

GIA ĐÌNH NGÀY NAY

Nguyên tác: **Family day by day**

Tác giả: **Phrabhavanaviriyakhun**

Dịch giả: **Tỳ khuru Thiện Minh**



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

LỜI DỊCH GIẢ

Chủ đề Hôn nhân - Gia đình, chúng tôi rất quan tâm, vì muốn khai thác những lời dạy của Đức Phật nhằm giúp cho anh chị em áp dụng trong gia đình, sống có hạnh phúc và an lạc. Đồng thời chúng minh cho thấy đức Phật Thích Ca cũng có nhiều giáo lý giảng dạy cho thanh niên thiếu nữ thời đó phương pháp sống có hạnh phúc khi mới lập gia đình.

Cách đây 14 năm, chúng tôi có phiên dịch quyển “A Happy Married life-Hạnh phúc Lúa đôi” của Trưởng lão Hòa thượng Dhammananda, sách xuất bản 3 lần, mỗi lần 2000 quyển, có nhiều thanh niên, thiếu nữ khi xem quyển này cho chúng tôi biết, quyển sách vô cùng quý giá vì có khả năng giúp họ sống hạnh phúc thêm trong đời sống gia đình. Những lời dạy của đức phật xem như là phép lạ, có khả năng chuyển hóa và làm thay đổi tâm tánh của chúng ta rất nhiều.

Quyển “Gia đình Ngày nay -Family day by day” là những bài giảng về chủ đề Gia đình của Tỷ khuru Trưởng lão Phrabhavanaviriyakhun (người Thái Lan) do Hội đoàn Dhammakaya phiên dịch để cống hiến cho thanh niên thiếu nữ trong gia đình Phật tử tu học.

Nhận thấy quyển sách có ý nghĩa nên chúng tôi soạn dịch để cống hiến cho giới trẻ Việt Nam. Với hy vọng, một phần nào đó giúp cho anh chị tăng thêm niềm vui và hạnh phúc trong gia đình.

Thủ Đức, ngày 30 tháng 9 năm 2014

Tỷ khuru Thiện Minh PH.D

Tình yêu...

là sức mạnh giữ cho gia đình đứng vững.

Tình liên kết...

tạo nhiệt tình ấm áp cho gia đình.

Hạnh phúc...

sẽ vây quanh tổ ấm của bạn suốt ngày đêm.

Tập sách này chia sẻ cùng bạn nhiều câu chuyện chưa từng được nghe kể trước đó bao giờ.

Lời đề tặng:

*Mong sao kết quả chín muồi ở đây
Lan tỏa khắp chúng sanh hữu tình
Hầu mọi người có thể chứng đạt
An tịnh, tuệ tri, tâm từ và chân đế.
Để cuộc sống gia đình được ấm no hạnh phúc
Cùng chuyên tâm tu tập toàn thiện
Cảm nhận được đạo quả của Trung đạo
Và chia sẻ phước thiện với tha nhân
Hầu muôn người sống an tịnh trên cõi đời này qua
sự an lạc bên trong muôn thuở.*

LỜI NÓI ĐẦU

Khi muốn giới thiệu một món ăn mới cho công chúng nơi một quốc gia nào đó, chúng ta cần chỉnh lại cách nêm nếm sao cho hợp với khẩu vị chung các món ăn nơi quốc gia ta muốn giới thiệu. Không phải chỉ gia giảm giá trị nội tại của món ăn đó, mà còn phải biến món ăn đó trở nên dễ dàng sử dụng đối với quảng đại quần chúng ngay tại địa phương đó. Những bài viết nguyên thủy trong cuốn sách này bắt nguồn từ nhãn quan Phật giáo Nguyên thủy Thái Lan về cuộc sống; ấn bản nguyên thủy cũng đề cập đến gia đình ẩm cúng, được viết bằng tiếng Thái và chỉ dành cho độc giả người Thái. Sau khi ra mắt độc giả một thời gian, các tác giả lại muốn truyền tải hiểu biết trong cuốn sách này ra cho các độc giả không phải là người Thái, chính vì lẽ đó mà hiện nay cuốn sách này đã được xuất bản cho các độc giả phương Tây. Bởi lẽ bất kỳ ai, xuất thân từ bất kỳ nơi nào cũng có thể thưởng thức bánh pizza từ một cửa tiệm hay một nhà hàng nào đó; cuốn sách này không muốn ngụ ý rằng mọi người phải cải đạo Phật giáo, mà chỉ muốn mọi người đọc và coi đó như là một lời khuyên đơn

giản để cải thiện bản thân và thể hiện tốt hơn mối tương quan trong cuộc sống gia đình.

Trong quá trình dịch cuốn sách này, chúng tôi cố gắng giữ lại ý nghĩa và cảm nhận cơ bản trong ấn phẩm nguyên thủy, đồng thời còn muốn giúp cho độc giả không phải là người Thái cảm nhận được ý nghĩa và đem ra áp dụng trong cuộc sống để có thể cảm thấy những lời dạy này cũng thích hợp với nền văn hóa đa dạng của riêng họ. Bất kỳ người nào cho dù khác biệt về tôn giáo, thời những lời dạy trong cuốn sách này chỉ muốn giúp họ tự giúp mình. Chẳng phải những lời dạy này mang tính giáo điều hay là chủ trương giáo điều của ai đó. Chính bản thân nước Thái do có tương quan rất sâu rộng với Phật giáo Nguyên thủy, đã liên kết mạnh mẽ với văn hóa và truyền thống Nam tông này. Cách thức giảng dạy giáo lý Sa-môn của người Thái chủ yếu là đề ra “điều này hay điều nọ”, là “trắng hay đen” chẳng pha tạp màu xám, và chỉ cốt làm sao cho những người địa phương dễ dàng nhận thấy điều đó là hợp lý, dễ hiểu và đem ra thực hành. Hơn thế nữa văn hóa và ngôn từ của người Thái còn bao gồm một số những ngôn từ và câu cú tương đối rộng rãi ám chỉ đến những nghĩa vụ tâm linh con người hơn hẳn các ngôn ngữ Tây Phương khác. Nếu xuất hiện bất kỳ điều gì là giáo điều hay khác biệt so với nền văn hóa hướng đến hòa bình toàn cầu, thời ta chẳng nên suy đoán rằng những lời dạy này là sai lầm và vô dụng và đó chỉ là những khác biệt về văn hóa, về hiểu biết lô-gic, về ngôn ngữ và về khung mẫu những lời giảng dạy này trong tinh xảo thực tiễn thuộc lãnh vực thực hành trí tuệ mà thôi.

Thuật ngữ được sử dụng trong cuốn sách này bao gồm ngôn ngữ Pāli. Các hạn từ thuộc loại này thường có vấn đề gắn liền với những tôn giáo đặc thù. Vâng, khi các Phật tử sùng đạo trò chuyện với nhau họ thường sử dụng những từ ngữ này. Nhưng nhìn chung, họ chỉ coi các từ ngữ này thuộc dạng từ vựng không hơn không kém. Những chủ đề đem ra thảo luận ở đây có thể được sử dụng vào mục tiêu khoa học và như vậy, chúng ta cần phải sử dụng những hạn từ khoa học nguyên thủy để mô tả tùy theo bối cảnh, vì ngôn ngữ Pāli đã định nghĩa đặc biệt và chính xác những chủ đề nguyên thủy được thảo luận ở đây. Thí dụ như có nhiều hạn từ ám chỉ đến tâm hay thần linh không thể nào tránh liên kết với tôn giáo. Như vậy không có lý do gì ta phải tách rời khỏi tôn giáo làm gì. Một dụng cụ đo lường chính yếu của người bếp trưởng chính là làm sao giúp vị đó nêm nếm những món ăn của mình. Thầy giáo chính là người giúp học sinh hiểu được điều cốt yếu đích thực của những môn dạy của mình. Ở đây chúng ta sửa soạn nhìn vào chính Tâm của chúng ta xem sự thể là gì – ngoài mục tiêu tôn giáo theo quan điểm phi tôn giáo và phi giáo điều. Người đầu bếp là bậc thầy chuyên truyền tải lời giảng dạy cho học trò, con người mà chúng ta gọi là Đức Phật đã khám phá ra điều cốt lõi của tâm và những gì có thật nơi các chúng sanh. Ngài đã qui định rằng *kilesa* (được mô tả chi tiết dưới đây) đã kiềm chế tâm một cách tai hại và ngài đã luận ra rằng bằng cách nào để phục chế lại tâm đó được. Chúng ta đang cố gắng biến cuốn sách này trở thành trung hòa nhất có thể, bởi lẽ khi ta hiểu được thực chất các lời dạy này và cách

ứng dụng của nó, các vị sẽ nhận ra tự bản chất các lời dạy này hoàn toàn mang tính trung lập. Chỉ bằng cách điều chỉnh cách nếm nếm để giúp người khác nhận rõ những lời giảng dạy này dưới ánh sáng đích thực vậy.

Hai thuật ngữ Pāli quan trọng được thảo luận trong cuốn sách này là *boonya* và *kilesa*. Đối với người Tây phương, cả hai khái niệm này đều rất khó hiểu, nhưng hai từ này đã trở nên cố hữu nơi các Phật tử Phương Đông. Trong khi đó các tôn giáo hiện đại khác có cùng những triết lý tương tự như vậy, hai khái niệm này đã được giải thích xuyên suốt ở đây cho quý độc giả Tây phương để hiểu được vai trò quan trọng những khái niệm này nắm giữ trong những giáo huấn chính yếu trong cuộc sống.

Đối với các Phật Tử, thuật ngữ *Boonya* là một từ Pāli rất khó đưa ra một định nghĩa bởi lẽ “*Boonya* là *Boonya*”!!! thuật ngữ Pāli này đã ăn sâu nơi văn hóa của các Phật tử địa phương đến nỗi không nhất thiết phải đưa ra một định nghĩa chính thức nào nữa. Giống như ta yêu cầu thầy giáo người Mỹ định nghĩa rõ mào từ “the” hay “màu xanh” bằng những từ khác chẳng hạn. Tuy nhiên để giúp cho các độc giả không phải là Phật tử người Thái, chúng tôi mạo muội đưa ra một định nghĩa từ *Boonya* như sau “*thanh tịnh tự tạo*” “*tinh tấn hoàn hảo tích lũy được khi ta thành tựu tinh tấn*” [Lưu ý: có nhiều người dịch *Boonya*, hay *Boon* (viết tắt) là “công đức”. Nhưng “công đức” lại không truyền tải tính chất quan trọng, tính lưu loát hay sinh lực của từ này, vì thế chúng tôi cảm thấy

điều quan trọng là nên tôn trọng ý nghĩa từ Pāli nguyên thủy vì lý do được giải thích ở trên]. *Boonya* hành động như là lực nam châm hút được các vật mang dương tính vào với cuộc sống hiện hữu của chúng ta. Có ba hành động chính tạo ra *boonya* (1) loại bỏ các thói hư tật xấu, (2) thực hiện hành vi thiện và (3) hành thiền nhằm mục đích tinh luyện tâm (hành thiền đơn giản chỉ là một hành vi tinh luyện tâm và không nhất thiết phải liên quan đến bất kỳ tôn giáo nào). Thật dễ dàng nhận ra rằng bất kỳ ai, bất kỳ ở đâu ta cũng có thể tu tập thoải mái ba hành vi này một cách nghiêm túc phù hợp với phẩm giá và niềm tin bất luận họ đang theo đuổi tôn giáo triết thuyết hay mục đích cuộc sống nào. Chẳng liên quan gì đến số lượng *boonya* họ tích lũy được là bao nhiêu. Càng làm tốt bao nhiêu, chúng ta càng tích lũy cho mình được nhiều sinh lực giúp thu hút được càng nhiều công phước, thanh tịnh, thanh thân và thoải mái cho cuộc sống. Nói cách khác, “Điều gì đến phải đến”. Số lượng điều thiện nhận được từ môi trường sống của chúng ta tùy thuộc hoàn toàn vào tinh tấn chúng ta đã bỏ ra cho cuộc sống đó. Thực hiện đôi ba việc từ thiện, đi chùa hay chuyên cần không đủ khiến cho chúng ta trở thành giàu có về của cải vật chất hay chúng đạt hạnh phúc vĩnh hằng. Mục tiêu đóng vai trò quan trọng nơi khái niệm *boonya*. Lấy thí dụ, người thầy làm nhiệm vụ giảng dạy của mình với lòng yêu nghề sẽ tạo được cho mình nhiều *boonya* (*công đức*), nhưng người thầy chỉ biết dạy để kiếm đồng lương sẽ chẳng tạo được công đức gì. Tuy nhiên tự bản chất việc giảng dạy vẫn là một thiện nghiệp rất đáng trân trọng! Đơn giản mà nói,

khi tạo ra được *boonya*, chúng ta sẽ trở nên giàu có về mặt tinh thần và đến lượt mình tinh thần sẽ thu hút những việc thiện về phía chúng ta. Đây là cách chúng ta chứng đạt thành công trong cuộc sống này.

Kilesa có thể là một đề tài khó thảo luận, bởi tính chất tế nhị và do nhận thức sai lầm ta thường gán cho hạn từ này. Thông thường chúng ta định nghĩa “*Kilesa*” là “lậu hoặc”, là “điều tội lỗi”, “điều bất thiện”, là “ách phược” là “uế nhiễm” hay là “độc dược” đã che phủ tâm khiến chúng ta không thể nhận ra chánh kiến hay chân đế. *Kilesa* còn là một thứ độc dược làm cho tâm trạng chúng ta trở nên vẩn đục. Tuy nhiên bản chất nhân loại của chúng ta là thanh tịnh và cùng với hiểu biết cùng với chấp nhận những bất toàn của mình chúng ta sẽ học hỏi được cách cải thiện và “chiến thắng trận chiến nội tâm” chống lại những *kilesa* (*lậu hoặc*). Mặc dù thông thường chúng ta đều công nhận mình mắc phải nhiều thói hư tật xấu trong cuộc sống, nhưng chúng ta không nhận ra rằng, theo học thuyết Phật giáo, thời việc tích lũy những thói hư tật xấu này đã thực sự khởi đầu trước khi cuộc sống hiện hành của chúng ta thực sự bắt đầu. Mọi người đều biết rằng họ có nhiều thói quen bất thiện cần phải được sửa đổi để cuộc sống trở nên dễ dàng và hạnh phúc hơn. Nếu các bạn không cảm nhận được điều này, thì rất có thể việc đọc cuốn sách này sẽ trở nên khó khăn với bạn! Nhưng chính bạn sẽ được lợi nhiều nhất từ những lời giảng dạy này! Nói cách khác, mọi sự đều ổn cả nếu như bạn không tự hoàn thiện khi nhận ra rằng chúng ta

còn đầy bất thiện và cần phải học hỏi cách này cách khác có thể chế ngự được các bất toàn này, điều cần thiết là chúng ta phải am hiểu đầy đủ thực tế cuộc sống của chúng ta chưa toàn thiện và như vậy là ổn rồi. Một khi nhận ra mình còn nhiều bất toàn chúng ta có thể bắt đầu trải thảm cho một cuộc sống tốt đẹp hơn bằng cách tu luyện các giáo pháp của kẻ trí. Trong cuốn sách này chúng ta nhìn ngắm *kilesa* dưới lăng kính Phật giáo, nhưng điều cốt lõi, tức là ý nghĩa của các lậu hoặc (*kilesa*) có thể tìm thấy được ở bất kỳ tôn giáo nào. Chính vì thế, khi đề cập đến các lậu hoặc (*kilesa*) chúng ta nhìn đến khía cạnh những khuynh hướng và những thói quen tiêu cực, phi đạo đức, và không thể chấp nhận được về mặt xã hội chúng ta đã tích lũy được trong quá khứ và vẫn còn đang tích lũy trong hiện tại.

Giống như khi bạn gieo hạt giống và chăm bón với đầy đủ điều kiện tốt nhất rồi chờ đợi hạt giống đó sẽ đâm chồi nảy lộc trong vườn của bạn, chúng tôi cũng hy vọng các bạn sẽ đâm chồi nảy lộc bằng cách kiên trì siêng năng tu tập những lời dạy phổ quát được gieo vào chính tâm hồn bạn. Hãy thương thức và tiến bộ.

Ban Biên soạn

Nhóm chuyển ngữ tiếng Anh Hội Dhammakaya

LỜI GIỚI THIỆU

Kể từ khi nhân loại xuất hiện trên trái đất này, không hiểu vì lý do gì chúng ta đã dốc toàn lực để tìm kiếm và nghiên cứu kiến thức và công nghệ mới? Tìm hiểu tận căn câu hỏi này, sau cùng chúng ta sẽ nhận được câu trả lời rõ ràng như sau:

Nhân loại đã sanh ra cùng với vô minh, đau khổ và sợ hãi. Tại sao chúng ta phải ngu dốt đến như vậy ? Chúng ta không có được câu trả lời cho bất kỳ câu hỏi nào sau đây: Trước khi xuất hiện trên cõi đời này chúng ta đã ở đâu? Tại sao chúng ta được sanh ra? Chúng ta sẽ tồn tại được trong bao lâu trên cõi đời này? Và chúng ta sẽ đi về đâu sau khi chết? Ấy vậy mà chúng ta lại tỏ ra bực bội khi có ai gọi ta là đồ ngu! Trầm trọng hơn nữa, trong suốt cuộc sống này chúng ta buộc phải đối mặt với đau khổ . Điều này có nghĩa là, ở vào một thời điểm nào đó chúng ta phải cảm nhận thấy đau khổ do đói khát, do bệnh tật, già nua và phải chết . Đau khổ là một phần cố hữu trong cuộc sống chúng ta.

Hậu quả nổi bật hạnh do đau khổ đem lại chính là sợ hãi. Chúng ta càng ngu dốt, thời chúng ta càng cảm thấy đau khổ. Toàn bộ sự việc chỉ là do vô minh (không biết) mà ra! Tôi tệ hơn nữa, có một số người trong chúng ta bắt đầu hiểu biết đôi chút, nhưng vẫn liên tục phạm phải những lỗi lầm. Càng cảm thấy đau khổ bao nhiêu thời chúng ta càng phải đối mặt với nhiều sợ hãi bấy nhiêu. Chính vì lẽ đó, kiến thức thực sự con người cần tìm tòi nghiên cứu đó chính là cách đoạn diệt được đến tận gốc rễ vô minh, đau khổ và sợ hãi của chúng ta.

Đơn giản hơn: “Bởi lẽ do không ưa thích đau đớn thể chất cũng như tinh thần, chúng ta cần đến hạnh phúc. Bởi lẽ cần đến hạnh phúc chúng ta phải tìm tòi nghiên cứu điều gì đó có thể giúp chúng ta đoạn diệt được hết đau khổ và đem lại hạnh phúc trường cửu cho chúng ta.” Thông qua cách suy tư như vậy nhân loại thực hiện rất nhiều nghiên cứu khác nhau. Và quả là điều thất vọng to lớn cho con người, đa phần những nghiên cứu tìm tòi này đều không đem lại bất kỳ thành công mỹ mãn nào.

Chính vì lẽ đó, thiền viện Dhammakaya được thiết lập nhằm mục đích giúp cho chính thiền viện và các cư dân sống trong đó có dịp tu tâm tích đức để trở thành những con người chân chính và lương thiện đích thực. Thiền viện đã đề ra mục tiêu chính là huấn luyện những con người thực sự am hiểu Phật Pháp, hay “những lời dạy của một con người mà chúng ta thường gọi là Đức Phật và tạo điều kiện cho họ tu luyện để có thể tự mình chứng minh có sự hiện hữu và bản chất Phật

Pháp đích thực. Hiện nay thiền viện này đã mở rộng chi nhánh đến nhiều quốc gia trên khắp thế giới. Những con số khách hành hương đến thăm thiền viện ngày càng gia tăng đáng kể, họ đến để tu luyện Phật Pháp với mục đích là đoạn diệt tận gốc tất cả những lậu hoặc (*kilesa*) để có thể chứng đạt cái họ gọi là *Niết bàn*, tức là điểm đến mà ở đó mọi đau khổ không còn hiện hữu trong ta nữa. Thế rồi thiền viện còn quyết định nhận lãnh nhiệm vụ truyền bá kiến thức này cho người khác là một phần chính yếu cuộc sống của họ. Kết quả là đã có sự tăng thịnh những hỗ trợ kỹ thuật và quản trị dành cho những tăng chúng tương đối nhỏ hơn trụ trì trong các thiền viện trong nhiều năm trước đó.

Tuy nhiên, Thiền viện Dhammakaya không bao giờ từ bỏ mục tiêu chính đó là phát triển các thành viên của mình trở thành người chân chính và thuyết dạy cho họ cách hành thiền. Hơn thế nữa, thiền viện còn tổ chức rất nhiều những nghi lễ suốt cả năm, thiền viện còn tạo cơ hội cho những người muốn thọ cụ túc giới đầy đủ làm sa-môn và cống hiến cuộc sống của mình nhằm tìm kiếm mục đích tối thượng.

Mặc dù cuốn sách nhỏ này nhằm đáp ứng nhu cầu cho các cư sĩ gia chủ, mục đích nhắm đến vẫn giống nhau cho tất cả những ai tìm đọc cho được: Đó chính là giúp chúng ta trở thành những con người lương thiện chân chính. Một khi đem áp dụng cuốn sách này vào cuộc sống, nó cũng giúp những ai muốn cống hiến cuộc sống của mình cho Phật Pháp và trở thành sa-môn trong tương lai.

Những mục tiêu cuộc sống có thể được cô đọng lại trong mức độ chính sau đây:

1) Mục tiêu phạm tục - đó là trở thành một người lương thiện và hạnh phúc ngay trong cuộc sống hiện tại này.

2) Mục tiêu siêu thế và phạm tục - đó là trở thành một người lương thiện ngay trong cuộc sống hiện tại này và có thể chứng đạt cõi hạnh phúc sau khi chết.

3) Mục tiêu siêu thế - dành cho những ai nhắm đến chứng đắc chánh đạo, chánh quả và Niết bàn.

Đối với những người ở mức độ đầu tiên, con người chúng ta gọi là Đức Phật sẽ cho họ lời khuyên sau đây: Có bốn giáo pháp khiến cho cuộc sống hiện tại chúng ta đang sống trở thành hạnh phúc: đó là chuyên cần tích góp tài sản cho chính mình, giữ cho tài sản đó được an toàn, cận thân với những thiện nhân và khôn khéo cai quản tài sản của mình kiếm được.

Bởi vì tài sản là một vật dụng không lấy gì làm chắc chắn cho lắm, vật dụng ấy có thể dễ dàng hư hao mất mát. Hoặc là do thiên tai (lụt lội, hỏa hoạn), do trộm cướp, hình phạt hay tịch thu, tiền bạc sẽ nhanh chóng lọt ra ngoài tầm kiểm soát của ta. Chính vì lẽ đó khi kiếm được tài sản ta cần biết giữ lấy cho cẩn thận, không tiêu pha quá trớn. Hơn thế nữa cận thân với bạn bè tốt sẽ không dẫn ta đến chỗ phá sản (như thói quen chơi đêm, cờ bạc, rượu chè hay cận thân với phường côn đồ, v.v...) cũng là một cách giúp giữ tài sản của ta được an toàn.

Liên quan đến mức độ thứ hai, nếu ta có ý định đến nơi hoan lạc sau khi chết, chúng ta có thể làm được như vậy bằng cách học tập và tu luyện Phật Pháp. Như vậy chúng ta sẽ được dạy thực hiện bố thí, giữ giới, tự kiểm chế và hành thiền. Chính bởi điều thiện sẽ sản sinh ra điều thiện chúng ta sẽ đạt đến được định mệnh hoan hỷ khi qua đời.

Cuối cùng, liên quan đến mục tiêu cuộc sống tốt đỉnh và tối thượng. Điều cơ bản là chúng ta phải tu tập Phật Pháp trong suốt cuộc sống, chúng ta cần phải tu luyện để được giải thoát khỏi tính chây lười, tùy niệm liên tục về những bất trắc trong cuộc sống và không chạy theo tà hạnh trong các dục giác quan. Cuối cùng t hông qua chánh đạo chúng ta sẽ đến được đích điểm cuối cùng đó chính là Niết bàn.

Vì bất kỳ ai đọc cuốn sách này: mong sao quý vị nhận được phước lành với tuệ tri cần thiết để theo đuổi cuộc sống với tỉnh giác và chánh niệm. Mong sao quý vị được hạnh phúc và thịnh vượng. Mong sao toàn thể gia đình và bạn bè trợ giúp các bạn để dễ dàng thành công đạt đến ba mục tiêu ngay trong chính cuộc sống này để kết thúc được toàn bộ đau khổ và chúng đạt Phật Pháp tối thượng.

Thân mến

Phrabbavanawiriyakhun (Phadet Dattajeevo)

*Phó Viện trưởng Thiền viện
Dhammakaya Pathum Thani, Thái Lan*

Phần Một

CUỘC SỐNG GIA ĐÌNH

Chương 1

Gia đình là gì?

Định nghĩa “Gia đình Hiện đại” đã và đang trở thành một thách thức lớn bởi lẽ hạn từ “gia đình” mang nhiều ý nghĩa đa dạng liên quan đến vô số các nền văn hóa khác nhau trên khắp thế giới. Quả thật có rất nhiều dạng gia đình tùy thuộc vào vị trí chúng ta đang hiện diện trên cõi đời này! Tuy nhiên, bất chấp các nền văn hóa có khác nhau đến mức độ nào, thời nhịp đập trái tim của một “gia đình hạnh phúc” vẫn kiên định trước sau như một: nếu nhịp tim đó ngừng đập, thời gia đình cũng chết theo, ngay cả khi về mặt thể chất mọi người vẫn tiếp tục sống chung dưới cùng một ngôi nhà với nhau.

Liên quan đến tính đa dạng nơi các gia đình tại Hoa Kỳ, ngài Zinn và Eitzen khẳng định như sau:

“Xã hội hiện đại thường quan niệm gia đình là thiên đàng ngay trên cõi đời này, bằng cách đáp ứng đầy đủ những nhu cầu tuyệt đối cho gia đình đó. Gia đình là nơi động viên cổ vũ tình thân mật, tình yêu và niềm tin trong đó những cá nhân có thể thoát khỏi cuộc cạnh tranh của những thế lực vô nhân đạo trong xã hội hiện đại để thoát khỏi thế giới công nghiệp hóa bất chấp luật lệ và gia đình còn là nơi được kỳ vọng đem lại cho ta sự ấm áp, tính dịu dàng và tình thông cảm từ một người mẹ đầy tình thương và ta có thể kỳ vọng được người

cha bảo vệ cho ta trên cõi đời này. Tuy nhiên, ý tưởng bảo vệ đó đang suy yếu dần khi mà xã hội dân sự đang phải đối mặt với những xung đột nội tại ngày càng gia tăng và ít phối hợp với những quyền dân sự ngày càng gia tăng cộng với những bảo vệ của nhà nước. Đối với nhiều người ý tưởng chu tất những đòi hỏi cá nhân hay gia đình đang dần thay thế sự bảo vệ như là một vai trò chính yếu của gia đình. Hiện nay gia đình đang đáp ứng những “nhu cầu thiết yếu” nhưng lại thiếu từ phía những dàn xếp xã hội”.

Theo phương án dàn xếp hiện đại và “hoàn hảo”, điều các thành viên gia đình mong đợi làmong đợi nhận được một thứ tình yêu, một sự động viên, hỗ trợ và cảm nhận gần gũi vô điều kiện của gia đình. Một khi cảm nhận này xuất hiện, gia đình là một “đơn vị” đem lại niềm tin cho từng thành viên trong gia đình. Một khi thiếu vắng cảm nhận này , gia đình sẽ phải đối mặt với muôn vàn khó khăn.

Những trở ngại lớn nhất con người phải đối mặt khi tạo ra một môi trường quan lâu dài quan trọng ở điều gì? Những yếu tố quan trọng nào giới trẻ ngày nay thường gặp phải cần phải nhấn mạnh đến khi nghĩ đến kết hôn? Cần phải giải quyết những vấn đề gì để duy trì cuộc sống tình cảm lành mạnh với người khác? Con cái chúng ta cần phải được nuôi dạy ra sao để có thể giải quyết những khó khăn đó một cách sáng tạo và trở thành những nhà lãnh đạo tương lai?

Chương 2

Những suy tư trước khi khởi sự lập gia đình

Điều chỉnh và kiểm soát cảm xúc trước khi tiến hành kết hôn với ai đó là nền tảng quan trọng để duy trì tương quan lành mạnh cũng là cách tốt nhất để phòng ngừa ly dị. Nếu những người bạn đời không biết cách kiểm chế cảm xúc, hôn nhân của họ sẽ khó tránh khỏi tập trung vào những thói quen tiêu cực nơi người tình của mình. Thiếu một vài can thiệp từ bên ngoài hay những thấu hiểu phức tạp, những cảm xúc thiếu kiểm chế đó cuối cùng sẽ dẫn đến chia tay hoặc ly dị.

Khi người bạn đời tìm hiểu cách giải quyết những gánh nặng tâm linh và kiểm chế những cảm xúc tiêu cực, họ sẽ có thể duy trì được cảm nhận tích cực liên quan đến nhau. Họ sẽ loại bỏ những thói quen kém phẩm chất cũng như những hành vi tiêu cực luôn gây tổn hại những ràng buộc xây dựng giúp tạo ra những mối tương quan mạnh mẽ. Chúng ta cần đạt được những phẩm chất nào trước khi đi đến hôn nhân với nhau?

1. Tính Tự Lập: (dựa vào nỗ lực và khả năng của mình)

“Những kỳ vọng sai lầm chỉ đem đến thất vọng mà thôi”.

Khi thiếu tự tin, chúng ta sẽ dựa vào điều gì đó giúp giải quyết mọi vấn đề trong cuộc sống đầy thách thức này. Nhiều người lập gia đình chỉ vì muốn có ai đó chăm sóc và giúp giải quyết những vấn đề cho họ. Một số người tìm kiếm người bạn đời chỉ dựa trên sắc đẹp. Rất tiếc sắc đẹp này chỉ tồn tại rất ngắn ngủi và để duy trì sắc đẹp quả là điều vô cùng tốn kém. Nếu cuộc tìm kiếm người bạn đời chỉ chủ yếu dựa trên sự “lệ thuộc vào người khác” thì oán hận hay xung đột sẽ xảy ra bất kỳ lúc nào họ không còn cảm thấy an toàn để duy trì cuộc sống chung với nhau.

Cấu trúc tâm linh chính xác trước hôn nhân chính là, “Tôi phải dựa vào chính mình!”. Tự lập là yếu tố chính yếu để tu thân mình trước khi quyết định tiến tới kết hôn với người bạn đời. Chúng ta phải có trách nhiệm, trung thực, có giới đức và quảng đại. Chúng ta phải hiểu được khái niệm tự hy sinh bản thân mình. Bằng cách thu thập kiến thức, kỹ năng sống và những nguyên tắc đạo đức trước khi kết hôn. Được như vậy chúng ta sẽ có thể đề cao người khác và mối liên kết giữa chúng ta sẽ trở nên bền vững trong suốt quãng đời còn lại.

2. Thế nào là người bạn đời tốt?

Vào lúc đầu, chúng ta chỉ có thể quan sát sắc đẹp thể chất của người bạn đời, chứ không nhận ra sắc đẹp tâm hồn của họ. Chính vì thế chúng ta hãy quan sát bốn mức độ sắc đẹp sau đây:

a. Sắc đẹp bên ngoài: Y phục, trang điểm, kiểu tóc. Toàn bộ đều là dáng vẻ bề ngoài và sẽ trở nên lỗi thời theo mùa hay thị hiếu thời trang. Đây là loại sắc đẹp ta có thể dùng tiền mua được.

b. Sắc đẹp thân xác: Diện mạo, hình dáng, làn da, tay chân là sắc đẹp riêng của từng cá nhân mỗi người, không thể dùng tiền mua được và cũng sẽ không tồn tại lâu dài. Đây không phải là dấu hiệu cho thấy người đó tốt hay xấu.

c. Sắc đẹp phong cách: Lời nói và hành động thích hợp đối với tha nhân. Điều này bao gồm cả tính nhã nhặn, khiêm tốn, kính trọng, lịch sự và vui tươi hơn hờ. Tuy nhiên, nếu những thái độ này không xuất phát từ tâm hồn, ta có thể coi đó là không trung thực hay giả dối. Có nhiều tục ngữ nói về loại sắc đẹp này như: “*Mật ngọt chết ruồi*”, “*Khởi đầu ngon ngọt, kết thúc đắng cay*” và “*Ngọt miệng, chua lòng*”.

d. Sắc đẹp tâm hồn: Là loại sắc đẹp trọn hảo trong tâm hồn, chỉ có thể diễn tả được bằng phong cách sống của chúng ta. Những hành vi mỗi ngày và những bổn phận tài chánh của chúng ta liên quan đến y phục, thực phẩm, nhà cửa và chăm sóc sức khỏe: tất cả những thứ đó đều toát lên sắc đẹp tâm hồn.

3. “Hỗ trợ”: Chúng ta cần phải được hướng dẫn để tiến tới hôn nhân. Vì sao? Bởi lẽ chúng ta khó có thể nhận ra được

sắc đẹp tâm hồn, chúng ta thực sự cần trình bày với những người khôn ngoan, có kinh nghiệm trong cuộc sống hôn nhân. Nói cách khác, chúng ta cần đến một người thầy, một huấn luyện viên, họ là những người có thể cho chúng ta những lời khuyên liên quan đến vấn đề hôn nhân và gia đình. Một người chúng ta chọn làm quân sư phải là người đạo đức, tuân thủ giới luật và chính các vị đó cũng phải có một đạo sư vĩ đại! Quả thật các vị đó phải là những người có khả năng chỉ lối dẫn đường, là vị cố vấn dày dặn kinh nghiệm và phải là người chúng ta có thể đặt trọn niềm tin nơi những gì họ thuyết dạy!

4. Hành thiền: Chúng ta còn phải luyện tập hành thiền để tinh luyện tâm của chúng ta! Trước khi đi đến hôn nhân, quả là điều lý tưởng nếu chúng ta học biết phải hành thiền như thế nào để biến tâm trí trở nên trong sáng, dẹp bỏ những lo lắng sang một bên, quên đi những mối xung khắc quá khứ. Hành thiền sẽ giúp ta thúc đẩy cổ vũ an tịnh nội tâm và những người xung quanh và lần lượt bất kỳ ai chúng ta bắt gặp trên đường đời. Tìm cho được người bạn đời cũng biết hành thiền, hay có ý muốn học hỏi hành thiền, làm như vậy chúng ta sẽ đạt đến sức mạnh và ổn định trong cuộc sống.

Chương 3

Bốn khó khăn trong hôn nhân

Đối với bất kỳ ai đang suy tính tiến tới hôn nhân, Tính Tự Lập: dựa vào nỗ lực và khả năng của chính mình là điều kiện sống còn. Tất cả bốn yếu tố đã thảo luận trong chương Hai cung cấp cho chúng ta cách thức để tiến tới, sống thành công và sống trung thực. Đương nhiên những vấn đề khó khăn luôn nổi lên nhưng chúng ta nên tỉnh giác rằng có bốn nguyên tắc cơ bản cần phải tuân thủ mỗi khi đối mặt với những tình huống bất ngờ xảy ra, xuất phát từ những lậu hoặc (*kilesa*) nơi cá tánh của người khác. Tiếng Pāli gọi đây là “*Gharavassadhamma*”, tức là “*Phật Pháp dành cho Gia chủ*”.

Bao gồm các đức tính sau đây: Tính trung thực (*sacca*), tự kiềm chế (*dama*), tính kham nhẫn (*khanti*) và lòng hy sinh (*caga*). Khi thiếu bất kỳ nguyên tắc nào trong bốn nguyên tắc này, xung đột hay bất hòa sẽ khởi lên trong bất kỳ mối tương quan nhân loại nào và tạo ra những khó khăn sau đây:

1. Thất tín: Do thiếu trung thực (*sacca*) thất tín khởi lên. Thất tín không những chỉ xảy ra giữa vợ chồng với nhau mà còn xảy ra giữa con cái hay giữa cha mẹ và con cái với nhau nữa. Thất tín lóe lên nhiều khía cạnh nghi ngờ và bất hòa với

người khác. Một vài tình huống do ghen tương tạo ra, một số do bất bình đẳng, do lừa dối và do thiếu trách nhiệm. Bất luận phát xuất từ nguồn gốc nghi ngờ nào, những thành viên đã sống chung trong một thời gian dài nếu không được kiểm tra chặt chẽ thất tín sẽ dễ dàng khởi lên.

2. Trì trệ: Tình trạng trì trệ diễn ra khi người ta dễ mất động cơ thúc đẩy hầu cải thiện chính khả năng hiểu biết, tuệ tri hay những tài năng của chính mình. Tính trì trệ khởi lên do thiếu tự kiểm chế (*dama*). Thường thì người vợ hay người chồng cảm thấy trì trệ trong khi đó người kia cố gắng cải thiện chính mình. Khó khăn này không do tự tính gay gắt khát khe, nhưng bởi vì các thành viên khác trong gia đình đang kiên trì tự thích nghi trước những tình huống mới và những thành viên nào bị bỏ lại đằng sau từ chối thích ứng với những thay đổi hay những đổi mới. Họ trở nên suy yếu và tiếp tục thực hiện những gì họ đã quen làm. Những hạng người này gặp phải khó khăn để thay đổi và cũng như thế những người khác cũng gặp khó khăn để lôi kéo họ đi theo.

3. Vô cảm hay thiếu quan tâm: Trong xã hội hiện đại, có nhiều bậc làm cha làm mẹ đã trở thành quá lãnh đạm hay không còn quan tâm đến việc nuôi dạy con cái và các cặp vợ chồng đang trở nên thiếu quan tâm để duy trì mối tương quan đầy hào hứng. Nếu có thành viên trong gia đình làm điều gì sai quấy, cha mẹ sẽ nói rằng: “*Muốn làm gì thì làm, cha mẹ cảm thấy quá mệt mỏi nói cho con cái biết phải làm gì rồi!*”. Điều này sẽ dẫn chúng ta đến chỗ tạo ra một thể hệ “muốn làm gì thì

làm!”. Thế hệ này chẳng tuân giữ những qui tắc vững chắc cho hành vi của họ. Điều này xảy ra là do thiếu kham nhẫn (*khanti*).

4. Ích kỷ: Sống trong một nhóm người thân mật quả là điều vô cùng khó khăn bởi lẽ tất cả mọi người cần phải chia sẻ thời giờ, của cải, niềm tin và trách nhiệm với nhau dựa trên cơ sở hàng ngày. Chia sẻ quả là phức tạp và chứa đầy thách thức! Tính ích kỷ khiến chúng ta không muốn chia sẻ bất kỳ điều gì với người khác. Bởi vì do thiếu hy sinh (*caga*), chúng ta muốn sở hữu tất cả mọi sự cho chính mình. Chúng ta muốn thu vén mọi sự để cảm thấy an toàn, thành công, không lệ thuộc và duy nhất, nhưng chúng ta cũng cần phải chia sẻ những thứ đó với các thành viên trong gia đình mà chẳng nên có cảm nghĩ là mất mát hay thua thiệt.

