngay với thầy. Trước hết, chúng ta quan sát những phẩm chất tốt và những yếu kém của một vị thầy nào đó để xem bản thân của chúng ta có tương tự như vậy hay không và xem chúng ta có thể tạo nên mối quan hệ thân thiết chặt chẽ với vị đó hay không. Hãy xem xét chín chắn trước khi chấp nhận người nào làm vị thầy tâm linh của chúng ta.

Ngày nay có tình trạng nhiều vị xưng là đạo sư quá, mỗi vị đều có thể dạy lý thuyết này hay lý thuyết khác và đều có bề ngoài phổ biến tốt với mục đích được nhiều người theo. Nhưng nếu chúng ta là những người thành tâm cầu đạo, chúng ta sẽ cảm thấy không có lý thú gì trong sự phổ biến mang tính hình thức ấy. Điều mà chúng ta tìm cầu là thực chất chứ không phải phổ biến.

Có thể chúng ta phải tốn thời gian trong việc tìm kiếm và xác định vị đạo sư của mình. Khởi sự, chúng ta có thể tham gia những buổi thuyết giảng và học hỏi nơi những vị giảng sư nhưng khoan xem vị nào là đạo sư tâm linh của mình. Việc này giúp cho chúng ta có thể xem xét những phẩm chất của những vị ấy và cũng xem xét khả năng của chúng ta trong việc thiết lập mối quan hệ. Chúng ta không nên vội vàng trong việc quyết định nhận một vị thầy. Nhà hiền trí vĩ đại người Ấn Độ Atisha đã xem xét và cân nhắc suốt 12 năm trước khi nhận vị đạo sư nổi tiếng Serlingpa là thầy.

Không có lợi thế gì khi chúng ta chọn một vị đạo sư tâm linh chỉ vì vị này có nhiều chức tước, ngồi trên những ghế cao, mặc những bộ y trang trọng và đội những cái mũ uy nghiêm gây ấn tượng, vì những thứ đó đều có thể mua được. Chúng ta không nên dựa vào những hình thức bên ngoài mà nên tìm kiếm những phẩm tính tốt đẹp. Chúng ta cũng không nên chọn một người nào đó làm thầy, chỉ vì người ấy đã là thầy của bạn chúng ta. Chúng ta phải tự mình chọn lấy, dựa theo những phẩm chất và những tiếp xúc trực tiếp của chúng ta.

Trong Đại Thừa Lăng-già kinh, ngài Di lặc đã phác thảo ra 10 phẩm tính của một vị đạo sư tâm linh tuiệt vời. Đó là:

1. Có đạo hạnh thanh khiết. Vị đạo sư là gương sáng để chúng ta nương theo tu tập. Vì chúng ta cần phải chuyển hóa những hành vi, lời nói và tâm ý sai quấy nên chúng ta phải khôn ngoan chọn vị thầy nào đã có tự thân chuyển hóa rồi. Vị thầy này sẽ dạy cho chúng ta cách để cải thiện bản thân và sẽ làm gương tốt cho chúng ta theo.
2. Có kinh nghiệm trong việc thiền định.
3. Có hiểu biết thâm sâu về giáo nghĩa liên quan đến trí tuệ. Ba phẩm chất đầu tiên này cho thấy rằng đây là một vị đã khéo tu tập Ba Pháp Môn Tăng Thượng dẫn đến giải thoát - giới, định và trí tuệ.
4. Có kiến thức uyên bác và nhiều kinh nghiệm tu tập hơn chúng ta.
5. Có lòng nhiệt tâm bền bỉ trong việc dạy bảo và hướng dẫn đệ tử. Nếu chúng ta chọn một vị thầy không ưa việc dạy bảo hay lười nhác trong việc hướng dẫn thì chúng ta sẽ không học được bao nhiêu.
6. Là vị đạo sư đầy đủ tư cách có kiến thức uyên thâm về Thánh điển và chỉ dạy chúng ta những điều phù hợp với nội dung tư tưởng trong Thánh điển. Những vị nào tự sáng tác ra giáo nghĩa riêng, đi lệch hay đi quá xa những lời Phật dạy thì không thể nào chỉ cho chúng ta con đường để chúng ngộ được.

