

## Lật Bàn Tay: Mê - Ngộ

Trong truyện hư cấu "Tây Du Ký" của Ngô Thừa Ân có một nhân vật suốt ngày tham ăn, tham ngủ, tham sắc là Trư Bát Giới, một biểu tượng cho tâm tham lam, ngu si.

Thật vậy, trong mười hai con giáp, không có con vật nào bị chê và rửa nhiều bằng con heo. Chẳng hạn như con bò thì bị chê là "Ngu như bò", còn con gà thì bị chê là "Đẻ nhiều như gà", v.v... Con heo thì khác hơn, vì cái gì xấu nhất trên cõi đời này đều trút lên đầu nó, như "làm biếng như heo, ăn như heo, ngủ như heo, mập như heo, ở dơ như heo, ăn cái gì mà lú như heo, v.v..." Trong truyền thống Tây Tạng, các nhà họa sĩ vẽ những bức tranh "Thangkas" liên hệ về vòng sanh tử luân hồi, có vẽ hình ảnh của ba con thú: Heo, gà, rắn ngay trung tâm điểm của biểu đồ đó. Mỗi con vật biểu trưng cho tâm tình vọng động của chúng sanh. Con heo tượng trưng cho tâm ngu si. Con gà tượng trưng cho tâm tham lam. Con rắn tượng trưng cho tâm sân hận. Trong bức tranh này, ba con thú đó liên hệ với nhau qua hình ảnh là con heo xuất sanh từ miệng con rắn: Biểu trưng rằng do sân hận mà phát khởi vô minh, khiến cho mình có những lời nói hay hành

động đại đột. Con rắn xuất sanh từ miệng con gà: Biểu trưng rằng do tham lam mà mới sanh khởi tâm sân hận khi không được những gì mình muốn. Con gà xuất sanh từ miệng con heo: Biểu trưng rằng do ngu si nên mới khởi tâm tham lam đắm trước vào thân tâm, ngoại cảnh. Như vậy, chúng ta thấy rằng theo Phật giáo Tây Tạng, con heo biểu trưng cho vô minh.

Theo định nghĩa, Vô minh (zh. 無明, sa. avidyā, pi. avijjā, bo. ma rig-pa) chỉ sự u mê, không hiểu Tứ diệu đế, Tam bảo (sa. triratna) và nguyên lý Nghiệp (sa. karma). Vô minh là yếu tố đầu tiên trong lý Duyên khởi với mười hai nhân duyên (sa. pratītya-samutpāda), là những nguyên nhân làm con người vướng trong Luân hồi (sa. saṃsāra). Vô minh cũng là một trong ba ô nhiễm, Tam lậu (sa. āsrava), một trong ba phiền não (sa. kleśa) và khâu cuối cùng của mười trói buộc (Thập triền, sa. sayojana). Vô minh được xem là gốc của mọi bất thiện trong thế gian và cũng là một đặc tính của Khổ (sa. dukkha). Đó là tình trạng tâm thức không thấy sự vật "như nó là" (Như thật tri kiến), cho ảo giác là sự thật và vì vậy sinh ra khổ. Vô minh sinh Ái và đó là yếu tố cơ bản sinh ra sự tái sinh. Theo quan điểm Đại thừa, vì vô minh mà từ tính Không (sa. śūnyatā) thoát sinh ra hiện tượng, làm cho người còn mê lầm tưởng đó là sự thật và không thấy tự tính (Si). Trong các trường phái Đại thừa, vô minh cũng được

hiểu khác nhau. Trung quán tông (sa. mādhyamika) cho rằng, vô minh xuất phát từ quan điểm chấp trước tiên thiên của ý thức, và từ đó mà xây dựng lên một thế giới của riêng mình, cho thế giới đó những tính chất của chính mình và ngăn trở không cho con người thấy thế giới đích thật. Vô minh cũng là không thấy thể tính thật sự, và thể tính đó là tính Không. Như thế vô minh có hai khía cạnh: một là nó che đậy thế giới đích thật, hai là nó xây dựng cái ảo, cái giả. Hai mặt này cứ luôn luôn dựa vào nhau. Đối với Kinh lượng bộ (sa. sautrāntika) và Tì-bà-sa bộ (sa. vaibhādika) thì vô minh là cách nhìn thế giới sai lạc, cho thế giới là thường còn, mà thế giới có thật chất là vô thường. Vô minh làm cho con người tưởng lầm thế giới có một tự ngã. Theo Duy thức tông thì vô minh là một kiến giải điên đảo, vô minh cho rằng thế giới độc lập với ý thức (tâm) mặc dù Duy thức tông cho rằng thế giới và ý thức chỉ là một.