Bốn nguyên tắc này đối nghịch với bốn phẩm chất thiện mà chúng ta đang tìm kiếm nơi tính khí của một con người chúng ta đang tìm kiếm để kết tinh thân hữu. Đặc biệt khi chúng ta tìm kiếm đây đó một người bạn đời, hay suy nghĩ mình sẽ có một gia đình, chúng ta phải sửa soạn đầy đủ để gặp gỡ nhiều hạng người khác nhau và tìm kiếm những phẩm chất thiện nơi họ có thể dẫn ta đến một mối tương quan tốt. Có trong lòng ý định thiết lập một mối tương quan hữu hảo đó chính là cuốn “*Phật pháp dành cho các gia chủ*”. Nếu muốn gán cho một tên khác, chúng ta có thể gọi là “*Những cơ sở xây dựng gia đình hạnh phúc*”.

Chương 4

Bốn bí quyết tránh khó khăn trong hôn nhân

Sacca: Tính trung thực

Sacca có nghĩa là tính trung thực, tính chân thực, tinh thần trách nhiệm và cảm nhận tin tưởng mạnh mẽ đối với tha nhân. Trong khi phân tích cuộc sống gia đình, ý thức trách nhiệm của từng thành viên là yếu tố quan trọng nhất. Nếu chúng ta thiếu trách nhiệm, kết quả tức khắc sẽ dẫn đến thất tín trong gia đình. Cũng tương tự như vậy, nếu chúng ta muốn lập gia đình, đặc tính đầu tiên chúng ta phải đánh giá cao đó chính là ý thức trách nhiệm của người bạn đời tiềm năng của chúng ta. Cả hai phải thừa nhận rằng: từng mỗi người có đủ trách nhiệm để trợ giúp lẫn nhau trong cuộc sống, khi sống cũng như khi chết, trong thành công hay thất bại của mỗi thành viên trong gia đình.

Một người đáng tin cậy thể hiện tinh thần trách nhiệm bằng nhiều cách:

Trong lời nói, lời nói của chúng ta phải luôn đáng tin tưởng và thường xuyên tỏ ra đáng yêu. Chúng ta phải cẩn thận

trong lời nói, ngay cả khi sự thật tỏ ra khó chấp nhận trong một số tình huống nào đó. Nếu toàn bộ sự thật sẽ làm tổn thương người khác thì không nhất thiết phải tiết lộ, thì tốt hơn ta nên chọn phần nhã nhặn hơn là tiết lộ sự thật. Trong công việc, tỷ dụ như một người đáng tin cậy luôn luôn chú ý đến tinh thần trách nhiệm bằng cách hoàn thành xuất sắc công việc của mình và thực hiện công việc đó cách tốt nhất theo khả năng. Nếu cảm thấy cần được giúp đỡ để hoàn thành công việc, họ sẽ yêu cầu trợ giúp nơi những người giám sát thích hợp với lòng kính trọng khiêm tốn và tự tin. Khi kết bạn và duy trì tình bạn, chúng ta sẽ tỏ ra thành thật và không giấu giếm những việc chúng ta phải làm. Chúng ta phải tỏ ra thẳng thắn và không thiên vị. Chúng ta không được có thành kiến do yêu ghét, ngu si và sợ hãi. Trong những tiêu chuẩn đạo đức, chúng ta phải tuân thủ theo “qui tắc mà chúng ta đang theo đuổi trong cuộc sống”. Điều này cũng có nghĩa là chúng ta sẽ không cố ý muốn làm điều sai quấy, đi ngược lại với tôn giáo, ngược lại với nền văn hóa, hay ngược lại với những qui luật của quốc gia. Như vậy, tự nhiên chúng ta sẽ có được một nền tảng vững chắc dựa trên *Phật Pháp* hay *Chân đế*.

Khi chúng ta biểu lộ tính trung thực trong bốn lãnh vực này, chúng ta sẽ giới thiệu một cách tốt nhất cho mọi người được biết về *Đại Boonya*, tức là công đức vĩ đại vậy.

Dama: Tự kiểm chế

Việc tu luyện kiềm chế có nghĩa là thân và tâm tĩnh giác về tuệ tri, khả năng và liêm khiết trong từng ngày một. Kiềm chế cũng có thể ám chỉ đến “yêu thích tu tâm.” Để làm được như vậy ta cần đến một người thầy hay một thiền sư hướng dẫn. Lẽ dĩ nhiên, vấn đề ở đây là làm sao ta tìm ra được vị đó. Người thầy của chúng ta không chỉ cần phải khôn ngoan và muốn chỉ dạy cho chúng ta, nhưng chúng ta phải biết lắng nghe, phân tích và muốn lắng nghe những lời dạy dỗ của vị đó. Nếu thực hành những lời chỉ dạy của người thầy khôn ngoan, chúng ta chỉ có tăng thịnh mà thôi. Chúng ta sẽ học phải đặt câu hỏi với vị đó thế nào về chính những suy tư và hành động của chúng ta cho đến khi nào chúng ta tạo ra được những thói quen giới đức và kiên trì thực hiện những việc thiện bắt nguồn từ trái tim và từ tấm lòng trong sáng. Chỉ lúc đó chúng ta mới trở thành một người tuyệt hảo được.

Khanti: Kham nhẫn

Kham nhẫn, tức là chịu đựng là đức tính rất cần thiết để có thể thay đổi chính mình. Chính xác chúng ta cần phải chịu đựng những gì ? Chúng ta cần phải chịu đựng những tình huống không thuận lợi trong hoàn cảnh vật chất cụ thể của chúng ta, như quá nóng bức, quá lạnh, trời nắng quá gay gắt hay gió thổi mạnh, v.v... chúng ta cũng cần phải chịu đựng những đau khổ thể xác (như bệnh tật, đau đớn, tuổi già) mà không rên rỉ hay phàn nàn quá đáng. Chúng ta phải chịu đựng những xung khắc lẫn nhau, có nghĩa là phải chịu đựng những

lậu hoặc của người xung quanh chúng ta. Phải chấp nhận sự thật là chúng ta có rất nhiều yếu đuối, như những ước muốn không được thỏa mãn thường dẫn đến bất mãn, sầu khổ, sân hận và mất mát. Những yếu đuối của chúng ta, cả nơi chỗ riêng tư chung lẫn với nhau tạo ra, những xung khắc không thể tránh khỏi. Nếu luôn luôn tìm cách tránh xa những xung khắc với chính mình hay với người khác, thì chúng ta nên phân tích những yếu đuối của chúng ta và suy nghĩ hai lần trước khi chọn lựa một người bạn đời. Không nói đến những yếu đuối của chúng ta, xung đột có thể xuất hiện bất kỳ lúc nào. Thí dụ như, trước khi dàn xếp việc cưới hỏi, có thể khiến cho chúng ta bị căng thẳng (stress) và xung đột bởi vì các cặp vợ chồng trong thời gian hứa hôn vẫn còn có khả năng chia tay nhau! Thêm vào đó, nếu có những anh chị em dâu rể xen vào những tương quan đó, chúng ta còn phải chịu đựng những xung khắc cả từ phía những người này nữa. Bất luận tương quan có bền chặt đến cỡ nào, chúng ta vẫn có khả năng phải đối diện với những xung khắc xảy ra. Tuy nhiên, tốt hơn hết chúng ta hãy giải quyết bất kỳ yếu đuối sai sót nào xảy ra trước khi tiến tới hôn nhân!

“Giống như lưỡi với răng - va chạm nhau là lẽ thường tình!”.

Câu hỏi chúng ta và người bạn đời thực sự phải đặt ra cho nhau đó chính là:

“Rốt cuộc chúng ta có thể chịu đựng được nhau nữa hay không?”.

Nếu không chắc chắn làm được như vậy, tốt hơn hết chúng ta hãy bỏ chạy - chớ không phải thùng thủng mà đi. Đừng đưa ra câu hỏi chúng ta sẽ nhận bao nhiêu ka-ra trong thỏa thuận quà cưới, chúng ta sẽ nhận được bao nhiêu tiền làm của hồi môn hay người bạn đời của ta có khả năng bấp bực ra sao. Thay vào đó, hãy đặt câu hỏi “*Có chắc chắn là bạn có thể chịu đựng được tôi chăng?*”.

Kham nhẫn (chịu đựng) còn có nghĩa là chúng ta phải tha thứ cho nhau, chính những *kilesa*, hay cách cư xử tiêu cực của chúng ta rất nguy hiểm với tương quan vợ chồng bởi lẽ chúng ta để cho những thói quen xấu này kiểm chế đến mức độ chúng ta phải chịu đau khổ và cảm nghiệm đau buồn, dẫn đến mặc cảm tội lỗi và tự khiển trách mình. Có một số người đã bị những thói hư tật xấu kiểm chế và liên tục thực hiện quyết định sai trái (về khía cạnh luân lý hay đạo đức) và tiếp tục duy trì những thói hư đó cho đến lúc chúng biến thành những thứ nghiện ngập rất khó chữa trị . *Apayamukha* là hạn từ ám chỉ những con đường chúng ta sử dụng khi để cho những thói hư thông trị cuộc đời ta. Những con người chúng ta quen biết trên quãng đường “thói hư tật xấu này” không lành mạnh đối với chúng ta bởi vì họ có thể truyền những thói quen xấu sang cho chúng ta. *Kilesa* nơi chính suy tư của họ sẽ không chế họ cho đến khi biến họ trở thành nô lệ cho chúng. Bởi lẽ *Kilesa* ảnh hưởng nhiều đến thói quen tốt, đến sức khỏe của gia đình và sự ổn định tùy thuộc vào việc chúng ta tu tập bản thân để:

1. Kiểm chế được những thói xấu nội tại và ngăn ngừa những tật xấu đó không ảnh hưởng đến tha nhân;

2. Chống lại những cám dỗ say xin, cờ bạc, lười biếng lao động, đấm đá lẫn nhau, theo đuổi cuộc sống đê mê đầy nguy hiểm và những tiêu khiển độc hại khác.

Nếu chúng ta tu luyện kiểm chế trong những lãnh vực này, những tương quan trong gia đình sẽ dần đi đến chỗ ổn định và kiện toàn được tâm cá nhân của mỗi người. Do thực hiện điều này, chúng ta sẽ tang thịnh cơ may ổn định được kinh tế cho gia đình. Nếu mọi người trong gia đình đều có khả năng truyền đạt tính “kham nhẫn” cho nhau trong những lãnh vực này, mọi thói quen cá nhân của từng thành viên trong gia đình sẽ được cải thiện đáng kể và kinh tế gia đình sẽ dần đi đến ổn định. Những thiện nhân sẽ xuất hiện trong cuộc sống chúng ta và những người thiếu lành mạnh sẽ dần biến mất.

Caga: Hy sinh

Hy sinh có nghĩa là lòng Từ bi bác ái và còn có nghĩa là lòng trắc ẩn (thương người!). Chúng ta phải muốn hy sinh của cải vật chất, là những tiện nghi và hy sinh chính những cảm xúc của chúng ta nữa. Hy sinh trong gia đình có nghĩa là lòng tốt bụng, rộng lượng, quảng đại và coi gia đình là trên hết. Đây là điều không dễ gì thực hiện được! Hôn nhân chúng ta tùy thuộc rất nhiều vào những hy sinh mà chúng ta và người bạn đời muốn cống hiến cho nhau. Nếu thiếu hy sinh, môi trường gia đình sẽ chẳng giúp ích gì được cho ta nữa. Nếu gia

đình không tu luyện lòng từ tâm và thực thi lòng trắc ẩn để làm lợi cho nhau và thay vào đó là tận dụng nhau, gia đình chúng ta chẳng bao lâu sẽ đi đến chỗ tan rã. Nói cách khác, với tư cách là một gia đình, chúng ta phải nghĩ đến hạnh phúc toàn diện của từng thành viên trong gia đình hơn là chỉ lưu tâm đến một vài cá nhân trong gia đình đó. Một phần hy sinh này đã trở thành một trong những yếu tố quan trọng nhất mà chúng phải nghĩ tới đó là làm sao cho ngân quỹ tài chánh của gia đình được ổn định; điều gì gia đình cần phải có so với những gì gia đình đang thiếu thốn. Nếu ta không làm được điều này, thì gia đình ta sẽ có ngày tan rã. Cuối cùng cảm nghĩ này sẽ khởi lên đó là có người được hưởng lợi và một số người ích kỷ. Thí dụ như trong gia đình có hai người với một ngân sách hạn hẹp, sự lựa chọn giữa một chai nước hoa và một chai rượu có thể tạo ra xung khắc. Hôn nhân là một cuộc sống buộc phải lập ngân sách. Cứ mỗi lần chúng ta coi những món đồ xa xỉ trở thành nhu cầu cần thiết, thì ngân sách gia đình chúng ta sẽ lập tức bị tổn thương. Chính xác đây là do tính ích kỷ đòi hỏi và hy sinh rất cần được bổ sung vào chính cuộc sống gia đình. Toàn bộ những gì ta cần để vừa đủ duy trì cuộc sống trong gia đình được thể hiện ở bốn điều nhu thiết yếu sau đây:

1. Y phục.
2. Thực phẩm.
3. Trú xứ; nơi ăn chốn ở.

4. Thuốc chữa bệnh; chăm sóc y tế.

Bất luận điều gì ngoài bốn tiết mục này có thể coi là đồ xa xỉ. Thông qua hy sinh, chúng ta tu luyện thói quen chỉ sống dựa vào những gì thiết yếu nhất. Chúng ta nên bỏ những gì mình cảm thấy “cần phải có!”.

Khi suy nghĩ đến cưới ai đó làm vợ, chúng ta phải tự hỏi mình với hai câu sau đây:

1. Chúng ta có cần sống phụ thuộc vào người này khi ốm đau hay khi phải đương đầu với những tình huống nguy hiểm trong cuộc sống hay không?

2. Liệu người này có hiểu biết, có khả năng và cá tính tốt để hỗ trợ tạo hạnh phúc cho gia đình chúng ta hay không? - hay liệu người này có khả năng dạy dỗ con cái chúng ta trở thành những người biết kính trọng người khác, có đạo đức hay có trách nhiệm hay không?

Hiện nay người ta có khuynh hướng lập gia đình để thỏa mãn những nhu cầu cá nhân. Điều này gây ra biết bao nhiêu rắc rối sau khi những tờ giấy chứng hôn đã được ký kết. Không chú ý đến cá tính của người bạn đời sẽ dẫn đến muôn vàn lạm dụng trong các mối tương quan hôn nhân và lý dị là điều không thể nào tránh khỏi. Hôn nhân tùy thuộc vào những hy sinh cá nhân. Hơn thế nữa, sau khi đã sinh con chúng ta còn cần phải hy sinh nhiều hơn nữa bởi lẽ chúng ta cần phải bỏ ra nhiều thời gian để chăm sóc cho con cái chúng ta. Suy nghĩ trước đến vấn đề này là vấn đề sống còn bởi lẽ chắc chắn

sẽ quá trễ nếu chúng ta chỉ nghĩ đến điều này sau khi đã kết hôn với nhau.

Thế rồi, hôn nhân không phải chỉ để cung cấp cho chúng ta những tiêu khiển thể chất, không chỉ kết hôn là để tận hưởng sáng khoái do sắc đẹp thể chất bên ngoài hay là cơ hội giúp thăng tiến địa vị xã hội. Hôn nhân phải hỗ trợ người bạn đời của chúng ta cả về thể chất lẫn tinh thần. Hôn nhân còn là cá tánh và hy sinh. Chăm sóc lẫn nhau cả về thể chất (bao gồm chi tiêu khôn ngoan về tài chánh về những nhu cầu cần thiết trong gia đình và cùng nhau chia sẻ trong cuộc sống) là nâng đỡ nhau về mặt tinh thần (cân nhắc, hỗ trợ trong lúc hoạn nạn, và trung tín) dẫn đến một cuộc hôn nhân lành mạnh và một cuộc sống gia đình đầy hạnh phúc và hoan lạc.

Trung thực, tự kiểm chế, kham nhẫn và hy sinh là trái tim của cuộc sống gia đình lành mạnh. Những phẩm chất này là điều cốt lõi sống còn cho từng mỗi thành viên trong gia đình phải có để thiết lập được nền móng vững chắc và lành mạnh trên đó từng cá nhân có thể xây dựng cuộc sống chung với nhau.

Chương 5

Giữ cho gia đình được sống động

Sống chung với nhau như vợ chồng có thể vừa khó lại vừa dễ. Nếu chúng ta hỏi bất kỳ ông chồng hay bà vợ bằng cách nào hai người có thể chung sống với nhau trong hạnh phúc, chúng ta không có hai câu trả lời giống nhau. Một số thì cho rằng điều đó tùy thuộc vào chiêm tinh gia phán như thế nào thì được như vậy và còn tùy thuộc vào số phận của từng người nữa. Cynics (là những người chủ trương hoài nghi) có thể cho rằng điều đó tùy thuộc vào lượng vốn đầu tư tài chánh. Tuy nhiên có một từ mà mọi người đều đồng ý với nhau đó là: để chung sống thành công và hạnh phúc, những người bạn tình cần phải tu luyện lòng từ tâm với nhau; từ tâm, thương cảm và quảng đại đều là từ đồng nghĩa với nhau. Có bốn hình thức tỏ lòng từ tâm phổ quát như sau:

1. Bố thí (dana): Tình yêu và sống chung với nhau đòi hỏi phải biết chia sẻ. Nơi nào không có bố thí, ta cảm thấy có bầu khí bất hạnh bao trùm. Chia sẻ còn bao gồm cả chia sẻ những khó khăn với nhau nữa. Khi gặp phải khó khăn hoạn nạn chúng ta phải biết chia sẻ với nhau và người bạn đời cũng phải sẵn sàng giúp đỡ một tay.

2. Lời nói nhã nhặn (piyavaca): Bởi vì chúng ta đã lập gia đình với nhau điều này không có nghĩa là chúng ta nên thay đổi cách nói với nhau. Chúng ta nên tỏ ra dễ thương khi phải tranh luận với nhau, bởi vì chúng ta không muốn làm tổn thương lòng tự trọng của người phối ngẫu.

3. Giúp đỡ đầy yêu thương (atthacariya): Khi chúng ta bàn về điều hay điều quấy dựa trên hiểu biết lẫn nhau và dựa trên Phật pháp mà chúng ta đã học hỏi, làm như vậy chúng ta có thể làm lợi cho nhau. Nhưng khi chúng ta cãi cọ lẫn nhau và kết lỗi người bạn đời chúng ta có lỗi vì đã không tìm cách thích hợp để ngăn ngừa xung đột.

4. Tấm lòng rộng mở (samanattata): Trong những cuộc hôn nhân truyền thống, điều này có nghĩa là người chồng phải trở thành một người cha tốt và người vợ phải là người mẹ tốt. Mỗi người phải hoàn thành trách nhiệm của mình cả trong lẫn ngoài phạm vi gia đình. Hành thiện sẽ giúp cho những đôi bạn chu toàn xuất sắc mục tiêu này. Trong những gia đình không truyền thống, các đôi bạn nên thảo luận cẩn thận vai trò nào mình nên gánh vác và rồi cùng nhau thực hiện để hoàn thành tốt chương trình cả hai đã đề ra.

Tu luyện thành thạo bốn hình thức từ tâm này cũng giống như chúng ta tu luyện lòng quảng đại, gắn bó, nắm giữ Ngũ giới (sẽ thảo luận sau) và siêng năng hành thiện. Thực hiện toàn bộ bốn điều kể trên, sẽ giúp chúng ta học hiểu được chia sẻ, cải tiến lòng đạo hạnh cả trong lời nói lẫn trong hành động

và biến tâm trở nên thanh tịnh. Với tâm thanh tịnh sẽ mở ra cho chúng ta lối vào tuệ tri, đồng thời chỉ ra cho chúng ta cách hành động thích hợp. Bất ngờ có phải không? Để có thể giữ cho hôn nhân sống động và lành mạnh, chúng ta nên am hiểu thấu đáo những trách nhiệm đặc thù mà mỗi bên cùng chia sẻ với nhau.

Đương nhiên, cũng còn có những trách nhiệm chung cho đôi bạn phải chu toàn trong cuộc sống gia đình như sau:

1. Thận trọng và hiểu rõ giá trị: Cả hai người bạn đời nên công khai tôn trọng lẫn nhau; tán thán và phải thực hiện lòng từ tâm để có thể mở ra những giao tiếp công khai. Dành riêng cho mỗi người một không gian cần thiết cho tất cả những mối liên lạc nữa.

2. Bình quyền: Cả hai người nên coi nhau bình đẳng và năng tham khảo lẫn nhau liên quan đến vấn đề tài chính trong gia đình.

3. Trung tín: Cả hai người nên tỏ ra hoàn toàn trung tín với nhau trong từng vấn đề.

4. Uy tín: Nên tin tưởng rằng cả hai người đều có thể thực hiện những quyết định đúng đắn.

5. Khả năng lãnh đạo: Cả hai nên biết cách chăm sóc đến gia đình, đến công ăn việc làm và bất kỳ vấn đề gì có thể xảy ra trong gia đình, tuy nhiên vào những dịp như vậy chúng ta có thể phân công cho từng người một.

6. Tằn tiện trong chi tiêu: Chẳng nên lãng phí tiền bạc cũng như chi tiêu một cách không tính toán.

7. Siêng năng chuyên cần: Chăm chỉ làm việc để duy trì mối tương quan trong gia đình.

Cho dù thái độ của người kia có thể nào đi chăng nữa chúng ta không bao giờ giao động trước sự thật. Đôi khi một bên có nạn đến những thái độ có hại cho hôn nhân, cố gắng vận dụng đến danh sách vừa nêu ở trên để hàn gắn bất kỳ khó khăn nào nổi lên. Điều đó sẽ cải thiện được cuộc sống của chúng ta!

Chương 6

Con cái chào đời

Tất nhiên, mỗi người chúng ta đều cảm thấy hồi hộp khi có thêm một thành viên mới trong gia đình. Trong khi tình trạng phấn chấn là phản ứng tự nhiên trước sự chào đời của một thành viên mới trong gia đình, đây cũng là cơ hội để chúng ta suy nghĩ về những câu hỏi quan trọng sau đây: Cho dù chúng ta được sinh ra làm người và có tương quan với những người khác, điều gì khiến chúng ta khác biệt với những người đó? Điều gì giúp ta xác định được những khác biệt giữa chúng ta và những người khác?

Tất cả chúng ta đều sinh ra trong cùng một thế giới, vậy mà chúng ta không biết được bằng cách nào chúng ta xuất hiện ở trên cõi đời này. Chúng ta không biết nổi vị trí của hành tinh chúng ta tọa lạc ở đâu trong vũ trụ. Chúng ta còn không biết được chúng ta sẽ đi về đâu sau khi chết. Quanh đi quẩn lại còn có quá nhiều câu hỏi và câu trả lời hết sức viên vông về con người chúng ta.

- Tại sao có người chết từ trong bụng mẹ, trong khi đó người khác lại sống sót?

- Tại sao có người khỏe mạnh, trong khi đó những người khác lại bị tàn tật ngay từ lúc mới sanh?

- Tại sao có người được sanh ra trong gia đình giàu có trong khi đó những người khác lại phải sanh ra trong gia đình nghèo túng đến nỗi không thể kiếm được một bữa ăn bổ dưỡng?

- Làm sao lại có chuyện hai người đều được lớn lên trong cùng một gia đình, được hưởng cùng những cơ hội giống nhau mà lại khác biệt nhau đến thế?

Chúng ta tìm được câu trả lời cho những câu hỏi quan trọng này?

Trong *Dhamma* (Chánh Pháp), có những lời dạy cho phép chúng ta thấy được câu trả lời cho những câu hỏi này và cũng giúp chúng ta hiểu được qui luật chi phối thế giới này đó là: *Luật Nhân quả (Kamma)*.

Hạn từ *Kamma* là một từ trung tính không ám chỉ đến điều tốt hay điều xấu nào cả chính vì *Kamma* có nghĩa là một “hành vi cố ý”. Một hành vi luôn luôn mang theo một hậu quả nào đó. Tại sao ta cảm thấy no bụng? Là bởi chúng ta dùng bữa xong. Nếu chúng ta không ăn, chắc chắn sẽ cảm thấy đói bụng. Tuy nhiên, theo định luật vật lý có thể khẳng định rằng năng lượng thải ra bằng với năng lượng phản ứng đối nghịch. Trong hạn từ *Dhamma*, chúng ta có thể nói rằng bất kỳ ta thực hiện một hành động nào , chắc chắn chúng ta sẽ phải trải nghiệm hậu quả do hành vi đó đem lại.

Những khác biệt chúng ta thấy nơi cuộc sống riêng tư cá nhân đều tùy thuộc vào những Nhân quả (*kamma*) của từng cá nhân chúng ta thực hiện trước đó. Thực tế là tất cả các chúng sanh đều được sanh ra làm người, nhưng lại có lượng hạnh phúc hay đau khổ (*dukkha*) hoàn toàn khác nhau là một biểu hiện cho thấy rằng quả dị thực Nhân quả tồn tại. Phần thưởng và hình phạt cũng xuất phát từ những hành vi quá khứ xa xưa của chúng ta.

Có một người chúng ta gọi là Buddha (Đức Phật) đã khám phá ra qui luật Nhân quả hơn 2.500 năm về trước. Ngài mô tả điều mình đã khám phá ra với chi tiết sâu xa và vô cùng khôn ngoan, vượt quá những khả năng kỹ thuật hiện đại. Các khoa học gia đã khám phá ra các qui luật của thế giới vật lý mà nhiều người đã chấp nhận chỉ hơn 300 năm về trước mà thôi.

Những khác biệt xã hội và thể chất giữa những con người trong thế giới này đều là kết quả của Nhân quả (*Kamma*) hiện tại và quá khứ của chúng ta. Mặc dù một phần trong công thức này là bất biến bởi vì những hành vi chúng ta đã thực hiện trước đó, chúng ta luôn luôn có cơ hội tươi mới để tạo ra một tương lai tươi sáng hơn cho chúng ta. Bằng cách nào?

1. *Tránh những hành vi bất thiện*
2. *Chỉ thực hiện những hành vi thiện và*
3. *Tinh luyện tâm trở nên trong sáng.* • •

Kỹ thuật tốt nhất để giữ cho tâm luôn được tráng kiện chính là việc hành thiền. Càng hành thiền nhiều bao nhiêu

chúng ta càng thu lượm được sức mạnh để thực hiện những hành vi thiện bấy nhiêu. Khi chúng ta nhìn ngắm thế giới và hiểu được những hiệu quả do Nhân quả đem lại, chúng ta sẽ quyết tâm sống một cuộc sống trung thực và đem lại kết quả mỹ mãn. Những thành quả Nhân quả đem lại là có thật và những thành quả đó sẽ đem lại quả dị thực mỹ mãn. Nếu chúng ta thực hiện những hành vi bất thiện, thời điều chờ đợi chúng ta chỉ là những thành quả bất thiện. Hãy ý thức những khác biệt xuất hiện nơi những chúng sanh sống trên cõi đời này. Những khác biệt này chính là những điều kiện mà chúng ta được sanh ra trên cõi đời này và chúng là nhân chứng hùng hồn rằng những hậu quả từ Nhân quả là có thật. Đây chính là lý do tại sao chúng ta phải tập trung vào việc thực hiện những phước nghiệp.

Từ định luật Nhân quả này chúng ta biết được rằng:

- 1. Chết không phải là lúc mọi sự kết thúc.*
- 2. Khi thực hiện phước nghiệp, chúng ta sẽ đạt được phước cõi thiện.*
- 3. Khi thực hiện ác nghiệp chúng ta sẽ đi đến cõi bất thiện.*
- 4. Khi chúng ta đã đoạn diệt toàn bộ Kilesa, chúng ta sẽ chứng Niết bàn.*

Nếu chúng ta tin tưởng vào thực tại cuộc sống, nếu không cẩn thận chúng ta dễ dàng trở thành nạn nhân cho vòng luân hồi

đau khổ và chúng ta phải tập trung xa lánh những ác nghiệp và tập trung tích lũy thiện nghiệp. Tinh luyện tâm hàng ngày từng giây phút một bạn có thể thực hiện điều này. *Boonya* sản sinh ra từ những nghiệp thiện sẽ dẫn chúng ta đến tái sinh dưới dạng sắc thái thể chất lành mạnh, giàu sang và tuệ tri. Thêm vào đó chúng ta sẽ được tái sinh trong một gia đình coi trọng giới đức. Điều này cũng đem lại cho chúng ta cơ hội gặt hái được thành công trong cuộc sống hiện tại (và ngay cả cuộc sống sau này) cho đến khi chúng ta đoạn diệt được mọi *kilesa* trong tâm trí chúng ta.

Cùng lúc đó, nếu với tư cách làm cha làm mẹ chúng ta muốn cưu mang một đứa con hạnh phúc và khỏe mạnh, chúng ta cần phải tập trung vào thực hiện thiện nghiệp và hành thiện cho đến khi nào ta có được tâm trong sáng. Bằng cách tích lũy tu tập *boonya* trong suốt cuộc sống, chúng ta mới có may mắn thêm khả năng nhận được một đứa con sẽ mang lại cho gia đình hạnh phúc. Mặc dù ý tưởng này khác xa với đa số ý thức Tây phương, hiểu được nguyên lý “cùng một thứ năng lực sẽ hút nhau” là rất quan trọng để có thể hiểu được chính xác nguyên tắc này. Thí dụ như, nếu chúng ta là hạng người xấu và tỏ lộ hành vi thô thiển ngay cả không muốn giúp đỡ những người xung quanh chúng ta, như cha mẹ là những người rất gần gũi chúng ta thì vì lý do gì một bào thai có đức tánh tốt và chỉ muốn thực hiện điều thiện lại nhập thai vào lòng hạng người đó? Nguyên tắc “Những từ trường gặp nhau”!.

Chúng ta nên nhớ rằng dạy dỗ một đứa trẻ bắt đầu trước khi nó thụ thai và điều đó yêu cầu chúng ta kiên trì thực hiện thiện hạnh và duy trì điều thiện nơi thân, ngữ và ý nghiệp. Chúng ta và người bạn đời nên loại bỏ những cá tánh thô thiển và siêng năng thực hiện những hành vi tự kiềm chế để sửa soạn cho con cái chúng ta nhập thai. Chính cuối cùng chúng ta và người bạn đời cũng trở thành những người làm cha làm mẹ trong tương lai, chúng ta nên bắt đầu tự tu tập chính mình bằng bất cứ cách nào. Tập trung chú ý vào bào thai, chúng ta phải trở nên chú ý hơn đến các hành vi của mình, cho dù đi, đứng, ăn uống thức ăn, rượu, uống thuốc hay ngay cả biểu lộ một tính khí bất thiện. Toàn bộ những điều đó, chúng ta phải ý thức đầy đủ rằng, mọi thứ đó đều có ảnh hưởng đến bào thai trong bụng mẹ và tính tình của đứa trẻ đó.

Phần Hai

NUÔI DẠY CON NGOAN

Chương 7

Nuôi dạy con ngoan

Thế giới ngày càng gia tăng toàn cầu hóa của chúng ta có mối liên hệ khăng khít với nhau từng ngày qua. Những biến đổi xuất hiện từ phía bên kia thế giới tức khắc ảnh hưởng đến địa phương chúng ta bằng nhiều cách khác nhau : cả về lãnh vực xã hội, kinh tế, chính trị, văn hóa ngôn ngữ và ngay cả về lãnh vực y tế nữa. Thật kinh ngạc, ngay cả khi nắm trong tay những sức mạnh to lớn có thể biến đổi cả thế giới, nhưng chỉ có kiến thức hiểu biết, khả năng và tình thương của các bậc làm cha làm mẹ nuôi dạy những đứa con thông minh và đạo đức mới đem lại dấu ấn vĩ đại nhất trên thế giới ngày nay kể cả ở quy mô địa phương và toàn cầu.

Việc học hỏi những phương pháp đã qua thử thách bằng thời gian và thích hợp để nuôi dạy con cái là một nhiệm vụ sống còn của tất cả các bậc làm cha làm mẹ. Một đứa con thông minh nhưng yếu ớt rất có thể sẽ không đem lại thành công đối với những mục tiêu cá nhân, cũng như một đứa trẻ khỏe mạnh nhưng lại không thông minh cũng không đem lại thành công bao giờ. Một đứa trẻ phải chiến thắng cả về hai lãnh vực để có thể trở thành đứa trẻ thành công về mặt cá nhân. Trong một số gia đình cha mẹ có những đứa con thông

minh, nhưng đơn giản họ không biết tí gì về cách nuôi dạy con khỏe, thông minh, biết sống tự lập và có giới đức. Kết quả là con cái thường trở thành nguyên nhân gây ra những phiền não cho cha mẹ và cho những người khác – đến lúc đó cha mẹ mới tỏ ra lúng túng, không hiểu có điều gì không ổn với cách nuôi dạy con cái của mình. Để cho con cái được thông minh, khỏe mạnh và nhất là có giới đức, bậc làm cha làm mẹ phải tận dụng những nguồn kiến thức nuôi dạy con cái, tra dồi thêm kiến thức và nhất là dành đủ thời gian để giáo dục con cái trở thành những thành viên vững chắc cho xã hội. Chính vì gia đình phải giải thích và thực hiện đầy đủ những phong cách nuôi dạy con cái một cách khác nhau. Cơ bản mà nói hiện có bốn loại gia đình đang hiện hữu trên thế giới ngày nay:

1. Một loại gia đình có thời gian nuôi dạy con cái nhưng lại thiếu kiến thức.

2. Một loại gia đình có kiến thức nhưng lại không có thời giờ dạy dỗ con cái.

3. Một loại gia đình không có kiến thức dạy dỗ con cái cũng không có thời giờ để dạy dỗ con cái.

4. Một loại gia đình vừa có kiến thức và có thời gian để dạy dỗ con cái.

Trong ba loại gia đình đầu tiên, con cái nhận được rất ít việc huấn luyện giới đức. Những đứa trẻ được sanh ra trong gia đình giàu sang có nhiều của cải vật chất, tuy nhiên con cái

họ có thể nhận được rất ít việc dạy dỗ của cha mẹ (Nhóm 2). Những đứa trẻ này có nguy cơ bị lầm đường lạc lối rất cao.

Những đứa trẻ có cha mẹ vừa có kiến thức lẫn thời giờ nuôi dạy, những đứa trẻ này thường nhận được huấn luyện cả về tri thức lẫn giới đức từ phía cha mẹ chúng (nhóm 4). Ngay cả khi họ không được giàu có cho lắm, những đứa trẻ này có khả năng đào tạo để trở thành những người thành công, giàu có và có giới đức khi trưởng thành.

Tất cả các bậc làm cha làm mẹ phải cân nhắc kỹ lưỡng những câu hỏi sau đây trước khi quyết định có một đứa con.

- Chúng ta mong muốn con cái chúng ta phải có những phẩm chất gì?

- Bằng cách nào chúng ta có thể trau dồi thành công những thói quen tốt cho con cái chúng ta?

Cơ bản mà nói, con cái chúng ta cần phải có ba đức tính “Tối thượng” sau đây:

- 1. Tâm thanh tịnh (trong sáng và hoàn hảo).**
- 2. Tuệ tri (hiểu biết sâu rộng và phán đoán chính xác).**
- 3. Lòng thương cảm (muốn giảm nhẹ đau khổ cho tha nhân, từ tâm, dịu dàng và phải có tấm lòng).**

Một đứa trẻ có những phẩm chất này, hay những đặc điểm tối thượng, có cơ hội mở ra để nhận được những kiến thức bổ ích và sao chép lại những hành vi chính trực từ phía

cha mẹ, họ hàng, nơi những người tiêu biểu, thầy giáo và nơi vị cố vấn dày dạn kinh nghiệm. Tâm thanh tịnh, tuệ tri và tâm từ tạo thành nền tảng từ đó những đặc tính phụ khác có thể phát triển. Giống như một mảnh đất tốt và phì nhiêu khiến cho cây trồng được phát triển lành mạnh. Tuy nhiên, chúng ta phải tự quyết định cho chính mình những môi trường nào chúng ta muốn hướng dẫn trên con cái chúng ta.

Sau khi đã xem xét những điều kiện chúng ta muốn cho con cái chúng ta noi theo, câu hỏi lại trở thành: Bằng cách nào tôi có thể giáo dục những vấn đề này trên con cái của tôi? Câu trả lời là: Bằng những thói quen tốt. Điều đó rất đơn giản! Như chúng ta đã thảo luận ở trên. Thói quen được tạo thành thông qua những tư duy, lời nói và hành động được nhắc đi nhắc lại liên tục. Đến lượt, những hành vi lặp đi lặp lại liên tục đó sẽ ảnh hưởng đến thái độ chúng ta đã học hỏi được và tiếp tục phát triển suốt cuộc sống chúng ta.

Nếu chúng ta cho phép con cái chúng ta liên tục suy nghĩ, nói năng và hành động một cách không lành mạnh, bất kỳ với hình thức nào, tự nhiên chúng sẽ quen với những hành vi ích kỷ và thiếu kiểm chế đó trong khi tiếp xúc bằng chính những thói quen xấu đó! Những hậu quả xảy ra đó là những đứa trẻ này sẽ lớn lên thành những cá nhân trưởng thành mà không biết quan tâm gì đến giới đức, đến sự nghiệp và trách nhiệm. Tuy nhiên nếu chúng ta dạy cho con cái chúng ta luôn có những suy nghĩ, lời nói và hành vi tốt, tức khắc chúng sẽ có thói quen thực hiện những điều thiện cho đến khi hành động

đó trở thành một thói quen . Như vậy chúng sẽ học được cách trở thành những cá nhân thành công trong tương lai.

Thông thường, ta tu tập được những thói quen bằng cách sử dụng bốn điều nhu thiết yếu sau đây: Y phục, thực phẩm, trú xứ và thuốc chữa bệnh. Ở đây ta có ba ví dụ minh họa cho điểm này:

1. Khi chúng ta cho con cái chúng ta ăn uống thất thường, chúng sẽ la lên bất kỳ khi nào chúng thấy đói bụng và không được cho ăn đúng thời. Chúng dễ dàng trở nên tức tối và la lối khi chúng muốn ta để ý đến chúng, trên đà phát triển thói quen sử dụng tính thô bạo và gây hấn mỗi khi chúng muốn chiếm được vật gì đó. Cũng giống như chúng ta đang nuôi nấng những con sư tử con vậy.

2. Khi chúng ta cho con cái ăn uống liên tục, ngay cả khi chúng không đói bụng, chúng sẽ trở thành béo phì và tùy thuộc vào cách chúng cảm thấy thức ăn như thế nào. Chúng sẽ có thói quen di chuyển chậm chạp và lười biếng. Trong trường hợp này, cũng giống như chúng ta đang nuôi những con heo con vậy.

3. Khi chúng ta cho con cái ăn uống đúng thời , chúng sẽ có thói quen đúng thời và sẽ dễ dàng lớn lên như là một đứa trẻ tráng kiện mạnh khỏe và dễ chăm sóc. Trong trường hợp này chúng ta đang nuôi các vị hiền trí!

Xin được nhắc lại, thói quen tốt xấu xuất phát từ suy nghĩ, lời nói và hành động được lặp đi lặp lại nhiều lần.

Các bậc làm cha làm mẹ thường làm cho con cái thấm nhuần những điều thiện hảo, trí thông minh và lòng từ tâm bằng cách dạy dỗ cho chúng biết kính trọng, có kỷ cương và có lòng khoan dung liên quan đến cách chúng sử dụng bốn điều nhu thiết yếu trong công việc và hành vi hàng ngày.

