

vui, chúng ta thấy có hai loại:

- a) Khổ và vui liên hệ đến thể xác: Ví dụ như đau bệnh có thể chữa bằng thuốc men.
 - b) Khổ và vui liên hệ đến lý trí và tình cảm.
- Lý trí: như lo âu, nghi ngờ dẫn đến chán nản, thất vọng v.v..

Con người với sự thông minh vượt bậc hơn các loài động vật khác nên có thêm nhiều vấn đề. Vì các loại thú vật, khi được no đủ, không có vẻ phiền hà, lo lắng gì. Con người có sức mạnh của tư tưởng, dù có đủ mọi thứ tiện nghi, vẫn mong ước cao xa, không những lo lắng cho hiện tại mà còn cho tương lai, cho thế hệ lâu xa về sau, lại thêm quá giàu tưởng tượng, cho nên con người có rất nhiều vấn nạn. Như vậy một mặt sự thông minh là một cái gì quý báu, mặt khác, chính nó tạo ra các phiền não cho con người.

Con người với trí thông minh, khi đối phó và muốn vượt qua các đau khổ về tinh thần một cách nhân tính, chúng ta phải dùng chính trí thông minh để giải quyết.

Tôi tin rằng khi thực hành giải quyết những khổ đau không phải qua niềm tin, tín ngưỡng, cầu xin nhưng phải bằng trí tuệ để phân tích hoàn cảnh đó.

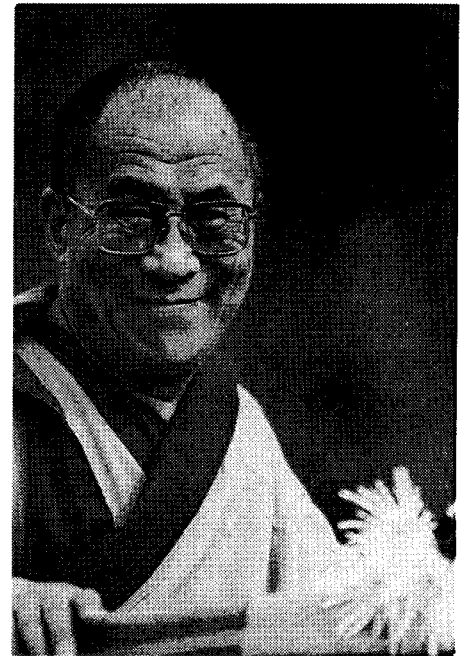
Có hai giai đoạn:

- a) Đầu tiên chúng ta phải suy xét, phân tích vấn đề, tìm hiểu nguyên nhân, cũng như tất cả những yếu tố đưa đến kết quả như vậy. Bằng cách này quý vị sẽ hiểu rõ thực chất của vấn đề: tại sao, lý do, hậu quả. Chúng ta sẽ trở nên vững tin và quyết đoán được vấn đề, đây là giai đoạn sơ khởi để hiểu sâu thêm vấn đề.
- b) Qua quá trình làm quen với sự suy nghĩ như vậy, đến một giai đoạn sự phân xét này trở thành bản tánh tự nhiên, quý vị không những hiểu biết vấn đề bằng ý niệm mà bằng cả kinh nghiệm nữa.

Về tình cảm có hai loại:

- a) Tình cảm bản năng thường liên quan đến cảm thọ của giác quan.
- b) Tình cảm dựa trên cơ sở phán đoán của trí

Chúng ta cũng phân tích vấn đề, lúc đầu có thể chưa hiểu rõ tình qua một thời gian, chúng ta sẽ có những hiểu biết mới, quan điểm mới, sẽ hiểu biết vấn đề về đúng sai, lợi hại và niềm tin vào nó, thành xác tín, và đây là phương cách chuyển hóa ở lãnh vực tình cảm.



Tôi nghĩ ngày nay, chúng ta gặp nhiều vấn đề vì :

- Thiếu thực tiễn.
- Chấp thủ vì thiếu nhận thức hiện thực.
- Cao vọng vì thiếu hiểu biết về niềm hạnh phúc thật sự.
- Có sự cách biệt giữa nhận thức và thực tế.

Cách dùng trí tuệ để phân tích vấn đề, Phật giáo gọi là “thiền quán”, phương pháp này rất có ích lợi vì thiền quán giúp đưa nhận thức gần với thực tế và một tinh thần ổn định nên sẽ ít bị đau khổ hơn.

Xin nhắc lại khi tôi bị bệnh về ruột, mặc dù thể xác rất đau đớn, nhưng khi đó tôi đi qua một xóm nghèo, trẻ con thiếu ăn, ăn mặc rách rưới, có một cụ rất già râu tóc bạc phơ, bệnh hoạn, vợ không ai săn sóc, đứng trước tình cảnh đó tôi động lòng trắc ẩn, và tình trạng tâm lý này dâng lên tràn ngập làm phát khởi lên lòng từ bi và làm giảm bớt cái đau thể xác của tôi.

Tâm linh hay tinh thần chiếm ưu thế hơn thể xác, tinh thần có thể làm giảm đau đớn về thể xác, nhưng trái lại thể xác không thay đổi được tinh thần. Nhưng không may, chúng ta thường xao lãng tiềm năng nội tại này mà chỉ chạy theo tiền tài, vật chất. Tôi không nói rằng tiền không quan trọng, nó rất quan trọng. Dùng phương tiện vật chất cho ích lợi thực tiễn của đời sống rất tốt, nhưng nếu chúng ta cứ tham lam, ganh đua, thì chúng ta sẽ cảm thấy không vừa ý luôn luôn.

Ví dụ: Nếu người bạn láng giềng sắm được đồ dùng mới, nếu chúng ta hoan hỷ, chúng ta sẽ vui, nhưng thay vì cùng vui với người, chúng ta nuôi dưỡng lòng