Đúng như thế, theo đạo Phật, giềng mối của tất cả phiền não khổ đau của chúng sanh hay lý do bị trôi lăn trong vòng sanh tử luân hồi cũng chính là vô minh. Vì vậy khi giải thích về mười hai nhân duyên, đức Phật đặt vô minh làm đầu. Nghĩa là, do vô minh mà dẫn đến hành, thức, danh sắc, sáu nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sanh (già, bệnh, chết). Trong kinh Vô Minh có ghi lại những lời đối đáp giữa ngài Xá Lợi Phất và ngài Ma Ha Câu Hi La. Khi được ngài Ma Ha Câu

Hi La hỏi về ý nghĩa của vô minh, ngài Xá Lợi Phất giải đáp rằng: “Vô minh tức là không biết. Không biết những gì? Sắc là vô thường mà không biết như thật sắc là vô thường; sắc là pháp ma sanh diệt mà không biết sắc là pháp sanh diệt. Thọ tưởng, hành, thức cũng như thế. Này Ma Ha Câu Hi La! Đối với năm ấm này mà không thấy, không biết như thật, ngu si, mờ tối, không sáng tỏ, thì đó gọi là vô minh...” Nghĩa là chúng ta thường mê muội đối với những hình tướng, hình sắc bên ngoài, nhất là hình dạng đẹp xấu của con người, và thường cho chúng là thật có, nên bám víu, chấp chặt vào chúng.

Vào thời chiến tranh trước 1975, có một anh nọ rất si tình với một cô thiếu nữ. Một hôm, cô ta đang đi trên một chuyến xe đò về miền Tây thì bị giựt mìn, nên thân thể bị nổ tung tan nát. Nghe tin người tình của mình bị nạn, anh ta vội lái xe Honda chạy đến thì chỉ thấy những mảnh thịt vụn của cô ta và một số người trên chiếc xe đò đó. Từ đó, anh ta mới cảm nhận lý vô thường, bất tịnh của thân xác con người mà không còn đắm đuối như trước nữa.

Lại có một câu chuyện về một vị vua khốc lóc khổ sở sau khi bà hoàng hậu yêu quý của ông ta qua đời. Vì quá thương bà hoàng hậu, ông ta trách móc hết tất cả quần thần, dân chúng, cho đến chư tăng rằng tại sao không ai cứu sống bà

ta, mà trong khi đó ông ta luôn lo lắng cho quần thần, dân chúng, và nhất là cúng dường Tam Bảo. Vì thế, ông ta ra lệnh đốt phá chùa chiền, bắt tăng ni hoàn tục. Đang ngồi thiền trên núi, một vị thiền sư đắc đạo quán chiếu thấy rõ cơn Pháp nạn đang xảy ra, nên buộc lòng phải xuống núi, vào kinh can gián nhà vua. Đến nơi, vị thiền sư bèn hỏi nhà vua rằng Ngài có muốn đi gặp hoàng hậu chăng? Đương nhiên, là nhà vua trả lời muốn. Vị thiền sư bèn bảo nhà vua nhắm mắt lại, rồi Ngài liền dùng thần thông hóa hiện mình và nhà vua làm hai con châu chấu đi trên một cánh đồng lúa rộng lớn. Nơi đó, vị thiền sư chỉ cho nhà vua thấy một cặp châu chấu đang tình tứ với nhau trên bãi cỏ, và con châu chấu cái chính là bà hoàng hậu mới vừa qua đời không lâu. Nhà vua thấy vậy, bèn chạy đến ân cần hỏi han rằng “Trăm đây này! Trăm ngày đêm nhớ đến ái khanh! Hãy mau theo Trăm trở về hoàng cung hưởng dục lạc.” Con châu chấu cái nghe lời của một con châu chấu lạ hoắt như thế nên quất người, bỏ chạy theo con châu chấu đực kia. Lúc đó, thấy nhà vua định chạy đuổi theo, vị thiền sư liền ngăn lại và nói rằng sau khi đã thay hình đổi dạng thì làm gì mà bà hoàng hậu nhớ đến nhà vua được; vậy hãy trở về hoàng cung. Nghe lời vị thiền sư khuyên bảo, nhà vua nhắm mắt và trong chốt lát cả hai liền trở về hoàng cung, hiện lại thân người. Kể từ đó, nhà vua hiểu được thể thái nhân tình, không còn khóc than vì bà hoàng hậu nữa, và trở lại cuộc sống bình thường, chăm