Nếu chúng ta muốn nuôi dạy con cái trở nên khôn ngoan, thời trước tiên chúng ta nên dạy chúng biết kính trọng. Kính trọng là dấu hiệu một người hiểu rõ giá trị của giới đức thực sự hay lợi ích của một người hay một đồ vật nào đó. Tuệ tri có thể được phân thành tuệ tri trần tục và tuệ tri tâm linh. Tuệ tri phàm tục là tuệ tri hay kiến thức ta có được thông qua giáo dục. Tuệ tri này cần thiết để có cách sống đúng đắn. Tuy nhiên thiếu giới đức để hạn chế kiến thức này, con cái chúng ta có thể lợi dụng hiểu biết này. Tuệ tri phàm tục phải cùng được tiến hành với tuệ tri tâm linh. Tuệ tri tâm linh hay tuệ tri siêu nhiên đó là biết được điều phải điều quấy, điều xấu điều tốt, điều thích hợp và không thích hợp. Con cái có hiểu biết này thông qua giáo dục giới đức và luân lý. Trong thực hành, cha mẹ phải dạy cho con cái biết kính trọng và lắng nghe lời dạy của các vị đạo sư, phải học hỏi từ kinh nghiệm cuộc sống và phải học hỏi sự thật về những thay đổi liên tục trên thế giới và từ nơi những người đang sống trong đó.

Tổng cộng, tuệ tri tâm linh khởi sinh từ bảy nguồn sau đây:

1. Kính trọng những Bậc có trí tuệ (Bậc chứng giác ngộ).
2. Kính trọng chánh Pháp (*Dhamma*), chân đế, thiên nhiên.

3. Kính trọng những bậc tìm kiếm chân đế.
4. Kính trọng việc giáo dục.
5. Kính trọng việc hành thiền.
6. Kính trọng lòng thận trọng.
7. Kính trọng lòng mến khách.

Càng dạy dỗ con cái chúng ta coi trọng những giới đức khởi sinh từ bảy nguồn trí tuệ tâm linh này, chúng càng tỏ ra biết kính trọng những điều đó và càng có được nhiều tuệ tri nội tâm. Quả thật con cái chúng ta sẽ hạnh phúc biết bao nếu chúng ta truyền xuống cho con cháu chúng ta những tuệ tri này, chính con cái chúng ta cũng sẽ lập gia đình và nuôi dạy con cái. Những người có đầu óc ổn định, sáng suốt và dám nâng cao đầu lên là những người trẻ có cha mẹ truyền dạy phải có kỷ cương cả trong cuộc sống bên ngoài và bên trong nữa. Kỷ cương được truyền dạy cùng chung với cách con cái sử dụng bốn điều nhu thiết yếu, công việc làm và thói quen hàng ngày. Chúng ta nêu gương cho con cái thông qua chính hạnh kiểm của mình. Có bốn lãnh vực trong đó chúng ta có thể nêu gương cho con cái chúng ta:

1. Lời nói. Chúng ta có thể dạy con cái chúng ta tu luyện lời nói tuyệt hảo bằng cách nói năng lịch sự, chân tình và với ý định tốt. Hãy nêu gương cho con cái. Nói với chúng bằng những lời nói thân thiện giống như ta nói với bạn bè, họ hàng, và những người bạn thân thiết - luôn nói với lòng yêu thương

và chân thật. Chúng ta cũng nên chỉ ra những hậu quả tiêu cực của lời nói dối!

2. Thời giờ. Dạy dỗ con cái chúng ta phải biết giữ kỷ luật khi sử dụng thời giờ như là dạy chúng thức dậy, ăn uống và đi ngủ đúng giờ. Thức dậy sớm vào buổi sáng là một thói quen rất quan trọng để con cái ý thức được và sẽ giúp ích cho con cái chúng ta cả trong việc học hành lẫn trong công việc. Đi ngủ sớm vào buổi tối cũng rất quan trọng, bởi lẽ nếu chúng không đi ngủ sớm chúng sẽ không muốn thức dậy sớm. Khi chúng ta đá nh thức con cái thức dậy chúng sẽ thương lượng để được ngủ thêm, bắt đầu một ngày làm việc bằng những luận cứ. Và ai là người muốn điều đó?

3. Tính sạch sẽ. Vì chính sức khỏe của chúng ta, cũng như được sự chấp thuận của xã hội, chúng ta phải dạy con cái chúng ta biết giữ gìn vệ sinh sạch sẽ như thế nào: tắm rửa, chăm sóc tóc tai, răng miệng và rửa tay v.v... Việc chăm sóc vệ sinh phải được thực hiện một cách cẩn thận tối đa và nên coi đó là vì lợi ích của con cái chúng ta (tức là, “Tôi muốn được dễ coi”, và vì lợi ích cho tha nhân (tức là, “Họ cũng muốn dễ coi và sạch sẽ”).

4. Tính tổ chức. Con cái chúng ta thường thiếu óc tổ chức khi phải làm việc chung với nhau chúng thường gặp xung khắc. Chúng sẽ không có khả năng theo đuổi những qui trình được phác thảo trước hay sửa soạn và hoàn tất công việc

một cách hiệu quả nhất, và kết quả là khó khăn tăng thêm để đạt đến thành công mỹ mãn.

Thoạt tiên, đối với con cái chúng ta hình như sống tốt và sống đẹp là đủ, nhưng sự thật không phải là như vậy. Trước tiên chúng ta phải dạy cho chúng biết tự chăm sóc bản thân, thứ hai, ta phải dạy cho chúng biết vì sao phải chăm sóc đến người khác và bằng cách nào có thể làm được như vậy. Để đạt được mục đích là trở thành một người có lòng trắc ẩn, trẻ con cần phải xây dựng lòng kham nhẫn (*khanti*). Chúng ta có thể dạy con cái chúng ta phải biết kham nhẫn ở bốn mức độ như sau:

1. Chịu đựng những gian khổ thể xác: Trẻ con cần phải học cách làm việc chăm chỉ là như thế nào mà không sợ những gian khổ thể chất và tinh thần.

2. Đau đớn (thể xác) và đau khổ (tinh thần): Trẻ con nên ý thức sự cần thiết phải chăm sóc đến sức khỏe của chúng. Tuy nhiên chúng không bao giờ được lừa dối hay giả vờ bị bệnh để trốn học.

3. Xung khắc: Trẻ con nên học cách chơi theo nhóm mà không bao giờ cảm thấy hơn thua các bạn bè của mình. Mặc dù chúng không nên tự cho mình ngang bằng với người lớn. Thật là ích lợi biết bao nếu chúng am hiểu rõ ràng và đánh giá cao vai trò xã hội của chúng khi có tương tác với những người khác.

4. Những kích thích do lậu hoặc (bất tịnh): Con cái chúng ta nên có đủ khôn ngoan để không dính líu với những

người khác đang quảng bá cho rượu chè ma túy, theo đuổi tà hạnh trong các dục, sử dụng tiền bạc phung phí, v.v... Những “chất kích thích” và những việc làm có hại này chỉ tạo ra những rắc rối mà thôi.

Tất cả những đứa trẻ đều muốn trở thành “người tốt”. Các bạn có thể nhìn thấy điều đó thể hiện nơi nét mặt của chúng bất kỳ khi nào chúng nghe lời tán thán từ người trưởng thành mà chúng kính trọng. Điều này cung cấp thêm nhiên liệu để chúng ta có thể làm thắm nhuần thêm những lời dạy bảo thích hợp. Chính vì lẽ đó chúng ta phải ý thức rằng công việc của chúng ta - là trách nhiệm phải đặt để con cái chúng ta vào một môi trường xã hội, giáo dục và thể lý tốt nhất, chúng ta phải làm gương cho con cái chúng ta: giúp chúng kiếm được những bạn thân tốt, ngay từ đầu phải chọn những tác phẩm văn chương, âm nhạc lớn cho chúng đọc và nghe, đồng thời phải tìm cho chúng một nền giáo dục tốt nhất với những thầy dạy có trách nhiệm làm người hướng dẫn chúng xuyên suốt những năm tháng đào tạo. Ý thức hay không con cái luôn luôn sẽ xem cha mẹ là gương sáng ưu tú nhất trong cuộc sống. Điều này cho thấy rằng, chúng ta sẽ luôn luôn cần quan sát và tái quan sát chính những thói quen của chúng ta liên quan đến việc làm, cách sắp xếp thời gian và cách tiếp cận việc sử dụng bốn điều nhu thiết yếu. Chúng ta cần phải tự hỏi chính mình xem chúng ta có khả năng duy trì được phẩm chất thiện (luôn luôn cống hiến điều tốt nhất của chúng ta cho con cái); có khả năng quản lý thời giờ của chúng ta (nhận ra những bước ở

phía trước và có khả năng theo đuổi những bước đó); và có khả năng quản lý tốt một ngân sách gia đình (hoạch định trước để tạo ra lợi nhuận cao nhất).

Con cái của chúng ta sẽ hấp thu những nét tiêu biểu cá tính tốt nhất cũng như dở nhất của cha mẹ chúng, chính vì thế, trước sau như một chúng ta phải bảo đảm cung cấp cho con cái những thứ tốt nhất. Chúng sẽ học hỏi tài khéo của chúng ta với cách giải quyết phẩm chất, thời gian và ngân sách tài chánh. Nhận ra và cuối cùng là tu tập những thói quen tốt của cha mẹ, con cái sẽ hoàn thành một cách hiệu quả bất kỳ dự án nào được giao bằng cách sử dụng thời gian và những tài nguyên tối thiểu - là vốn quý to lớn trong bất kỳ tình huống nào! Đây là cách làm sao giới đức biến thành trí thông minh: chính nhờ những gương sáng do những người sống chung quanh để lại cho con cái chúng ta - và điều đó có nghĩa là chính chúng ta vậy!

Để kết luận chúng ta phải chuyển giao kiến thức, khả năng và lòng từ tâm thích hợp cho con cái chúng ta cho đến khi chúng phát triển được đầy đủ trí thông minh và lòng từ tâm để giúp hướng dẫn chúng đạt đến thành công cá nhân. Chính vì thế, chúng ta luôn phải cảnh giác trước những thông tin mới có thể giúp chúng ta trong việc giáo dục con cái để chúng có thể hiểu được xã hội hiện đại và những thách đố chúng sẽ phải đối mặt ở phía trước. Thêm vào đó, chúng ta phải tích cực dạy dỗ con cái chúng ta thế nào là giới đức và đạo đức trong cách đối xử với bạn bè, họ hàng và thầy cô hay đạo sư của chúng.

Nếu chúng ta hoàn thành tốt những điểm này, thì con cái chúng ta sẽ ý thức được điều xấu tốt trong chính suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Tỉnh giác tạo ra sửa chữa. Sau cùng, khi chúng ta dạy dỗ con cái trở thành khôn ngoan và giới đức chúng ta sẽ cảm thấy an tâm cung cấp cho con cái chúng ta được hạnh phúc lâu dài vậy.

Chương 8

Tạo dựng thói quen tốt

Quả là sai lầm nếu các bậc làm cha làm mẹ luôn về phe với con cái khi chúng bắt phực tùng hay làm điều sai trái. Cuối cùng con cái sẽ tin rằng, “Khi làm điều sai trái, tôi sẽ nhận được điều tốt đền đáp vào đó”. Khi những đứa trẻ này lớn lên, chúng thường hướng về điều xấu, nghĩ rằng làm như vậy mọi việc đều ổn cả. “Cha mẹ tôi sẽ luôn đồng ý với tôi, vậy vì lý do gì tôi lại không làm bất kỳ điều gì tôi muốn?!”. Chúng ta phải ý thức rằng sẽ có những hậu quả xảy ra khi hỗ trợ sai trái cho con cái chúng ta. Xin chớ có cho chúng thấy cha mẹ thương con cái bằng cách nuông chiều chúng, bằng cách để cho chúng muốn làm gì thì làm. Nếu chúng làm điều sai quấy, kỷ luật là câu trả lời duy nhất phải đưa ra.

Để phát triển những thói quen tốt, chúng ta phải hiểu hai điều sau đây:

1. Di truyền đóng một vai trò quan trọng trong việc luyện tập những thói quen đạo đức. Nếu cha mẹ cũng thực hành những thói quen tốt, ngay cả trước khi đứa trẻ được thọ thai, và tiếp tục duy trì những thói quen tốt đó xuyên suốt thời kỳ mang thai, thì cơ may đứa trẻ đó cũng có được những thói quen tốt đó là rất cao.

2. Môi trường và kỷ luật cũng góp phần quan trọng sống còn trong việc tu tập các thói quen tốt. Chúng ta nên bắt đầu dạy đứa bé ngay từ ngày đầu tiên nó chào đời. Đừng quên là con cái chúng ta còn quá nhỏ để học tập. Cho con bú đúng giờ là cách dạy cho đứa bé về đúng giờ. Thay đổi tã lót ngay khi đứa bé tè ra cũng có thể giúp hình thành thói quen ăn ở sạch sẽ. Cuối cùng, nói những lời lẽ dịu dàng và ngọt ngào sẽ động viên tính nhã nhặn nơi đứa bé.

Mặc dù đứa bé mới i sanh không mang theo bất kỳ thói quen nào vào thế giới nó vừa mới xuất hiện, tuy nhiên nó cần có một gương mẫu cho những suy tư , lời nói và hành động của nó sau này. Bất kỳ hành động, lời nói xuất hiện lần đầu tiên nơi đứa trẻ mới sanh cũng được coi như là một gương mẫu đầu tiên đó. Chính vì thế nếu đứa trẻ nhận được những điều tốt và thiện hảo thời nó sẽ có cơ hội bắt chước những điều thiện và những điều tốt lành. Nền tảng vững chắc của điều tốt và thiện hảo sẽ chống lại bất kỳ hành vi sai trái nào có thể xảy ra trong những năm tiếp theo sau đó, như vậy cho phép con cái chúng ta tự chăm sóc mình bằng cách sống không lệ thuộc và sống có trách nhiệm là điều phải được thực hiện ngay từ lúc đầu đời.

Những sai phạm đầu tiên của đứa bé thường là rất rõ ràng và có thể dễ dàng khám phá ra. Làm đổ chiếc ly, cầu tay của bạn. Những tiếng gào khóc la hét ở nhà trẻ. Tất cả những sai phạm này thôi thúc chúng ta kiếm cách để sửa lại hành vi đó ngay lập tức. Tuy nhiên, do không vô minh hay xao lãng,

chúng ta để cho đứa bé trở nên quen với một số hành vi nào đó. Những hành vi này sẽ trở thành thói quen hình thành một số thái độ nào đó sau này. Những hành vi này sẽ phát triển thành những thói quen xấu sau này rất khó có thể khắc phục được nếu không được trấn át ngay từ lúc đầu. Thói quen được nhắc lại bởi lẽ những hành vi hay những hậu quả không được phát hiện sớm. Chúng ta cần phải tỉnh giác! Nhìn xem! Lắng nghe! Hành động! Và dạy dỗ!

Chương 9

Vai trò của bậc làm Cha làm Mẹ

Cùng với hầu hết các bậc làm cha làm mẹ, chúng ta muốn con cái chúng ta có tương lai thành công xán lạn. Chúng ta muốn những đứa trẻ ngoan ngoãn, biết kính trọng người trên, có giới đức, là những người giúp thăng tiến xã hội. Nhưng để làm được điều đó, chúng ta phải đặt nền tảng vững chắc cho thành công của con cái chúng ta và chúng ta phải hiểu rõ vai trò chúng ta lãnh nhận trong việc phát triển này. Để trở thành mẫu mực tốt cho con cái, chúng ta phải hiểu rõ nhân cách con cái chúng ta và ý thức đầy đủ những quan điểm và những thái độ của chúng thay đổi do tác động của tuổi tác và môi trường xung quanh đến mức độ nào.

Khi con cái còn non trẻ, chúng ta phải trở thành mọi sự cho chúng. Khi chúng lớn lên, bạn bè sẽ ảnh hưởng đến tư duy và thái độ của chúng càng ngày càng nhiều. Ở vào lứa tuổi niên thiếu, chúng sẽ ít chú ý đến chúng ta, tuy nhiên chúng ta vẫn đóng một vai trò hết sức quan trọng đối với chúng. Khi chúng đã trở thành người lớn chúng sẽ trở nên độc lập và sẽ chỉ dựa trên trí thông minh của mình và bắt đầu suy luận phán đoán. Xuyên suốt cuộc sống, điều tối cần thiết đối với chúng ta là phải biết liên tục thích ứng với những hoàn

cảnh mới, kiên trì thông cảm và đồng cảm với những nhân quan đang biến đổi nơi con cái chúng ta.

Thêm vào việc chu toàn những nhiệm vụ làm cha làm mẹ, chúng ta còn phải đảm đương nhiều nhiệm vụ khác nữa:

* **Thầy dạy:** Chúng ta phải dạy dỗ con cái chúng ta biết quan sát điều đúng điều sai và những gì chúng phải làm và không được làm. Nếu con cái chúng ta còn quá trẻ để hiểu biết về nguyên nhân và hậu quả, chúng ta phải là những gương sáng tuyệt vời nhất cho chúng noi theo. Những cố gắng của chúng ta phải hòa nhã và thân thiện. Chớ có dạy dỗ con cái chúng ta bằng những suy đoán nghèo nàn hay bằng tâm trạng tức giận! Hình phạt chỉ được áp dụng khi nào tuyệt đối cần thiết và không nên sử dụng bất kỳ hình phạt nào gây náo hại về thể chất lẫn tinh thần. Tính sạch sẽ nên được cổ vũ động viên khi con cái chúng ta còn rất trẻ bằng cách giao cho chúng những công việc như: giặt giũ quần áo và dọn dẹp nhà cửa. Tắm tấp thường xuyên, đánh răng rửa mặt vào mỗi buổi sáng, ăn uống điều độ và đúng giờ nên được dạy dỗ càng sớm càng tốt. Chớ có phỏng đoán rằng những bài học này là vô nghĩa. Bởi lẽ chúng ta là thầy dạy đầu tiên cho con cái chúng ta, chúng ta phải làm cho chúng biết thấm nhuần dần dần điều hay lẽ phải. Khi chúng lớn lên nền tảng này sẽ giúp chúng hội nhập hành vi tốt vào những thói quen tự nhiên của mình.

* **Hướng dẫn luân lý:** Bậc làm cha làm mẹ nên xây dựng một nền tảng phát triển đạo đức vững chắc và dựa trên Phật

Pháp (*chánh Pháp*) để có thể dạy dỗ cho con cái chúng ta về chánh tinh tấn do *boonya* tạo ra và về tà tinh tấn do *kilesa*. Theo truyền thống điều này được hoàn thành bằng cách đọc từ các vị hiền nhân (*như Đức Phật*) tu tập cầu kinh thường xuyên và thực hành bố thí. Làm sao thực thi điều này trong bối cảnh văn hóa hay tôn giáo của chúng ta là tùy thuộc ở chúng ta, bao lâu chúng ta thiết lập được thói quen thực hiện những hành vi tốt đều đặn. Chúng ta đừng quên cảnh báo và giúp con cái biết tránh các bất thiện nghiệp bởi vì luôn luôn có những hậu quả tiêu cực đối với những hành vi đó cả cho chính con cái chúng ta và cho cả những người khác nữa. Con cái chúng ta sẽ học biết kiềm chế khỏi những hành vi bất thiện dựa trên những gương sáng của chúng ta!

* **Người nuôi nấng:** Chúng ta phải cung cấp tình thương và lòng nhiệt tình để động viên cổ vũ cho một môi trường chăm sóc gia đình. Nếu con cái chúng ta phạm sai lầm, chúng ta phải dạy bảo chúng điều gì là sai điều gì là phải. Chúng ta phải dạy chúng biết tha thứ. Khi chúng thực hiện một thiện nghiệp, chúng ta nên khen thưởng và vỗ tay khen ngợi chúng. Chúng ta phải cung cấp cho chúng một nền giáo dục và nuôi dưỡng săn sóc khi chúng bị bệnh. Khi chúng đã lớn lên và sẵn sàng rời khỏi gia đình để bắt đầu cuộc sống tự lập, chúng ta phải chấp nhận điều này và đừng có giữ chúng lại. Tuy nhiên chúng ta vẫn phải khuyên nhủ chúng, trở thành người khuyên bảo cho chúng và luôn luôn động viên chúng. Điều quan trọng hơn cả đó là, chúng ta phải trung lập không đứng về phía nào

nếu chúng đã làm điều gì sai quấy! Nếu chúng phát triển thành những người trưởng thành mà coi thường ng luật pháp, chúng sẽ phải nhận hình phạt. Đến lượt chúng ta, chúng ta phải chấp nhận chúng sắp sửa bị pháp luật trừng trị. Đừng có tỏ “tình thương” đối với con cái một cách sai lầm bằng cách khai man trước tòa. Chúng ta phải giúp con cái chúng ta càng nhiều càng tốt, nhưng tất cả phải trong giới hạn pháp luật cho phép.

* **Thầy Guru:** Chúng ta phải tu luyện một mức độ đạo đức cao để được kính trọng tốt trong cộng đồng. Chúng ta phải trở thành một vị có học vấn khôn ngoan cho gia đình và được con cái và cháu chắt chúng ta kính trọng. Chúng ta phải duy trì cho được chân giá trị của chúng ta để có thể duy trì được đoàn kết lâu dài trong gia đình. Con cái chúng ta sẽ kính trọng và lắng nghe lời khuyên của chúng ta và học theo những lời dạy dỗ đó để sống một cách đạo đức và nhờ đó mà trở thành những người trưởng thành có trách nhiệm.

Một khi chúng ta có khả năng thực hành bốn vai trò này, cuộc sống gia đình sẽ hạnh phúc đáng kinh ngạc. Sẽ xuất hiện bình an trong tâm hồn, hòa bình này sẽ lan tỏa rộng rãi ra xung quanh để hỗ trợ cho cộng đồng mà chúng ta đang sống trong đó.

Chương 10

Con cái ngoan ngoãn. Dạy dỗ chúng ra sao

Trong một xã hội tràn ngập nhiều phương tiện truyền thông độc hại và gây tranh cãi, chúng ta dễ dàng lo lắng con cái chúng ta không thể cưỡng nổi những ảnh hưởng tiêu cực ở mọi góc cạnh. Làm sao có thể bảo vệ con cái chúng ta khỏi những ảnh hưởng tiêu cực này? Để trả lời cho những câu hỏi này, chúng ta phải dựa trên bốn điểm đơn giản sau đây:

1. Đóng vai một người tốt tiêu biểu. Đây là điều khó khăn đối với nhiều người chúng ta để am hiểu đầy đủ vai trò này, vì không luôn phân tích đầy đủ chúng ảnh hưởng đến con cái chúng ta nhiều đến mức độ nào. Trước khi trở thành một người tốt tiêu biểu, chúng ta cần phải nhìn đến chính những phẩm chất thiện nơi chúng ta. Chúng ta có dối trá, lấy của không cho hay đối xử với tha nhân không tử tế hay không? Nếu con cái chúng ta tích lũy những thói quen xấu, thì chúng ta phải tự suy nghĩ đến chính bản thân chúng ta như là lý do khả dĩ tại sao. Con cái giống như những bảng đá đen sạch sẽ khi chúng được sanh ra - chúng phải được dạy dỗ những gì là đúng đắn. Khi con cái chúng ta nói lời vô lễ, thông thường

chúng nhớ lại những lời đó từ nơi chúng ta! Nếu muốn con cái chúng ta trở thành người tốt, chúng ta phải tạo ra một nền móng đạo đức tốt bằng cách duy trì những hành vi giới đức và dùng đó như là một người tốt tiêu biểu.

2. Tìm kiếm sách đọc và tiêu khiển có chất lượng. Một trong những vấn đề xã hội hiện nay rất hấp dẫn mà cũng rất rõ ràng đó là sự phát triển những phương tiện nghe nhìn bạo lực và trò chơi điện tử. Những gì con cái chúng ta làm, nhìn thấy, cảm nhận và nghe đều ảnh hưởng đến quan điểm, hiểu biết về cuộc sống của chúng rất nhiều. Chúng ta phải cảnh giác và dành thời giờ cho con cái chúng ta, dành cho chúng tình yêu và tình cảm. Nếu cho rằng chúng ta không có đủ thời gian, thời chúng ta chỉ mới sống có nửa cuộc đời. Cuộc sống của chúng ta không phải chỉ là công ăn việc làm; chúng ta còn cần phải dành thời giờ cho con cái và gia đình nữa. “Nếu bạn muốn chăm sóc tốt đàn gia súc, hãy cột kỹ chúng lại”. “Nếu bạn yêu con cái của bạn, hãy dành đủ thời giờ để chăm sóc chúng”. Dạy con cái của bạn biết đọc sách là cách tốt nhất bạn có thể làm với tư cách làm cha làm mẹ. Chúng ta phải dành thời giờ để dẫn con cái chúng ta đến tiệm sách và giúp chúng chọn chính cách tiêu khiển cho chúng; quan sát từ xa hành vi của chúng. Đôi khi chúng ta phải cung cấp cho chúng những thông tin để giúp chúng trong qui trình quyết định. Nếu chúng muốn đọc truyện hài hước, truyện ngắn, những vở kịch Shakespeare hay ngay cả các công thức sinh học, thời chúng ta nên đọc chung với con cái chúng ta. Khi chúng lớn lên,

những cách lựa chọn lành mạnh khi còn nhỏ sẽ giúp ích rất nhiều cho chúng chọn lựa những cuốn sách, âm nhạc và cách tiêu khiển chất lượng giúp ích nhiều cho chính sự phát triển đạo đức vậy.

3. Tìm kiếm thầy dạy có chất lượng. Thầy dạy đóng vai trò cực kỳ quan trọng bởi lẽ những vị này ảnh hưởng mạnh mẽ nhất để xúc tiến nền đạo đức cho con cái chúng ta bên ngoài gia đình. Chính vì chúng ta không có mặt cùng với thầy dạy trong nhà trường cả ngày. Chúng ta cần phải đánh giá và biết các vị đó đang dạy dỗ con cái chúng ta những gì. Không nhất thiết chúng ta phải gửi con đến một ngôi trường nổi tiếng nhất thế giới; chúng ta chỉ cần các ngôi trường đó tạo ra được một môi trường giáo dục tích cực.

4. Chọn bạn tốt. Rõ ràng chúng ta không muốn con cái chúng ta kết thân với những hạng người xấu. Một điều rất rõ ràng là nếu con cái chúng ta kết thân với những hạng người xấu, chúng sẽ bị những điều xấu ảnh hưởng. Hành vi trệch đường sẽ trở thành ít rõ ràng khi con cái chúng ta không còn sống với chúng ta nữa, chính vì lẽ đó chúng ta phải có khả năng nhận ra những dấu hiệu và đưa ra những lời khuyên lành mạnh trong khi chúng còn đang sống chung nhà với chúng ta. Măng nhiet sẽ không phải là phản ứng đầu tiên và duy nhất trong những trường hợp như vậy. Dạy dỗ con cái đòi hỏi chúng ta phải áp dụng những chiến thuật tương tự như trong việc kinh doanh. Phần thưởng và những lời khen phải được đưa ra khi con cái chúng ta thực hiện những hành vi thiện.

Tuy nhiên ta phải biết thế nào là vừa phải. Chúng ta đang xây dựng cho chúng những khả năng tốt để chọn lựa và kết thân với những người tốt. Chúng ta muốn cho con cái chúng ta lớn lên thành những người trưởng thành biết suy nghĩ, biết nói và hành động một cách đạo đức. Hãy ghi đậm trong tâm chúng ý thức được điều hay lẽ phải.

Chương 11

Tiền bạc, tiêu khiển và internet

Tiền bạc: An toàn về tương lai kinh tế của con cái có thể đo lường được bằng kiến thức kinh tế chúng có được. Chúng ta có thể trau dồi nền tảng kiến thức này nơi con cái chúng ta bằng cách dạy chúng những thói quen bỏ ra những món tiền tiết kiệm hàng tuần và phải biết cẩn thận với số tiền tiết kiệm đó. Khi con cái chúng ta xin tiền, trước tiên chúng ta phải hỏi xem chúng làm gì với số tiền đó và lý do tại sao chúng cần đến số tiền như vậy. Nếu chúng không đưa ra được lý do tốt, chúng ta nên từ chối khoản tiền đó và cho chúng biết lý do tại sao chúng ta từ chối. Ngay cả khi chúng không hài lòng, chúng ta cũng không được nao núng. Phải cho chúng hiểu rõ những nguyên tắc và những hậu quả của việc tiêu pha lãng phí. Không nên cho chúng tiền chỉ để chiều chúng hay giảm bớt cơn thịnh nộ của chúng. Đừng để cho chúng phải nghĩ rằng việc kiếm tiền là rất dễ dàng, mà phải giúp chúng hiểu từng đồng tiền kiếm được thực sự là rất khó khăn. Không dễ dàng hái ra tiền được đâu! Cho con cái được sử dụng đồng tiền để đáp ứng những nhu cầu cần thiết của chúng, bằng cách chúng phải làm một số công việc lật vật trong nhà hay tỏ ra sáng tạo bằng việc buôn bán của chúng: thí dụ như dọn dẹp chỗ

để đồ uống, tủ sách, chăm sóc em bé. Khi đi mua sắm những vật dụng cho con cái, trước tiên chúng ta nên đi khảo sát những hàng hóa bày bán trong tủ kính để so sánh giá cả và chất lượng, chỉ mua những món đồ hợp với “công sức chúng bỏ ra” hãy tìm cách nào đó để giải thích cho chúng biết hàng tốt không nhất thiết phải là hàng đắt giá. Dạy cho con cái chúng ta nên tìm kiếm giá trị đích thực của món đồ và sử dụng những đồ dùng cá nhân một cách thích hợp. Chúng ta cũng nên cố gắng dạy cho chúng sửa lại những món đồ hư hỏng để có thể dùng trở lại được. Nếu món đồ hư hỏng không thể sửa chữa được nữa thì phải dạy cho chúng nên sử dụng những món đồ đó để làm bố thí hay giao lại cho trung tâm tái chế.

Khi chúng ta dạy con cái tự làm những đồ vật để sử dụng, chúng sẽ phát triển được tuệ tri tự lập. Nếu chúng ta cho phép con cái tạo ra đồ chơi cho chúng hay xếp những món đồ chơi lại hoàn chỉnh, thì chúng sẽ học được cách tự giúp mình và sẽ cảm thấy hãnh diện với những thành công chúng có được. Chúng cũng sẽ phát triển được tính thông minh. Bằng cách này chúng sẽ học được cách tiết kiệm tiền bạc và có thể chúng còn tự kiếm ra tiền cho mình bằng những món đồ vật chúng tự làm! “Con heo đất” là một cách dễ dàng và là trò chơi cho trẻ em để tiết kiệm tiền dư thừa. Thêm vào đó, chúng ta còn có thể đưa chúng đến ngân hàng và mở cho chúng một tài khoản riêng để gửi tiền vào tài khoản đó. Động viên chúng gửi bất kỳ khoản tiền nào chúng nhận được vào những dịp đặc biệt, như sinh nhật hay những ngày lễ, để dùng làm quỹ học tập.

Trong khi chúng ta động viên cổ vũ con cái tiết kiệm tiền bạc, chúng ta cũng động viên chúng kết thân với những người bạn biết chi tiêu tiền bạc một cách hợp lý, và những người biết giá trị của tiết kiệm tiền bạc. Những bạn bè như vậy sẽ ảnh hưởng tốt đến nhau trong cuộc sống.

Tiêu khiển giải trí: Một trong những mối quan tâm lớn các bậc làm cha làm mẹ ngày nay phải đối mặt đó chính là không có đủ thời giờ để dành cho con cái của họ. Họ đã dùng quá nhiều thời gian mỗi ngày để lo việc kiếm sống và hỗ trợ cho gia đình. Tìm đâu ra thời gian dành cho con cái? Nếu điều này đang diễn ra cho gia đình chúng ta, chúng ta có thể suy nghĩ cách tốt nhất đó là để cho con cái chúng ta sử dụng nhiều thời gian xem truyền hình. Hay nói cách khác, chúng ta có thể nói: “Chẳng có gì sai quấy nếu ta biến con cái chúng ta trở thành những đứa trẻ ngồi trước máy truyền hình.”

Đương nhiên, biện pháp này sẽ không đứng vững và hơi mạo hiểm. Hậu quả của quyết định này có thể khiến cho chúng ta phải lo lắng. Nếu chúng ta nhận ra những biến đổi tiêu cực nơi hành vi con cái chúng ta. Con cái chúng ta sẽ trở nên hung dữ, dễ gây gổ và ngoan cố hơn hay sử dụng những hành vi bạo lực nhiều hơn, nhưng những thay đổi bất ngờ trong hành vi con cái chúng ta không khiến cho chúng ta phải bực tức đi mà phải tìm những nhân duyên gốc rễ. Thái độ này xuất phát từ việc để cho chúng xem những chương trình không thích hợp trong khi chúng chưa đủ trưởng thành để phân biệt được điều đúng điều sai, điều tốt điều xấu, điều

thích hợp với điều không thích hợp. Nhưng đôi khi nếu chúng ta để cho con cái chúng ta xem các chương trình tivi quá nhiều, điều đó đã quá trễ. Trẻ nhỏ thường tiếp thu nhanh những hành vi xấu chúng xem trên tivi và thực hành ngay đó như là những vở kịch câm hay là những người bắt chước một cách mù quáng. Cuối cùng chúng ta phải khổ sở khi phát hiện ra rằng toàn bộ những gì chúng ta khó nhọc để kiếm ra tiền lo cho hạnh phúc và sự sung sướng của gia đình đã bị vô hiệu hóa bằng những hành vi tiêu cực con cái ảnh hưởng của tivi và phim ảnh. Hãy nhớ rằng, nếu chúng ta không dành đủ thời giờ cho con cái, chúng có thể phát triển trí tuệ nghèo nàn. Tại sao vậy? Nhiều chương trình tivi dựa trên cơ sở truyền thông đại chúng đều tập trung vào tình dục (sex). Những đứa trẻ không được bảo vệ trước những chương trình đó sẽ trở nên lạm dụng tình dục ở lứa tuổi quá sớm bởi vì chúng có suy nghĩ rằng những hành vi tình dục được chiếu trên tivi là có thật, và dựa trên cơ sở điều có thật chúng sẽ thực hành trách nhiệm sẽ không tùy thuộc vào một mình đứa trẻ đâu. Quả thật chúng chỉ làm điều gì văn hóa quần chúng và thương mại đang bảo chúng làm như vậy. Do đó, chúng ta nên kiểm tra những chương trình tivi mang tính chất giáo dục và chỉ cho phép con cái chúng ta xem những chương trình đó với một thời lượng thích hợp. Tốt hơn hết, chúng ta nên qui định một số qui tắc như sau:

1. Thời gian xem truyền hình không được gây trở ngại cho việc học hành hay công việc nhà. Chúng ta không được

để cho con cái chúng ta xem truyền hình bất kỳ lúc nào chúng ta muốn. Chúng ta phải có một khoảng thời gian nhất định để làm bài tập về nhà và ôn bài, đọc sách và giúp đỡ công việc nhà. Chúng ta phải đề ra những thời khóa biểu thích hợp và không bao giờ cho chúng ta xem tivi cho đến tận nửa đêm. Bằng không con cái chúng ta sẽ không được ngủ nghỉ đầy đủ. Thiếu ngủ có thể dẫn đến những thói quen xấu như dậy trễ, lừa dối, và nói dối. Những đứa trẻ không ngủ đủ hay không làm xong bài làm ở nhà sẽ không muốn đi học hay không muốn trội hơn ở trong lớp. Chúng ta sẽ nói với cha mẹ rằng chúng ta không được khỏe hay cố gắng đưa ra những lý do để tránh không đi đến trường.

2. Những chương trình truyền hình không được thiếu đạo đức: Các bậc làm cha làm mẹ phải thúc đẩy giới đức lành mạnh. Những chương trình trên tivi chúng ta cho phép con cái chúng ta xem nên có những chủ đề gắn liền với ý tưởng và thực hành đặt ưu tiên cho đạo đức. Những chương trình mang tính bạo lực, sợ hãi, tình dục hay thanh toán nhau với sự trả thù và giết chóc không nên cho phép con cái chúng ta xem. Chúng ta nên chọn chương trình truyền hình nào thúc đẩy giới đức và giúp phát triển trí thông minh (tức là, những chương trình về chia sẻ, yêu thương, lời hay ý đẹp và sùng đạo). Chúng ta có thể xem các chương trình khoa học và kỹ thuật, hay chương trình nghệ thuật và văn hóa. Điều này giúp con cái chúng ta có thể học hỏi nhiều hơn về đất nước, văn hóa và con người của mình. Kiến thức đạo đức được tìm thấy nơi các

chương trình truyền hình mang tính giáo dục sẽ là nền tảng cho tri kiến con cái chúng ta trong cuộc sống tương lai.

Nên nhớ rằng, đây là điều luôn quay trở lại với chúng ta đó là cha mẹ phải là tấm gương sáng cho con cái! Nếu chúng ta là những người nghiện xem truyền hình, đây sẽ là một cách khó khăn để ngăn cản con cái chúng ta khỏi nghiện ngập thú vui này. Chính vì thế giữa những lựa chọn nhằm thúc đẩy những thói quen tốt nơi con cái chúng ta và cho phép con cái chúng ta xem những chương trình truyền hình chúng ưa thích, việc chọn điều gì tốt nhất cho con cái chúng ta phải là ưu tiên số một.

Cũng giống như vậy đối với “trò chơi điện tử”. Chính vì kỹ nghệ trò chơi điện tử đã cho phép được sản xuất nhiều trò chơi bạo lực và bán ra thị trường hàng năm cho những người trẻ, chính điều này làm cho con cái chúng ta khó được bảo vệ khỏi bạo lực ở vào tuổi ngày càng nhỏ. Như thường lệ hãy cẩn thận với trò chơi điện tử mà chúng ta cho phép con cái chúng ta tham gia. Nếu có những trò chơi điện tử giáo dục tuyệt vời hãy chọn cho con cháu chúng ta!

Internet: Chúng ta đang sống trong thời kỳ “siêu xa lộ thông tin”. Con cái chúng ta đang bị nghiện ngập với truyền hình, đầu đĩa DVD, điện thoại di động và đặc biệt là Internet. Chúng ta phải chấp nhận một thực tế là những loại truyền thông đại chúng đó vừa đem lại những hậu quả tích cực lẫn tiêu cực, tùy thuộc phần lớn ở việc chúng được sử dụng như

thế nào. Nếu chúng ta không biết kiểm soát con cái chúng ta, thì chúng ta sẽ trở thành nô lệ cho kỹ thuật. Khi con cái chúng ta trở thành những thanh thiếu niên ở tuổi “teen” chúng ta càng cảm đoán sử dụng những thành tựu khoa học kỹ thuật, thì chúng ta càng khơi động sự thích thú nhiều hơn nơi con cái chúng ta. Chúng ta phải cho phép con cái chúng ta sử dụng một trong những phương tiện truyền thông này, nhưng phải có qui định khi nào là đúng lúc và điều gì được phép với số lượng bao nhiêu là đủ. Thí dụ như, chúng ta nên đề ra một chương trình đại loại như: khi nào được sử dụng Internet, khi nào tập trung vào học tập, ngủ nghỉ và hành thiền. Cho dù kỹ thuật có phổ biến đến mức độ nào trong xã hội hiện đại của chúng ta, nghệ thuật cổ điển và khoa học hành thiền vẫn có giá trị hơn bao giờ hết. Để tìm được niềm hạnh phúc tự lực đích thực, chúng ta phải nhìn vào chính bản thân chúng ta (thông qua hành thiền) thay vì lướt qua một đại dương các trang web (mạng) bất tận.