7. Có nền tảng tư tưởng chín chắn hay có thiên chứng về tánh không.

8. Có kỹ năng diễn đạt giáo pháp một cách rõ ràng và dễ hiểu.

9. Có động cơ là lòng từ ái và lòng bi mẫn vô lượng. Đây là điểm vô cùng quan trọng. Chúng ta không thể đặt niềm tin vào một người lấy việc dạy đạo để được kính trọng và lợi dưỡng. Thật là nguy hiểm khi chúng ta bị người như vậy làm cho lầm đường lạc lối; chúng ta sẽ hoang phí thời gian và rất dễ bị vướng vào những hoạt động không trong sáng. Vì vậy, thật là quan trọng trong việc chọn người thầy có chí nguyện chân thật và thanh tịnh, một người thầy muốn làm lợi ích cho học trò và dẫn dắt học trò trên con đường giải thoát giác ngộ.

10. Có tính kiên nhẫn và sẵn lòng chỉ dẫn cho những người cần cầu học đạo dù họ thuộc bất cứ trình độ nào. Vì chưa phải là người hoàn hảo và còn những tâm thái nhiễu loạn như tham chấp và sân giận nên chúng ta vẫn còn phạm phải sai lầm. Chúng ta cần những vị thầy không bao giờ có ý từ bỏ học trò, những vị đạo sư có tính nhẫn nại và khoan dung cho học trò. Hơn thế nữa, chúng ta cần những vị đạo sư không thổi chí khi học trò không hiểu được điều thầy muốn dạy.

Không dễ dàng gì có thể tìm được những vị thầy có tất cả những đức tính trên. Trong trường hợp này thì những đức tính quan trọng nhất mà người thầy cần nên có là:

1. Có nhiều phẩm tính tốt đẹp hơn là khuyết điểm.

2. Xem trọng việc tu tập đạo hạnh để đạt được hạnh phúc trong tương lai hơn là thụ hưởng những cuộc vui trong hiện tại.

3. Có tâm lòng quan tâm đến người khác hơn là bản thân của mình.

Lý thú là chúng ta không phải tìm một người thầy có thiên nhãn thông. Tại sao vậy? Tại vì có một số người có thiên nhãn thông nhưng lại không hiểu biết về con đường đạo đưa đến giải thoát giác ngộ. Những người này có thiên nhãn thông vì quả phước từ đời trước, chớ không phải do họ tu tập, và vì vậy có thể họ sẽ không sử dụng thiên nhãn thông với mục đích là xả thân làm lợi lạc cho tha nhân. Vì vậy, khi tìm kiếm vị thầy để chỉ dẫn cho chúng ta trên con đường giải thoát giác ngộ, chúng ta nên chọn người có những phẩm tính mà ngài Maitreya đề cập ở trên.

Để biết được những phẩm chất tốt đẹp của thầy, chúng ta cần xem xét hành xử của thầy, nhận thức về Phật pháp của thầy và cách thầy chỉ dạy học trò. Không phải là sáng suốt khi hỏi một vị thầy dạy giáo lý: "*Thầy đã chứng ngộ chưa?*" Vì ngay cả khi đã chứng ngộ thầy cũng sẽ không cho chúng ta biết. Đức Phật cấm đệ tử tuyên bố cho công chúng biết những gì mà mình đã chứng ngộ được. Đức Phật muốn đệ tử của Ngài khiêm tốn và chân thành. Người phạm tục ngược lại muốn phô trương những thành tích của bản thân. Con người tâm linh không nên giống như vậy: mục đích của con người tâm linh là chế ngự tự ngã chớ không phải là khoech đại nó.

Khi đã quyết định chọn một người nào là thầy rồi thì chúng ta có thể trực tiếp hỏi vị ấy có tiếp nhận chúng ta làm học trò không. Tuy nhiên, cũng không nhất thiết phải như vậy; một số đạo sư có nhiều học trò đến nỗi không còn điều kiện để tiếp kiến riêng. Trong trường hợp này chúng ta có thể tự khẳng quyết, phát thệ nguyện tôn vị ấy làm thầy rồi tìm cách nghe theo và hành trì theo những lời vị ấy thuyết giảng, dạy bảo. Như thế vị ấy đã trở thành thầy của chúng ta. Trong trường hợp khác nếu chúng ta lãnh thọ lễ quy y, truyền giới từ vị nào thì vị ấy đương nhiên là thầy của chúng ta.