lo cho dân chúng, bãi bỏ lệnh phá chùa chiền, bắt tăng ni hoàn tục.

Trong hiện đời, trung tâm thương mại thế giới (world trade center) là một trong những biểu tượng cho nền kinh tế giàu có của xứ Mỹ. Thế nhưng, chỉ trong vòng vài tiếng đồng hồ ngay sau ngày 9-11-2001, trung tâm đó bị sụp đổ tan tành ra tro bụi.

Trong cuộc sống của chúng ta, từ thân, tâm, đến ngoại cảnh đều là vô thường cả. Thân của chúng ta đều phải trải qua bốn giai đoạn sanh già bệnh chết. Tâm của chúng ta vô thường vọng động, với biết bao cảm thọ buồn vui, thương ghét lẫn lộn suốt cả ngày. Rồi tâm tưởng cũng vậy, suy nghĩ những chuyện phải quấy, đúng sai, hơn thua không bao giờ ngừng. Hành và tâm thức của chúng ta cũng vô thường như thế.

Do đó, ngài Xá Lợi Phất nhắc nhở ngài Ma Ha Câu Hi La cũng như chúng ta rằng, nếu nhận biết được sắc, thọ, tưởng, hành, thức là vô thường thì mới sáng suốt (minh), có trí huệ, bằng ngược lại thì không sáng suốt (vô minh).

Thật vậy, vô minh là một chủ đề rất lớn, và cũng là một vấn đề quan trọng mà đức Phật thường răn dạy chúng ta. Trong bài kinh Chóp Mái (S. ì.262) của kinh Tương Ưng Thí Dụ, đức

Phật dạy rằng: "-- Ví như, này các Tỷ-kheo, một ngôi nhà có nóc nhọn cao, phàm có những cây kèo xa nào, tất cả chúng đều đi đến góc nhọn, đều quy tựa vào góc nhọn, đều châu đầu vào góc nhọn, tất cả chúng đều đâm đầu vào một gốc. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, phàm có những bất thiện pháp nào, tất cả chúng đều lấy vô minh làm cội rễ, đều lấy vô minh làm điểm tựa, đều châu đầu vào vô minh, tất cả chúng đều đâm đầu vào một gốc."

Trong kinh A Hàm, đức Phật dạy: "Này hỡi các đệ tử, khởi điểm của một cuộc hành trình xa xôi này thật không thể quan niệm được. Chúng sanh bị bao trùm kín mít trong màng Vô Minh. Bị dây Ái Dục trói buộc chặt chẽ, không thể khám phá khởi điểm của cuộc luân chuyển triền miên, cuộc hành trình vô định."

Trong kinh Bạc Hiễn so sánh với kẻ Ngụ (Tạp 12.12, Đại 2, 83c) (S.ii,19), đức Phật dạy rằng: "-- Đối với kẻ ngu, này các Tỷ-kheo, bị vô minh che đậy, bị tham ái hệ phược, thân này được khởi lên như sau: Chỉ có thân này và danh sắc ở ngoài. Như vậy là bộ hai này. Duyên bộ hai này có xúc, có sáu xứ. Do cảm xúc bởi chúng, hoặc một trong hai, người ngu cảm thọ lạc khổ. -- Này các Tỷ-kheo, bị vô minh che đậy và bị tham ái hệ phược, thân này của người ngu được sanh khởi. Vô minh ấy, người ngu không đoạn tận. Tham ái

ấy, người ngu không tận trừ. Vì sao? Này các Tỷ-kheo, người ngu sống Phạm hạnh không phải vì chơn chánh đoạn trừ khổ đau. Do vậy người ngu, khi thân hoại mạng chung, đi đến một thân khác. Do đi đến một thân khác, người ấy không giải thoát khỏi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não. Ta nói rằng: "Người ấy không thoát khỏi đau khổ."