Thật ích lợi biết bao cho con cái chúng ta để học sử dụng các thiết bị kỹ thuật hiện đại, nhưng cũng còn có điều rất quan trọng đừng để cho con cái chúng ta đi ngủ quá trễ. Mọi người chúng ta đều cần đến giấc ngủ. Nếu đi ngủ quá trễ con cái chúng ta sẽ không muốn thức dậy sớm vào buổi sáng, việc này lại gây cho chúng ta nhiều phiền toái thêm nữa. Một đứa trẻ mệt mỏi, lập dị có thể thực sự gây trở ngại cho sự hòa hợp trong ngày của bạn. Điều này có thể dẫn đến việc la rầy chúng vào buổi sáng sớm. Việc la rầy này có thể làm cho con cái

chúng ta chấp nhận hay thông thường là chúng gây cãi lại với cha mẹ. Điều này quả thật không thể tin được! Tuy nhiên, chúng ta không thể chấp nhận được . Dạy dỗ con cái phải biết sắp xếp thời gian như thế nào để chúng hoàn thành xuất sắc công việc ở trường, tổ chức, giải trí và học hỏi giá trị của từng thành phần trong cuộc sống của chúng. Khi chúng lớn lên, chúng sẽ đạt được hiệu quả sáng suốt và tích cực hơn ngay cả trong những tình huống khó khăn.

Những gia đình nào có những qui luật trong nhà liên quan đến cách quản lý thời giờ sẽ có thể dạy dỗ con ra quyết định đúng đắn và không phải chống lại những ý thích bất chợt khởi lên hay những quyết định bất ngờ không tính trước. Việc tu luyện này sẽ thúc đẩy một nền tảng giúp chúng ta thực hiện những quyết định dựa trên lập luận kỹ lưỡng, những nguyên tắc lành mạnh và những thông tin chính xác và kiểm tra có hệ thống. Quản lý thời giờ = quyết định tốt hơn. Kết quả là con cái chúng ta sẽ trở nên thông minh và siêng năng trong bất kỳ công việc nào chúng thực hiện.

Phần Ba

NHỮNG KHÓ KHĂN TRONG GIA ĐÌNH

Chương 12

Có gì sai với con tôi?

Tình yêu dành cho con cái thôi thúc chúng ta làm việc chăm chỉ để kiếm tiền, không những để mua sắm bốn vật dụng cần thiết, nhưng còn đem lại thoải mái cho gia đình, đại loại như chất lượng giáo dục, tiêu khiển, khoa học kỹ thuật, phương tiện đi lại và y phục. Tuy nhiên chúng ta cũng còn làm việc chăm chỉ để cho con cái chúng ta không phải rơi vào cảnh túng thiếu do nghèo khổ đem lại. Chúng ta dành quá nhiều tình yêu cho con cái đến nỗi đôi khi chúng ta không còn khả năng phân biệt ranh giới giữa việc nuôi dạy chúng một cách đúng đắn và làm hư con cái chúng ta một cách không đúng cách. Cho dù ý định dành trọn sức lực cho hạnh phúc của con cái chúng ta là chính đáng, tuy nhiên việc con cái hư hỏng do thiếu chăm sóc phát triển tình cảm và tinh thần lại vô cùng quan trọng đối với con cái chúng ta. Những đứa con hư hỏng thường trở thành mối bất hạnh lâu dài hơn, bởi chúng phải chịu khổ sở khi không còn khả năng có được điều muốn có. Thế rồi chúng ta cảm thấy kinh ngạc và buồn chán khi bắt gặp quả tang con cái chúng ta đang sử dụng ma túy, uống rượu và có những hành vi cư xử kỳ quặc.

Thái độ tự hủy hoại bản thân hoàn toàn bất lợi cho tương lai đưa trẻ như thiếu giáo dục, hay thiếu thực phẩm. Nếu tiếp tục đi theo con đường này, con cái của chúng ta sẽ đi đến chỗ hủy hoại tương lai chính mình. Làm sao có thể ngăn chặn con cái chúng ta không đi vào con đường này?

Việc đầu tiên cần phải nhận ra đó là chúng ta đóng vai trò thầy dạy của con cái chúng ta. Nếu chúng chưa tiêm nhiễm phải thái độ xấu nào, thời đơn giản chúng ta có thể dạy cho chúng về luân thường đạo lý, tức là điều hay lẽ phải và bằng cách nào chúng có thể biểu lộ ra khả năng kiểm chế. Tuy nhiên nếu con cái chúng ta đã bắt đầu có biểu hiện thái độ tự hủy hoại bản thân, thời điều nhất thiết cần phải làm là giải quyết vấn đề đó ngay lập tức.

Yếu tố cần lưu ý: Có năm tiêu chuẩn con cái cần phải có để bảo đảm một tương lai xán lạn và đạt đến thành công cả về công ăn việc làm và cuộc sống cá nhân:

1. Dạy cho chúng biết kiểm chế không thực hiện bất thiện nghiệp;
2. Dạy cho chúng biết thực hiện thiện nghiệp;
3. Cung cấp cho chúng một nền giáo dục hoàn hảo để có kiến thức theo đuổi nghề nghiệp mình đã lựa chọn và học biết sống có trách nhiệm;
4. Giúp con cái lựa chọn người bạn đời và giải thích cho chúng những điều cần thiết phải làm để sửa soạn cuộc sống

gia đình kèm theo những trách nhiệm gắn liền với cuộc sống này;

5. Để lại cho con cái một số tài sản và vật dụng chúng ta đang sở hữu. Hãy chuyển giao phần gia tài thừa kế chúng đáng được hưởng để khởi nghiệp công việc làm ăn.

Rất đơn giản, những đứa con nào xử sự không tốt là do chúng không bắt chước hay không nghe lời chỉ dạy của người làm gương tốt. Hãy quan sát chính hành vi của chúng ta: liệu chúng ta có phân biệt được điều hay lẽ phải, điều tốt điều xấu hay chẳng? Phải chăng chúng ta đã chẳng đan díu với những hành vi xấu trước mặt con cái chúng ta để chúng có thể nhìn thấy? Liệu chúng ta có để lại lời dạy đạo đức cho các thầy giáo trong trường? Chúng ta phải là người thầy dạy cho con cái về việc tu luyện giới đức. Xin đừng có ý nại vào nhà trường làm công việc này thay cho chúng ta. Khi con cái chúng ta ở nhà, điều đầu tiên ta cần phải tập trung vào làm đó là việc tu luyện hành vi giới đức, làm thế nào đó khi con cái rời khỏi gia đình và cần tự mình đưa ra quyết định, chúng sẽ biết phán đoán đúng đắn để xử lý với nạn uống rượu, ma túy tiền bạc và tính dục.

Cho dù phải tốn nhiều thời giờ để phổ biến kiến thức ta cho con cái, xin đừng quên thời gian dành cho con cái rất có thể là việc quan trọng nhất chúng ta cần phải làm. Thêm vào đó, xin đừng quá tỏ ra bao che bất hợp lý. Thay vì cảm đoán con cái đi đến bất kỳ nơi nào hay làm bất kỳ điều gì, hãy nhận

thức rõ ràng khi con cái của chúng ta lớn lên, dứt khoát chúng cần phải lãnh một số trách nhiệm để trở thành người trưởng thành. Thay vì nói “Không!” ngay tức khắc, hãy nói “Để bố suy nghĩ điều đó một chút.” Nếu chúng ta đã dạy con cái về điều hay lẽ phải, điều xấu điều tốt và dự định xem tình huống đó sẽ tự chấm dứt như thế nào, chúng ta nên cố gắng động viên con cái tự bắt đầu thực hiện quyết định cho chính mình.

Khi bàn tới việc giáo dục con cái, đa số cha mẹ đều đồng ý, nhưng một số lại kỳ vọng quá cao. Vì lợi ích cho con cái xin đừng trở thành một trong số những cha mẹ đó! Mỗi đứa trẻ đều có năng khiếu và khả năng riêng. Có đôi khi khả năng đó không mang tính chất theo truyền thông “học thuật”. Nhưng là khả năng ta phải theo đuổi nằm ngoài môi trường lớp học thí dụ như: thể thao, âm nhạc, nghệ thuật hay diễn thuyết, là những ví dụ thật tuyệt vời. Có rất nhiều vận động viên năng khiếu là những người không mấy nổi bật trong việc học hành nhưng họ có thể là những người MC thể thao tuyệt vời, huấn luyện viên thể thao hay huấn luyện viên bóng đá.

Xin chớ có gửi đứa con vào một trường đại học “nổi tiếng” chỉ vì chúng ta cũng đã theo học ở đó, những đứa con của một trong những người bạn của tôi cũng đã học tại đó hay bởi vì “đó là một chỗ tuyệt vời để theo học!” Suy nghĩ này thật không hay chút nào cả. Hãy quan sát xem con chúng ta có khả năng gì và điều nó thích thú thực sự nằm ở đâu, làm sao đó khi chúng theo học tại một tổ chức thích hợp và kết quả là nhận được một thu nhập nào đó. Con cái chúng ta sẽ vui sướng

làm như vậy bởi lẽ chúng sẽ tham gia vào một phần giúp hình thành chính tương lai của mình.

Nếu con cái của chúng ta đã sử dụng ma túy hay nghiện rượu, hay đã mắc phải một loại chất bất hợp pháp nào đó, chúng ta nên tiếp cận chúng để thảo luận mà không tỏ ra bức tức. Hãy giúp chúng tự đi đến kết luận về hành vi của mình. Một khi chúng hiểu rõ mối quan tâm của chúng ta đến từ tình yêu dành cho chúng, thường thường chúng sẽ chọn lựa mà không hiểu tại sao chúng lại có quyết định sai lầm như vậy. Có đôi khi chúng còn không thể nhận ra rằng chúng ta đang lo lắng hay đã làm cho chúng ta bị tổn thương! Trong số rất nhiều đề tài cần phải thảo luận với con cái, có một số đề tài quan trọng chính như sau:

1. Tiền bạc đến từ siêng năng làm việc! Chúng ta có thể giải thích rằng ra ngoài vào ban đêm chỉ tổ tốn tiền. Chúng ta cần phải làm việc siêng năng để mua thức ăn, mua nhà cửa, quần áo và dành dụm tiền bạc để được an toàn và tạo hạnh phúc cho gia đình. Để thực hiện trách nhiệm này, người ta cần nhận thức rõ với tiền bạc và nhìn ra được giá trị tốt nhất. Phí phạm tiền bạc trong một vài giờ tiêu khiển giống như muốn làm cho tương lai chúng ta bốc hơi vào không trung. Không phải tất cả mọi người đều ra ngoài để đi đến các hộp đêm hay đến các quầy rượu đầu. Quả thật có nhiều người lại tham gia vào những công việc đáng theo đuổi như: tình nguyện giúp những người vô gia cư hay giúp những người khiếm thị đọc sách. Các dịch vụ cộng đồng hay các hoạt động tình nguyện

đem lại thỏa mãn hơn nhiều so với việc đi giải trí đến các hộp đêm!

2. Áp lực nhóm tuổi ảnh hưởng đến thái độ! Mặc dù rất khó để ta có thể nói “KHÔNG” với bạn bè, con cái chúng ta cần phải tìm ra những câu trả lời thích hợp khi bạn bè yêu cầu tham gia vào các câu uống rượu hay thử sử dụng ma túy. Bởi lẽ con cái chúng ta thiếu kinh nghiệm về những chất nguy hại này. Những người trẻ đôi khi muốn thử những của lạ, mặc dù biết rõ những hậu quả do pháp luật đem lại. Bất hạnh thay, con cái chúng ta không luôn luôn biết được những hậu quả đạo đức của những hành vi đó. Một nguồn thông tin dồi dào dành cho các gia đình để biết rõ hơn về áp lực nhóm tuổi và những thử nghiệm ngập phi pháp chính là Mạng Toàn cầu www.fed.org. Ta tìm thấy trong đó những dịch vụ tuyệt vời và những lời khuyên cho cả chúng ta và cho con cái chúng ta nữa

3. Cách sống nguy hiểm đem lại những hệ lụy thực sự. Chúng ta phải giải thích những cạm bẫy của lối sống nguy hiểm cho con cái chúng ta. Vây quanh chúng là những hạng người nghiện ngập hay tự biến mình thành kẻ nghiện ngập mang lại vô số những hậu quả tiềm tàng như can dự vào những cuộc ẩu đả, bị bắt bớ, lây nhiễm HIV hay những căn bệnh lây truyền qua đường tình dục và ngay cả còn bị giết nữa. Con cái chúng ta cần lắng nghe rằng chúng là những kho báu quý nhất đối với chúng ta và chỉ nghĩ đến việc mất chúng là một ác mộng tồi tệ nhất cho chúng ta. Tất cả các bậc làm cha làm mẹ đều muốn con cái mình sống đúng theo tiềm năng

của chúng. Chúng ta muốn con cái kết thân với những người bạn tốt, những gương sáng của họ sẽ truyền cảm hứng cho chúng tiến bộ trong cuộc sống. Trước những vấn đề khó khăn khởi lên cho con cháu chúng ta, nên thảo luận những chủ đề “khó khăn” với chúng một cách đầy yêu thương và hợp lý. Nếu chúng hiểu ra với ý nghĩa trách nhiệm mà chúng ta cảm thấy cho chúng và thái độ của chúng biến đổi thời đây có thể là điểm khởi đầu cho chúng để có cơ sở suy tư và hành động có trách nhiệm hơn và học cách phân biệt thế nào là bạn tốt với những người thân quen tầm thường. Con cái chúng ta còn có thể tìm thấy những hoạt động xây dựng tích cực mà chúng tham gia để tự làm bận rộn chính mình.

Đối với những gia đình đang phải đối mặt với những khủng hoảng, hãy tiếp tục làm việc cùng với nhau để đưa ra những biện pháp hiệu quả và hãy nhớ điều này: “Tình yêu cha mẹ dành cho con cái vẫn chưa đủ - còn cần phải kèm theo tình yêu đó là lý trí và hiểu biết nữa!”. Chỉ chăm chú làm việc, chúng ta mới có thể tìm lại được mối tương quan yêu thương với con cái và giúp đem lại hòa thuận và hạnh phúc cho gia đình.

Chương 13

Các cặp vợ chồng

Khi một người bạn đời không trung tín hay có vấn đề về nghiện ngập, họ có thể tạo cho gia đình phải đi đến chỗ tan vỡ. Làm sao hôn nhân có thể tiếp tục sống còn khi mà những “lỗi lầm” xuất hiện tiếp tục gây hại cho tương quan vợ chồng? Liệu ta có thể cứu vãn được một gia đình trong những tình huống như vậy không? Một vị Tỳ khuru Phật giáo, tên là Phaw Dattajeevo đang trụ trì tại Thiền viện Dhammakaya, đã giải thích như sau:

“Khi chọn lựa người bạn đời, chúng ta cần quan sát những cặp vợ chồng hiện hữu và phân tích kỹ những kinh nghiệm họ đang trải nghiệm. Nếu làm điều này, chúng ta có thể thấy rằng trước khi những cặp vợ chồng quyết định cưới nhau, họ đã chọn lựa người bạn đời thích hợp nhất cho họ. Họ tưởng tượng rằng, một khi đã xin cưới nhau làm vợ làm chồng điều cần thiết nhất là cuộc sống của họ phải được hạnh phúc. Họ tưởng tượng rằng bất kỳ xung đột nào cũng chỉ là chuyện nhỏ và được giải quyết một cách chân tình. Và một điều rất quan trọng đó là họ chẳng bao giờ nên bỏ nhau. Tuy nhiên, một khi đã sống chung với nhau trong một thời gian dài, những mê đắm nhau ban đầu bị tiêu tan dần và họ nhìn cuộc sống vợ

chồng đôi khi rơi vào tình huống xấu nhất. Họ nhận ra rằng luôn luôn có những vấn đề cần phải giải quyết. Cuối cùng niềm hạnh phúc kỳ diệu họ đã có lần được hưởng trước từ cuộc sống gia đình đã bị xóa bỏ do thực tế đó.

Chính vì thế, ta cần phải lựa chọn người bạn đời lý tưởng cho mình dựa trên những tiêu chí cơ bản sau đây:

1. Hiểu biết và tin tưởng (*Luật Nhân quả*) (*kamma*);
2. Nắm giữ những hành vi kiềm chế (giữ giới);
3. Sẵn sàng giúp đỡ nhau;
4. Lấy trí tuệ mà phân biệt điều tốt điều xấu.

Bởi vì chúng ta có trách nhiệm phải phát triển những đặc điểm này, thế nên chúng ta cũng có trách nhiệm tìm kiếm phát hiện chúng nơi người bạn đời của mình nữa! Cho dù chúng ta đã hoạch định những khó khăn trong hôn nhân kỹ càng đến mức độ nào, chúng vẫn cứ tự nhiên xảy ra. Một vấn đề khó khăn thông thường trong thế giới ngày nay đó chính là ngoại tình, hay thất tín. Tại sao điều này lại xảy ra?

Một yếu tố dẫn đến thất trung đó chính là chúng ta muốn tìm kiếm điều gì chúng ta cảm thấy thiếu nơi người bạn đời của mình. May mắn thay chúng ta có cách giải quyết nhanh chóng cho vấn đề này: “Cả hai người nên hành thiền đều đặn chung với nhau mỗi ngày. Điều thực hành này sẽ giúp tâm trở nên an tịnh. Bởi vì ngay cả một vết nhơ nhỏ nhất cũng có thể được coi như là khổng lồ nơi con mắt những người khác.

Chúng ta có khuynh hướng không nhận ra chính những vết nhơ của chính mình, cho dù chúng có to lớn đến mức độ nào. Khi nhắm mắt lại để hành thiền, chúng ta sẽ nhận ra chính mình là hạng người nào. Về đẹp nội tâm đích thực của chúng ta sẽ từ từ hiển hiện. Thế rồi những khuyết điểm sẽ dần được biết đến và được làm sáng tỏ. Tâm càng an tịnh bao nhiêu, thời chúng ta càng nhìn rõ bấy nhiêu. Nếu chúng ta bắt đầu nhận ra những khuyết điểm của mình, cách chữa trị chúng cũng sẽ xuất hiện.

Yếu tố thứ hai có thể xảy ra đó là: nếu người bạn đời có thói quen hay ngoại tình! Điều này thật khó chữa trị. Chúng ta phải kham nhẫn chịu đựng nhận ra rằng đây là hậu quả đáng buồn vì ta đã không biết thẩm định người bạn đời một cách thấu đáo. Chúng ta chỉ có thể kiềm chế chính hành vi của mình và điều tốt nhất là hãy giữ gìn phẩm giá bằng cách không trả đũa bằng bất kỳ cách nào. Thay đổi người bạn đời có thói quen ngoại tình đòi hỏi thời gian và chúng ta là người duy nhất quyết định cần phải sử dụng bao nhiêu thời gian trước khi cứu xét đến việc áp dụng một lựa chọn nào khác.

Nghiện rượu

Tốt hơn hết là ở vậy hơn là lập gia đình với một người nghiện rượu! Điều này không chỉ gây hại cho chúng ta mà còn gây hại cho con cái chúng ta nữa. Trước khi quyết định lập gia đình với người đã mắc chứng nghiện ngập, xin hãy nghĩ lại thì hơn. Nên nhớ, tìm được một người bạn đời kiêng không

uống một giọt rượu nào quả là rất khó. Chính vì lẽ đó, tốt hơn hết là ở vậy vì đây là một lời khuyên thông minh.

Tuy nhiên, nếu chúng ta thấy chính mình rơi vào tình huống bất hạnh (tức là, đã lập gia đình với một người uống rượu quá nhiều) điều quan trọng là phải giữ vững tinh thần. Chúng ta nên tiếp tục tham dự những nơi sinh hoạt tôn giáo như: nhà thờ, hội đường, nhà thờ hồi giáo hay chùa chiền. Tiếp tục tích lũy *boonya* (công đức) tiếp tục dạy dỗ con cái chúng ta về luân lý và đạo đức và giúp chúng coi điều đó là một phần cuộc sống của chúng. Việc tụng kinh và hành thiền chung với nhau sẽ giúp chúng cải thiện hành vi của người khác và giúp đem gia đình quy tụ lại với nhau.

Có nhiều gia đình phải đối mặt với vấn đề nhìn thấy người cha say xỉn hay gây gỗ. Một khi đã uống rượu say, người cha hình như hay la hét chửi bới với những người xung quanh, nói dối người bạn đời hay chủ động gây ra xung khắc với con cái. Tuy nhiên, thái độ này làm bức mình hết mọi người trong gia đình. Mặc dầu vậy, vì tình yêu những đứa con muốn dành cho cha mẹ, chúng không muốn giúp cho người cha ngưng thói quen bất lợi đó. Bất hạnh thay, có nhiều những đứa con không biết phải làm gì. Chúng muốn kính trọng cha mẹ, nhưng chúng nhận ra rằng tình trạng say xỉn gây hại cho sức khỏe các ngài biết là đường nào. Có lẽ chỉ có cách chữa trị tật say xỉn đó là từ chối không mua rượu cho họ uống! Nhưng để cho con cái thành công giúp đỡ cha mẹ bỏ rượu, hay hút thuốc vì lý do đó, chính con cái phải biết làm gương

tốt cho cha mẹ! Nếu cha mẹ chúng ta thừa nhận rằng con cái của họ thật tuyệt vời và giỏi giang, thì cha mẹ sẽ luôn luôn để ý đến chúng ta, ngay cả khi các ngài không diễn tả ra tình cảm của các ngài. Thế rồi rất có thể chúng ta có thể tìm kiếm một thời gian và một phương pháp thích hợp đến gặp các ngài với thái độ hoàn toàn kính trọng và thích hợp với vấn đề đó.

Tiền bạc:

Tiền bạc có thể là một vấn đề khó giải quyết cho cả người trẻ tuổi lẫn người có tuổi. Khi chúng ta là những sinh viên trẻ mới tốt nghiệp đại học, chúng ta siêng năng và tập trung khởi nghiệp công việc làm đầu tiên của mình. Chúng ta làm thêm giờ với hy vọng là nhận được tiền lương nhiều hơn và tốt hơn mỗi năm. Khi chúng ta có tuổi và trở nên thành thạo trong công việc của mình, chúng ta tin rằng chúng ta sẽ nhận được một khoản tiền thưởng tương xứng. Tuy nhiên cuối cùng chúng ta sẽ phải ngạc nhiên vì đã làm việc chăm chỉ nhưng không có gì chứng minh điều đó. Chính vì lẽ đó làm sao có một số người đã cố gắng lãng phí những thu nhập của họ?

“Thu nhập được bao nhiêu không quan trọng. Điều quan trọng là chúng ta đã chi tiêu như thế nào số tiền chúng ta đã kiếm được và quan trọng là chúng ta đã tiết kiệm được bao nhiêu”.

Làm được nhiều tiền nhưng không dành dụm được gì cũng giống như người dùng lưới để thu gom nước biển. Chiếc lưới có thể đựng tới một lượng nước biển rất lớn, nhưng

không dành dụm được một giọt nước nào cho tương lai. Mặt khác, làm được ít và để dành được nhiều cũng giống như chiếc bình gốm giữ lại được nước! Nếu chúng ta làm được nhiều tiền nhưng lại phung phí vào rượu chè, thời chúng ta đang chọn dùng chiếc lưới cá để gom nước biển. Cũng giống như đi đánh bạc, đi ra ngoài vào các hộp đêm, các câu lạc bộ mỗi đêm để uống rượu cũng được áp dụng vào cách này vậy. Chúng ta có thể tránh tất cả những cạm bẫy này bằng cách không thực hiện những hành vi dẫn đến đó. Uống rượu, hút thuốc, đánh bạc tất cả đều cần đến một số tiền khổng lồ. Nếu chúng ta làm bất kỳ điều gì thuộc loại này thời chúng ta không thể phê phán xã hội hay bất kỳ người nào do không tiết kiệm đồng tiền cho chúng ta. Sự phê phán đó chỉ dành cho chúng ta mà thôi. Chính vì lẽ đó những người bạn đời nên thường xuyên thảo luận những giới đức bằng cách gom tiền bằng chiếc bình gốm thay vì dùng chiếc lưới, khi cả hai người cần sử dụng để có được một tương lai huy hoàng.

Tình dục

Vào thời buổi hiện đại này với những loại thuốc ngừa thai rất hữu hiệu, nhiều người tin rằng việc gạ gẫm bán dâm là được phép. Bằng cách gạ gẫm bán dâm, ta muốn nói đến tìm kiếm, yêu cầu hay chơi bởi thú tiêu khiển đó! Không, điều này không được phép. Hãy nghĩ lại đi. Khi con cái chúng ta lớn lên, chúng ta cần phải giúp đỡ chúng hiểu rằng: tự bản năng chúng ta có khuynh hướng nghĩ đến những đối tác tình

dục. Hãy giúp con cái chúng ta hiểu rõ ai là đối tác “tốt”. Hãy giúp con cái thấy rõ bằng cách nào chúng cần phải nghĩ đến chúng tiêu tiền ở đâu , và tiêu tiền cho ai . Bất kỳ người nào không biết tỏ thái độ lạnh mạnh đối với người khác phái, con cái chúng ta phải tránh xa những hạng người đó . Thế nào là có thái độ lạnh mạnh? Biết kính trọng, sống có trách nhiệm và biết chăm sóc đến nhau! Hãy giúp cho con cái học biết khi người nào nói “KHÔNG !” họ chỉ có ý muốn nói là “KHÔNG!”

Thế rồi bất kỳ người nào nài nỉ tình dục , bất kỳ trong tình huống nào, đều có diện mạo , danh tiếng và cá tính nội t ại bị hủy hoại do ước muốn sa đọa bại hoại và tổn hại . Từ thời điểm họ bắt đầu thực hiện hành vi không thích hợp , những người xung quanh sẽ nhìn họ bằng con mắt ngày càng thêm nghi ngờ. Chính vì lẽ đó có rất nhiều người bắt đầu xa lánh từ bỏ họ. Họ tự hỏi: Người đó có dính phải AIDS chưa? Thực sự họ có thái độ nào với mọi người? Vì lý do gì tôi phải mất thì giờ với h ạng người như vậy ? Người bạn đời tiềm năng với hạng người nài nỉ tình dục chỉ hoàn toàn uổng phí tiền bạc khi ủng hộ thái độ tiêu cực đó ! Với tư cách làm cha làm mẹ nếu chúng ta ủng hộ thái độ tiêu cực như vậy nơi con cái , sẽ không hy vọng tránh khỏi những hành vi tính dục , hãm hiếp và lạm dụng tình dục do những ước muốn dâm dục thôi thúc . Bởi vì những ham muốn tình dục đã không ngừng khống chế cuộc đời họ.

Nạn cờ bạc: Ngay cả trước khi tiếng còi đầu tiên trong cuộc thi đấu thể thao được thổi lên, nhiều người đã dùng tiền vay của người khác, tiền lương của chính họ, tiền trả phí học tập của con cái và cả số tiền trợ cấp cá nhân để đặt cược cho đội thắng. Những người đánh cá ngựa chuyên nghiệp tỏ ra rất vui mừng khi nhìn thấy những số tiền của biết bao nhiêu người họ sẽ thu được. Hầu hết đều không nghĩ gì đến điều này khi xem một trận thi đấu thể thao, nhưng kiểu cờ bạc như vậy gây ra biết bao nhiêu ảnh hưởng đến toàn bộ gia đình.

Nếu chúng ta phải làm việc cực nhọc để có được cuộc sống lương thiện, nạn cờ bạc là một cái bẫy khủng khiếp chúng ta vướng phải. Những người đánh cá ngựa chuyên nghiệp kiếm tiền một cách đơn giản vì chúng ta không biết cách tiêu tiền. Nếu chúng ta thua sạch tiền bạc vào cờ bạc cá cược, chính họ sẽ là những người cho chúng ta vay tiền để trả lại món nợ. Nếu chúng ta không thể kiếm đâu ra tiền để thanh toán món nợ cũ, thì chúng ta sẽ nài đến những hành vi tội phạm, biển thủ hay hành vi mại dâm để có tiền thanh toán món nợ. Ý tưởng lao động trong một nghề nghiệp đáng trân trọng biến mất khỏi tâm trí ta khi ta chôn vùi chính mình ngày càng sâu trong nghiện ngập cờ bạc hay những con đường hủy hoại khác. Sự nghiện ngập này thật khó lòng vượt qua được bởi lẽ mỗi quan tâm duy nhất của chúng ta là tìm cách gỡ lại món tiền đã thua.

Nạn cờ bạc triệt phá tín h lương thiện của chúng ta : Bởi vì càng dính vào cờ bạc bao nhiêu thời lừa gạt và nghi ngờ càng nổi lên bấy nhiêu.

Nạn cờ bạc hủy hoại tuệ tri của chúng ta: Khi chúng ta coi tiền bạc là “Thượng đế” tiền bạc có thể đem lại cho chúng ta bất kỳ điều gì . Chúng ta quên rằng có rất nhiều điều không thể lấy tiền mà mua được . Khi có tiền chúng ta tiêu lãng phí vào những gì vô dụng hay thua trong may rủi đen đỏ . Chúng ta tiêu lãng phí tiền bạc và không biết giá trị đích thực của đồng tiền. Chúng ta coi đồng tiền chỉ là mảnh giấy không hơn không kém . Một khi có dịp tiêu tiền chúng ta khao khát có nhiều tiền hơn . Và chu kỳ quay quanh bắt tậ như vậy . Thay vì dùng đến trí thông minh chúng ta có được vào những việc có ích, chúng ta sử dụng tuệ tri đó để tạo ra âm mưu để lừa dối người khác.

Nạn cờ bạc chỉ lãng phí thời gian: Bởi lẽ một khi bắt đầu lao vào cờ bạc , chúng ta dễ dàng lãng quên mọi sự . Ngay cả khi thắng bạc, chúng ta quên hết mọi sự xảy ra xung quanh. Khi thua chúng ta cố gắng hơn nữa để tìm cách gỡ lại số tiền đã mất!

Kết cuộc , cờ bạc chỉ tổ phá hoại sức khỏe của ta . Khi đánh bạc chúng ta xao lãng và hy sinh nghi ngại và giấc ngủ và ngay cả ăn uống vào những giờ rảnh rang và gây tổn hại cho sức khỏe . Những can thiệp hữu hiệu nhất để giúp cai nghiện nạn đánh bạc như sau:

1. Đừng dính líu với nạn cờ bạc.

2. Giải thích cho con cái chúng ta biết nạn cờ bạc gây tai họa và nguy hiểm biết chừng nào.

3. Đừng cố sùỵ hay khuyến khích chơi bạc tại nhà , nơi làm việc hay tại trường học.

Hãy giải thích cho những người thân yêu của chúng ta biết thực sự nạn cờ bạc phá hoại đến mức độ nào!

Phần Bốn

**HÒA HỢP TRONG
GIA ĐÌNH**

Chương 14

Tạo hòa hợp trong gia đình

Thiếu đoàn kết trong gia đình là cốt lõi cho nhiều vấn đề xảy ra. Hình như tất cả bắt đầu từ khi mỗi thành viên trong gia đình đều theo đuổi một chương trình nghị sự khác nhau mà kết quả là có rất ít hay không có tương tác nào xảy ra nơi từng thành viên trong gia đình đó cả. Vì mỗi thành viên càng ngày càng xa cách nhau và cuối cùng gia đình rơi vào tình trạng tách biệt nhau. Một trong những nguyên nhân chính yếu của việc làm suy giảm nhanh chóng giá trị của một gia đình chính là việc thất bại không tạo ra được một bữa tối chung với nhau.

Trong một đại gia đình, khi người ta không thể ăn tối chung với nhau, thời gia đình đó có khuynh hướng tiến gần tới chỗ phân tán và bất đồng. Thí dụ như, một ngày nào đó chúng ta sửa soạn một bữa ăn thịnh soạn mà mọi người đều thưởng thức và mọi người đều ăn nhiều hơn so với khẩu phần bình thường. Trong trường hợp này, nếu tất cả chúng ta đều ngồi xuống và dùng bữa tối chung với nhau, vấn đề khó khăn duy nhất có thể là không đủ thức ăn cho hết mọi người. Đứa trẻ ăn sau cùng sẽ không còn gì để ăn và sẽ cảm thấy bị xúc

phạm và bị xao lãng (bỏ bê). Nếu đứa trẻ đặc biệt đó giúp đỡ công việc quanh nhà và đây là lý do thực sự chúng phải là người dùng bữa sau cùng, chúng còn cảm thấy bị xúc phạm, bị quên lãng hay ghen tức hơn nữa.

Ta thường thấy những đứa trẻ lười biếng lảng vảng trong bếp gần giờ ăn tối. Khen ngợi người nấu những món ăn ngon miệng. Ngay cả trước khi dọn bàn chúng thường lấy và ném thử những phần thức ăn ngon nhất. Những đứa trẻ này thường cũng là những đứa ăn nhiều nhất! Những đứa trẻ phúng phính (mập mạp) này được yêu chuộng bởi lẽ chúng biết thốt ra những lời nói ngọt ngào.

Những đứa trẻ siêng năng, công việc chúng làm thường choán hết giờ ăn tối, kết cục chúng là những người phải dùng bữa sau cùng. Chúng mệt mỏi do công việc, ầy vậ mà đôi khi chúng chỉ được ăn những gì còn sót lại. Không những chỉ có thể thôi đâu, đôi khi chúng còn phải rửa chén nữa. Toàn bộ những điều đó có thể ảnh hưởng đến tâm tư tình cảm của những đứa trẻ chăm ngoan. Những tình huống này càng thường xuyên xảy ra bao nhiêu, thời chúng càng cảm thấy bị xúc phạm bấy nhiêu. Những xích mích nhỏ xảy ra nơi sắp nhỏ cứ sự thường tiếp theo sau với những tranh luận lớn hơn.

Nếu chúng ta không nắm rõ những động thái này mà chỉ muốn dần xếp ổn thỏa tình hình, chúng ta sẽ không thực sự giải quyết được vấn đề. Sân hận vẫn sẽ tồn tại. Nếu những tình huống tương tự như vậy xảy ra, chúng ta có thể diễn giải

sai lạc những sự việc như vậy và khiến trách đũa trẻ bị hiểu lầm. Thật dễ dàng quên đi oán giận và xung đột. Nhưng vấn đề này thường diễn ra trong một gia đình mà mọi người đều bận bịu với công việc của mình và không còn nhiều thời giờ dành cho người khác. Chẳng ai để ý đến những gì gây phiền hà cho người khác. Đây chính là lý do tại sao gia đình nên thường xuyên dùng bữa tối chung với nhau. Dùng bữa chung với nhau sẽ cho phép các thành viên trong gia đình có cơ hội để nói lên những gì mình quan tâm và có dịp đưa ra lời khuyên cho người khác bởi vì người ta thường có tâm trạng tốt hơn khi đã dùng bữa no nê. Chúng ta có thể tận dụng những dịp này để tỏ ra những thói quen tốt và những phép lịch sự cho con cái chúng ta biết. Bữa tối là bữa ăn quan trọng nên được duy trì liên tục trong mọi gia đình.

Một tình huống khác nữa dẫn đến mất đoàn kết trong gia đình đó là việc sửa soạn thức ăn. Những cặp vợ chồng ngày nay thường tranh luận về thức ăn. Nếu họ chỉ cố gắng đặt mua thức ăn, dùng bữa trong khi mắt dán vào màn hình tivi thời tâm trí của họ sẽ dễ dàng phiêu bạt đâu đó bên ngoài cơ thể. Rất có thể họ sẽ bắt đầu bình luận về những nhân vật trên truyền hình còn hấp dẫn hơn những người bạn đời của họ! Những cặp vợ chồng cũng nên nghĩ về cuộc thăm viếng bố mẹ hay gia đình bên vợ cùng với nhau để chia sẻ thời giờ trong gia đình. Chúng ta có thể đi chung với người bạn đời hay để cho vợ mình đi một mình. Nếu để cho họ đi một mình, chúng ta biết rằng việc sao lãng sẽ dễ dàng dẫn đến đổ vỡ

trong hôn nhân. Việc hấp dẫn vào các hoạt động trong gia đình là cách xây dựng gia đình được thêm vững mạnh.

Sau cùng, tạo được hòa khí trong gia đình là chuyện dễ dàng. Bắt đầu với một sinh hoạt mà mọi thành viên trong gia đình đều có thể tham gia. Bữa tối là sinh hoạt dễ dàng và tốt nhất. Các thành viên trong gia đình hãy có mặt đông đủ và nói về đủ thứ vấn đề. Hãy nói với nhau bằng lý trí, cho dù không phải mọi người đều có cùng quan điểm với nhau. Cùng làm công việc chung với nhau sẽ đem lại lợi ích, đó là dịp tạo bầu khí thân mật và đoàn kết trong toàn bộ gia đình vậy. ~ ~

Chương 15

Chia sẻ trách nhiệm

Trừ phi chúng ta là những người có tiền, việc nhà phải do một hay nhiều thành viên trong gia đình đảm trách. Chia sẻ trách nhiệm là cách duy nhất để tiến tới. Cha mẹ cần phải chỉ định công việc cho mọi người trong gia đình (gồm cả chính các cụ nữa), thắt chặt ngân sách tài chánh trong gia đình, và kỷ cương của hết mọi thành viên đó là làm việc!

Một trong những việc đầu tiên chúng ta cần phải cứu xét đó chính là ngân sách tài chính có giới hạn trong gia đình. Đừng cho phép mọi người sử dụng quá nhiều tiền mặt. Nếu chúng ta giới hạn số lượng cho phép, chúng ta tạo ra một khối lượng công việc bằng nhau và buộc mọi người phải giúp lẫn nhau. Lý tưởng nhất, con cái chúng ta sẽ không nổi giận với nhau quá lâu bởi vì khi túi rỗng, chúng sẽ phải giúp đỡ lẫn nhau trong công việc.

Để con cái dễ dàng giữ liên lạc với nhau, chúng ta cũng như với người khác nên được giao công tác làm chung với nhau để thực hiện một vài công việc. Thông tin giúp nói lỏng căng thẳng và những cảm giác không tốt con cái chúng ta có thể tạo ra cho nhau và sẽ luôn đem lại kết quả tốt.

Nếu chúng ta thuê người giúp việc, chỉ giao cho họ làm những công việc chính trong nhà. Tuy nhiên con cái nên luôn luôn có trách nhiệm về những công việc cá nhân riêng tư. Điều này sẽ tạo ra cho sắp nhỏ cơ hội để thảo luận công khai những cách thức tốt nhất để hoàn thành các công việc được giao và khiến cho chúng thấm nhuần ý thức đạo đức lao động và thắt chặt sợi dây liên kết trong gia đình. Chiến thuật này phải được sử dụng khi con cái chúng ta còn nhỏ. Nếu chúng ta làm hư hỏng con cái, chúng sẽ lớn lên thành những người trưởng thành khó chiều và hay than vãn! Như vậy khi xã hội phải chịu có số lượng những người bất lương chiếm đa số, đầu tiên chúng ta cần phải trình bày vấn đề bằng cách suy nghĩ đến cách chia sẻ trách nhiệm đã được thiết lập trong chính gia đình chúng ta vậy!

