

ĐỨC ĐẠT-LAI LẠT-MA NHỮNG LỜI KHUYÊN TÂM HUYẾT



Hạnh phúc cũng có nhiều loại.

Một số người tâm thần kém thăng bằng, có thể đắm mình trong một thứ hạnh phúc thật ngây ngô và nghĩ rằng tất cả đều xảy ra tốt đẹp. Hạnh phúc đó không phải là thứ hạnh phúc mà chúng ta mong muốn.

Một số khác tìm hạnh phúc bằng cách gom góp của cải vật chất và thỏa mãn các cơ quan giác cảm.

Chúng ta cũng đã thấy rằng cách đó hết sức phù du. Ngay cả trường hợp nếu nghĩ rằng mình đang được sung sướng thật sự và cố tình xem cái hạnh phúc ấy như là vĩnh viễn, thì rồi đây ta sẽ đau khổ gấp bội khi tình huống xảy ra không còn thuận lợi nữa.

Những kẻ khác thì cho rằng mình đạt được hạnh phúc nhờ biết ăn ở phù hợp với đạo đức.

Hạnh phúc ấy mới chính là thứ hạnh phúc mà chúng ta mong muốn bởi vì đã được xây dựng trên những lý lẽ sâu xa và không tùy thuộc vào cảnh huống bên ngoài.

Muốn đạt được hạnh phúc thật sự và lâu dài,

Ta cần phải thấu hiểu trước nhất thế nào là sự khổ đau thật sự. Có thể ban đầu thì khổ đau sẽ làm cho ta suy sụp tinh thần, nhưng rồi trong lâu dài ta sẽ thấy là mình được lợi rất nhiều. Có những kẻ tự đầu độc mình để trốn tránh sự thật bằng cách đi tìm những sáng khoái giả tạo do một thứ đức tin

ting thần mù quáng, hoặc sống xả hết tốc lực để tránh khỏi phải suy nghĩ, thì đấy cũng chẳng khác gì mang vào mình một bản án treo ngắn hạn. Khi nỗi khó khăn trở lại một cách mãnh liệt thì tất cả sẽ tiêu tan hết và lúc ấy chỉ biết « lấp đầy đất nước này bằng những lời ta thán », như người Tây tạng vẫn thường nói. Sự giận dữ hay thất vọng sẽ xâm chiếm họ để rồi ngoài những khó khăn ban đầu, nay họ lại phải ôm thêm những khổ đau mới một cách vô ích.

Hãy tìm hiểu xem nỗi khổ của ta từ đâu đến.

Cũng như tất cả các hiện tượng khác, khổ đau là hậu quả của vô số nguyên nhân và điều kiện. Nếu tình cảm của ta chỉ tùy thuộc vào một nguyên nhân duy nhất thì quả là giản dị vì ta chỉ cần tìm thấy cái nguyên nhân duy nhất ấy là tự động sẽ cảm thấy sung sướng. Ta cũng thừa biết là không đúng như thế. Vì vậy đừng bao giờ nghĩ rằng hạnh phúc chỉ tùy thuộc vào một yếu tố duy nhất và chỉ cần nhận diện ra nó là ta sẽ dứt khổ đau. Nên hiểu rằng khổ đau là thành phần bất khả phân của sự hiện hữu, nếu nói theo thuật ngữ nhà Phật thì đó chính là thế giới luân hồi hay vòng tái sinh. Nếu muốn xem đấy là một thứ gì tiêu cực và bất thường mà ta là nạn nhân thì cuộc đời ta quả thật là thảm thương. Phản ứng của ta sẽ gây ra khó khăn cho chính mình. Hạnh phúc chỉ có thể thực hiện được khi những gì mà ta xem là khổ đau, không thể làm cho ta cảm thấy bất hạnh.

Theo Phật giáo, suy tư về sự thực của khổ đau không phải là một hành động yếm thế hay tuyệt vọng.

Sự suy tư đó giúp khám phá ra những nguyên nhân căn bản đã tạo ra những nỗi bất hạnh cho ta : đó là tham vọng, hận thù và vô minh, và mục đích của suy tư chính là để giúp ta thoát khỏi những thứ ấy.

Vô minh

Ở đây có nghĩa là không hiểu biết bản chất đích thật của mọi sinh linh và mọi vật thể. Hiện trạng vô minh đó chính là nguồn gốc làm phát sinh ra hai thứ nọc độc kia. Khi vô minh biến mất thì dục vọng và hận thù cũng sẽ không còn cơ sở để tồn tại và nguồn gốc của khổ đau sẽ tan biến. Từ đó lòng ta sẽ khởi dậy một niềm hạnh phúc vị tha không còn vướng mắc vào những xúc cảm tiêu cực nữa.

Chuyển đến: **Nguyễn Thanh Bình**

Ngày 6/1/4893 – Giáp Ngọ (5/2/2014)

www.vietnamvanhien.net