Ngoài ra, từ vô minh mà phát sanh biết bao tâm tình vọng động. Đức Phật Bổn Sư có kể lại một câu chuyện rằng xưa kia có một con heo rừng kiêu căng hống hách vì ý lại sức mạnh của mình. Một hôm, nó muốn thách đấu với sư tử chúa sơn lâm. Tuy nhiên, do hôm đó, con sư tử đã ăn uống no nê nên không màng đến sự đánh đấm. Tuy nhiên, con heo rừng kiêu căng vẫn thách đố, hẹn vài ngày sau tranh tài cùng sư tử và đương nhiên là được chấp thuận. Khi trở về hang và thuật lại điều này với đàn heo rừng thì tất cả đều run sợ, cho rằng con heo rừng kiêu ngạo này chắc muốn chết mới dám thách đố với sư tử. Bàn qua tán lại một hồi, một con heo rừng khác hiển kế cho con heo kiêu căng kia rằng từ hôm nay cho đến ngày tranh hùng với sư tử, người nên trét lên mình bằng phân người thì con sư tử kia sẽ không dám đụng đến chân lông vì loài sư tử chỉ thích sống sạch sẽ, ăn những gì thanh tịnh. Con heo kiêu căng kia bèn y theo kế đó mà làm. Đến ngày tranh hùng, con heo kiêu căng với mình mấy ướm đấm phân người đi ra thách đố với



con sư tử. Quả thật, vì không chịu nổi mùi phân người, nên con sư tử đành phải đứng xa mà nói rằng “Nếu thân người không tắm đầy phân người thì chắc chắn đã bị Ta xé ra từng mảnh vụn rồi.” Con heo kiêu căng thấy sư tử bỏ đi bèn tru rống thêm những lời kiêu hãnh: “A! Như vậy ta đã thắng chúa tể sơn lâm rồi! Thà Sống Dơ còn hơn Chết Sạch!”. Đó là sự kiêu hãnh của nó và cũng chính là tâm thức si mê của chúng ta. Do si mê nên mới khởi tâm thái kiêu ngạo, một trong những tùy phiền não theo Duy Thức Học. Thật vậy, không những thúc đẩy tâm thái kiêu ngạo, sự si mê còn dẫn đến biết bao tâm tình vọng động khác như sân hận, ganh ghét, đố kỵ, v.v... Thế nên, trong đạo Phật, hình ảnh con heo luôn đi liền với sự si mê vọng động và những tâm thức mê muội khác.

Tuy nhiên, mê và ngộ chỉ như lật bàn tay. Khi mê thì bị những tâm tình vọng động khống chế, còn khi ngộ thì chúng ta làm chủ nhân ông của cuộc đời mình. Cũng vậy, hình ảnh con heo không phải chỉ giới hạn trong việc biểu trưng cho tâm thức si mê, mà nó cũng được biểu trưng cho lòng dũng cảm, trí huệ sáng suốt trong câu chuyện tiền thân mà đức Phật Thích Ca Mâu Ni đề cập đến “Con heo của thợ mộc”. Chuyện kể rằng vua Ba Tư Nặc vì giận cháu mình là vua A Xà Thế đã từng giết cha (vua Tần Bà Sa La), và khiến cho hoàng hậu Vi Đề Hi (em của vua Ba Tư Nặc) bịnh chết, nên