Chương 16

Những người xóm giềng

Đồng ý. Chúng ta đang sống trong một đại gia đình , trong một gia đình to lớn, có mối tương quan... toàn hảo, phải không? Mọi người đều hiểu rằng một môi trường lành mạnh tích cực sẽ tạo ra những điều kiện đúng đắn để xúc tiến những thói quen tốt nơi con cái chúng ta. Vậy điều gì xảy ra khi những người xóm giềng cùng chia sẻ một điểm chung với chúng ta bắt đầu gây chiến với nhau? Nếu những người xóm giềng của chúng ta lập luận to tiếng bằng cách sử dụng những lời bỗ báng hàng ngày, con cái chúng ta sẽ tiếp tục phải nghe những luận cứ này và sẽ có ấn tượng tiêu cực cho việc tu tập của chúng. Điều này sẽ dẫn con cái chúng ta nói những lời vô lễ và gây xúc phạm. Chúng ta phải làm gì? Làm sao có thể chữa trị tình huống này?

Tùy chọn 1: Di chuyển đi nơi khác hay cam chịu. Nếu có thể, chúng ta nên dời đi nơi khác. Một thời gian. Nhưng nếu không thể được, chúng ta phải cam chịu ở lại. Chúng ta có thể để lại một gương sáng cho con cháu chúng ta bằng cách nói năng lịch sự với người xóm giềng của chúng ta. Biểu cho họ ít bánh ngọt để lại một lời nhắn nói rằng: “Chúc một ngày

tốt lành!”. Nhưng nếu chúng ta chọn hành động quyết liệt, có thể dẫn đến cãi vã hay gây hại. Hành vi thiếu khôn ngoan của chúng ta chỉ tổ tạo thêm rắc rối mới mà thôi.

Tùy chọn 2: Đấu tranh bằng lòng nhân ái. Nếu chúng ta là những người mới đến, chúng ta nên cố gắng tỏ ra thân thiện. Những người xóm giềng sẽ ý thức hơn về thái độ của họ và bớt tranh cãi đi. Nếu chúng ta lớn tuổi hơn, lại có nghề nghiệp ổn định và được kính trọng nơi xóm giềng đó, điều đó giúp chúng ta dễ dàng hơn để bắt đầu đối thoại trực tiếp với những người hàng xóm đang khiến cho chúng ta quan tâm.

Nếu chính bản thân chúng ta không tỏ ra vị kỷ và nhân nhượng, chúng ta sẽ được yêu mến và được thông cảm. Điều này tự nhiên diễn ra. Hãy thử xem sao! Chắc chắn sẽ đem lại kết quả. Nếu chúng ta có khả năng giúp đỡ những người xóm giềng, chúng ta nên hỗ trợ họ bằng bất cứ cách nào thích hợp. Ngay cả khi chúng ta không phải làm gì cụ thể, chúng ta có thể hỗ trợ và động viên bằng những lời nói nhã nhặn. Nếu chúng ta không có gì đặc biệt để nói, chúng ta có thể nở một nụ cười nhiệt tình. Nếu chúng ta cư xử thích hợp với những người xóm giềng, người ta sẽ yêu mến và kính trọng chúng ta. Chỉ khi nào chúng ta tỏ ra cởi mở trong bất kỳ mối liên lạc nào, chúng ta có thể giúp đỡ những người khác với những thái độ không thích hợp của họ. Điều cần thiết là chúng ta phải xây dựng đó là tình đoàn kết xã hội giữa những người xóm giềng với nhau. Hãy bắt đầu bằng một kiểu bố thí một bữa ăn chan hòa và một nụ cười tươi và hãy bắt đầu từ đó.

Thảo luận đến mỗi đoàn kết xã hội (*sangahavatthu*), chúng ta ám chỉ đến nguyên tắc giúp đỡ người khác để phát triển một xã hội đoàn kết. Như chúng ta đã thảo luận trước đó, để làm được điều này chúng ta cần có:

1. *Dana*: Bỏ thí của cải vật chất khi cần thiết;
2. *Piyavaca*: Lòng tốt và lời nói trung thực và lương thiện;
3. *Atthacariya*: Tính ân cần giúp đỡ người khác, sẵn sàng giúp đỡ họ trong việc làm khi có thể; và
4. *Samanattata*: Tính vô tư luôn kiên định thân hữu với hết mọi người.

Nếu tu tập bốn giới đức này, chúng ta sẽ được những người hàng xóm đánh giá cao và có thể dùng lời nói để hướng dẫn những người hàng xóm nữa.

Nếu chúng ta quyết định bàn thảo với người hàng xóm của chúng ta về thái độ của họ, chúng ta đã phải tu luyện những tiêu chuẩn đạo đức cao. Chẳng ai ưa thích những người giả hình. Chỉ khi nào chúng ta đã thực sự tu luyện những cách xử sự tốt và am hiểu phép luân thường đạo lý cá nhân, chúng ta mới có thể đến gặp và giải quyết được những tình huống bất bình. Nếu vẫn còn thiếu giới đức cá nhân, chúng ta chẳng nên tiếp cận và trực tiếp đề cập đến thái độ của họ.

Tổng quát, chúng ta nên thận trọng đối với cộng đồng chúng ta đang sống. Một khi đã nắm giữ những tiêu chuẩn đạo đức, chúng ta sẽ chinh phục được tình cảm và lòng kính

trọng của người khác. Cách tốt nhất để tạo ra những giải pháp cho cộng đồng đó là thực hiện bố thí (làm những hành vi phục vụ trong cộng đồng) bởi vì khi chúng ta thực hiện điều này với thành tâm, mọi người sẽ yêu mến và kính trọng chúng ta theo đúng phẩm giá của mình.

Điểm thực hành: Hãy tìm hiểu những người hàng xóm, hãy tích cực tham gia vào nhóm hay câu lạc bộ được tổ chức trong lối xóm để làm quen với những người sống chung quanh chúng ta và có con cái cùng đi học chung với con cái chúng ta. Khi có thời giờ hãy cầm lấy chổi và quét dọn đường xóm dẫn vào nhà chúng ta, từ đầu chí cuối. Khi ở nhà, hãy thực hiện thói quen quét dọn đường sá. Cố gắng làm điều đó một tuần một lần. Rất có thể bạn còn thu dọn toàn khu phố. Làm như vậy mọi người sẽ biết đến ta. Chỉ bằng cách ra khỏi nhà, người ta mới biết mặt chúng ta. Mọi nghi ngờ tiêu cực sẽ biến mất. Thỉnh thoảng hãy tặng hoa hay bánh kẹo cho họ. Giới thiệu một cuốn sách mà mọi người đều thích thưởng thức. Bằng cách này, chúng ta sẽ trở thành những người hàng xóm tốt bụng và mọi người sẽ sẵn sàng ra tay giúp đỡ khi cần thiết. Những người hàng xóm có thể sẽ không yêu bạn nhưng chắc chắn họ sẽ không bao giờ ghét bạn! Nếu chúng ta thực hiện bố thí và nắm giữ thái độ và đạo đức tốt, con cái chúng ta sẽ học được cách xử lý với những xung khắc xảy ra ở nhà ở trường học cũng như ở chỗ làm việc. Làm được như vậy chúng ta không cần phải lo lắng dọn đến bất kỳ nơi nào khác.

Chương 17

Chăm sóc người thân bệnh nặng

Dầu muốn hay không, sẽ có ngày tất cả chúng ta đều sẽ chết. Tuy nhiên trước khi chúng ta rời khỏi cõi đời này, chúng ta đều bắt gặp những người bệnh hoạn, những người phải nằm trên giường bệnh tại nhà thương. Theo lẽ thường tình, thân xác và các cơ quan nội tạng sẽ dần dần hư hỏng một khi bị tuổi tác và bệnh tật tiêu hủy. Cùng lúc đó các tế bào trong cơ thể chúng ta sẽ chết dần đi, do không còn khả năng vận hành. Điều này gây đau khổ cho chúng ta đến tột cùng, cho cả người phải chịu đau khổ cho gia đình và bạn bè thân thích.

Chính vì lẽ đó, điều cốt yếu là chúng ta nên học cách chăm sóc những người thân khi họ ngã bệnh. Chăm sóc người thân chúng ta ở hai mức độ sau đây: Thể chất và tinh thần. Học hỏi chăm sóc người chúng ta yêu mến một cách thích hợp sẽ dạy cách chúng ta chăm sóc tinh thần khi họ phải chống chọi với đau đớn. Bằng cách chỉ dạy cho con cái chúng ta chăm sóc cho những người có sức khỏe không tốt, chúng ta cũng chỉ cho chúng biết cách chăm sóc chúng ta trong tương lai. Vậy thì chúng ta phải chăm sóc những người chúng ta yêu mến như thế nào khi họ lâm bệnh nặng? Chúng ta cần phải

chăm sóc họ cả về thể chất lẫn tinh thần. Về thể chất (tìm bác sĩ tốt nhất có thể cung cấp cho họ cách chữa trị thích hợp phù hợp với tình hình tài chánh của chúng ta), về mặt tinh thần (xác định có được nhu cầu tâm lý thích hợp, động viên họ tập trung chú ý đến những việc tốt họ đã thực hiện trước đó, nhắc nhở họ nhớ rằng họ đang được yêu mến, v.v...).

Điều gì khiến chúng ta đến được nơi đó? Thích gì được nấy! **Sugati** (cảnh giới hoan lạc) và **Duggati** (đường hướng hiện hữu thiếu nã) là đồng nghĩa với những nơi ta phải tới đó sau khi chết phải đối mặt với những hậu quả các hành vi họ đã làm khi còn ở trên cõi đời này. Đích điểm chung cuộc tùy thuộc vào hiện trạng tâm linh của mỗi người vào giây phút cuối cùng của họ, có thể là mù mịt mây phủ hay rõ ràng trong sáng. Điều này được ám chỉ đến như là một “Cuộc chiến hiện hữu”, là trận chiến nhất thời để đi đến **Sugati** (cảnh giới hoan lạc) và **Duggati** (đường hướng hiện hữu thiếu nã) (xin đọc ký tự *heaven* và *hell* trong *glossary*). Bất chấp kết quả cách chữa trị y học có như thế nào đi nữa, chúng ta vẫn phải chăm sóc những người thân yêu của chúng ta về mặt tinh thần để cho các cụ có được tâm trong sáng và hài lòng trong mọi tình huống. Điều này đem lại hy vọng và can đảm cho họ để chiến đấu với những ốm đau bệnh tật với phẩm giá và sức mạnh. Tuy nhiên có nhiều cách chúng ta có thể tăng thêm kiên nhẫn và can đảm cho các cụ:

Chiếc hộp Buddha:

Chú thích lịch sử đáng lưu ý: Người mà chúng ta gọi là Đức Phật đã nói về đời sau như sau đây:

“Tâm u ám trước khi chết sẽ dẫn ta đến cõi bất hạnh (*Duggati*). Tâm trong sáng trước khi chết sẽ dẫn ta đến cõi hạnh phúc (*Sugati*)”.

Duggati (Cõi bất thiện) hay đường hướng hiện hữu thiếu nẻo là gì thế? *Duggati* ám chỉ đến một cõi bất hạnh. Sau khi từ già cõi đời này chúng ta sẽ được tái sinh tự nhiên thành nhiều chúng sanh khác nhau: một con vật (súc sanh), ma đói, quỷ sứ, hay trở thành một trong những tạo vật trong địa ngục. ***Sugati (cõi thiện)*** hay cảnh giới hoan lạc là gì thế? *Sugati* ám chỉ đến cõi hoan lạc và hạnh phúc. *Sau khi từ già cõi đời này*, chúng ta sẽ được tái sinh tự nhiên thành con người, thành thiên thần hay chúng sanh thù thắng nơi thiên cung.

1. Giúp cho các cụ tránh lo lắng. Tránh cho các cụ phải nghe những chuyện không hay xảy ra trong gia đình, những vấn đề của con cái, hay bất kỳ điều gì có thể khiến cho các cụ trở nên quản trí không cần thiết.

2. Đem đến cho các cụ tâm trạng hạnh phúc bằng cách gọi nhớ lại những *boonya (công đức)* các cụ đã thực hiện trong quá khứ. Nói về những việc giới đức các cụ đã thực hiện, kể cả những dịch vụ cho cộng đồng và những giúp đỡ cho những người khác.

3. Động viên các cụ thực hiện những boonya (phước nghiệp) tùy thuộc vào khả năng của các cụ. Mời gọi các cụ rộng lượng giúp đỡ những tổ chức xã hội hay những công tác xã hội cần thiết. Nếu các cụ không thể dậy được, hãy để những người khách thân thiện và hào phóng đến thăm hỏi các cụ. Nếu làm thế không thuận tiện thì có lẽ thích hợp hơn là bạn hãy thay các cụ mà giúp các cơ quan tổ chức đó.

4. Thuyết phục các cụ quan sát càng nhiều càng tốt những phước nghiệp chính thức như không nói lời vọng ngữ, không lấy của không cho hay không phạm tà hạnh trong các dục.

5. Thỉnh mời các cụ hành thiền! Điều này rất quan trọng. Chúng ta cũng có thể kiên trì lắng nghe tụng kinh hay nghe đọc những trang kinh thánh của các vị thánh hiền. Chúng ta có thể mời vị nào đó mà chúng ta yêu mến và kính trọng để thuyết pháp cho các cụ. Chúng ta cũng có thể đọc sách cho các cụ nghe.

6. Hãy nói cho các cụ nghe về những suy nghĩ chung cuộc của các cụ. Ước muốn sau cùng của các cụ là gì vậy? Những nhu cầu của các cụ? Hãy chắc chắn một điều là toàn thể các thành viên trong gia đình đều phải biết những suy tư của các cụ.

Tóm lại, những giây phút sau cùng trong đời sống của một bệnh nhân thật vô cùng có ý nghĩa bởi vì nếu chúng ta có thể giúp họ chiến thắng được “Trận chiến hiện hữu”. Thắng

trận được hoàn thành bằng cách chúng đã t tâm trong sáng trước khi vĩnh viễn ra đi vào chốn vĩnh hằng. Đây là điều tuyệt đối cần thiết.

Chính vì thế khi những người thân yêu của chúng ta ngã bệnh, bất kỳ sự gần gũi của chúng ta với các cụ như thế nào hay tính trầm trọng của bệnh tật cá c cụ ra sao, chúng ta cần phải chăm sóc các cụ thật tốt cả về thể chất lẫn tâm lý nữa. Khi con cái chúng ta trưởng thành đủ, nên dạy con cái chúng ta chăm sóc đến sức khỏe của chính chúng và tỏ ra hết sức thông cảm đối với những người họ hàng cao tuổi. Dạy dỗ cho chúng biết rằng chăm sóc người khác sẽ giúp chúng nhận ra sự thật đó là mọi người đều phải chết. Hơn thế nữa, khi đến lượt chúng ta phải ra đi , con cái chúng ta có thể giúp đỡ mọi người chiến thắng “trận chiến hiện hữu”.

Chương 18

Những ngày cuối đời của các cụ

Bất luận môi trường quan hiện hành đối với cha mẹ của chúng ta có như thế nào, chúng ta nên nhớ một điều là, việc chăm sóc cha mẹ khi các cụ sắp qua đời, trạng thái tâm linh của các cụ sẽ xác định đích điềm tương lai của các cụ.

Ngay cả khi cha mẹ có sao lãng chăm sóc chúng ta trong quá khứ, chúng ta vẫn mắc món nợ biết ơn đối với các cụ. Rốt cuộc cha mẹ được coi như là khuôn mẫu thể chất chúng ta. Các ngài ban tặng cho chúng ta một hình dáng thể chất là con người để chúng ta có thể tự mình thực hiện những thiện nghiệp. Ngay cả khi các ngài không nuôi dạy chúng ta tử tế, chúng ta vẫn mắc nợ các ngài một món nợ biết ơn. Nếu các cụ là cha mẹ tốt chúng ta còn mắc nợ các cụ nhiều hơn nữa. Thêm vào đó, đặc biệt cha mẹ dễ dàng tha thứ cho chúng ta mà không oán giận. Ngay cả khi các ngài la rầy chúng ta, hay phạt chúng ta, các ngài vẫn làm thế do tình thương sâu đậm và quan tâm đến chúng ta. Điều làm tổn thương đến tấm lòng các ngài khi phải phát vào đít chúng ta. Các ngài là bạn tốt nhất chúng ta có thể tìm thấy trên cõi đời này và chúng ta phải toàn tâm toàn ý tin tưởng nơi các ngài.

Chúng ta có thể thấy món nợ biết ơn chúng ta nợ cha mẹ to lớn hơn nhiều điều chúng ta có thể đền đáp nổi. Nhưng, ta có thể cố gắng đáp trả cho các ngài bằng cách chăm sóc các ngài vào lúc tuổi già. Hãy sử dụng tài sản của gia đình một cách có trách nhiệm, tiếp tục làm thiện nghiệp mà các ngài đã khởi sự và truyền cảm hứng cho các ngài hãy đặt tin tưởng vào Chân Đế, nuôi dưỡng các ngài, tỏ ra rộng lượng và duy trì những tiêu chuẩn đạo đức của chính các ngài.

Bổn phận của chúng ta là phải giúp đỡ các cụ có cơ hội tiến tới cõi vĩnh hằng thuận tiện nhất, việc gần gũi khi các cụ lâm chung. Giúp các cụ tu luyện tâm trong sáng, lắng nghe Phật Pháp, giúp đỡ các cụ hành thiện và luôn tỏ ra kiên nhẫn với các cụ!

Khi cha mẹ qua đời, chúng ta cần lãnh trách nhiệm tổ chức tang lễ làm sao cho thích hợp và hồi hướng kết quả những phước nghiệp của ta cho các cụ. Đang khi nuôi dạy con cái trở thành những người tốt, chúng ta đừng quên đánh giá cao cha mẹ và ông bà chúng ta. Bằng cách này chúng ta làm gương bằng cách nào chúng ta nên được chăm sóc khi chúng ta về già ; đặc biệt vào những giây phút cuối cùng. Con cái chúng ta nên biết bằng cách nào chúng có thể làm cho tâm chúng ta trở nên trong sáng, chính điều này cũng sẽ giúp con cái chúng ta có được tương lai tốt đẹp. Cuối cùng tất cả những lời dạy dỗ tốt này, những gợi cảm hứng và *boonya (công đức)* này sẽ quay trở lại với chúng ta.

Những gì được lan truyền ra nơi khác sẽ quay trở lại với chúng ta, “bạn sẽ gặt điều gì bạn đã gieo”.

Đáng tiếc là hiện nay có một xu hướng đang gia tăng, đặc biệt là ở Hoa Kỳ, đó là những người cao niên được gửi tới các viện dưỡng lão và rồi bị gia đình bỏ quên hay sao lãng bỏ bê trong đó. Cùng với lạm phát và những chi phí chăm sóc người cao tuổi trở nên vô cùng mắc mỏ, đa số xã hội Tây phương không còn coi việc chăm sóc cho những người cao tuổi trở nên dễ dàng hơn. Cộng với sự gia tăng đáng kể dân số những người cao tuổi càng ngày càng nhiều, thế nên con cái sao lãng chăm sóc cha mẹ đã trở thành mối quan tâm chính đối với xã hội hiện đại.

Nơi một số nền văn hóa, chúng ta được dạy cho biết thành công của chúng ta phần lớn tùy thuộc vào việc chúng ta chăm sóc cha mẹ như thế nào. Bởi vì lòng tốt sự ân cần của cha mẹ không thể được so sánh với những điều gì khác. Nếu không hiểu rõ và không đánh giá đúng đắn sự thật này, chúng ta sẽ không được những người khác đối xử một cách đúng đắn (nhã nhặn). Trong hầu hết các xã hội, chính cha mẹ là những người chăm sóc chúng ta khi còn trẻ. Các cụ đã nồng nhiệt chấp nhận chúng ta vào cuộc sống của các cụ, đã cung cấp cho chúng ta những điều cần thiết cho cuộc sống, đã nuôi dưỡng chúng ta lớn lên, đã phấn đấu đủ điều để giúp chúng ta phát triển và thành công và yêu mến chúng ta rất nhiều như các cụ có thể làm được. Rồi cuộc chúng ta cũng sẽ trở về già và không chống cự nổi một số hình thức thoái hóa. Thiếu lòng

biết ơn của con cái và lòng thương dành cho chúng ta, chính chúng ta cũng sẽ bị sao lãng. Bằng cách nào chúng ta có thể ngăn ngừa điều này xảy ra?

Bằng cách này cách khác, chúng ta phải sửa soạn chính mình để bước vào tuổi già. Không làm được như vậy chúng ta sẽ gặp phiền toái sau này bởi lẽ chúng ta sẽ không thể thích ứng được khi thân xác thể lý trở nên yếu dần. Thêm vào đó rất có thể sẽ có một áp lực do kết quả chúng ta thiếu sửa soạn để xử lý những vấn đề này. Chúng ta phải giúp con cái nhận ra rằng chúng có thể rất hữu ích trong việc chăm sóc chúng ta. Chúng ta phải chỉ vẽ cho chúng ngay từ lúc nhỏ làm sao có thể giúp đỡ ông bà khi đã lớn tuổi. Kết quả là chúng sẽ tự động làm nhân chứng đối với việc chỉ vẽ và gương sáng của chúng ta. Sau này khi lớn lên, chúng sẽ đối xử với chúng ta giống như cách chúng ta đã đối xử với cha mẹ chúng ta vậy. Một điều cũng rất quan trọng để làm thấm nhuần dần lòng biết ơn nơi con cái đó là chúng sẽ đối xử với chúng ta cũng như chúng ta đã đối xử với cha mẹ chúng ta vậy. Chúng ta nên làm cho thấm nhuần dần những giới đức của cha mẹ chúng ta nơi con cái chúng ta, để chúng có thể học biết từ những hành vi ân cần và quảng đại của các cụ, chúng sẽ học biết được một người có lòng biết ơn phải đối xử với cha mẹ mình với lòng kính trọng, chăm chú và tình thương là như thế nào.

Vậy thì, bằng cách nào chúng ta sửa soạn chính mình để trở thành người cha người mẹ xứng đáng được con cái kính trọng? Chúng ta phải kiếm sống một cách siêng năng và sửa

soạn tốt cho những năm tháng về già để làm sao đó chúng ta có thể tự lập được khi không có sự giúp đỡ của người khác. Làm sao để hành vi và cách sống của chúng ta được thích ứng tốt nhất. Nên biết rằng chúng ta không trở nên gánh nặng cho con cái chúng ta. Chúng ta phải sống quảng đại, sống ân cần và phải tu luyện hành thiền, chẳng hạn. Chúng ta phải luôn luôn cố gắng nuôi dạy con cái với ý thức đạo đức mà chúng ta đã đọc và kể cho chúng nghe cả những câu chuyện siêu nhiên và phàm trần có giá trị và hữu ích. Chúng ta phải giúp chúng sống cuộc sống lương thiện và có trách nhiệm, không can thiệp vào cuộc sống của con cái bởi vì chúng ta đã thừa nhận rằng chúng biết phải chịu trách nhiệm như thế nào trong chính gia đình rồi.

Sau này, khi chúng ta trở bệnh và qua đời, chúng ta sẽ tin tưởng rằng con cái chúng ta sẽ là những người chăm sóc tuyệt vời tất cả những gì chúng ta để lại cho chúng, kể cả điều to lẫn điều nhỏ. Chúng sẽ sửa soạn cho chính đám tang chúng ta bằng những khoản tiền tiết kiệm tích lũy được, thực hiện chính những hành vi công đức trước khi qua đời. Chúng cũng sẽ sống cuộc sống chánh niệm hàng ngày. Và khi những ngày cuối cùng ấy đến chúng sẽ nhìn lại và rất hãnh diện về những gì chúng đã hoàn thành được. Chúng ta có thể nhận thấy rõ ràng rằng hiểu biết, liêm khiết và trí tuệ sẽ giúp chúng ta rất nhiều trong việc dẫn đến một cuộc sống có hiệu quả và hạnh phúc để có thể sửa soạn cho tuổi già.

Chương 19

Tình yêu vô điều kiện của cha mẹ

Trong thế giới hiện đại do điều kiện kinh tế lồi cuồn, thật khó kiếm đủ thời giờ rời khỏi công việc để sống với con cái. Có đôi khi chúng ta phó mặc cho máy thu hình hay băng điều khiển video “nuôi dạy” con cái chúng ta. Có quá nhiều những đứa trẻ lớn lên chủ yếu không nhận được sự hướng dẫn và dạy bảo của cha mẹ. Không am hiểu tí gì về nguyên nhân và hậu quả sự vật, không nắm được sự khác biệt giữa hành vi đạo đức và phi đạo đức hay không biết kiềm chế những mối xúc cảm của chúng. Con cái chúng ta không biết được giá trị khi còn có cha có mẹ . Ngay cả có đôi khi chúng còn tỏ ra khinh miệt cha mẹ. Chúng không thể đánh giá đúng mức những khó nhọc và hy sinh mà cha mẹ đã phải chịu đựng vì con. Chúng nghĩ rằng cha mẹ phải có bổn phận nuôi dạy con cái và cung cấp cho chúng toàn bộ những gì chúng muốn, bởi vì chúng ta đã đưa con cái chúng ta vào đời, cuối cùng chính chúng ta, là cha là mẹ phải cảm thấy đau đầu và thất vọng. Nếu chúng ta không có nhiều tài sản để thỏa mãn mọi ý thích của con cái, thì chính con cái chúng ta là những người đã được nuôi dạy không học được lòng biết ơn sẽ thẳng thắn khinh miệt chúng ta. Chúng sẽ phàn nàn do tính cách tằn tiện của chúng ta khiến cho

chúng nhiều phen bị lúng túng. Đôi khi chúng còn ức hiếp chúng ta và trút cơn thịnh nộ lên chúng ta để buộc phải theo ý chúng. Quả thật con cái chúng ta đang tích lũy những Nhân quả bất thiện mà không hề biết gì! Những vấn đề này không chỉ xảy ra nơi những gia đình trung lưu hay gia đình nghèo khó, nhưng cũng thường xuyên xảy ra nơi những gia đình giàu có nữa. Hãy nhớ rõ điều này là chúng ta chỉ cần làm hết sức mình bằng bất kỳ cách nào có thể chúng ta cảm thấy sẽ giúp cho chúng trở thành những người trưởng thành tốt, đáng kính trọng và có trách nhiệm. Chúng ta yêu con cái chúng ta vô điều kiện; quả thật phải là như vậy. Nhưng chúng ta cũng cần phải có những qui luật nhờ đó chúng ta có thể xoay sở được.

Hãy lắng nghe con cái chúng ta. Hãy học hỏi nơi chúng. Hãy mở ra cho con cái chúng ta trước những đề tài mới khi chúng lớn lên và trưởng thành. Hãy mạnh dạn nói “KHÔNG” khi tình huống đòi hỏi. Hãy nói “ĐƯỢC” và vui mừng với con cái chúng ta. Hãy yêu con cái chúng ta vô điều kiện.

Điều này chủ yếu là do người ta tin rằng cha mẹ và ông bà không có đủ uy quyền tinh thần để có thể đem lại phước lành đúng đắn cho con cái. Tuy nhiên, khi nói tới ban “phước lành” chúng ta muốn nói đến hành vi dành cho con cái chúng ta điều tốt nhất. Theo tiếng Pāli phước lành được gọi là “vara” có nghĩa là tặng thịnh và hạnh phúc. Chính vì lẽ đó, khi người lớn tuổi ban phước lành cho những người mình yêu và hậu duệ của mình, hành vi này tương đương với cầu chúc cho họ được điều tốt lành nhất.

Trong vùng Đông Nam Á, mỗi gia đình có thói quen thực hiện điều này trước khi đi ngủ. Cha mẹ tụ họp con cái lại để kính lễ ông bà mỗi buổi tối. Thế rồi ông bà sẽ nói tóm lược những việc tốt lành con cái đã thực hiện trong ngày để ban phước lành cho các cháu. Bằng cách làm như vậy con cái có thể được cho thấm nhuần dần những việc đạo đức và có thể học hỏi được từ nơi ông bà những điều tốt lành đó. Những hành vi như vậy sẽ hồi hướng những hành vi thiện và giới đức cho con cháu khi chúng học hỏi được về *Giới luật Nhân quả*.

Những người cao tuổi đại diện cho trái tim của toàn gia đình. Nếu lời nói của họ không làm cho thấm nhuần với *Phật Pháp*, những lời động viên hay những lời cảnh báo, thời rất có thể hình như trái tim của gia đình đã ngừng chức năng của mình. Cùng lúc đó, gia đình có thể rơi vào tình trạng mất đoàn kết và sức ấm gia đình có thể dần dần tan biến và đi đến kết thúc.

Những đứa con hiểu được tính chất quan trọng của phước lành hằng ngày do những người cao tuổi trong gia đình thực hiện, chúng sẽ dần quen với việc kính lễ cha mẹ và ông bà vào mỗi buổi tối trước khi đi ngủ. Tuy nhiên, ngày nay thói quen này đã tàn lụi dần khỏi đa số các gia đình; đây đã trở thành một yếu tố khiến khởi lên nhiều vấn đề trong gia đình như thể tỷ lệ ly dị gia tăng, sao lãng việc chăm sóc những người cao niên, v.v... Thêm vào đó, một số vấn đề do các cặp vợ chồng tự tách khỏi đại gia đình để ra sống riêng.

Phần Năm

**SỰ THẬT
TRONG GIA ĐÌNH**

Chương 20

Tuệ tri trong gia đình

Một ngày kia, gia đình đã mời các vị khách đến tham dự lễ giỗ ông bà. Sau khi các nghi lễ kết thúc và các vị khách mời cũng lần lượt ra về, đứa con trai liền hỏi cha của mình như sau:

“Bố ơi, vì mỗi người đều phải chết giống như ông bà nội, vậy thì mục đích nào khiến chúng ta phải sống trên cõi đời này?”.

Người cha đáp lại: “Tự sâu thẳm trong tâm tâm chúng ta, mỗi người đều đặt câu hỏi chúng ta đang làm gì trên cõi đời này và thực sự cuộc sống có mục tiêu gì hay không?”. Cả tôi nữa cũng thường đặt câu hỏi này cho mình. Và chính câu hỏi này đã thôi thúc tôi phải học hỏi Phật Pháp một cách nghiêm túc, và đã cho tôi hiểu được ý nghĩa cuộc sống này một cách mới lạ. Trước tiên, chết không kết thúc hết mọi sự, chúng ta vẫn còn phải tái sinh trở lại bao lâu chúng ta chưa kết thúc được hết các lậu hoặc (*kilesa*) của chính mình. Thứ hai, toàn bộ các nghiệp thiện và bất thiện đều mang theo những hậu quả nhất định. Những hành vi này đều mang theo quả dị thực trong cuộc sống này và cả trong cuộc sống mai hậu nữa. Chúng ta có thể chứng kiến tận mắt có người từ bầm

sanh đã thông minh tuấn tú, người khác thì không được như vậy, có người lại đẹp trai xinh xắn, người khác thì không. Tất cả những yếu tố này đều là thành quả Nhân quả (*kamma*) của họ tạo ra. Thứ ba là có tồn tại Thiên đàng và Địa ngục! Địa ngục là hình phạt dành cho những người đã phạm phải những hành vi tội lỗi, và Thiên đàng chính là nơi ở dành cho những người đã thực hiện những hành vi giới đức.

Nếu xem xét kỹ lưỡng mọi tạo vật được sinh ra như thế nào, chúng ta sẽ thấy có sự khác biệt rõ ràng. Có một số thọ tạo được sanh ra từ lòng mẹ, số khác được sanh ra từ trứng, và lại có những tạo vật sanh ra từ vũng nước dơ bẩn. Nhưng có những loài thọ tạo mắt trần không nhìn thấy được nhưng chúng ta nghe nói đến chúng: đó là các chư Thiên và những loài biến hóa. Các vị đó đã trở nên hoàn toàn ngay từ lúc mới sinh và không cần đến cha mẹ sanh ra, đó là các hóa sanh hay tự sanh ra. Hiểu biết về ba chủ đề này tôi học được từ một con người mà chúng ta gọi là Đức Phật. Ba chủ đề này đã ảnh hưởng mạnh mẽ đến cuộc sống của tôi và buộc tôi mỗi ngày phải cải thiện chính mình hầu nâng cao phẩm hạnh và tích lũy thêm công đức (*boonya*). Hy vọng rằng trong cuộc sống mai hậu, khi đã đạt được công đức hoàn thiện (*boonya*) và đoạn diệt hết các lậu hoặc (*kilesa*), tôi sẽ chứng được Niết Bàn.

Sau khi kết thúc việc học hành, điều tôi nghĩ đến đầu tiên đó chính là làm sao để lèo lái chính mình, lèo lái cha mẹ tôi và tất cả con cái của tôi thoát khỏi những hành vi gây hại. Và hơn nữa tôi muốn bảo đảm rằng toàn bộ những người thân

yêu của tôi, từ cha mẹ cho đến con cái được vào Niết bàn (lên thiên đàng). Một khi đã định cho mình mục tiêu phấn đấu như vậy, tôi liền nhìn vào chính bản thân mình. Thấy rằng tôi vẫn còn phải kiếm sống, để cung cấp cho mẹ, và tất cả các con, cũng như cho ông bà là những người tôi có trách nhiệm phải nuôi dưỡng. Chính vì thế tôi tìm cách để cho gia đình tôi tăng phần tích lũy các công đức (*boonya*) trong khi đó, tôi tiếp tục học hỏi nghiên cứu Phật Pháp và phát hiện ra rằng có một bộ Giới luật được soạn thảo đặc biệt dành cho các gia chủ. Gồm có bốn giới đức chính sau đây:

1. Tính trung thực (*sacca*): Giới đức đầu tiên tôi học được đó là phải sống trung thực, thẳng thắn (chuẩn mực) và sống lương thiện. Nên nhớ rằng đa số mọi người thường nại đến nói dối thoái thác trách nhiệm. Các bạn không được làm như vậy. Các bạn nên chịu trách nhiệm về các hành vi về nghề nghiệp của mình, không được chậm trễ với những cam kết mà bạn đã đề ra và hãy tỏ ra trung thực với hết thảy mọi người. Quan trọng hơn hết, các bạn nên hành động theo đúng chuẩn mực đạo đức như ngũ giới thời các bạn sẽ không phải bị nghi ngờ. Các bạn sẽ có thể bước hiên ngang trong suốt cuộc đời của bạn và đây chính là điều tôi đã giành được.

2. Tự cải thiện (*dama*) = (*kiềm chế*) Giới đức thứ hai đó chính là tự cải thiện liên tục chính mình. Tôi cần phải tiếp tục cải thiện chính mình một cách chuyên nghiệp. Từ một con người ngu dốt (vô minh) phải làm sao tự tiến thân cho đến khi tôi có thể trở thành một nhà cung cấp chuyên nghiệp, sở hữu

vững vàng được công việc và trở nên thành thạo nghề nghiệp mình đảm nhận và sát cánh cùng với những người xung quanh và với những biến cố trên thế giới. Tôi còn có khả năng tự kiểm chế chính mình để không phải đầu hàng những thói hư tật xấu, kiên cường không tiêm nhiễm thói quen như hút sách, lừa dối và gian lận. Đây chính là những giá trị mà tôi đã dành được giúp dẫn đến tuệ tri.

3. Kham nhẫn cả thể chất lẫn tinh thần (*khanti*): Chịu đựng những gian khổ cả về thể chất lẫn tinh thần là giới đức thứ ba. Bất kỳ do nguyên nhân gì đem lại, tôi tu tập để có thể chịu đựng những gian khổ thể chất, tình trạng mệt mỏi, đau đớn và ngược đãi. Mà đỉnh cao là khả năng chống lại những quyến rũ xúi giục. Một vị bậc thánh đã có lần nói với tôi rằng bất kỳ ai có khả năng chịu được những khó khăn gian khổ này sẽ trở nên mạnh mẽ có uy tín và sẽ đạt đến thành công. Và đây chính là cách tôi giành được tài sản cho mình.

4. Loại bỏ những cảm xúc và tính bủn xỉn tiêu cực (*caga*): Giới đức thứ tư dạy ta phải loại bỏ cho được những tật xấu và tính bủn xỉn tiêu cực. Tôi phải luôn duy trì tính khí lạc quan và cố gắng giúp đỡ tha nhân. Những phẩm chất thiện này sẽ khiến cho họ hàng thân thuộc ưa thích, được hàng xóm láng giềng, được kẻ trên người dưới hết sức quý trọng. Và khi tôi bắt đầu khai trương công việc làm ăn họ sẽ sẵn sàng đáp trả lại lòng quý mến và cảnh báo cho tôi về những chạm bẫy có trên đường. Đây là cách làm sao tôi có thể tranh thủ được sự giúp đỡ của bạn bè.

Gắn bó chặt chẽ với bốn giới đức này có thể giúp tôi tiến tới trong công việc, nâng cao hiện trạng thực tế của mình, để cung cấp cho gia đình mình, và chăm sóc cho cha mẹ ông bà của tôi. Và khi các cụ còn sống tôi có thể bảo đảm cung cấp cho các cụ đồ ăn thức uống và bố thí cho những người cần thiết, đặc biệt để thực hiện giúp đỡ tinh thần cho những người trong cộng đồng, mỗi ngày để đảm bảo cho họ trên đường tiến tới cõi chư thiên. Vì giờ đây họ đã ra đi, tôi sẽ tiếp tục hồi hướng công đức (*boonya*) cho các ngài cho đến khi nào tôi không còn khả năng làm như vậy được nữa. Và nếu các bạn có ý định tự cải tiến chính mình về khía cạnh giới đức, cũng như mức độ kỹ năng tự nhiên, đúng theo cách tôi đang làm trong suốt cuộc đời, thì bạn có thể ngừng lại không cần phải thắc mắc mục tiêu cuộc sống này là gì. Chúng ta đang đóng lại cửa ngõ dẫn đến hỏa ngục để giữ cho mình được tốt hơn, và để thực hiện những thiện nghiệp cho đến khi nào chúng ta loại trừ được hết các lậu hoặc (*kilesa*) và cuối cùng ta có thể tới được Niết bàn.

Chương 21

Bậc Đạo sư đích thực

Một người tốt phải là người biết lý luận. Tự bản chất người đó KHÔNG phải là người cả tin hay dễ dàng bị lừa. Như vậy, chúng ta nên cố gắng theo đuổi một người tiêu biểu như sau:

1. Một người bậc thầy nên có một lý lịch rõ ràng. Phải có bằng chứng về cuộc sống của vị đó; bằng chứng đó không bị chấp vá, mơ hồ và thiếu xác thực.

2. Lý tưởng nhất, vị đó phải là người thông minh, cực kỳ giới đức, vô cùng am hiểu các chân đế về cuộc sống (chứng giác ngộ) và toàn bộ kiến thức của ngài phải được thu thập thông qua kinh nghiệm trong cuộc sống. Như vậy vị đó sẽ không phải do ăn cắp tuệ tri của người nào khác. Con người chúng ta thường gọi là Đức Phật đã từ bỏ tước vị làm hoàng tử nhiếp chính và gặp biết bao nhiêu khổ cực và lao động không biết mệt mệ để đi tìm chân lý cho cuộc sống giúp cho nhiều người được giác ngộ.

Toàn bộ những lời giảng dạy của Ngài xuất phát từ giác ngộ. Ngài không tuyên bố giáo lý của người khác là của mình, cũng không nói ngài nhận được những giáo lý đó từ trời rơi

xuống. Đức Phật đã làm rõ điều này là ngài tự mình chứng giác ngộ. Hầu hết và là điều quan trọng nhất, ngài không bao giờ ép buộc bất kỳ ai tin vào lời giảng dạy của ngài.