Chúng ta có thể có rất nhiều thầy, nhưng chỉ có một vị là đạo sư tâm linh quan trọng nhất. Đó chính là vị mà chúng ta kính tin nhất và có thể giải bày tất cả những gút mắc nghiêm trọng

trong tâm hồn. Đó chính là bản sư của chúng ta. Bản sư có thể là vị đầu tiên khai tâm cho chúng ta trên con đường đạo, đã đưa chúng ta vào con đường thẳng tiến tâm linh. Bản sư cũng có khi là vị mà chúng ta cảm thấy thân thiết nhất.

### ***Nghe theo lời dạy của thầy nhưng không mù quáng***

Sau khi chọn được thầy rồi chúng ta nên tận tâm nghe theo những lời thuyết giảng của vị thầy đó về Chánh pháp để tu tiến trên con đường đạo.

Một số người rất là hời hợt, chóng vánh trong mối quan hệ với thầy, hôm nay là thầy này, ngày mai không còn là thầy; hôm nay là thầy, ngày mai đã chạy sang thầy khác cho đến khi họ tìm được một vị thầy nói những lời vừa ý họ, những lời mà con người phàm phu của họ muốn nghe. Những người học trò như thế thì chẳng tiến bộ được bao nhiêu cả vì họ thiếu lòng tôn trọng và tâm chí thành.

Chúng ta nên quan tâm đến những nhu cầu trong đời sống của thầy để phục vụ và cung cấp cho thầy. Khi chúng ta nhận ra tấm lòng của thầy trong việc định hướng cho tâm thức chúng ta trên con đường đi đến hạnh phúc thì chúng ta sẽ cảm thấy sung sướng khi được giúp thầy. Vì thầy của chúng ta hành đạo để đem lại lợi lạc cho mọi người và để hoằng dương Phật pháp nên những đóng góp của chúng ta cho thầy sẽ rất là hữu ích.

Thật ra, sự cúng dường thù thắng nhất của chúng ta cho thầy là công phu tu tập theo Chánh pháp. Nếu chúng ta có tài của và vật chất, năng lực và thời gian thì chúng ta cũng có thể cúng dường. Tuy nhiên chúng ta không nên xao lãng việc tu tập vì việc tu tập mới chính là mối quan tâm hàng đầu của vị thầy tâm linh đúng nghĩa. Khi chúng ta nghe theo những lời thầy dạy và gìn giữ những giới điều mà chúng ta đã thọ lãnh thì đó chính là điều mà thầy của chúng ta cảm thấy hạnh phúc nhất so với tất cả những thứ khác.

Trong trường hợp chúng ta nhận thấy thầy có những biểu hiện sai lầm rồi chúng ta trở nên giận dữ và chỉ trích gay gắt; làm như vậy không có ích lợi gì cả. Chúng ta thường chỉ trích một hành động nào của người khác vì chúng ta đã gán cho hành động đó một động cơ xấu mà nếu chúng ta là người làm hành động đó thì chúng ta sẽ làm với động cơ xấu như vậy. Tuy nhiên, động cơ của thầy có thể khác tuy là hành động tương tự. Thầy có thể làm hành động đó với những lý do hoàn toàn khác với những gì mà chúng ta đã giả định ra. Cũng có thể thầy làm hành động đó để cho chúng ta thấy rõ nếu chúng ta làm hành động đó thì người khác sẽ thấy con người của chúng ta ra sao.

Tìm thấy những lỗi quấy của từng người hay của mọi người là một việc dễ làm nhưng điều ấy chẳng có lợi lạc gì cho chúng ta cả; nên xác định rằng chúng ta là những người chọn tu đang nỗ lực tu dưỡng tánh khoan dung và tâm từ ái. Nếu chúng ta chỉ trích gay gắt và từ bỏ thầy thì có nghĩa là chúng ta đã khóa chặt cánh cửa tâm thức, không thể tiếp nhận những lợi lạc từ những phẩm tính tốt đẹp của thầy. Đây quả là một thiệt thòi lớn cho chúng ta.