không cho ngôi làng Kàsi (phẩm vật hồi môn mà nhà vua cho em mình, hoàng hậu Vi Đề Hy). Vì vậy, vua A Xà Thế cứ khởi binh đánh với vua Ba Tư Nặc. Vì vua Ba Tư Nặc già yếu, nên lần nào ra trận cũng thua ông vua trẻ A Xà Thế. Do đó, sau khi hội ý với quần thần và được họ đề nghị rằng phải nên cầu thỉnh chư tăng cố vấn thì mới mong thắng trận. Thế nên, vua Ba Tư Nặc phái một cận thần đến tịnh xá Kỳ Viên thỉnh ý chư tăng. Tình cờ hôm đó, vừa đến tịnh xá, ông quan cận thần nghe và thấy có hai vị trưởng lão là Utta và Tissa thức suốt đêm để bàn quốc sự. Trưởng lão Dhanuggahatissa nói với trưởng lão Utta rằng cái ông vua bụng bự Ba Tư Nặc đấy vì không biết dùng chiến thuật nên bị thua hoài là phải. Trưởng lão Utta hỏi rằng vậy chiến thuật đó là gì? Trưởng lão Dhanuggahatissa đáp rằng phải nên dùng chiến thuật đóng binh trên hai ngọn đồi rồi giả kế nghi binh để vua A Xà Thế bị lọt vòng vây mà bắt sống. Quan cận thần nghe lời bàn của hai vị trưởng lão như thế, nên lẳng lặng trở về triều, trình bày kế đó. Vua Ba Tư Nặc bèn y theo và quả nhiên bắt sống được vua A Xà Thế. Sau đó, vua gả con gái mình và cho ngôi làng đó cho vua A Xà Thế làm của hồi môn. Trong chùa, có nhiều vị biết được chuyện này và đem ra bàn tán xôn xao, nên tới tai đức Thế Tôn. Đức Thế Tôn bước ra và dạy rằng không phải đây là lần đầu mà Dhanuggahatissa bàn về chiến thuật thế gian. Ngài kể lại rằng thuở xưa có một thợ mộc vào rừng thấy một con heo rừng con bị lọt hố,

nên thương tình đem về nuôi. Lớn lên, con heo rừng đó rất lanh lợi, dùng sừng và sức kéo cây, gỗ, đồ nghề giúp người thợ mộc. Vì sợ con heo rừng này bị người săn bắt, nên người thợ mộc thả nó về rừng. Con heo này bèn chạy vào rừng sâu, tìm kiếm chỗ sinh sống thích hợp. Sau cùng, tìm thấy một cái hang lớn bên cạnh một sườn núi có đầy đủ hoa quả rễ cây, nó bèn ở lại trong hang đó. Qua hôm sau, có một đàn heo rừng ốm yếu xanh xao kéo đến làm bạn và kể cho nó nghe rằng sở dĩ chúng đói khát vì mạng sống của chúng luôn bị đe dọa bởi một con hổ ở gần đó. Nghe lời này, nó an ủi đàn heo rừng và lập kế bắt giết con hổ đó bằng cách cho đào những hố lớn nhỏ xung quanh hang, rồi chờ con hổ tới, khiêu khích để nó bị lọt hố. Quả nhiên, chẳng bao lâu, theo thói ăn quen, con hổ hung hăng tìm đến và định bắt thịt các con heo rừng. Tuy nhiên, vừa nhảy đến để vồ lấy thịt, con hổ đâu ngờ rằng con heo rừng thông minh đã đào hố gài bẫy, nên liền bị lọt xuống hố, rồi bị cả đàn heo rừng ủi đất chôn sống. Kể đến đây, đức Bốn Sư nói rằng thuở đó Ngài chính là vị thần cây chứng kiến cảnh con hổ bị chôn sống, còn con heo rừng thông minh khi xưa, nay chính là trưởng lão Dhanuggahatissa.

Qua câu chuyện này, chúng ta thấy rằng tất cả loài vật đều có tánh linh và sự sáng suốt, chứ không phải hoàn toàn ngu muội như chúng ta thường gán ghép, nhất là loài heo. Đó là

lý do tại sao chúng ta phải tôn trọng tất cả chúng sanh, vì ai ai cũng đều có Phật tánh, hay tánh giác sáng suốt. Dù bị vô minh vọng động dẫn dắt lưu chuyển trong sanh tử, nhưng tánh giác đó vẫn thường hằng không mất.