3. Toàn bộ lời dạy của vị đạo sư, khi được tuân thủ một cách triệt để sẽ đem lại lợi dưỡng lớn và tạo ra phước hạnh. Bằng không, những lời giảng dạy đó chỉ là vô ích. Tất cả Phật Pháp (*dhamma*) đều là chân lý phổ quát và vì thế mang giá trị muôn thủa. Nếu có ai thực hành chánh pháp, người đó sẽ chứng được lợi dưỡng to lớn. Ngược lại, nếu hành động chống lại chánh pháp đó, người đó sẽ nhận được những hậu quả gây tai họa khôn lường. Phật Pháp đó có thật khi người mà ta gọi là Đức Phật đã khám phá ra và diễn giảng tường tận chánh Pháp này hơn hai ngàn năm trăm năm trước và Phật Pháp đó vẫn còn nguyên giá trị cho đến tận ngày này. Với dụng ý khiến cho mọi chúng sanh được hưởng lợi từ chánh pháp này, con người chúng ta gọi là Đức Phật đã phải chịu muôn vàn gian khổ như phải cố gắng thể chất đến tột đỉnh và ngay cả phải nguy hiểm đến cả tính mạng của Ngài.

Tuy nhiên, tất cả những điều đó không ảnh hưởng gì đến quyết tâm vững mạnh của ngài. Hơn thế nữa, ngài chẳng làm điều gì để mang lại lợi ích cá nhân. Khi bố thí những vật quý giá, ngài cố ý nhấn mạnh rằng số lượng Công đức (*boonya*) do việc bố thí này đem lại còn kém xa so với việc thực hành Phật Pháp này đem lại. Những kẻ nào có chủ ý thực hành Phật Pháp, đầu cho có theo đuổi cuộc sống Sa-môn hay chỉ là cư sĩ tu tại gia, chính họ đều có thể loại trừ được các lậu hoặc (*kilesa*) và

chúng đạt Niết Bàn, là hạnh phúc bất tử, giống như chính con người mà chúng ta vẫn thường gọi là Đức Phật đã làm.

Điều phi thường nhất về Phật Pháp này đó chính là những lời dạy này đem lại lợi dưỡng và các đồ đệ thuộc bất kỳ tôn giáo nào cũng có thể tiếp cận được! Những kẻ nào gắn bó với Phật Pháp này cũng sẽ đạt được cùng những lợi dưỡng mà “Người khám phá Phật Pháp đó” chứng đạt được và đã có hàng triệu triệu tín đồ thuộc nhiều niềm tin khác nhau đã trải nghiệm được thành công và lợi dưỡng do việc thực hành này đem lại.

Chương 22

Thiện nghiệp và hậu quả đem lại

Bất kỳ khi nào người ta phải đối mặt với một tình huống bất công, người đó bắt đầu suy nghĩ rằng: “Chẳng tồn tại điều gì là nghiệp thiện đem lại hiệu quả thuận lợi, ác nghiệp cũng có thể đem lại hiệu quả thiện cho ta cơ mà”. Niềm tin sai lệch về khái niệm này khởi lên từ kỳ vọng cho rằng thiện nghiệp sẽ tạo ra hiệu quả tức thời và một số người cũng nhận được phần thưởng do các ác bất thiện nghiệp đem lại. Nhìn bề ngoài, điều này xem ra hoàn toàn có lý trong một số tình huống. Nhưng hãy nhìn kỹ những người nhận được “phần thưởng” từ các ác bất thiện nghiệp; rất có thể họ cảm thấy lo lắng bằng cách nào họ có thể giữ được phần thưởng đó, người khác sẽ nghĩ gì về họ và bằng cách nào họ có thể luôn luôn nhận được nhiều hơn những phần thưởng đó trong tương lai (tức là tham lam). Phần thưởng này xem ra có vẻ tạm bợ, nhưng nỗi lo sợ và tham lam luôn theo sát bên họ.

Điều quan trọng là phải dạy dỗ con cái chúng ta tin rằng thiện nghiệp luôn luôn đem lại hiệu quả thuận lợi, và ngược lại, ác bất thiện nghiệp luôn luôn đi kèm theo với những hậu quả không thuận lợi. Bằng không con cái chúng ta sẽ nghi ngờ nguyên lý này và có thể nghĩ rằng chỉ có kẻ ngu mới làm điều tốt.

Ở đây tôi đưa ra một ví dụ như sau: Nếu ngày hôm nay chúng ta trồng một cây chuối con. Liệu chúng ta có hy vọng sẽ được ăn những trái chuối thơm ngon từ cây chuối non mới trồng ngày hôm nay hay không? Đương nhiên là không rồi! Chúng ta phải chờ ít nhất gần một năm, và trong khi chờ đợi như vậy, chúng ta phải tưới tắm, xới đất và chăm sóc cẩn thận cây chuối non đó. Bằng không sau một năm chúng ta chỉ có thể ăn những trái chuối lép xẹp mà thôi. Và khi được hỏi, liệu chúng ta nhận được gì trong suốt thời gian chờ đợi đó hay không? Câu trả lời là “Có!”. Một khi đã cất công trồng một cây con, chúng ta có thể thỏa mãn biết rằng chúng ta đã làm điều đó với lý lẽ tốt lành và trong một thời gian hợp lý, chúng ta có lá chuối để gói những món ngọt (bánh ngọt, bánh nhân quả, kem) ăn vào cuối bữa ăn và đọt chuối non để ăn chung với một số gia vị. Và tuy vậy chúng ta còn cần phải chờ gần một năm để có thể ăn những trái chuối chín. Điều này dạy chúng ta biết rằng: “Dục tốc bất đạt”. Một số người kỳ vọng là nghiệp thiện của chúng ta sẽ đem lại kết quả tức thời, nhưng điều này là sai lầm. Và khi thực hiện thiện nghiệp, chúng ta không nên kỳ vọng nhận được hiệu quả thiện tức thời. Chúng ta nên tỏ ra công bằng để có thể nhận được điều này. Bằng cách nào? Liên tục hành thiện là điều chủ yếu. Thiện nghiệp phải là hành vi chính trực được thực hiện với quy mô đầy đủ nhất theo khả năng của chúng ta và được thực hiện bằng những phương tiện chính trực để có thể tạo ra hiệu quả tối đa. Chúng ta có thể nêu gương cho con cái chúng ta.

Bằng cách làm cho chúng tin chắc rằng Thiện nghiệp luôn mang lại hiệu quả thuận tiện và ngược lại ác nghiệp luôn đem lại hiệu quả bất thiện.

Điều quan trọng phải ghi nhớ:

1. Giai đoạn đầu thực thi thiện nghiệp: Khi chúng ta đã thực hiện một vài thiện nghiệp, ngay cả không có ai nhìn thấy, điều đầu tiên chúng ta đạt được chính là tự hài lòng.

2. Giai đoạn thứ hai thực thi thiện nghiệp: Khi chúng ta tiếp tục thực hiện những thiện nghiệp, điều thứ hai chúng ta đạt được đó chính là việc tu luyện nhân cách liêm khiết.

3. Giai đoạn thứ ba thực thi thiện nghiệp: Khi chúng ta tiếp tục thực hiện thiện nghiệp trong một thời gian dài, thành quả của thiện nghiệp sẽ bắt đầu cho thấy may mắn và thành công. Chúng ta sẽ bắt đầu nhận thấy cuộc sống trở nên dễ chịu hơn, và những cố gắng của chúng ta đem lại thành quả tốt. Chúng ta tự cảm thấy hài lòng với chính mình và điều này được sánh với việc thưởng thức đọt chuối non.

4. Giai đoạn thứ tư thực hiện những thiện nghiệp: Một khi những thiện nghiệp của chúng ta trở thành những thói quen, chúng ta sẽ được cộng thể và bạn bè quý trọng và đánh giá cao.

Chương 23

Luật Nhân quả

Xuyên suốt dòng thời gian, đề tu luyện con người nhân loại cưỡng lại những quyển rũ làm bất thiện nghiệp và thực hiện thiện nghiệp mà không mong đợi nhận được bất kỳ phần thưởng, cũng như sự thừa nhận nào, đã trở thành một thách thức to lớn đối với chúng sanh nhân loại.

Nếu chúng ta dạy dỗ con cái chúng ta phải trở nên người tốt hoàn toàn, thì chúng ta sẽ không còn phải lo lắng gì nữa, bởi lẽ con cái chúng ta sẽ luôn luôn bước đi trên con đường chính trực và chúng sẽ không còn tạo rắc rối cho chính mình và cho người khác.

Tuy nhiên, quả là hơi khó để tu tập con cái chúng ta biết yêu thích làm điều thiện, ghét làm điều bất thiện bởi vì chúng rất khó chống lại những cảm dỗ đó. Ngoài ra, quả là điều không thể được để chúng ta có thể luôn để mắt canh chừng con cái chúng ta luôn mãi. Ở một vài điểm nào đó con cái chúng ta phải có thể tự kiểm chế chính mình.

Để có thể tự kiểm chế hành vi một cách hoàn toàn và có trách nhiệm, con cái chúng ta phải rõ hiểu đầy đủ *Luật Nhân quả*.

Thế rồi, khi con cái chúng ta có cơ hội phạm phải những bất thiện nghiệp, và không có ai nhìn thấy, chúng sẽ có thể kiềm chế được thôi thúc của mình. Và khi những cơ hội làm những nghiệp thiện khởi lên, chúng sẽ nhanh chóng thực hiện những nghiệp thiện đó, không quan tâm đến bất kỳ ai có mặt ở đó để khen ngợi chúng.

Làm cách nào rõ hiểu được *Luật Nhân quả*

Trước tiên, chúng ta phải nhớ rằng thiện nghiệp luôn luôn đem lại quả dị thực thiện. Rồi chúng ta phải nhận ra rằng có hai nhóm nguyên nhân được coi như là *Nhân quả*.

1. Nhân duyên nội tại trong chính chúng ta.
2. Nhân duyên ngoại vi bên ngoài chúng ta

Nhân duyên nội tại trong chính chúng ta:

1. Hãy rõ biết mục tiêu. Cố gắng của chúng ta phải được sử dụng nhằm mục tiêu chính xác. Đơn giản cho rằng, trước khi lao vào bất kỳ công việc gì, chúng ta phải rõ biết mục tiêu của nỗ lực chúng ta bỏ ra là gì. Trong khi làm việc đó, chúng ta phải cố gắng hết sức để hoàn thành. Thí dụ như y phục thường hay bị dơ xung quanh cổ áo và tay áo. Chính vì thế nếu chúng ta chỉ giặt giữ toàn bộ chiếc áo ngoại trừ hai vùng đó, thì chiếc áo chưa được giặt sạch. Bởi cố gắng không được hướng chính xác về chỗ dơ, thế nên toàn bộ mục tiêu giặt chiếc áo không đạt được - chiếc áo vẫn dơ nguyên. Việc thất bại không gặp được đối tượng giống như một người

siêng năng nhưng lại ngu dốt. Chúng ta có thể làm việc rất siêng năng nhưng cố gắng của chúng ta lại không sáng tỏ sẽ chỉ đạt được rất ít, nếu không phải là không đạt được gì. Có đôi khi cố gắng của chúng ta có thể đem đến nhiều phức tạp hơn. Để đạt đến mục tiêu chúng ta phải tỉnh giác hoàn toàn và biết rõ mục tiêu nhắm tới và phải biết cách hoàn thành toàn bộ công việc cần thiết chúng ta đã đảm nhận trước khi bắt đầu công việc.

2. Chánh tinh tấn. Chúng ta phải đặt toàn bộ tinh tấn vào bất kỳ dự án nào để đạt được hiệu quả tối ưu. Biết rõ mục tiêu một công việc đã đảm nhận không đủ bảo đảm cho phẩm chất của tinh tấn đó. Nếu một người chầm dừ bất tỉnh linh một cố gắng toàn tâm toàn ý, mục tiêu rất có thể được thực hiện, nhưng phẩm chất của mục tiêu đó rất có thể sẽ rất tồi.

Thí dụ như, chúng ta hãy lấy lại viên tượng chiếc áo sơ mi bản. Nên biết rằng chúng ta phải tập trung chú ý đến phần cổ áo và cánh tay, và chúng ta cũng biết rằng cần phải sử dụng đến 30 lần chà bằng bàn chải để loại bỏ hết những vết bẩn. Không may chúng ta mới sử dụng được có 10 lần chà, vết bẩn có giảm đôi chút nhưng chiếc áo sơ mi vẫn còn bẩn. Quy định này có thể áp dụng cho bất kỳ công việc nào. Hành động với mục tiêu chính đáng, nhưng không với quy mô đầy đủ nhất, sẽ chỉ đem lại một kết quả hạng hai mà thôi. Thất bại trong việc cố gắng hết sức mình cũng giống như một người nhanh trí nhưng lại lười biếng. Chúng ta biết rõ mục tiêu và cũng biết phải sử dụng đến điều gì để đạt đến mục tiêu đó với

kết quả mỹ mãn nhất. Tuy nhiên mới tới nửa chừng, chúng ta đã dễ mất động cơ thúc đẩy và phải nại đến những biện pháp nhanh chóng trực tiếp hơn. Chính vì lẽ đó, biết rõ mục tiêu và theo đuổi mục tiêu đó một cách trọn vẹn là cách duy nhất để đạt đến kết quả tốt nhất có thể. Chúng ta không nên tỏ ra lười biếng, trì hoãn, hay ngã lòng do những trở ngại tạo ra.

3. Những giới hạn tự nhiên. Đáng tiếc thay, hành động theo mục tiêu chính xác với một qui mô đầy đủ nhất có thể vẫn chưa luôn luôn đảm bảo được thành công. Chúng ta nên áp dụng một qui mô cố gắng thích hợp nào đó – không quá nhiều cũng không quá ít để cho cố gắng đó không tạo ra bất kỳ nguy hại nào. Một lần nữa, nếu chúng ta chà sát cổ áo và tay áo một trăm lần rất có thể chúng ta sẽ làm rách chiếc áo sơ mi đó.

Một ví dụ khác nữa: có một số người cố gắng hết sức bằng cách làm việc quá siêng năng không nghỉ ngơi đầy đủ do đó đã hủy hoại sức khỏe. Làm việc trong văn phòng nhiều giờ liên tục không có thời giờ nghỉ hay hành thiền cho đến khi bị sụp đổ. Thêm vào đó, rất có thể họ tiếp tục làm việc bằng nguồn tiền bạc vay mượn, mạo hiểm cả tương lai chính mình và tiền bạc của người khác. Công việc cực nhọc của họ có thể gây hại cho họ cả về thể lý lẫn tài chánh, bởi họ không xét đến những giới hạn của chính mình một cách thích hợp. Chính vì thế, để đạt được hiệu quả chánh đáng, chúng ta phải đáp ứng ba tiêu chuẩn sau đây:

a. Biết rõ mục tiêu.

b. Sử dụng hết cố gắng của mình.

c. Nhận thức rõ những giới hạn tự nhiên của mình.

Nhân duyên ngoại vi:

Ngay cả khi chúng ta có khả năng tập trung chú ý vào mục tiêu của mình, cố gắng hết sức để thực hiện công việc, và nắm rõ những giới hạn của mình, vẫn còn có hai nhân duyên ngoại vi sau đây có thể ảnh hưởng đến hiệu quả công việc.

1. Hoạch định thời gian. Nếu chúng ta trở ng một cây chuối con ngày hôm nay, liệu chúng ta có hy vọng được ăn trái vào ngày mai hay không? Đương nhiên là không rồi! Nhưng điều đó có nghĩa là chúng ta không nên bỏ ra cố gắng gì hay sao? Không chính xác, điều này chỉ có nghĩa là cần phải có thời gian để cho cây chuối sanh hoa kết trái ngày nào đó. Sau ba bốn tháng, mặc dù vẫn chưa có trái chuối để ăn, chúng ta vẫn có thể cắt lá chuối để gói đồ. Sau tám hay chín tháng, tuy vẫn chưa có trái chuối để ăn, nhưng chúng ta vẫn hy vọng có đợt hoa chuối dùng làm nộm gói (đồ gia vị). Sau khi chúng ta đã tưới tẩm và xới đất trong vòng một năm, thời chúng ta mới có thể thưởng thức những trái chuối chín. Ôi chao ơi - vị ngọt ngào của thành công! Cây chuối là loại cây dễ trồng nhất, vậy mà phải cần đến mười hai tháng chúng ta mới có thể thưởng thức hoa lợi. Tương tự như vậy, những kết quả thuận tiện do thiện nghiệp đem lại cũng cần có thời gian để khai hoa kết trái. Chính vì vậy khi có ai phàn nàn rằng

mình đã theo đuổi mục tiêu đích thực, cố gắng tối đa, và chỉ hành động trong giới hạn cho phép, tuy vậy mà vẫn chưa thấy được kết quả do những hành vi thiện đó đem lại, nếu như vậy thì người đó phải kiên trì hơn nữa.

2. Vị trí thuận tiện. Nếu chúng ta trồng hai cây chuối, một cây gần vùng rộng lớn có đầy đủ nước và cây kia chúng ta trồng trong một phòng khô cằn, cây chuối có đủ nước sẽ mang lại hiệu quả nhiều hơn. Cây chuối con trồng kế bên vùng có nước sẽ nhận được nước vào mỗi buổi sáng khi chủ nhà thức dậy, rửa mặt, lấy nước tưới hoa hay giặt giũ quần áo. Bất cứ khi nào người ta đổ nước xuống đất, thì cây chuối được hưởng nước thải đó. Cây sẽ lớn lên nhanh hơn các cây khác là bởi vì cây mọc gần nguồn nước. Cũng giống như vậy khi ta thực hiện những hành vi thiện. Nếu ta có vị trí thuận tiện, thì hiệu quả sẽ trở thành hiện thực sớm hơn so với những nơi không thuận tiện. Nhưng ở đây cũng cần phải thận trọng: Chúng ta nên biết rõ tâm địa của những người sống chung quanh! Thoạt đầu họ có thể là những người hỗ trợ tinh thần cho chúng ta. Nhưng khi ta đã tiến tới quá xa và quá nhanh, họ có thể trở thành đối nghịch lại với chúng ta và cố gắng đạp chúng ta xuống. Chính vì thế, khi chúng ta đang làm được những việc gì đáng giá chúng ta phải lưu ý đến thời gian và địa điểm và nên điều chỉnh hành vi của chúng ta làm sao cho phù hợp. Nếu chúng ta tin vào *Luật Nhân quả*, chúng ta sẽ phải từ chối không thực hiện những hành vi bất thiện - ngay cả khi không có ai nhìn thấy chúng ta.

Tại sao có người lại nghi ngờ hành vi tốt sẽ đem lại quả dị thực thiện?

Chúng ta biết rằng khi người nào đó thực hiện những hành vi thiện đáp ứng đầy đủ những tiêu chuẩn đem lại thành công, thời hiệu quả tốt tức khắc sẽ xuất hiện. Điều này sẽ động viên cổ vũ chúng ta thực hiện nhiều thiện nghiệp hơn nữa. Tuy nhiên nếu chúng ta thực hiện điều gì không tốt ngay cả khi đáp ứng đủ ba tiêu chuẩn trên, chắc chắn là chúng ta sẽ nhận được những kết quả không tốt. Nếu quan sát kỹ hơn, chúng ta sẽ nhận thấy rằng chúng ta thường không báo cáo đầy đủ về những bất thiện nghiệp chúng ta đã phạm phải trong quá khứ. Chính vì thế khi thực hiện các thiện nghiệp, chúng ta có thể bất thành linh vấp phải hậu quả xấu (tức là, hậu quả của bất thiện nghiệp chúng ta đã quên trong quá khứ). Vì lẽ ấy có đôi khi chúng ta thấy ai đó làm điều bất thiện, nhưng lạ thật họ lại coi đó là những thành quả thiện! Vì lý do gì thế? Hình như thế những hành vi bất thiện lại nhận được phần thưởng. Câu trả lời như sau: **Bởi vì những hiệu quả tích cực và tiêu cực không phải lúc nào cũng xảy ra ngay lập tức, có một số người bắt đầu nghi ngờ về hiệu quả của Luật Nhân quả.** Điều này thực sự đã khiến cho chúng ta bị lạc lối nghĩ rằng thiện nghiệp không đem lại quả dị thực thiện. Thế rồi chúng ta có thể đi quá xa như thể từ bỏ toàn bộ những hành vi thiện. Nhưng sớm muộn gì, thành quả của bất thiện nghiệp cũng sẽ chín muồi và người đó chắc chắn sẽ nhận được hình phạt

thích đáng. *Luật Nhân quả* mang tính chất phổ quát! Tất cả chúng ta đều là người thừa kế *Nhân quả của chính mình*.

Nhân quả và thăng tiến: Khái niệm có mục tiêu chánh đáng và thực thi tinh tấn thích đáng trong khi đó vẫn nằm trong giới hạn thích hợp có thể được sử dụng khi nghĩ đến một cách thăng tiến. Thí dụ như một nhân viên ngân hàng nhận được những phiếu nhận xét nặc danh và mang tính chất thù địch do các thuộc hạ gửi tới. Điều này xảy ra là do một thực tế là những người thuộc hạ nhận được nhiều mức độ thăng tiến khác nhau. Một số nhận được một thăng cấp một cấp, một số nhận được hai cấp và một số lại nhận được ba cấp. Đương nhiên những công nhân này có phản ứng rất tự nhiên đối với sự khác biệt này, bắt nguồn từ những lậu hoặc, hay *kilesa*. Nếu không có bất kỳ thăng tiến nào, thời chẳng có vấn đề gì xảy ra phản kháng và ghen tỵ khởi lên khi phần thưởng được phân phát không đồng đều.

Chính vì thế, cần phải có một số đường hướng rõ ràng về những đề bạt thăng tiến này như sau:

1. Nếu một người nào đó không nhận được một lời đề bạt thăng tiến, rất có thể người đó sẽ mất mục tiêu. Người đó đã làm việc siêng năng, nhưng không đạt được gì cả. Thành công của một công ty không chỉ xuất phát từ làm việc siêng năng mà thôi. Tuy nhiên để vượt mất mục tiêu nơi bất kỳ dự án nào có thể tạo mất mát tiền bạc cho công ty. Người đó thật may mắn là vẫn còn có việc làm!

2. Một công nhân khác có thể đoán trúng phóc, nhưng lại không đóng đinh xuống, mặc dù người đó tuyên bố mình đã làm như vậy. Người đó có thể di chuyển tới một chút, nhưng lại khoác lác là mình đã chuyển tới một mét. Hạng người này có thể đã làm việc siêng năng, nhưng lại không có gì để chứng tỏ mình đã thực hiện được công việc đã làm. Chính vì lẽ đó, nếu chúng ta có hạng người này là thuộc hạ, thì hạng người này sẽ sẵn sàng chứng tỏ những thành tích hiện tại của mình. Hạng người này chỉ đáng đề bạt thăng tiến một mức mà thôi.

3. Nếu một người hoàn thành tất cả những yêu cầu của công việc, người đó xứng đáng được thăng tiến hai mức.

Lưu ý: Đối với những người siêng năng làm việc nhưng lại tạo ra thiệt hại hơn là điều thiện, hạng người này nên được thuyết dạy làm việc ít hơn và suy nghĩ nhiều hơn.

Luật Nhân quả là điều hết sức tự nhiên và tuyệt đối.
Chánh mệnh, xuyên suốt và không quá đáng sẽ đem lại những thành quả thuận lợi vào đúng nơi đúng lúc.

Chương 24

Tiêu chuẩn bố thí và công đức (*boonya*)

Ngày nay, người ta thiên về đặt niềm tin nơi các thành tựu khoa học trên hết thấy mọi sự khác. Tuy nhiên có nhiều điều khoa học vẫn chưa chứng minh được là có thực. Thí dụ như trí tuệ của chúng ta và bộ não thể chất là hai thực tại hoàn toàn khác nhau. Tương tự như vậy, trí tuệ và trái tim hoàn toàn tách biệt nhau. Khảo sát thêm một bước nữa trái tim thể chất và “trái tim siêu phàm” cũng là những thực tại rất khác biệt. Khi chúng ta cảm thấy buồn chán và hân hoan, những cảm thọ này không xuất phát từ trái tim thể chất, nhưng xuất phát từ trí tim siêu phàm. Khoa học vẫn chưa thể mô tả được thể nào là trái tim siêu phàm hay trái tim đó hiện hữu ở đâu. Nhưng chúng ta biết rõ đó chính là nơi các cảm thọ xuất hiện. Mặt khác trái tim thể chất là một cơ quan trong cơ thể. Ngày nay các bác sĩ có khả năng cho dừng nhịp đập tim cơ học của một bệnh nhân trong khi tiến hành ca mổ tim và có thể khởi động lại nhịp tim đó khi ca mổ kết thúc. Nếu trái tim cơ học và siêu phàm giống hệt nhau, thời bệnh nhân sẽ chết. Điều

này giúp chứng minh rằng tìm cơ học và tìm siêu phạm hoàn toàn khác nhau.

Trong bộ sưu tập hơn hai ngàn tuổi về những lời dạy của Đức Phật, có tên gọi là Kinh Tam Tạng, tức bộ Kinh Phật Pāli, ta thấy có ghi lại rằng có một người ta gọi là Đức Phật đã đề cập đến một số vấn đề mà từ xưa đến nay khoa học chưa từng biết đến. Ngài cho rằng có nhiều vũ trụ trong không gian. Hơn thế nữa ngài còn cho rằng có vô số vô tận vũ trụ. Các nhà khoa học mới chỉ khám phá ra sự thật về sự kiện này vài trăm năm qua mà thôi. Con người mà chúng ta gọi là Đức Phật cũng đã khám phá ra khái niệm *Công đức (Boonya)* hay phước nghiệp. Mặc dù không thể nhìn thấy công đức, chúng ta vẫn có thể cảm thấy công đức trong nội tại thâm tâm chúng ta. Thế thì *công đức (boonya)* là gì vậy? Chúng ta áp dụng được công đức vào cuộc sống chúng ta như thế nào?

Boonya là sinh lực tự tạo, thanh tịnh và toàn hảo. Sinh lực này được tăng cường khi ta thực hiện thiện nghiệp. Những nghiệp thiện có thể phân loại thành ba phương pháp chính sau đây:

1. Bố thí hay quảng đại. Chúng ta chia sẻ những điều có ích với những ai xứng đáng được chia sẻ. Ở đây lại có bốn tiêu chuẩn để xác định số lượng *công đức (boonya)* được tạo ra do hành vi bố thí:

a. Tính thiện hảo nơi vật thí. Vật thí được bố thí phải có được một cách hợp pháp và đạo đức, chứ không thông qua những phương tiện phi pháp.

b. Mục đích chính trực. Mục tiêu bố thí đó là muốn nói lời từ biệt cảnh nghèo khổ, ích kỷ và tham lam. Bố thí không được làm để được giàu có, nổi tiếng hay để cho mọi người nhận ra mình. Ý định đích thực là để chia sẻ và chứng *công đức* (*boonya*). Chứng *boonya* không phải là một dạng tham dục bởi lẽ *boonya* chỉ bao gồm sinh lực thanh tịnh và chỉ có thể khởi lên kèm theo các thiện nghiệp. *Boonya* thực tế đang thể chỗ cho tham dục bằng tính quảng đại.

c. Thí chủ có công tâm. Thí chủ lý tưởng phải là người hành động đúng theo Ngũ Giới (được mô tả sau). Điều quan trọng là người đó nên hoan hỷ trước, trong và sau khi bố thí. Một điều cũng rất quan trọng đó là vị đó không cảm thấy hối hận sau khi bố thí.

d. Người nhận của thí phải có giới đức. Nếu người nhận đã chứng giác ngộ, thời *boonya* là to lớn và đem quả ngay tức khắc; những hậu quả của *boonya* sẽ được thể hiện nhanh chóng. Nhưng nếu người nhận của thí chưa chứng giác ngộ, thời ít nhất người đó cũng cố gắng đạt đến mục tiêu đó. Nếu người đó là gia chủ thời phải gắn kết với Giới luật.

2. Gắn kết với tự kiểm chế. Điều này có nghĩa là kiểm chế hành vi và lời nói của chúng ta làm sao đó để không gây hại cho chính mình và cho người khác. Ít nhất chúng ta phải

nắm giữ ngũ giới. Khi có cơ hội đặc biệt khởi lên để tạo thêm sinh lực mới, như thể ngày vọng lễ hay những ngày tu tập hành thiền chúng ta có thể chọn giữ bát giới để chúng thêm *boonya*. Có rất nhiều người chọn giữ bát giới trong một ngày (hay nắm giữ cả bảy ngày trong tuần dựa trên cơ sở về lâu về dài).

3. Hành thiền. Đây là cách tốt nhất để tinh luyện tâm. Chúng ta nên có thói quen học hỏi pháp và tụng kinh để có tâm thanh tịnh và thanh thản mỗi đêm trước khi đi ngủ trong vòng từ hai mươi phút đến một tiếng.

Một số người còn có thói quen bảo đảm tích lũy *boonya* bằng cách sử dụng cả ba phương pháp trên trong cùng một ngày.

Thí dụ như:

1. Vào buổi sáng, tôi sẽ không dùng bữa trước khi bố thí cho người khác.

2. Hôm nay, tôi sẽ không ra khỏi nhà trước khi quyết tâm nắm giữ giới.

3. Vào buổi tối, tôi sẽ không lên giường trước khi dành hai mươi phút để hành thiền.

Đó quả là boonya to lớn.

Nếu người nào kiên định theo đuổi thói quen này trong một thời gian dài, họ có thể đảm bảo rằng cuộc sống của họ sẽ

không đi đến thất bại. Tương lai sẽ trở nên sáng chói đến nỗi họ phải đeo kính mát! Toàn bộ các hành vi thực hiện công đức sẽ dần tiến tới tinh luyện tâm đến mức độ tinh sạch hơn. Nếu tâm chưa trong sáng, ta sẽ cảm thấy hoan hỷ. Trong nếp suy nghĩ hoan hỷ, chúng ta sẽ suy nghĩ thích hợp, nói năng rõ ràng trung thực và nguyện sẽ luôn luôn làm điều thiện. Vào lúc cuối đời, bất kể chúng ta nhận được nền giáo dục ra sao, bất luận chúng ta kiếm được nhiều tiền đến mức độ nào thì chỉ có *boonya* mới cứu được chúng ta mà thôi. *Boonya* không thể bán được . Chúng ta không thể trao đổi công đức tại thị trường chứng khoán Nữ Ước. Nếu muốn chúng ta chỉ có thể tự mình kiếm được và chỉ do chính hành động của chúng ta mà thôi.

Chương 25

Hành vi kiểm chế

Ngũ Giới là gì và tại sao lại quan trọng đến thế?

“Những khoản luật phải tuân thủ trong cuộc sống” mọi thiện nhân đều tuân giữ được biết đến với tên là “Ngũ Giới”. Bất hạnh thay đa số các bạn trẻ hiện nay đều không nhận ra chân giá trị theo những cách ứng xử đạo đức này. Chính vì lẽ đó những người thực hiện những hành vi đó thường được coi như là những người lập dị hoặc kỳ quặc.

Bởi vì thường xuyên không được hướng dẫn đầy đủ từ phía cha mẹ, các bạn trẻ hiện nay không còn đủ khả năng củng cố lại những cảm dỗ do xã hội đem lại. Điều này dẫn đến hàng loạt những khó khăn trong cách ứng xử (cả về mặt xã hội, tình cảm và siêu nhiên) tạo ra một thế hệ những con người chỉ biết quan tâm đến chính mình. Vô minh là một sức mạnh đứng đằng sau biết bao nhiêu những bệnh hoạn xã hội. Các bậc làm cha làm mẹ chỉ còn biết chỉ tay năm ngón, trừng phạt con cái và nặng lời khiển trách xã hội về những chứng bệnh suy giảm và những cảm giác lo lắng, kết luận rằng việc chữa trị cũng phải do từ bên ngoài, như là một liều thuốc xô thần kỳ được giấu đầu đó nơi thế giới bên ngoài. Nếu không

nắm tường tận gốc rễ vấn đề, tức là, chúng ta đã thất bại trong việc trợ giúp cho con cái chúng ta thấm nhuần được những qui tắc đạo đức. Bằng cách nào chúng ta có thể phá vỡ được vòng luân quần khổ não toàn cầu này? Việc giảng dạy cho con cái phải biết tôn trọng những qui tắc ứng xử đạo đức thuộc trách nhiệm vô cùng hệ trọng của các bậc làm cha làm mẹ giúp chống lại những sa đọa đạo đức xã hội.

Giới luật là gì? Từ Giới luật (*sila*) là một hạn từ Pāli cổ, có nghĩa là trạng thái tự nhiên (tức là bản chất hay bản tính), mọi vật đều có bản chất riêng của mình. Mưa sẽ rơi vào mùa mưa. Nếu trời không mưa, thời đó không phải là tự nhiên. Con ngựa luôn luôn đứng trên bốn chân của mình, ngay cả khi ngủ. Nó chỉ nằm xuống khi bị bệnh và không còn trong tình trạng tự nhiên nữa.

Chính vì thế, ý nghĩa thực tế của hạn từ “Giới luật” được áp dụng với chúng ta đó là:

- Để duy trì bản chất nhân loại nơi mỗi người chúng ta, và
- Để kiềm chế không gây rắc rối cho chính mình và cho người khác.

Bản chất con người là gì? Bản chất đích thực của con người gồm có năm đặc tính này:

1. Tự bản chất, con người không sát sanh. Kẻ nào sát sanh thời đã đi chệch khỏi bản chất nhân loại của con người .

Con người đó đã quay trở lại với thú tính, giống như sư tử, gấu hay loài cá sấu, là những loài cần phải sát sanh để tồn tại. Tất cả mọi sinh vật, dầu cho có là người hay không đều vô cùng quý giá đối với chúng ta, không ai có quyền lấy mạng một thọ tạo nào khác. Chính vì thế luật giới đầu tiên nhắc nhở con người không được sát sanh để duy trì bản chất cơ bản là con người của chúng ta.

2. Tự bản chất, con người không ăn cắp (lấy của không cho). Chính bản chất con vật là đánh nhau để giành miếng ăn. Nhưng con người không được làm điều đó. Chúng ta có khả năng tạo ra thực phẩm cho chính mình/ hay biết trao đổi thực phẩm để duy trì cuộc sống. Để có thể tồn tại, chúng ta cần y phục, thức ăn, trú xứ và thuốc chữa bệnh. Nếu ai đó lấy đi những thứ đó, chúng ta gặp khó khăn lớn để tồn tại. Người ta sẽ không giết chúng ta nhưng nếu họ lấy hết những gì chúng ta có, thì chúng ta chẳng còn thứ gì để sống (tồn tại)! Chính vì vậy giới thứ hai nhắc nhở chúng ta: không nên lấy của không cho (ăn cắp), không hối lộ và không được biển thủ để có thể duy trì bản chất nhân loại đích thực.

3. Tự bản chất, con người không phạm tội ngoại tình. Nhiều con vật tự bản chất không biết tự kiểm chế bằng cách cảm thấy thỏa mãn với bạn đời của mình, thế nên chúng sẽ giao chiến hàng năm để giành giật lấy bạn tình cho mình. Một số còn đánh nhau đến chết để thỏa mãn bản năng tính dục trong mùa giao phối. Nhưng đây không phải là bản chất nhân loại để làm như vậy. Bởi lẽ chúng ta là những sanh vật không

chỉ hành động do bản năng chi phối mà thôi -con người có thể hài lòng với người phối ngẫu của mình. Nếu có ai đó tước mất điều gì ta yêu mến nhất như: người chồng, người vợ, con trai hay con gái của chúng ta, chúng ta sẽ phải đau khổ biết nhường nào. Chính vì thế Giới luật thứ ba nhắc nhở chúng ta không được phạm tội ngoại tình (phạm tà hạnh trong các dục) để duy trì được bản chất con người đích thực.

4. Tự bản chất, con người không nói lời vọng ngữ. Con người ta nên luôn luôn nói những lời chân thực. Họ nên tỏ ra lương thiện và chân thực với nhau. Hãy tưởng tượng xem nếu chúng ta phát hiện thấy những người chúng ta yêu mến không trung thực với chúng ta, chúng ta sẽ nghĩ sao? Chính vì thế cần ghi nhớ rằng nếu ta nói dối ai đó người đó sẽ cảm thấy giảm bớt tình yêu đối với chúng ta, và ngược lại. Chẳng ai thích điều bất lương, thế nên chúng ta chẳng nên nói dối để giữ được bản chất con người đích thực.

5. Tự bản chất, con người không sử dụng những thứ gây nghiện (rượu men, rượu nấu). Có rất nhiều loài vật về thể lý còn mạnh mẽ hơn con người rất nhiều, nhưng chúng thiếu khả năng chuyển hóa sức mạnh sang những mục tiêu có ý nghĩa. Chúng có rất ít hay không có công tâm và chính vì lẽ đó chúng chỉ hành động theo bản năng mà thôi. Lương tâm của chúng ta cũng có thể trở thành bất lực. Thí dụ như một sinh viên trước ngày thi có thể cảm thấy rất yếu sức vì bị ốm, nhưng nếu cậu sinh viên đó uống một vài viên thuốc, thì có thể cảm thấy khá hơn. Cậu sinh viên đó có thể tự mình kết

thúc ôn tập hết các bài học cần thiết cho kỳ thi đó. Bởi lẽ công tâm của cậu tự chữa khỏi chính mình có sức mạnh đầy đủ. Tuy nhiên, nếu cùng một con người đó lại sử dụng rượu, thuốc kích thích hay uống bia và rồi cậu ta cố gắng ôn bài, thì kết quả sẽ hoàn toàn ngược lại (khác nhau).

Công tâm có khả năng chịu đựng, công tâm cũng có thể cường lại đói khát, kiệt sức và bệnh tật. Nhưng những chất gây nghiện như: rượu bia và các chất ma túy có khả năng phá hủy toàn bộ những phẩm chất đó. Tiêu thụ những chất gây nghiện có thể phá hủy chính công tâm chúng ta. Và thiếu công tâm, chúng ta có khả năng vi phạm tất cả các Giới luật khác nữa. Chính vì thế, Giới luật thứ năm nhắc nhở chúng ta không nên sử dụng các chất gây nghiện để duy trì được bản chất con người đích thực.

Như vậy *ngũ giới* chính là:

1. Không sát sanh.
2. Không ăn cắp (lấy của không cho).
3. Không phạm tà hạnh trong các dục (ngoại tình).
4. Không nói lời vọng ngữ, không nói lời tục tĩu, không nói lời vô nghĩa hay sử dụng lời hai lưỡi.
5. Không sử dụng các chất gây nghiện như nghiện ngập các chất ma túy và uống rượu.

Những Giới luật này hình như có thể rất trực tiếp và rất có khuôn khổ, chính vì vậy ở đây chúng ta có thể xem xét một cách khác như sau:

1. Cứu mạng sống người khác và các sanh vật.
2. Tôn trọng của cải của người khác; không được lấy của không cho.
3. Kiềm chế tình cảm và những dục vọng thể chất.
4. Hãy tích cực cống hiến sanh lực và lương thiện thông qua lời nói; hãy biến tiêu cực thành tích cực.
5. Kiên không sử dụng bất kỳ chất gây nghiện nào.