Tuy nhiên, nếu thầy có những hành vi dường như là đi ngược lại lời dạy của Đức Phật thì chúng ta có thể cầu thỉnh thầy giải thích cho những hành vi đó. Hoặc chúng ta cũng có thể giữ một khoảng cách và không xem những hành vi đó là gương tốt để noi theo.

Chúng ta xây dựng nên mối quan hệ với thầy ngõ hầu thăng tiến trí tuệ và trách nhiệm tự thân. Không phải là sáng suốt khi nghe theo lời thầy một cách mù quáng chỉ vì "*người đó là thầy của tôi vì vậy tất cả những gì người đó dạy là đều đúng cả*". Nếu thầy yêu cầu chúng ta làm một điều gì mà chúng ta không thể làm được hay điều đó chúng ta cảm thấy là không đúng thì nên lễ phép thưa thật với thầy rằng chúng ta không thể làm điều đó.

### ***Làm người thành thật***

Thầy của chúng ta cũng là người đồng hành tốt nhất của chúng ta trên cuộc đời và chúng ta nên nói thật và học đạo chăm chỉ nơi thầy. Một số đệ tử có hai mặt: trước mặt thầy thì tu tập thật tốt, nhưng những lúc khác thì họ tán gẫu, câu kính và hành xử tệ lậu với người khác. Như vậy thì chẳng lợi lạc gì cả.

Chúng ta cũng không nên muốn được thầy ưu ái bằng những lời nói ngọt ngào nhưng không thành thật. Vị thầy tâm linh muốn cho mọi người đều được hoan hỷ, và vì vậy nếu chúng ta lần át hay cư xử tệ bạc với người khác thì chúng ta đã làm ngược lại những lời thầy dạy. Nếu chúng ta xem trọng thầy của mình và khinh thị những người khác có nghĩa là chúng ta đã không hiểu chân nghĩa của đạo Pháp. Để đạt được ý nguyện thăng tiến trên con đường đạo chúng ta phải hành xử với thầy và với mọi người với tâm thành kính.

Bây giờ chúng ta hãy chiêm nghiệm sâu xa về ý nghĩa của tâm thành kính. Một số người nhầm lẫn giữa tâm thành kính với tâm trạng sợ sệt, vì vậy mà khi ở gần thầy họ cảm thấy vô cùng xấu hổ và e sợ rằng thầy sẽ biết và sẽ thấy họ làm điều không đúng. Không cần phải có tâm trạng như vậy. Đó chính là biểu hiện của tâm trạng quá cung yêu 'cai ta' sợ rằng người khác sẽ thấy ta kém khuyết và ngu ngơ.

Mặt khác, chúng ta không nên đối xử với thầy như những người đồng hành tình cờ nào đó trên đường đời. Phải có một mức độ quân bình. Dù ở bên cạnh thầy hay khi sống xa thầy chúng ta nên cố gắng có chí hướng và có hành động tốt. Đồng thời chúng ta cũng không nên ngậm ngùi trình bày những điểm sai lầm và yếu kém của chúng ta với thầy. Chúng ta hãy thành thật với thầy và xin thầy ban cho những lời khuyên ngộ hậu hoàn thiện bản thân.

### ***Thương mến không phải là chấp thủ đối với thầy***

Một số người lẫn lộn giữa tâm thương kính thầy và tâm chấp thủ đối với thầy. Việc lầm lẫn này có khi gây nên tâm trạng vô cùng đau khổ và thất vọng. Cụ thể là nếu thầy không quan tâm chúng ta như điều mà chúng ta mong muốn thì chúng ta sẽ cảm thấy mình bị bỏ rơi. Tâm chấp thủ đối với thầy sẽ khiến cho chúng ta tìm sự an ổn bằng cách dựa vào tình cảm của thầy, dựa vào những lời khen và mối quan tâm mà thầy dành cho chúng ta. Nhưng nếu chúng ta nhận chân được giá trị đích thực của người thầy thì chúng ta sẽ rất trọng ân thầy.