Ngũ giới nay mang tính chất phổ quát và chỉ đường cho chúng ta phải sống đời đạo đức ra làm sao. Càng tuân giữ các Giới luật này chúng ta càng cảm thấy là "con người" tốt hơn. Nếu chúng ta không tuân giữ điều gì, chúng ta không còn cảm thấy là "con người" đích thực nữa. Bởi lẽ chúng ta không còn cảm thấy bất kỳ an bình và hạnh phúc trường cửu nữa. Kết cục chúng ta chỉ cảm thấy mình giống như loài vật không hơn không kém. Cuối cùng, hình như chúng ta chỉ tạo ra phiền toái cho chính mình và cho xã hội chúng ta đang sống trong đó. Nếu chúng ta không quan tâm dạy dỗ con cái tôn trọng Ngũ Giới này thì không còn hy vọng gì xã hội có thể tiến bộ hơn được. Chúng ta sẽ để vuột mất hy vọng con cái chúng ta sẽ lớn lên thành người trưởng thành có trách nhiệm. Việc dạy dỗ con cái chúng ta sống cuộc sống của mình theo đúng ngũ giới này sẽ giúp cho tương lai, sức khỏe, an bình và hạnh phúc của chúng trở nên sáng đẹp hơn, cũng như đem lợi ích cho toàn thể xã hội vậy.

Chương 26

Hành thiện trong gia đình

Hành thiện là cách tốt nhất để tu luyện tâm biết tập trung và trở nên trong sáng. Kiên trì thực hành sẽ tăng cường tâm để không dễ dàng rơi vào tình trạng phân tâm.

Con cái được dạy dỗ đạo đức kỹ càng, nhưng thiếu hành thiện vẫn còn bị mắc cảm với những xúi giục bởi lẽ chúng vẫn còn thiếu những việc phòng thủ bên ngoài do hành thiện đem lại. Nên truyền cảm hứng cho con cái chúng ta yêu thích hành thiện ở vào tuổi sớm nhất. Khi tâm còn khả năng tập trung, chúng sẽ có khả năng dễ dàng hấp thụ được hướng dẫn. Nên đạo đức được ghi khắc trong tâm sẽ triển nở và sẽ có thể xử lý rõ ràng hơn với những điều không chắc chắn trong cuộc sống.

Tuy nhiên có người cho rằng phải để cho con cái được tự do suy nghĩ và tu luyện chúng hành thiện sẽ quá gò bó. Dầu vậy trong thực tế bởi lẽ vì muốn con cái chúng ta lớn lên thành những người lương thiện, chúng ta không để mặc chúng được hy vọng chúng sẽ tự nhiên lớn lên trở thành những người tốt. Chúng ta cần phải nêu gương sáng trong khi dạy dỗ

chúng. Thí dụ như nói những lời lịch thiệp, tỏ ra khiêm nhu và kính trọng mọi người trong gia đình.

Thoạt tiên, con cái chúng ta sẽ không hiểu lý do tại sao chúng lại phải kính trọng, nhưng ít nhất chúng cũng biết tỏ ra những thái độ tốt.

Khi chúng lớn tuổi hơn để hiểu, chúng ta nên giải thích cho chúng lý do tại sao phải kính trọng cha mẹ, ông bà và thầy giáo. Chúng có thể biết đó là điều tốt để làm, nhưng có thể vì quá lúng túng để làm được điều đó. Một số người đã trưởng thành không bao giờ được dạy cho biết phải kính trọng cha mẹ sẽ cảm thấy vô cùng lúng túng bởi vì không quen làm điều đó. Nếu không tu luyện kính trọng ngay từ lúc nhỏ, chúng ta sẽ lớn lên thành người ích kỷ (chỉ biết nghĩ đến mình) và rồi sẽ không còn khả năng nhận ra điều tốt nơi người khác nữa.

Ngày nay, chúng ta có thể nhận ra rằng có quá nhiều người hành xử những thái độ rất tiêu cực, luôn tìm kiếm những thiếu sót nơi người khác, học sinh với các thầy dạy, bề trên với những người thuộc cấp, những người đồng nghiệp với nhau. Cảm nhận cộng đoàn và hài hòa bị tổn hại nghiêm trọng. Cách duy nhất để xoay chuyển lại tình thế đó là dạy cho con cái biết kính trọng và có trách nhiệm và nhận ra điều tốt đẹp nơi người khác.

Nếu muốn con cái chúng ta lớn lên thành người tốt, chúng ta cần khởi đầu quy trình huấn luyện đó ngay từ lúc còn

sớm. Ngay khi chúng bắt đầu học nói, ta chỉ nên dạy cho chúng nói những lời “tốt” (chân thực, dễ thương, tinh tuyền và gương mẫu) chúng nên được học hỏi hành thiền bởi vì như vậy khi lớn lên, chúng sẽ có đủ mạnh mẽ để tỏ ra trầm tĩnh, thanh thản và bình tĩnh.

Nên nhớ điều này là: Hành thiền giúp chúng ta nhận ra chính mình một cách rõ ràng và thanh tịnh. Khi mở mắt, chúng ta nhìn thấy những người khác nhưng không nhìn thấy nhiều về chính mình, tức là nội tâm chúng ta. Nếu biết cách hành thiền như thế nào, chúng ta sẽ có khả năng an tịnh tâm, chúng ta sẽ biết được điều hay lẽ phải. Thay vì mất thì giờ công kích người khác, chúng ta sẽ tập trung kiểm điểm chính mình và cố gắng cải tiến những thiếu sót của chúng ta, kết quả là chúng ta sẽ cải tiến được toàn bộ hiện trạng cuộc sống của chúng ta.

Chương 27

Giá trị cuộc sống

Mặc dù chúng ta nhận thấy rằng cuộc sống sẽ không kéo dài bất tận, có đôi khi chúng ta vẫn để cho chính mình bị lôi cuốn làm những điều gây ra đau khổ. Đôi khi chúng ta lại thực hiện những điều khiến cho chúng ta phải hối hận.

Socrates, một nhà triết học nổi tiếng người Hy Lạp, đã có thời nói rằng “Triết học chính là một việc sửa soạn cho cái chết”. Nếu quả thật điều này là có thật, thời chúng ta nên tự hỏi chính mình, “bằng cách nào chúng ta sống cuộc đời mình đến độ viên mãn nhất? Bằng cách nào tôi có thể ý thức hoàn toàn mình sống từng giây phút?”. Trong khi sống đời mình, chúng ta nên suy nghĩ đến cái chết để có thể sống tốt hơn!

Ngay cả mặc dù chúng ta có ghét bỏ những khó khăn và chỉ tìm kiếm hạnh phúc, chẳng có cách nào chúng ta có thể tránh được đau khổ bởi vì cuộc sống chính là sự pha trộn giữa đau khổ và hạnh phúc. Quả thật, chúng ta nên sửa soạn chấp nhận những đau khổ không thể tránh khỏi với tâm tư kiên trì. Con người được sanh ra với những hình thức đau khổ có sẵn, bao gồm tuổi già, bệnh tật và chết.

Hàng ngày những dạng đau khổ này ở nhiều mức độ khác nhau đều có nhữ ng ảnh hưởng suy thoái trên cuộc đời chúng ta. Thay vì nhận ra và ý thức được những dạng đau khổ này chúng ta tự làm mù chính mình với những điều tầm thường và vô nghĩa.

Thí dụ như, chúng ta tự làm khó cho mình khi muốn có, chẳng hạn như một người bạn đời và con cái. Chúng ta kỳ vọng những điều này sẽ đem lại hạnh phúc cho mình. Tất cả chúng ta đều dè nặng lên chính mình với cùng những đau khổ cố hữu giống nhau. Như vậy một khi đã lập gia đình, thay vì được hạnh phúc sung sướng chúng ta lại gánh lấy những gánh nặng, đau khổ và những khó khăn do chính những người thân yêu của chúng ta tạo ra. Nếu chúng ta đã lập gia đình và đã có con cái riêng, không nhất thiết phải mô tả hay giải thích những nỗi khổ sẽ đến với chúng ta kèm theo những trách nhiệm phải lãnh nhận - những nỗi khổ đó quả là hiển nhiên!

Ngay khi còn độc thân, chúng ta đã phải kiếm sống và chăm sóc cha mẹ, chúng ta khó có đủ thời giờ để chăm sóc đến chính mình. Sau đám cưới, chúng ta phải gánh vác vai trò làm chồng trong gia đình và làm cha với con cái chúng ta. Mỗi vai trò phải được quan tâm đầy đủ. Như vậy mỗi ngày cuộc sống gia đình trở nên gấn bó và trách nhiệm nhiều hơn khi con cái chúng ta ngày càng lớn.

Nếu khéo xử sự kiên nhẫn và sáng suốt, chúng ta có thể tìm ra một mức độ hạnh phúc trong hôn nhân. Tuy nhiên,

chúng ta vẫn không thể nào thoát khỏi đau khổ khi cái chết xuất hiện. Phải xa lìa những người chúng ta yêu mến, không thể tránh khỏi và làm cho chúng ta buồn sâu vô hạn. Nếu muốn sống một cuộc sống hạnh phúc chúng ta phải học chịu đựng những người khác và không chất gánh nặng lên vai chúng ta với những đau khổ không cần thiết. Một số người công kích giáo lý này liệt chúng vào hạng “bi quan yếm thế”. Sự thật đó chính là thực tế. Đây là một lời dạy rất thực tế nói cho chúng ta biết nhiều tình hình khác nhau trong cuộc sống gia đình để có thể sống một cách thoải mái và hạnh phúc.

Chương 28

Sửa soạn cuộc hành trình

Con người mà chúng ta thường gọi là Đức Phật có khả năng chiến thắng mọi đau khổ. Ngài đã dạy rằng chúng ta có thể đương đầu với đau khổ bất ngờ bằng cách tự sửa soạn chính mình một cách tỉnh giác để đối phó với tuổi già, bệnh tật và cả cái chết nữa. Chúng ta nên suy tư một cách bền bỉ những điểm sau đây:

1. Biết rõ mục đích cuộc sống: Nên biết rằng chúng ta không được sanh ra để tiêu khiển. Quả thật, chúng ta được sanh ra để theo đuổi những điều toàn thiện bằng cách vun xới *công đức* (*Boonya*) để có thể được giải thoát khỏi đau khổ do chính cuộc sống mang lại. Nói cách khác, chúng ta phải theo đuổi chân đế tuyệt đối để chúng giải thoát hoàn toàn, hay *Niết Bàn*.

2. Tự hiện chứng: Thường xuyên suy tư về sự thật này đó là đối với chúng ta chết là điều hết sức tự nhiên. Chúng ta chưa bao giờ vượt qua sự chết. Chúng ta không biết khi nào sẽ chết. Sớm muộn gì chúng ta cũng phải rời bỏ tất cả những người chúng ta yêu mến và những của cải đã tích lũy được xưa nay.

Biết rõ điều này, bằng cách nào chúng ta suy nghĩ về sự chết? Chúng ta có thể nghĩ đến cái chết như là điều không thể tránh khỏi. Chúng ta có thể chờ đợi cái chết đến với chúng ta, tuy nhiên nếu không biết vun xới tích lũy phước nghiệp (*boonya*), và không làm bất kỳ điều thiện nào, quả thật là rất lãng phí cuộc sống quý giá của nhân loại. Nhưng vì không thể tránh khỏi cái chết chúng ta phải tận dụng tối đa sự hiện hữu thể chất để vun trồng tối đa con số thiện nghiệp.

Tất cả mọi cuộc sống thể lý đều kết thúc bằng sự chết. Tuy nhiên, cái chết sẽ chẳng bao giờ trở thành mục tiêu cho cuộc sống cả. Mục tiêu của cuộc sống chính là vun trồng công đức (*boonya*) và thanh tịnh chính mình khỏi các lậu hoặc để có thể chứng đạt hạnh phúc nội tại. Chính vì các lậu hoặc vẫn còn tồn tại sau khi thân xác này đã chết, chúng ta không bao giờ được ngừng thực hiện thiện nghiệp, ngay cả khi ngày cuối cùng của chúng ta đã đến. Đây chính là lời yêu cầu tuyệt vời nhất mà bất kỳ ai có thể ban tặng cho chúng ta.

Tùy niệm hàng ngày về sự chết và phải tự xa lìa toàn bộ những người ta yêu mến và châu báu đã được tích trữ sẽ giúp chúng ta tu tập tinh giác và tiến tới trong việc hành thiền. Nếu thực hiện việc tùy niệm này chúng ta sẽ sống cuộc đời một cách thận trọng và sửa soạn sẵn sàng hơn. Chúng ta hướng tới không tìm gắn kết với bất kỳ điều gì ngoài những điều tạo sinh khí hay những điều vô tri vô giác, thay vào đó chỉ tập trung vào việc thực hiện thiện nghiệp mà thôi. Chúng ta không còn sợ hãi bất kỳ điều khó nhọc nào. Chúng ta nhận ra

rằng chết đang tiến gần hơn, giống như một cái bóng đang bám sát chúng ta từ lúc mới sinh và sẵn sàng tấn công vào lúc chúng ta gặp yếu đuối.

Trong khi nghiên ngẫm sự chết, chúng ta cũng nên suy nghĩ đến cách thức làm thế nào có thể vun trồng một số lượng công đức (*boonya*) lớn nhất có thể. Mục tiêu trong cuộc sống chính là sống làm sao cho đạt mục tiêu và có ý nghĩa. Càng thực hiện nhiều hành vi có mục tiêu và thiện nghiệp, cuộc sống của chúng ta sẽ có ý nghĩa hơn. Để tận dụng được tối đa từ cuộc sống này, điều cần thiết là nên thực hiện ba điều quan trọng sống còn này:

1. Tránh thực hiện bất thiện nghiệp: Hãy loại bỏ những thói quen xấu và tránh khỏi đầu những thói quen xấu mới chỉ đem lại cho ta những hậu quả tiêu cực.

2. Hãy thực hiện tối đa thiện nghiệp: Hãy thử thực hiện những thiện nghiệp chúng ta chưa bao giờ thực hiện và gia tăng cố gắng tập trung tới những thiện nghiệp chúng ta đã thực hiện.

3. Hãy hành thiền để tinh luyện tâm: Giữ cho tâm trong sáng, trong khi hít vào thở ra. Nếu chúng ta hít vào mà không thở ra, thời cuộc sống của chúng ta sẽ đi đến kết thúc. Sự chết không đưa ra bất kỳ lời cảnh báo nào.

Nên nhớ rằng! Tâm trong sáng hay mờ tối vào lúc chết sẽ định đoạt tương lai chúng ta.

Tâm trong sáng hay mờ tối là do kết quả từ việc tùy quán công đức thiện trong quá khứ sẽ dẫn chúng ta đến cõi hạnh phúc. Sức mạnh Nhân quả thiện dựa trên những công đức (*boonya*) thiện chúng ta đã thực hiện trên cõi đời này một cách hiệu quả sẽ dẫn đưa chúng ta đến cõi tương lai hạnh phúc. Ngược lại, tâm mờ tối là do kết quả từ việc quán niệm những nghiệp bất thiện sẽ dẫn ta đến một tương lai bất hạnh. Sức mạnh Nhân quả bất thiện sẽ dẫn ta đến cảm nghiệm đau khổ.

Thế thì bằng cách nào chúng ta có thể trở thành một người tạo ra công đức (*boonya*)? Có mười đạo hay cơ sở để làm được điều đó:

1. Cửa bố thí hay tính hào phóng (*danamaya*): Đắc thủ *phước nghiệp* (*boonya*) bằng những vật thí và những nhu thiết yếu cho người nhận thí thích hợp.

2. Đạo Giới (*silamaya*): Nắm giữ những đạo giới bằng cách kiềm chế lời nói và hành động để chỉ làm những điều thiện; không gây bối rối cho người khác.

3. Tu tập hành thiền (*bhavanamaya*): Tu tập tâm thông qua hành thiền.

4. Tính khiêm nhu (*apacayanamaya*): Kính trọng và khiêm tôn đối với những người giới đức.

5. Giúp đỡ người khác (*veyyavaccamaya*): Hỗ trợ người khác mà không vi phạm giới luật, truyền thống hay đạo đức.

6. Hồi hướng công đức (*boonya*) (*pattanumodanamaya*): Chia sẻ những công đức tích lũy được với người khác.

7. Hân hoan nơi công phước (*pattanumodanamaya*): Hân hoan vui mừng với người khác vì đã tích lũy được nhiều công đức (*boonya*).

8. Lắng nghe thuyết pháp (*dhammassamaya*): Lắng nghe Phật Pháp hay lời dạy của Đức Phật để hình thành được quan điểm cho cuộc sống.

9. Thí pháp thoại (*dhammadesanamaya*): Thuyết Pháp hay chứng tỏ chân đế.

10. Tạo thành quan điểm thiện (*ditthujukamma*): Tăng cường quan điểm của chúng ta hay tạo thành chánh kiến.

Mười hành vi này có thể được phân loại đơn giản thành ba nhóm ô dù lớn hơn:

1. Bố thí hay tính hào hiệp (*dana*).
2. Giới đức (*sila*).
3. Tu tập hành thiền (*bhavana*).

Người nào rõ biết mục tiêu cuộc sống, thường xuyên tùy niệm sự chết và tinh tấn tu tập thiện nghiệp sẽ chứng chánh kiến về cõi đời này. Vị đó sẽ chứng Tâm bất động trước những đau khổ trần tục này.

Chương 29

Tâm Pháp

Từ lúc sanh ra cho đến khi từ giã cõi đời này, chúng ta chỉ muốn những điều tuyệt hảo, không những cho con cái và cho cha mẹ chúng ta, mà cũng còn muốn giúp tha nhân trở nên hoàn hảo bao thứ có thể. Chúng ta làm điều này bằng cách nào? Trước hết chúng ta tin rằng, với tư cách làm con người, chúng ta có những cái riêng tư đặc thù hoàn toàn khác so với các sanh vật khác. Thứ hai chúng ta phải biết rằng những khác biệt đặc thù đó chính là:

1. Tâm của chúng ta có thể chứng đạt pháp thù thắng hơn so với bình thường.

2. Chúng ta có thể loại bỏ những ảnh hưởng tiêu cực.

3. Chúng ta có thể chứng được pháp thanh tịnh thù thắng. Nếu chúng ta biết nghiêm túc tùy niệm điều thiện luôn lôi kéo chúng ta, chúng ta sẽ trở thành những cá nhân hạnh phúc hơn, giống như những nam châm cực mạnh hút những cá nhân có cùng khuynh hướng với ta.

Điều cần thiết là chúng ta tu sửa bản thân bằng cách loại bỏ một số hành vi bao gồm tham dục, sân hận và vô minh.

Bằng cách loại bỏ tham dục. Chúng ta kết thúc cái vòng lẩn quẩn ích kỷ và chấp thủ. Chúng ta kết thúc những suy tư thèm khát muốn của cải của tha nhân. Chúng ta kết thúc suy tư lấy của không cho và chúng ta làm điều này bằng cách tìm kiếm tích cực những phương thức bố thí và trở nên hào hiệp hơn. Vào buổi sáng hãy thức dậy với suy tư như sau: “Hôm nay phải là một ngày trọng đại để giúp đỡ tha nhân. Xin cảm ơn vì đã cho tôi có dịp thực hiện đôi điều tuyệt vời cho người khác!”. Xin hãy dạy cho con cái chúng ta cũng làm như vậy, bởi lẽ chỉ thông qua bố thí chúng ta mới tạo ra được điều tuyệt hảo nhất.

Bằng cách loại bỏ sân hận. Chúng ta kết thúc vòng luẩn quẩn xung đột do thù nghịch thiếu chín chắn tạo ra. Khi chúng ta lao vào cuộc sống thường ngày, chỉ suy nghĩ đến chính mình và điều thiện đem đến cho chúng ta và chúng ta gặp phải những điều vô tâm của tha nhân và thế rồi chúng ta đùng đùng nổi giận. Sân hận này tự động khởi lên và chúng ta kiếm cách trả thù những người chúng ta cho là nguyên nhân gây hại cho ta. Thái độ này dẫn đến sân hận bất tận. Tuy nhiên khi chúng ta thư giãn và tập trung vào việc kiềm chế những mối xúc cảm, sau khi đã được dạy cho biết thực hiện bố thí và nắm giữ Giới luật, chúng ta hiểu rõ rằng việc kiềm chế không tìm cách trả đũa sẽ tạo cho chúng ta một con người tốt hơn!”.

Bằng cách loại bỏ vô minh. Khi chúng ta kết thúc vòng luẩn quẩn dính líu liên tục đến những nghiệp ngập sắc dục.

Chúng ta loại bỏ vô minh thông qua chánh niệm. Chánh niệm chính là tỉnh giác trước những gì chúng ta đang làm ngay lúc này và có khả năng phân biệt hay phán đoán về điều hay lẽ phải, điều tốt điều xấu, điều thích hợp và không thích hợp. Chánh niệm còn bảo vệ chúng ta thoát khỏi tính bất cần. Cách tốt nhất để tu tập Chánh niệm chính là thông qua hành thiền.

Nên nhớ điều này: hành thiền chính là phương pháp loại bỏ tà kiến. Bằng cách luyện tâm đến mức độ bất động cho đến khi trở nên trong sáng và tỏa sáng rực rỡ, hành thiền còn có thể biến ta trở nên kiên định trong chánh trực và chánh kiến.

Hành thiền có thể trở thành “hành vi” tối quan trọng bậc nhất chúng ta cần phải tu luyện và dạy dỗ cho con cái chúng ta. Khi hành thiền, chúng ta học được tính cẩn trọng (cẩn thận) có nghĩa là chúng ta học được cách phải làm sao chúng ta được tính cẩn thận giúp dẫn đến giới đức. Khi chúng ta khinh suất, những cơ may dẫn đến những thân ngữ và ý hành sai trái là rất cao. Nếu cẩn thận, chúng ta sẽ có thể tự tập luyện luôn lúc nào cũng biết tỉnh giác.

Trong khi tự tu tập chính mình trở thành chánh niệm, chúng ta liên tục đắm chìm trong công đức (*boonya*), đó chính là cách tự tạo, tinh tấn thanh tịnh và hoàn hảo!

Sau khi đã học hỏi cẩn thận điều này thông qua cảm nghiệm cá nhân, chúng ta sẽ đồng tâm nhất trí với nhau rằng:

Tự đắm chìm cuộc sống chúng ta trong công đức (*boonya*) đó chính là cách hạnh phúc nhất và đáng tin cậy nhất chúng ta có thể dựa vào.

Phần Sáu

**KỸ THUẬT VÀ
PHƯƠNG PHÁP
HÀNH THIỀN**

Chương 30

Kỹ xảo hành thiền phổ quát để chứng thư giãn và hoan hỷ

Hành thiền không khó. Hãy nhắm mắt lại và biến tâm trở nên thanh thản. Hãy tưởng tượng bạn đang nằm trên đám cỏ xanh tươi và hướng mắt nhìn lên bầu trời đầy sao. Bạn cảm thấy thoải mái và thư giãn. Xin hãy nhắm mắt lại và tập trung chú ý vào giữa vùng bụng. Nhưng thay vì nhìn lên trời, bạn đang nhìn chăm chăm vào một vì sao trên thân mình bạn.

Bạn có thể hình dung ra một trái táo, trái cam hay một trái nho trên thân mình. Bạn có thể tưởng tượng ra bất kỳ một đối tượng trung tính nào một cách dễ dàng và nhẹ nhàng. Hãy thử xem sao. Hãy nhập thiền giống như bạn đang nghỉ ngơi. Bạn đã làm việc cực nhọc suốt cả ngày và đây là lúc bạn hãy nghỉ ngơi và thưởng công cho chính mình. Chỉ cần trầm tư mặc tưởng và hãy thư giãn. Trong vài giây phút tập trung chú ý, bạn sẽ thấy điều gì đó kỳ diệu sẽ xuất hiện. Hãy phát hiện cho ra bản ngã trong trắng đó trong nội tâm bạn. Hãy nhập thiền với tấm lòng rộng mở.

Khi hành thiền, bạn nên cảm nhận thoải mái. Hãy xua đuổi khỏi tâm trí bạn những cảm xúc tiêu cực. Trong cuộc

sống hàng ngày, để hoàn thành công việc, bạn cần phải theo đuổi công việc đó cùng với toàn bộ nghị lực của bạn. Có lẽ bạn sẽ phải trải qua áp lực; bạn cần phải suy nghĩ, phân tích, phê phán và theo đuổi một số qui trình nào đó. Trong hành thiền bạn không cần thiết phải làm như vậy. Hãy cảm thấy thoải mái. Nếu bạn làm đúng như vậy thân và tâm của bạn sẽ được thưởng công.

Vào đúng lúc, thân bạn sẽ trở nên thoải mái, lan tỏa khắp và biến mất trong bầu khí quyển. Đây chính là một cảm nghiệm thật bổ ích giúp động viên bạn theo đuổi hành thiền ngày càng gia tăng. Các bạn sẽ ước muốn hành thiền và cảm thấy thời gian qua đi quá mau. Thông qua kỹ thuật đơn giản này các bạn sẽ chứng hạnh phúc nội tâm. Các bạn có thể nghĩ không hề đơn giản đến như vậy, nhưng tất cả những gì bạn cần làm chính là nhập thiền và thư giãn. Nếu các bạn thử biến điều đó thành phức tạp và khó khăn, các bạn sẽ thấy chính mình căng thẳng và nản lòng. Hãy nắm lấy kỹ thuật thư giãn đơn giản này, đây là điều mọi tín hữu thuộc mọi tôn giáo mọi niềm tin đều có thể sử dụng, bất chấp quốc tịch hay nòi giống nào cũng có thể chứng được hạnh phúc nội tại.

Một khi bạn tự chứng niềm hạnh phúc và hoan hỷ nội tâm đích thực thông qua hành thiền, bạn sẽ cảm thấy tràn ngập niềm vui mà bạn không thể nào tìm được đủ lời để mô tả hết. Chẳng ai có thể làm điều này thế cho bạn được, bạn phải tự chứng lấy cho mình để có thể hiểu được bạn cảm nhận như thế nào. Thí dụ như, khi bạn ăn ớt người khác có thể hỏi bạn

huơng vị ớt ra làm sao, nhưng bạn không thể chỉ nói cho họ “cay lắm”. Họ không hiểu được cay là như thế nào cho đến khi chính họ ăn thử. Như vậy, bạn cũng chẳng có thể mô tả hạnh phúc nội tại là như thế nào cho người khác hiểu và người khác cũng không thể đạt được hạnh phúc đó thay cho bạn. Đây chính là chân đế dành cho cuộc sống. Phải do chính bạn thực hiện cho mình mới được.

Vị trí hành thiền có thể ở ngay trong nhà, tại trung tâm hành thiền hay bất kỳ chỗ nào yên tĩnh và tĩnh lặng: một cánh cổng có vòm, công viên, hồ nước. Nơi hành thiền phải thoáng mát và có nhiệt độ thích hợp, không quá nóng cũng không quá lạnh khiến cho bạn cảm thấy không thoải mái.

Cuối cùng, về tư thế hành thiền, bạn nên ngồi xếp bằng, cẳng phải xếp trên cẳng trái. Bạn có thể sử dụng thảm thiền hay gối thiền để làm cho tư thế thiền thoải mái hơn và giúp bạn có thể ngồi thiền trong một thời gian dài. Nếu không thể ngồi xếp bằng bạn có thể ngồi trên ghế hay sofa hay bất kỳ nơi đâu bạn thấy thoải mái và có thể ngồi lâu. Nhưng bạn không nên cảm thấy quá thư giãn hay thoải mái bởi lẽ bạn có thể cảm thấy buồn ngủ.

Chương 31

Kỹ xảo hành thiền cơ bản

Để chứng tâm an tịnh

(#1) Khởi động bằng cách chỉnh lại tư thế ngồi thiền. Nếu bạn ngồi trên sàn nhà, hãy ngồi xếp bằng, chân phải gác lên chân trái, bàn tay phải đặt lên bàn tay trái, đặt hai lòng bàn tay lên nhau sao cho ngón trỏ phải nhẹ nhàng đung ngón cái trái . Đặt cả hai cánh tay thoải mái trên đùi, đầu và lưng giữ thẳng đứng. Nếu không cảm thấy thoải mái với tư thế này, bạn có thể ngồi trên ghế hay trên trường kỷ (sofa) tùy ý. Hãy chỉnh lại tư thế cho đến khi bạn cảm thấy hoàn toàn thoải mái để máu có thể lưu thông thoải mái và giữ cho hơi thở rất tự nhiên.

Nhẹ nhàng nhắm mắt lại như thể bạn sắp sửa rơi vào giấc ngủ. Không nên nhắm chặt mí mắt và không nên nhắm chặt mắt lại. Hãy nhắm mắt nhẹ nhàng. Đừng nhắm mắt chặt quá. Hãy ngồi thiền với nụ cười tươi trên gương mặt.

Tiếp theo, hãy thở cho sâu. Hít vào và thở ra một vài lần. Hãy hít vào thật sâu cho đến khi bạn cảm thấy không khí đầy phổi và chạm tới phần giữa hoành cách mô. Hãy tưởng tượng từng mỗi tế bào trong cơ thể đều chứa đầy cảm giác sung sướng và hoan hỷ. Rồi từ từ thở ra qua hai lỗ mũi. Tổng ra

ngoài hết mọi lo lắng căng thẳng áp lực và những cảm giác tiêu cực. Hãy đợi một lúc để tổng khứ toàn bộ những trách nhiệm liên quan đến công việc, đến những người mình yêu mến, gia đình, công việc học hành và toàn bộ những gì còn lại.

(#2) Hãy loại thải ra ngoài tất cả. Hãy để cho tâm bạn được hoan hỷ, thoải mái và thoát khỏi mọi lo lắng. Thế rồi hãy thở bình thường trở lại. Hãy thư giãn mọi cơ bắp trong thân thể bạn. Bắt đầu thư giãn từ trên đầu trở xuống cho tới trán. Thư giãn các cơ bắp trên mặt, mi mắt, cổ và những cơ bắp vai, cánh tay và xuống cho tới đầu ngón tay. Thư giãn các cơ lưng, ngực, cẳng chân và toàn bộ xuống cho tới ngón chân. Hãy để cho toàn phần cơ thể bạn được thoải mái đừng để cho bất kỳ phần thân thể nào phải co rút căng thẳng hay trở nên căng thẳng.

Tiếp tục thư giãn cho đến khi bạn cảm thấy từng phần cơ thể bạn, từng tế bào trong cơ thể bạn được hoàn toàn thư giãn. Hiện thời bạn rơi vào tình huống hoàn toàn thư giãn, từ đó bạn cảm thấy trống rỗng, trong suốt và nhẹ nhàng. Đến đây hãy làm cho tâm được hoan hỷ, vui mừng tinh tuyền và trong sáng. Hãy giải thoát và cho đi. Hãy biến tâm của bạn trở nên trống rỗng thực sự.

Hãy biến tâm bạn trở nên trong sáng, thanh tịnh và thoát khỏi mọi suy tư. Hãy hình dung bạn đang ngồi thiền một mình trong một không gian rộng lớn ngoài trời. Một không gian tràn đầy tự do và thanh bình giống như bạn chưa từng có bất kỳ

quyển luyến nào trong cuộc sống, chưa từng gặp phải bất kỳ khó khăn nào và chưa từng biết đến bất kỳ ai trong quá khứ.

Sau đó hãy tưởng tượng thân xác bạn chẳng còn bộ phận cơ quan nào, giả định rằng thân xác đó giống như một hình ống, một lỗ chân không một quả khí cầu được bơm đầy khí, một viên ngọc quý hình trụ đang tỏa sáng chói chang. Cứ coi đó là một khoảng không ngoài trời trống rỗng và rỗng tuếch bên trong. Bạn có thể cảm thấy thân xác của bạn trở thành ngày càng nhẹ hơn, giống như thể thân xác đó không còn trọng lượng biến tan dần dần và trở thành đồng nhất với thiên nhiên.

Bạn hãy cứ thưởng thức cảm giác an lạc này.

(#3) Đến đây xin mời bạn hãy hướng tâm vào trung điểm trên thân của bạn, điểm này nằm giữa hoành cách mô, rộng khoảng hai ngón tay phía trên lỗ rốn. Đối với những người mới luyện tập thiền, xin đừng quá lo lắng về trung điểm chính xác giữa thân làm gì. Đơn giản hãy nhớ rằng, nhẹ nhàng và từ tốn tập trung vào điểm nằm giữa hoành cách mô. Cách thức bạn tập trung tâm vào giữa thân mình có thể so sánh với chiếc lông chim đang lơ lửng từ trên cao rơi xuống mặt nước êm đềm nhẹ nhàng và dịu dàng.

Hãy tưởng tượng chiếc lông chim chạm nhẹ nhàng trên mặt nước. Hãy tập trung tâm trí vào trung tâm thân mình với cảm thọ nhẹ nhàng này. Hãy duy trì cảm thọ thư giãn liên tục nơi thân và tâm của bạn, hãy giữ cho tâm tập trung vào trung điểm

giữa thân (vào giữa hoành cách mô). Sau khi bạn đã phát hiện ra khởi điểm tập trung trí tuệ, hãy nhẹ nhàng tưởng tượng ra một đối tượng trung tính làm sao để cho trí tuệ nhận được đối tượng nào đó để tập trung vào và không đi lang thang tứ tung. Bạn có thể tưởng tượng đến mặt trời tỏa sáng, có bất kỳ kích cỡ nào tùy bạn, như mặt trời giữa ngõ nhưng lại trong sáng và dịu dàng như ánh trăng rằm. Có thể chọn bất kỳ chủ đề thiền nào bạn thích miễn là chủ đề đó mang đến cho bạn cảm nhận an tịnh, trong sáng và toại nguyện. Một số người hình dung ngọn đèn cầy đang cháy, quả cầu pha lê hay mặt trăng, v.v...

Để hình dung được một vật đang nằm ở trung điểm cơ thể, bạn cần phải thông thạo phương pháp. Hãy chậm rãi thoải mái hình dung ra vật đó. Đừng quá căng thẳng. Đơn giản thôi. Coi như bạn đang hình dung ra trái banh, xe hơi, căn nhà hay bất kỳ vật gì quen thuộc. Đừng ép tâm phải liên tưởng đến một vật tới mức khiến cho tâm quá căng thẳng. Đừng cố gắng quá mức hay nhìn chăm chăm vào vật đó. Vì làm như vậy sẽ gây cản trở cho những cảm thọ dễ chịu xuất hiện. Hãy hình dung đối tượng một cách êm ái và tiếp tục thư giãn. Cho dù đối tượng đó có rõ ràng hay không, không thành vấn đề. Hãy hài lòng với bất kỳ trạng thái đối tượng đó có được. Luôn giữ cho trí tuệ của bạn an tịnh, hãy dừng lại và bất động. Hãy liên tục suy tưởng đến đối tượng tâm linh đó. Đừng để cho tâm trí bạn phải đi lang thang. Nếu bạn có nghĩ đến điều gì khác, bạn có thể vẫn duy trì được tâm an tịnh và thiền định bằng cách đọc lên một câu ngắn gọn và êm dịu.

Hãy nhẹ nhàng thâm tụng trong lòng cụm từ đó, giống như những âm thanh êm dịu xuất hiện từ tâm điểm đối tượng tâm linh nằm giữa vùng hoành cách mô. Hãy tụng liên tục cụm từ bạn đã chọn, trong khoảng thời gian đó tùy niệm đối tượng tâm linh sáng chói, đang nhẹ nhàng và thoải mái trôi nổi giữa điểm trung tâm trên thân của bạn. Hãy tập trung trí tuệ sao cho yên tĩnh nhắm vào điểm sáng trung tâm đối tượng tâm linh tỏa sáng đó. Hãy bám chặt lấy đối tượng và lặp lại câu thần chú vừa chọn nơi trung tâm điểm thân của bạn liên tục êm dịu và thoải mái cho đến khi tâm của bạn đạt đến tĩnh lặng hoàn toàn.

(#4) Một khi tâm của bạn đã chứng tĩnh lặng hoàn toàn, tự động bạn sẽ rời bỏ những lời đó, giống như không còn nhớ tụng thâm trong lòng nữa (nếu đơn giản bạn không muốn tụng thâm những lời đó nữa, thời điều đó không có gì hệ trọng). Rất có thể bạn chỉ muốn tĩnh lặng mà lòng trí không phải lang thang đó đây hoặc suy tư đến bất kỳ điều gì khác. Bạn chỉ nên đề duy nhất một hình đối tượng tâm linh xuất hiện rõ ràng ngay trung điểm thân xác của bạn. Nếu cảm thấy như vậy thì bạn không cần phải quay trở lại với việc tụng lại “cụm từ” bạn đã chọn trước đó nữa.

Nếu bạn nhận thấy hay cảm nhận được bất kỳ cảm nghiệm nào ngay tâm điểm trên thân bạn khác với đối tượng tâm linh bạn đã bắt đầu hình dung ngay từ lúc đầu, hãy bình tĩnh chớ có nóng lòng làm gì. Hãy giữ thái độ trung lập. Hãy quan sát những cảm nghiệm xảy ra đó với tâm bình thản và

hãy nhớ luôn luôn giữ tâm thanh thản . Hãy giữ thái độ trung lập. Làm sao cho tâm của bạn hoàn toàn tập trung vào tịnh tĩnh, thanh tịnh và cảm thấy không có gì xảy ra. Giai đoạn này vô cùng quan trọng thế nên chớ có quá sao lãng . Hãy tập trung tác ý bởi lẽ tất cả những cảm nhận mới xuất hiện trong nội tâm bạn sẽ tăng thịnh thêm nữa đến mức độ bạn không hề kỳ vọng . Vai trò của bạn vào lúc này là đóng vai trò người quan sát, chớ không phải vai trò của người lãnh đạo . Chỉ cần tiếp tục quan sát và hãy thư giãn tối đa. Chớ có suy nghĩ nhiều làm gì. Hãy chỉ làm có thể thôi , chỉ có thể thôi , và như vậy là đủ rồi.

Nếu bạn thực thi điều này một cách chính xác , việc hành thiền sẽ rất dễ dàng và thoải mái . Tâm bạn sẽ chứng tịnh tĩnh , dễ uốn nắn và không cần phải cố công gắng sức . Xin đừng cố công phân tích và bình phẩm về những cảm nghiệm đang diễn ra. Làm như vậy bạn sẽ làm mất an tịnh và những cảm nghiệm ngọt ngào có thể biến mất . Chính vì vậy hãy chỉ cần tuân thủ những lời chỉ dẫn này . Dần dần tâm của bạn sẽ được tinh luyện và hoàn toàn tập trung vào trung điểm trên cơ thể bạn . Tâm sẽ trở nên sâu sắc hơn, thâm nhập vào tính rõ ràng thanh tịnh sáng chói , vào hạnh phúc đích thực và kiến tri nội tâm đích thực. Đây chính là tuệ tri nội tâm . Sau cùng bạn sẽ nhận ra được chân đế phổ quát nằm trong thâm tâm bạn và nơi mọi người khác trên cõi đời này . Chính vì vậy bạn hãy từng bước mà thưởng thức hành thiền.

Hành thiện sẽ khiến cho tâm của bạn quay trở lại hiện trạng thanh tịnh nguyên thủy . Đem lại cho những người khác có khả năng kết hợp lại với nhau để cùng đạt hạnh phúc trong chính cuộc sống hàng ngày của họ . Chính vì lẽ đó cuộc sống họ đang theo đuổi sẽ đem lại lợi dưỡng cho chính bản thân họ và cho cả những người khác nữa.

Chương 32

Rải tâm từ

(#5) Chia sẻ tình thương mến thương là điều chúng ta có thể thực hiện hàng ngày, ngay cả trước và sau buổi hành thiền. Một khoảng thời gian ngắn trước lúc hành thiền giúp làm dịu và trải rộng tâm trí chúng ta ra. Chia sẻ tình thương mến thương như vậy sẽ giúp cải thiện cảm nghiệm hành thiền của chúng ta. Chia sẻ tình thương mến thương sau khi hành thiền trước tiên giúp trải rộng tâm thanh tịnh hành thiền xuyên suốt bản thân chúng ta. Rồi sau đó đến những người khác nữa.

Những lợi dưỡng do chia sẻ tình thương mến thương hàng ngày bao gồm việc bộc lộ cảm nghiệm hạnh phúc vào lúc chúng ta thức dậy và cả khi đi ngủ. Nếu chúng ta có giấc mơ nào, thời phải là những giấc mơ ngọt ngào và có ý nghĩa. Chúng ta sẽ loại trừ chính mình khỏi sân hận và sẽ trở thành người có suy tư tích cực. Điều quan trọng hơn hết đó là việc chia sẻ này sẽ giúp chúng ta rất nhiều để cải thiện việc hành thiền.

Chúng ta có thể chia sẻ tình thương mến thương bằng những cách sau đây:

Trước khi kết thúc buổi hành thiền, khi mà trí tuệ của chúng ta còn đang trong tình trạng tịnh tĩnh cao độ và do đó

tâm chúng ta được tràn đầy hạnh phúc. Chúng ta có thể thực sự chia sẻ tình thương mến thương, chia sẻ lời chúc mừng tốt đẹp và bình an cho hết thảy mọi người trên cõi trần gian này. Bắt đầu bằng cách tập trung trí tuệ đã được định tĩnh vào điểm trung tâm trên thân chúng ta ở đó ta cảm thấy tình yêu đích thực và ước nguyện tốt đẹp cho hết thảy mọi người tụ lại những cảm thọ vào vùng sáng. Không cần phải cố gắng, hãy tưởng tượng vùng tình thương mến và những ước nguyện tốt đẹp này đang trải rộng khắp nơi xuất phát từ tâm điểm thân thể bạn lan tỏa ra cho mọi chúng sanh. Hãy cầu chúc cho hết mọi người thoát khỏi đau khổ và đạt đến hạnh phúc tột đỉnh.

Hãy cảm nhận việc lan tỏa vùng sáng chói này xung quanh chúng ta, trải rộng đến hết thảy mọi người khắp xung quanh chúng ta cho dù họ ở xa hay gần gũi chúng ta. Hãy tiếp tục lan tỏa tâm chúng ta ra bên ngoài căn phòng của chúng ta, rồi đến tòa nhà chúng ta đang cư trú, rồi đến thị trấn, đến khắp quốc độ, khắp các châu lục và toàn hành tinh. Hãy tràn ngập tình thương vô biên và tình thương mến đến tất cả mọi người có mặt trên cõi đời này, bất luận quốc tịch, tôn giáo và sắc tộc nào.

Hãy để cho tâm trí chúng ta liên kết với hết thảy tâm trí khác. Nguyện chúc cho họ được hạnh phúc, cầu chúc cho mọi quốc gia được thịnh vượng và cầu mong sao cho toàn thế giới được tràn đầy với những thiện nhân mà thôi biết đem lại hạnh phúc đích thực cho nhân loại. Nguyện cho thanh tịnh trong tâm hồn an tịnh từ trung tâm thân xác chúng ta lan tỏa đến nhiều thiện nhân trên khắp cõi đời này còn đang phải chịu

đụng đau khổ là kết quả từ chiến tranh và xung đột đem lại. Nguyên cho hết mọi người biết dừng lại việc tận dụng lẫn nhau nhân danh tham dục sân hận và vô minh.

Thanh tịnh trong tâm hồn trong suốt buổi hành thiền đã âm thầm lan tỏa khắp trên cõi đời này. Thanh tịnh này giúp xua tan sạch những lậu hoặc và bóng tối ra khỏi tâm trí chúng ta và tâm trí nhiều người khác nữa, tẩy sạch những thứ đó để ta có thể sống với chánh kiến và bước theo chánh hướng. Là đường hướng tới hạnh phúc, hòa bình và giới đức. Cuối cùng là chúng ta có thể biến đổi trái đất này và đem lại hòa bình đích thực nhờ có sức mạnh vô bờ bến do hành thiền đem lại.

Tóm tắt những bước hành thiền:

1. Chọn một “vị trí thích hợp” để hành thiền trên sàn nhà, trên ghế hay trên trường kỷ.

2. Thư giãn cả thân xác lẫn tinh thần.

3. Kiên định dịu dàng “tỉnh giác nội tâm” và tập trung vào một điểm thoải mái ở ngay vùng trung tâm của thân; có thể sử dụng đối tượng tâm linh ngay trung tâm điểm.

4. An tịnh và thanh thản (xả) tâm hoàn toàn ngay trung tâm điểm. Việc quan sát từ lúc này trở đi cùng với trung tính và tách rời khỏi bất kỳ điều gì có thể khởi lên hay xuất hiện; Nếu có tư duy khởi lên, hãy phối hợp đối tượng đó với một cụm từ (tức là “rõ ràng và trong sáng”).

5. Trước khi thức dậy hãy rải tâm từ cho hết mọi loài chúng sanh.

6. Hãy đọc lên một quyết tâm dọn sẵn hay một lời kinh nào đó.

Những việc cần sửa soạn và chọn trước khi bắt đầu buổi hành thiền:

1. Hãy sửa soạn ngồi thiền với đầy đủ đồ dùng thiền cần thiết.

2. Lưu ý hãy giải thoát tâm khỏi kỳ vọng, lo lắng, suy tư, căng thẳng và kích thích nào.

3. Trước khi ngồi thiền, hãy chọn một “chủ đề thiền” để bắt đầu hành thiền với chủ đề đó (tức là: mặt trời, mặt trăng, ngôi sao, v.v...), với mục đích biến tâm trở nên tịnh tĩnh, thanh tịnh, và được toại nguyện để cho khi bước vào hành thiền ta sẽ tránh được những cảm thọ bất mãn, mâu thuẫn hay khó chịu đối với chủ đề thiền.

4. Những từ được lựa, hay “*mantra*”(thần chú) (tức là “rõ ràng và trong sáng, rõ ràng và trong sáng, rõ ràng và trong sáng”) sẽ giúp cho tâm trở nên ổn định và không đi lang thang đây đó.

5. Lời nguyện quyết tâm dùng để tụng đọc sau khi kết thúc hành thiền (tức là để đề tặng, cũng rất hữu ích trong

nhiều khía cạnh trong cuộc sống ,bản thiết kế xanh/ kế hoạch cho tương lai, v.v...).

Chương 33

Mười bài tập dành cho học viên hành thiền

Để cải tiến cảm nghiệm hành thiền, chúng ta luôn phải quan sát xem hàng ngày chúng ta đã hành thiền tốt đến mức độ nào. Chúng ta nên tìm hiểu xem nguyên nhân cả những kinh nghiệm hành thiền tốt và xấu mỗi ngày. Thí dụ như, một vài ngày bạn có thể tịnh tâm rất tốt bởi vì bạn đã nghỉ ngơi đúng mức đêm hôm trước, hay bạn cảm thấy được khỏe khoắn trở lại do một phiên thực tập ngắn. Vào những ngày khác, bạn cảm thấy căng thẳng và có được cảm nghiệm hành thiền không được tốt do căng thẳng từ công việc.

Chúng ta nên quan sát hàng ngày những hoạt động ảnh hưởng ra sao đến những kinh nghiệm hành thiền của chúng ta. Như vậy chúng ta có thể nghiên cứu và sửa chữa những nguyên nhân khiến cho cuộc hành thiền trở nên nghèo nàn và quyết tâm chi tham gia vào những hoạt động đem lại cho việc hành thiền kết quả tốt đẹp.

Ở đây tôi ghi lại một vài hướng dẫn có thể được theo dõi cùng với những hoạt động thường ngày của bạn từ lúc bạn thức dậy cho đến khi lên giường đi ngủ. Một khi được theo

đôi, những hướng dẫn này sẽ tạo tỉnh táo và cảm giác thoải mái trong suốt cả ngày. Thêm vào đó, khi đến giờ hành thiền tâm trí chúng ta sẽ sẵn sàng đạt đến điểm dừng.

Mười bài tập ở nhà:

1. Vào lúc tỉnh giấc bạn hãy nối kết tác ý của bạn với trung tâm thân xác.

2. Trước khi thức dậy, hãy dành một phút để hồi tâm suy nghĩ rằng bạn may mắn vẫn còn sống và nhắc nhở chính mình rằng chắc chắn bạn sẽ chết một ngày nào đó trong tương lai chưa biết. Hãy rải tâm từ và tình thương mến thương cho mọi chúng sanh trên khắp thế giới.

3. Suốt cả ngày hãy tạo ra cảm thọ bạn đang hợp nhất với đối tượng tâm thiền ngay tâm điểm cơ thể của bạn.

4. Hãy dành một phút mỗi giờ để an tịnh tâm và suy nghĩ đến đối tượng tâm linh đó ngay tâm điểm của thể xác bạn.

5. Hãy tùy niệm đối tượng tâm linh đó ngay tâm điểm thân xác trong khi điều khiển các hoạt động khác suốt cả ngày. Dầu có phải đang đánh răng rửa mặt, đang đứng đầu đó, đang tắm, lái xe, luyện tập, v.v...

6. Hãy nở một nụ cười và nói năng một cách dễ thương

7. Cố gắng nhìn thấy các giới đức nơi chính bạn và nơi người khác. Chúc mừng người khác về giới đức của họ và cũng tạo điều kiện cho họ chúc mừng giới đức của bạn nữa.

8. Ghi chép những cảm nghiệm hành thiền trong sổ nhật ký.

9. Trước khi đi ngủ tùy niệm những việc tốt bạn đã làm trong ngày.

10. Tập trung trí tuệ của bạn trước khi ngủ thiếp đi.

Các bạn hãy cố gắng lúc nào cũng tưởng tượng một đối tượng thiền ngay trung tâm con người của bạn. Hãy kiên trì thực hiện điều đó cho dù không kèm theo kỳ vọng gì to tát; cho dù đối tượng thiền đó có xuất hiện rõ ràng hay không nơi tâm trí bạn cũng chẳng sao. Mục tiêu là làm cho trí tuệ quen dần với việc ở lại trung tâm trí tuệ. Như vậy khi nhắm mắt lại và bắt đầu hành thiền bạn có thể dễ dàng xác định được vị trí trung tâm cho tâm trí bạn. Nếu bạn có thể làm điều này suốt cả ngày, tâm trí của bạn sẽ đạt đến an tịnh dễ dàng, êm ái và dịu dàng.

Phần Bảy

PHỤ LỤC

Bản chú thích thuật ngữ

Anattata: Vô ngã; không có gì tồn tại trên cõi đời này hoàn toàn giống nhau.

“Chẳng có gì tồn tại ở bên ngoài, ngay cả thân xác mà chúng ta phải cố công kiểm chế. Như vậy chúng ta chẳng sở hữu được điều gì rõ ràng cả. Ngay cả thân xác chúng ta cũng chẳng thuộc quyền sở hữu của ta. Thí dụ như, nếu chúng ta thực sự muốn phân tích thân xác này, ta chẳng thấy gì ngoài một chút máu, thịt và xương. Chúng ta không thể tìm thấy “tự ngã” thực sự từ thực chất thân xác đó.

Aniccatta: Vô thường; “Chẳng có gì tồn tại rõ ràng hơn là biến đổi!” (vạn vật đều phải trải qua biến đổi).

Apacayananmaya: Tính khiêm tốn, nhún nhường.

Apayamukha: Xin đọc Road to Ruin (*đường dẫn đến hủy diệt*).

Atthacariya: Sự trợ giúp đầy yêu thương; làm lợi cho nhau; hạnh kiểm tốt; khi chúng ta nói về điều hay lẽ phải (điều tốt điều xấu) dựa trên hiểu biết lẫn nhau và dựa trên Phật Pháp chúng ta đã tìm hiểu học hỏi, chúng ta đã tận dụng lẫn nhau.

Baap: Tinh tấn bất thiện khởi lên do duyên quả dị thực hành vi bất thiện; điều xấu, tính xấu xa độc ác.

Bhavana: Tu tập hành thiện; cũng ám chỉ đến việc nhắc đi nhắc lại một đoạn từ hay một “câu thần chú” (*mantra*).

Bhavanamaya: xin đọc mục từ *Bhavana*.

Boonya: Tinh tấn thanh tịnh do các nghiệp thiện hay nghiệp công đức khởi lên; tính ngay thẳng đạo đức.

Caga: Hysin, vật hiến tế.

Dama: Tự kiềm chế.

Dana: Hành vi bố thí; tính rộng lượng.

Danamaya: Xin đọc mục từ *Dana*.

Dhamma: Được tách ra thành ba ý nghĩa chính: Thứ nhất: “Bản chất thiện” (thanh tịnh) tồn tại nơi hiện hữu và trong mối tương quan với bản chất đó; thứ hai: những lời dạy làm sao chúng đạt “Bản chất thiện” đó; thứ ba: việc tu tập những lời dạy đó giúp dẫn đến phát triển những thói quen tốt.

Dhammadesanamaya: Thuyết Pháp.

Dhammassavanamaya: Hành vi nghe thuyết Pháp.

Ditthujukamma: Qui trình ta tiến hành để tạo ra quan điểm về cuộc sống.

Duggati: Nơi chôn hay các cõi hiện hữu bất hạnh và thiếu may mắn, đường hướng hiện hữu thiếu nỗ lực.

Dukkata: Đau khổ; ám chỉ đến phẩm chất các vật không giữ được chính nhân duyên của mình do thiên nhiên đem lại và phải bị hủy hoại cho đến khi các vật đó hoàn toàn biến mất.

Eight Precepts: Bát giới (tám qui luật) tạo tư cách đạo đức chúng ta có thể lựa chọn để sống bằng cách tu tập tính tình và tạo ra được lượng công đức (*boonya*) to lớn:

Bát giới bao gồm: không sát sanh, không lấy của không cho, hay phạm phải tà hạnh trong các dục hay ngoại tình; không nói lời vọng ngữ, không say đắm rượu men rượu nẫu; không trang điểm, vàng vòng, thuốc thơm, đeo vòng hoa, xức nước hoa, hay chạy theo thời trang, mặc y phục lộ liễu, kiếm chế nhảy múa, ca hát, nghe nhạc, hay tham dự cuộc tiêu khiển bên ngoài; ngủ nghỉ trên giường nệm không cao quá bốn tấc, không dùng bữa sau Ngọ.

Tất cả những qui luật này nhằm giúp giảm bớt các lậu hoặc (*kilesa*), đặc biệt là ước muốn dâm dục và cho phép chúng ta tập trung vào việc tu luyện thanh tịnh.

Five Precepts: Ngũ giới tu tập đức hạnh ta có thể chọn để sống theo nhờ đó mà xây dựng cá tánh bản thân cho tốt và giúp tạo ra nhiều công đức (*boonya*);

Ngũ giới gồm có: không sát sanh, không lấy của không cho, không tà hạnh trong các dục, hay ngoại tình; không nói lời vọng ngữ; kiêng không dùng rượu men rượu nẫu.

Một cách nhìn tích cực về vấn đề này như sau: Cứu sanh mạng tha nhân và các sanh vật khác; tôn trọng của cải của người khác, không lấy của không cho; kiềm chế tình cảm và tham dục; nói ra những lời tích cực và lương thiện, biến điều tiêu cực thành tích cực; kiêng không sử dụng rượu men rượu nẫu (những chất gây nghiện).

Four Requisites: Tứ vật dụng, Bốn điều thiết yếu chúng ta cần sử dụng để có thể duy trì cuộc sống: y phục, thực phẩm, trú xứ và thuốc chữa bệnh.

Bốn Hình thức từ tâm phổ quát: bốn giới đức giúp cho việc bố thí trở thành mối tương quan thành công: bố thí, chánh ngữ, ân cần giúp đỡ, và vai trò chính đáng.

Gharavas-dhamma: một bộ Giới luật gồm bốn pháp dành cho những người quân gia.

Heaven and Hell: Thiên đàng và địa ngục:

“Chúng ta có nên hiểu rằng theo nguyên lý *boonya* (tạo công đức) cuộc sống vẫn tồn tại sau khi chết. Hầu hết các tôn giáo đều coi thiên đàng là một nơi thanh tịnh và tràn ngập ánh sáng. Chúng ta thử nhìn xem lực hấp dẫn của cực nam châm: có hai lực tương hợp nhau giữa các đặc tính có sức hút (nam châm) để hòa hợp với nhau và phối hợp với nhau. Cũng giống như vậy, nếu chúng ta muốn lên thiên giới, chính chúng ta cần phải trở nên thanh tịnh, khi đã trở nên thanh tịnh số lượng tinh tấn thanh tịnh (*boonya*) tích lũy được sẽ tinh luyện tâm chúng

ta đến một mức độ nào đó và tự động đưa chúng ta tới thiên cõi đó. Chính vì thế chúng ta càng chứng được nhiều *boonya* bao nhiêu thời tâm của ta càng trở nên thanh tịnh bấy nhiêu và chúng ta sẽ được cư trú ở một nơi tốt hơn. Thiên đàng được ví như một ngày nghỉ lễ và chi phí của kỳ nghỉ được xác định do chúng ta đã tích lũy được bao nhiêu công đức trong suốt cuộc đời của chúng ta.

Ai tạo ra Thiên đàng? Không biết chứ gì? Có một người Gotama ta thường quen gọi là Đức Phật vừa mới nhìn thấy cảnh đó và nói cho chúng ta biết về sự hiện hữu của thiên cõi đó và làm cách nào người ta tới đó được. Ngài vừa đưa ra cho chúng ta những câu giải đáp liên quan đến những khó khăn trong tình huống hiện thời. Bởi lẽ đó là điều vô cùng quan trọng. Một khi chúng ta trở nên thanh tịnh hoàn hảo thì chúng ta có thể tìm thấy giải đáp sâu xa hơn cho cuộc sống, nhưng không phải trước đó.

Về phía bên kia, nếu chúng ta tạo ra quá nhiều hành vi bất thiện (*baap*), thời tâm của ta sẽ trở nên nặng nề, bản thủ, và chúng ta sẽ chìm trong địa ngục sau khi qua đời. Ai đã tạo ra hỏa ngục? Chúng ta không biết! Nhưng Đức Phật nói rằng địa ngục có tồn tại. Ngài không nói chúng ta phải tin, ngài nói cho chúng ta nên tự tìm kiếm cho chính mình giống như người cũng đã làm như vậy. Có một chuyện kể về hai người đang tranh cãi về địa ngục như sau: người thứ nhất tranh cãi dữ dằn: “không tin có địa ngục”. Người thứ hai chỉ cười và nói, “thế thì ngài đã tin rồi đấy!”. Nhận ra điều này trong cuộc sống, như vậy chúng ta sẽ có

hai lựa chọn: Hãy làm điều thiện để có được công đức (*boonya*), hay làm điều bất thiện và lãnh lấy dị thực quả bất thiện. Điều đó là do chúng ta chứ không do người nào khác.

Hiri: Xấu hổ do thực hiện những nghiệp bất thiện.

Kalayanamitta: Bạn hữu thiện; một người bạn đích thực; là người hướng dẫn chúng ta trên bước đường tiến tới tầm nhìn đúng đắn trong cuộc sống.

Kamma (tiếng Phạn ghi là *Karma*): Một từ trung tính có nghĩa một hành vi cố ý, hành động.

Khanti: Kham nhẫn (chịu đựng).

Kilesa (cũng còn viết là *Gilesa*): Yếu tố bất tịnh liên quan đến tâm; tức là, tham, dục, sân, sa đọa, si; làm cho tâm trở nên ô uế, và biến tâm thành thô thiển, bất động, bướng bỉnh và không dễ dàng xử lý.

Law of Kamma: Luật Nhân quả là luật tự nhiên chi phối vạn vật hiện hữu; dựa trên mối quan hệ qua lại giữa nguyên nhân và hậu quả.

Nibbana (tiếng Phạn: *Nirvana*): Là nơi những kẻ nào chúng vô thượng trí tuệ về cõi đời này và về toàn vũ trụ và đã tự mình được tinh luyện không còn để lại chút tàn dư nào.

Ottappa: Biết sợ nghiệp bất thiện do quả dị thực để lại.

Parami: Chánh tinh tấn do duyên quả dị thực hiển chính cuộc sống mình để thực hiện các thiện nghiệp, toàn thiện và toàn hảo.

Pattidanamaya: Hoan hỷ với thiện nghiệp tha nhân đã thực hiện và *những công đức* làm quả dị thực cho nghiệp thiện đó.

Pattidanamaya: Hồi hướng các công đức (*boonya*).

Piyavaca: *Lời nói dễ nghe, lời nói nhã nhặn*; chúng ta nên tỏ ra nhã nhặn khi tranh luận vì chúng ta không muốn làm tổn thương đến người khác.

Pursuit of Perfection (*theo đuổi toàn thiện*): Ám chỉ đến chánh đạo ta quyết định theo khi dốc sức của cuộc đời để theo đuổi và thực hiện thiện nghiệp và loại bỏ đến tận gốc rễ những lậu hoặc (*kilesa*) khỏi tâm của chính mình và của tha nhân; khi theo đuổi toàn thiện, ta nguyện hy sinh mạng sống mình để thực hiện thiện nghiệp và kết quả đem lại là việc hình thành toàn thiện trong tâm.

Roads to Ruin: Bất kỳ con đường, nghề nghiệp hay hành động có đích điểm cuối cùng là dẫn đến hủy hoại; bao gồm cả: tiêu thụ và phân phối chất gây nghiện; Vui chơi giải trí về ban đêm và tiệc tùng liên hoan; tham đắm tà hạnh trong các dục, như năng lui tới phòng trà quán rượu, rạp hát, các hội quán khiêu vũ, v.v... đánh bạc; kết thân với “người ngu”; chây lười.

Sacca: Chân đế.

Sugati: Cõi hiện hữu sung sướng và hạnh phúc; thiên đàng.

Samanattata: Những vai trò chánh đáng; cách đối xử ngang nhau và vô tư; mỗi thành viên đều phải gánh lấy trách nhiệm ngay cả bên trong cũng như bên ngoài gia đình.

Trong những cuộc hôn nhân truyền thống, điều này có nghĩa là người chồng phải là một người cha tốt, và người vợ phải là một người mẹ gương mẫu. Trong các gia đình không theo truyền thống, những người bạn đời nên thảo luận đầu là vai trò họ phải đảm nhận và cùng nhau bàn bạc để thực hiện vai trò đó đem đến thành công.

Sammaditthi: Có cái nhìn chính xác về cuộc sống (chánh kiến) chánh đạo đầu tiên trong Bát Chánh Đạo.

Samatha: An tịnh, thanh thân, là bước hành thiền đầu tiên để chứng tâm an tịnh và tâm thanh thân. Đây là một trong những yếu tố tâm linh (tâm chi phần) trong “tâm thiện”. Thiếu thanh tịnh tâm (*samatha*) ta không thể tiến tới hành thiền quán (*vipassana*) trong đó ta có thể trạch pháp và khám phá ra chân đế.

Sangahavatthu: Bốn dạng tâm từ phổ quát: Bồ thí, chánh ngữ, giúp đỡ lẫn nhau và đóng vai trò chính đáng. Âm chi đến giúp đỡ người khác để có thể phát triển một xã hội đoàn kết.

Sangha: Tăng Đoàn; một cộng thể những người tận hiến hoàn toàn cả cuộc đời mình để có thể trực tiếp cảm nhận được ý nghĩa của Phật Pháp, chánh đạo và chánh quả Niết bàn.

Sati: Chánh niệm, ý thức được rõ ràng điều gì ta đang làm và điều gì đang xảy ra chung quanh ta.

Sila: Giới luật, việc kiểm chế liên quan đến các hành vi thể chất, tâm linh và thân hành.

Silamaya: Xem mục từ *Sila*.

Spontaneously-BornBeing: Sinh tự nhiên.

“Về mặt tích cực”: Sau khi chết có một số người được tái sinh vào cõi Thiên đàng làm thiên thần. Trình độ phát triển của dạng thiên thần này đã đạt đến một mức độ nào đó và không cần phải sanh ra từ bụng mẹ. Hạng người này được sinh ra do sức mạnh và mức độ: tinh tấn thanh tịnh nơi các nghiệp thiện hay nghiệp công đức họ đã tích lũy được. *Boonya* chính là “thực phẩm” giúp họ tồn tại nơi cõi đó.

“Về mặt tiêu cực”: Sau khi qua đời có một số chúng sanh phải tái sinh vào địa ngục ở mức độ khác nhau. Những chúng sanh đó phải chịu tra tấn ngay tức khắc. Đó là do kết quả tinh tấn bất thiện khởi lên từ các nghiệp bất thiện họ đã làm.

Đây chính là lý do Đức Phật đã thảo luận về thiên đàng, địa ngục và cách chúng sanh không phải sanh ra từ bụng mẹ để chúng ta không được coi thường những hành động của mình. Làm sao chúng ta có thể thấy được mình đang sống phù hợp hay không với chánh Pháp? Một là chúng ta có thể hành thiện cho đến khi nào tự mình nhận ra điều đó hay là phải chết và phát hiện ra điều đó cực kỳ khó khăn. Đây chính là một lý do nữa khiến chúng ta phải tỏ lòng biết ơn cha mẹ chúng ta. Vì các ngài đã dạy cho chúng ta sự thật này và làm sao đem ra thực hành trong cuộc sống.

Theravada: Học thuyết của các Trưởng lão; được coi như là “Phật giáo chính thống”. Thường được gọi là Phật giáo Nguyên thủy (Phật giáo Nam tông).

Tripitaka: Kinh Phật Pāli, thường được gọi là Kinh Tam Tạng. Nguồn Kinh Phật giáo có từ thời Đức Phật.

Tilakkana: Ba đặc tính phổ quát; đó là Vô Thường, Khổ và Vô Ngã.

Vara: Tăng thịnh và hạnh phúc, tương tự như chúc người nào đó nhận được điều tốt lành nhất; đây là một lời chúc phước.

Veyyavaccamaya: Giúp đỡ người khác.

Vipassana: Thiền quán; rõ ràng, thâm sâu và sáng suốt là kết quả do việc tu luyện vì hành thiền phát triển được nền tảng tịnh thiền vững chắc.

Thư mục và Tham khảo

Eitzen, Zinn và D. Stanley, **“Diversity in American Families”** Nhà xuất bản Harper and Row, New York, 1987.

Somdet Phra Maha Samana Chao Krom Phraya
Vijirananavarorasa, Navakovada, Mahamakuta
Rajavidyalaya, Bangkok, 2000.

A.P. Buddyadatta Mahathera, **Concise Pāli-English Dictionary**, Colombo Apothecaries Co., Ltd., Colombo 1968.

Luang Phaw Dhammajayo, **Journey to Joy, Foundation of Wisdom Perfection**, Bangkok, 2008.

Truy nguồn lời dạy của Đức Phật

Phân loại Phật Pháp theo số thứ tự

Nhóm bốn pháp:

Bốn nghiệp dẫn đến Tâm thanh tịnh (*Vuddhi*):

1. Tìm cho được một vị thiên sư tốt; một đạo sư tiêu biểu (*Sappurisasamseva*).

2. Lắng nghe Phật Pháp nơi vị bậc Thánh cho đến khi bạn rõ hiểu và có thể xác định đúng đắn những lời dạy đó (*Saddhammassavana*).

3. Niệm quán tưởng và nghiên ngẫm những lời dạy đó; giải đoán điều tốt điều xấu trong đó và chỉ nắm giữ điều tốt và loại bỏ điều xấu (*Yonisamanasikāra*).

4. Đem ra thực hành giáo lý đó để đem lại lợi dưỡng và giá trị; thực hành lời dạy đó để nhanh chóng tu luyện được thói quen tốt (*Dhammānudhammapatipatti*).

Bốn gương sáng dành cho tha nhân:

1. Lời nói
2. Đúng thời
3. Sạch sẽ
4. Có tổ chức

Bốn giới dành cho các gia chủ (*Gharāvāsa-dhamma*):

1. Trung thực và lương thiện (*Sacca*).
2. Biết kiềm chế tâm (*Dama*).
3. Lòng bao dung; kiên nhẫn trước nghịch cảnh; kham nhẫn (*Khanti*).
4. Có khả năng từ bỏ của cải và biết bố thí cho những người thích hợp để biết sử dụng vào điều cần thiết; ly dục (*Cāga*).

Bốn con đường dẫn đến hủy diệt (*apāyamukha*):

1. Trở thành kẻ ăn chơi trác táng; quyến rũ người khác.
2. Trở thành kẻ nghiện ngập.
3. Trở thành kẻ cờ bạc.
4. Cận thân với hạng người bất thiện.

Dựa trên bốn thành kiến (*Agati*):

1. Ái dục (*Chandāgati*).
2. Sân hận (*Dosāgati*).
3. Sân si và ngu dốt (*Mohāgati*).
4. Thành kiến do sợ hãi (*Bhayāgati*).

Bốn dạng tâm từ phổ quát (*Sangahavatthu*):

1. Bố thí (*Dana*).
2. Lời nói lịch sự và dễ nghe (*Piyavāca*).
3. Hỗ trợ và giúp đỡ giàu tình thương; làm tốt cho tha nhân (*Atthacariya*).
4. Đối xử công bằng không kiêu căng; cởi mở phóng khoáng; trong bối cảnh gia đình, điều này ám chỉ đến mọi người nên hiểu rõ vai trò của mình phải lãnh nhận như là

thành viên trong gia đình và thực hiện vai trò đó một cách toàn vẹn (*Samānattatā*).

Tứ thần túc (*Iddhipāda*):

1. Thoải mái và hoan hỷ trong công việc của mình (*Chanda*).

2. Siêng năng tinh cần trong công việc mình lãnh nhận (*Viriya*).

3. Toàn tâm toàn lực chú tâm đến công việc có liên quan không bỏ qua điều gì (*Citta*).

4. Chuyên cần nghiên cứu, suy tư và điều tra những gì có liên quan (*Vimamsā*).

Nhóm năm pháp:

Ngũ giới (*Sila*)

1. Kiểm chế không sát sanh bất kỳ sinh vật nào (*Pānātipātā veramani*).

2. Kiểm chế không trộm cướp; không lấy của không cho (*Adinnādanā veramani*).

3. Kiểm chế không phạm tà hạnh trong các dục (*Kjāmesumicchācārā veramani*).

4. Kiểm chế không nói lời vọng ngữ (*Musāvādā veramani*).

5. Kiểm chế không sử dụng thức uống gây nghiện (*Surāmerayamajjamādatthjāna veramani*).

Nhóm sáu pháp:

Sáu con đường dẫn đến hủy diệt (*Apjāyamukha*):

1. Uống rượu mạnh gây nghiện.
2. Lang thang bên ngoài vào ban đêm; tụ điểm giải trí vào ban đêm.
3. Ham mê lui tới những nơi tiêu khiển: nhà hát, vũ trường và quán bar, hộp đêm, v.v. . .
4. Chơi cờ bạc.
5. Cận thân với ác nhân, kết thân làm bạn và làm đối tác.
6. Chây lười làm biếng.

Mười phương hướng đáng kính trọng:

1. Hướng Đông biểu thị cha mẹ (*Puratthima-disā*).
2. Hướng Nam biểu thị đạo sư (*Dakkhina-disā*).
3. Hướng Tây biểu thị gia đình (*Pacchima-disā*).
4. Hướng Bắc biểu thị bạn thân (*Uttara-disā*).
5. Hướng dưới biểu thị bề tôi (*Hetthima-disā*).
6. Hướng trên biểu thị bậc thánh và chúng sanh giới đức (*Uparima-disā*).

MỤC LỤC

<i>Lời dịch giả</i>	3
<i>Lời đề tặng</i>	7
<i>Lời nói đầu</i>	9
<i>Lời giới thiệu</i>	17

PHẦN I: CUỘC SỐNG GIA ĐÌNH

Chương 1: Gia đình là gì?	25
Chương 2: Những suy tư trước khi khởi sự lập gia đình	27
Chương 3: Bốn khó khăn trong hôn nhân	31
Chương 4: Bốn bí quyết tránh khó khăn trong hôn nhân	34
Chương 5: Giữ cho gia đình được sống động	43
Chương 6: Con cái chào đời	47

PHẦN II: NUÔI DẠY CON NGOAN

Chương 7: Nuôi dạy con ngoan	55
Chương 8: Tạo dựng thói quen tốt	67
Chương 9: Vai trò của bậc làm cha làm mẹ	70
Chương 10: Con cái ngoan ngoãn. Dạy dỗ chúng ra sao	74
Chương 11: Tiền bạc, tiêu khiển và internet	78

PHẦN III: NHỮNG KHÓ KHĂN TRONG GIA ĐÌNH

Chương 12: Có gì sai với con tôi?	89
Chương 13: Các cặp vợ chồng	96

PHẦN IV: HÒA HỢP TRONG GIA ĐÌNH

Chương 14: Tạo hòa hợp trong gia đình	109
Chương 15: Chia sẻ trách nhiệm	113
Chương 16: Những người xóm giềng	115
Chương 17: Chăm sóc người thân bệnh nặng	119
Chương 18: Những ngày cuối đời của các cụ	124
Chương 19: Tình yêu vô điều kiện của cha mẹ	129

PHẦN V: SỰ THẬT TRONG GIA ĐÌNH

Chương 20: Tuệ tri trong gia đình	135
Chương 21: Bậc Đạo sư đích thực	140
Chương 22: Thiện nghiệp và hậu quả đem lại	143
Chương 23: Luật Nhân quả	146
Chương 24: Tiêu chuẩn bố thí và công đức (boonya)	155
Chương 25: Hành vi kiềm chế	160
Chương 26: Hành thiền trong gia đình	166
Chương 27: Giá trị cuộc sống	169
Chương 28: Sửa soạn cuộc hành trình	172
Chương 29: Tâm Pháp	177

PHẦN VI: KỸ THUẬT VÀ PHƯƠNG PHÁP HÀNH THIỀN

Chương 30: Kỹ xảo hành thiền phổ quát để chứng thư giản và hoan hỷ	183
Chương 31: Kỹ xảo hành thiền cơ bản để chứng tâm an tịnh	186
Chương 32: Rải tâm từ	193
Chương 33: Mười bài tập dành cho học viên hành thiền	198

PHẦN VII: PHỤ LỤC

Bản chú thích thuật ngữ	203
Thư mục và tham khảo	213
Truy nguồn lời dạy của Đức Phật, phân loại Phật Pháp theo số thứ tự	214

GIA ĐÌNH NGÀY NAY

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc - Tổng Biên tập

NGUYỄN THỊ THANH HƯƠNG

Biên tập: **CHU THỊ KIM TRANG**
Sửa bản in: **TRẦN MINH**
Trình bày: **TK. SIÊU MINH**
Bìa: **TN. QUANG KIẾN**

**NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q. 1, TP. HCM
ĐT: 38225340 - 38296764 - 38247225 - Fax: 84.8.38222726
Email: tonghop@nxbhcm.com.vn
Sách online: www.nxbhcm.com.vn
Ebook: www.sachweb.vn

Thực hiện liên kết:

*Thư viện Phật giáo Nguyên thủy
171/10 Quốc Lộ 1A, P. Bình Chiểu, Q. Thủ Đức, TP. HCM*

In lần thứ : 1, số lượng: 1.500 cuốn, khổ: 14.5x20.5 cm
Tại: Xí nghiệp in Nguyễn Minh Hoàng
Địa chỉ: 510 Trường Chinh, P.13, Q. Tân Bình, TP. HCM
XNĐKXB số: 1746-2014/CXB/02-170/THTPHCM ngày 25/8/2014
QĐXB số: 1206/QĐ-THTPHCM-2014 ngày 19/9/2014
ISBN: 978-604-58-2757-4
In xong và nộp lưu chiểu tháng 10 năm 2014

**PHƯƠNG DANH THÍ CHỦ
ỦNG HỘ ÁN TỔNG KINH SÁCH**

1. Gia đình Lệ Thêm: 20.000.000 đồng
2. Gia đình Diệu Huân: 15.000.000 đồng
3. TN. Quang Lộc- Hà Thế Hưng: 5.000.000 đồng
4. Đại đức Phước Văn: 100.000 đồng
5. Tu nữ Diệu Định: 500.000 đồng
6. Gia đình Nhân Thủy: 500.000 đồng
7. Nguyễn Thanh Bạch 200.000 đồng
8. Cậu Bình, Cô Nhã: 100.000 đồng
9. Cậu Điền, Cô Vân: 100.000 đồng
10. Gia đình cô Hoa, Tâm, Hà: 100.000 đồng
11. Gia đình cô Trang, Cậu Vinh: 100.000 đồng
12. Tu nữ Huệ Sơn: 200.000 đồng
13. Tu nữ Ngọc Tín: 300.000 đồng
14. Tu nữ Nguyên Tuệ: 100.000 đồng
15. Tu nữ Diệu Hải: 50.000 đồng
16. Tu nữ Phước Viên: 50.000 đồng
17. Tu nữ Diệu Từ: 100.000 đồng

18. Tu nữ Diệu An: 100.000 đồng
19. Tu nữ Diệu Hương: 100.000 đồng
20. Gia đình Trúc, Tâm, Kha: 50.000 đồng
21. Ông Lưu Phát Lai: 100.000 đồng
22. Bà Lê Thị Hai: 50.000 đồng
23. Gia đình Cô Nghĩa: 50.000 đồng
24. Nguyễn Thị Mỹ Hạnh, Nguyễn Thanh Hiệp:
50.000 đồng
25. Cô Thu Kỳ Viên: 100.000 đồng
26. Gia đình Minh Khôi, Kim Loan: 50.000 đồng
27. Gia đình Đức Hạnh, Công Danh: 200.000 đồng
28. Gia đình Nguyễn Diễm Truyền: 50.000 đồng
29. Phạm Phú Giáp, Phạm Phú Khải: 50.000 đồng
30. Gia đình Ti Na, Pd. Chơn Đức. Hội hướng mẹ
Trần Thị Quế: 300.000 đồng
31. Gia đình Cô Thu, Lương Anh Dũng: 50.000 đồng
32. Gia đình Lan Hương: 100.000 đồng
33. Gia đình Ba Sang: 100.000 đồng
34. Gia đình Phạm Hữu Vinh: 100.000 đồng
35. Gia đình Cô Hạnh: 50.000 đồng
36. Gia đình Nguyệt Pháp Luân: 50.000 đồng
37. Tu nữ Nguyệt Quang: 20.000 đồng
38. Phật tử: 20.000 đồng
39. Trần Thanh Tú, Trần Anh Dũng: 500.000 đồng

40. Ngô Thị Ngọc Quyên: 100.000 đồng
41. Nguyễn Quang Tân Thanh, Nguyễn Tân Quang:
200.000 đồng
42. Lê Nhật Quang: 100.000 đồng
43. Mai Thu Hương: 100.000 đồng
44. Mai Tuấn Anh: 100.000 đồng
45. Phạm Thị Linh Nhâm:
46. Phùng Nguyễn Hải Phương, Phùng Nguyễn
Tấn Dũng: 500.000 đồng
47. Lê Thảo Ngọc Hân: 100.000 đồng
48. Biện Nguyễn Quang Huy, Biện Nguyễn Anh Thư:
200.000 đồng
49. Trần Đức Anh, Trần Lê Hà Phương: 100.000 đồng
50. Nguyễn Văn Bửu: 100.000 đồng
51. Tu nữ Diệu Minh: 100.000 đồng