Tâm chấp thủ có tính chất vị ngã, còn lòng thương kính thầy lại có tính chất khát ngưỡng tâm linh chân thành. Dĩ nhiên là chúng ta nhớ mong thầy khi phải xa thầy trong một thời gian dài nhưng chúng ta có thể tự vấn lòng mình: chúng ta nhớ thầy là chúng ta muốn có được những lời giáo huấn và chỉ dẫn về Chánh pháp hay chúng ta nhớ thầy chỉ đơn thuần vì sự quan tâm thương mến của thầy.

Mục đích của việc tìm cầu một vị thầy không phải là để làm thỏa mãn tự ngã của chúng ta mà là để diệt trừ vô minh và vị kỷ qua việc tu tập theo Chánh pháp. Khi thầy chỉ ra được những lỗi lầm mà chúng ta đã mắc phải thì chúng ta nên vui mừng. Bởi vì có quan tâm đến chúng ta đúng mức thầy mới có thể làm được như vậy. Thầy đã tin rằng chúng ta sẽ đón nhận lời khuyên bảo chứ không cảm thấy bị xúc phạm. Lần nọ, tôi thấy một vị thầy rầy học trò ngay trong một hội chúng đông đảo. Tôi nghĩ rằng: "*Chắc là quan hệ thầy trò rất là thân thiết và người thầy muốn rằng học trò của mình đoạn trừ kiêu từ kiêu nên đã không ngại trong việc chỉ trích học trò giữa chốn đông người.*" Quả thật sau đó tôi khám phá ra rằng người học trò ấy thật sự là một hành giả chân chính.

Theo dòng thời gian mối quan hệ giữa chúng ta và thầy sẽ dần dần phát triển tốt đẹp. Mối quan hệ này có thể trở nên rất là quý báu vì thầy cho ta những lời dạy bảo và chỉ dẫn chân tình đầy từ bi và trí tuệ. Nhờ đó chúng ta sẽ thăng hoa được những phẩm tính tốt đẹp và có thể tẩy sạch những cấu uế của bản thân. Mối thân tình giữa chúng ta với vị đạo sư tâm linh, tức là vị thầy thật sự quan tâm đến phước lạc và thăng tiến tâm linh của chúng ta khác xa với những mối quan hệ giữa chúng ta với mọi người. Thầy của chúng ta sẽ tiếp tục giúp đỡ chúng ta, dù

chúng ta có thặng trăm vinh nhục gì đi nữa. Điều này không có ý cho phép chúng ta hành động cầu thả bất kể hậu quả. Điều muốn nói ở đây là chúng ta không cần phải có tâm trạng lo âu rằng thầy sẽ cắt đứt mối quan hệ với chúng ta nếu chúng ta phạm phải những sai lầm. Vị thầy tâm linh thật sự sẽ có tánh khoan dung và lòng từ ái và vì vậy chúng ta có thể tin tưởng hoàn toàn.

Khi chúng ta càng hiểu biết sâu xa về con đường đưa đến giác ngộ thì mối quan hệ thầy trò cũng càng thâm trọng vì tâm hồn của chúng ta đã có nhiều điểm tương đồng với tâm hồn của thầy. Ý chí tìm cầu giải thoát của chúng ta càng trở nên khẳng quyết và tâm xả thân bỏ thì cũng trở nên dững mãnh hơn thì chúng ta cảm thấy càng gần gũi với thầy vì cả hai cùng chí hướng, cùng mục đích. Hơn nữa, chúng ta tu luyện được trí tuệ về không tánh thì chúng ta đoạn trừ được cảm giác cách biệt ta người nói chung; cảm giác cách biệt ta người có ra là do chúng ta mê lầm về tính hữu thể của hiện tồn. Khi chúng ta đạt được đạo quả giác ngộ thì sự chứng đạt của chúng ta không khác với sự chứng đạt của thầy.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#)

*Chân thành cảm ơn Đại đức Thích Minh Thành,  
Tịnh xá Trung Tâm, Bình Thạnh, Sài Gòn, đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 12-2003).*

**[[Trở về trang Thư Mục](#)]**

*last updated: 25-12-2005*