Thật vậy, trong kinh Lăng Nghiêm, đức Phật dạy ngài Phú Lô Na rằng nếu hết mê thì sẽ ngộ. Để chỉ rõ điều đó, đức Phật lấy ví dụ chàng Diễn Nhã Đạt Đa trong thành Thất La Phiệt ôm đầu chạy đi cùng làng và nói rằng đã bị mất đầu. Cũng vậy, đức Phật dạy rằng "Này Phú Lô Na ! Ông chỉ cần đi ngược dòng tương tục của ba thứ: Thế gian, nghiệp quả và chúng sanh; ba duyên đó đã chặt đứt thì ba nhân chẳng có cơ sở để sanh. Bấy giờ cái tánh điên cuồng Diễn Nhã Đạt Đa trong tâm ông tự hết. Hết tức là Bồ Đề. Cái chơn tâm trong sáng khắp cùng pháp giới xưa nay, không do ai cho mà tự được; chẳng cần tu chứng nhọc nhằn vất vả lồi thoi ! Ví như người có hạt như ý châu trong vạt áo mà không biết không hay, gần suốt cuộc đời tha phương cầu thực cùng khổ lang thang bỗng có người thiện hữu phát hiện, chỉ hạt châu cho; bấy giờ người cùng khổ trở thành giàu có nhất đời, ngồi gấm lại nửa đời lưu lạc tự hận cho số kiếp đại khờ: Thì ra viên như ý châu không phải từ ngoài, ai đem đến !"

Lại nữa, cũng trong kinh đó, đức Phật dạy ngài A Nan rằng bị trói buộc mê muội hay giác ngộ giải thoát cũng chính từ

sáu căn. Nếu rời trói một căn thì năm căn liền được giải thoát. Ví dụ, nếu lưỡi của chúng ta không đâm chập vào mùi vị của trái xoài chẳng hạn, thì khi tai nghe tiếng có người nhắc về xoài mình không thèm thường, hay khi mắt nhìn thấy trái xoài trong chợ mình cũng không màng đến, và đương nhiên, thân của mình không tiến đến để mua lấy trái xoài đó, Dĩ nhiên nếu không đâm chập vào trái xoài hay bất cứ trái cây nào thì chúng ta không phải chọn lựa thức ăn hợp khẩu vị, mà sẵn lòng ăn bất cứ thức ăn nào để nuôi sống thân mạng. Và đó chính là chúng ta thoát ra ngoài sự trói buộc của thức ăn. Nếu được như thế thì từ từ chúng ta cũng sẽ huân tập được thói quen không đâm trước đồ vật, con người, và cuộc sống của chúng ta được thanh thoi, ít bị căng thẳng, lo âu buồn phiền. Vì vậy, vua Trần Nhân Tông khi còn ngồi trên ngai vàng lo việc nước mà vẫn ung dung tự tại qua bài kệ sau:

“Sống đời vui đạo để tùy duyên (Cư trần lạc đạo thả tùy duyên)

Đói thì ăn, mệt thì ngủ khò (Cơ tắc xan hề khốn tắc nhiên)

Cửa báu trong nhà, thôi tìm cầu (Gia trung hữu bảo, hưu tầm mịch)

Đối cảnh vô tâm chớ hỏi thiền (Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiền).”

Nghĩa là chúng ta sống với đời và vui với đạo qua cách sống tùy theo nhân duyên. Gặp duyên gặp cảnh thì chúng ta tùy theo đó mà giải quyết, chứ không cưỡng cầu, cưỡng duyên. Thật vậy, dù rất muốn sống an lạc hạnh phúc, nhưng chúng ta khổ sở vì năm món dục lạc như tiền tài, sắc dục, danh vọng, thức ăn, ngủ nghỉ rất nhiều cũng chỉ vì còn quá nhiều sự mong cầu, cưỡng duyên do vô minh vọng động mà ra. Nay hãy bàn riêng về tiền bạc. Với số tiền lương hàng tháng, chúng ta tùy theo đó mà lo lắng cuộc sống vật chất cho gia đình, như mua thức ăn, đồ đạc, trả tiền bills trong nhà, rồi nếu có dư dã thì bố thí, cúng dường Tam Bảo. Ngược lại, nếu giây phút nào chưa vừa lòng với nhân duyên hoàn cảnh hiện tại thì chúng ta có thể đi làm hai ba công việc để có khả năng mua sắm nhiều hơn, ăn xài nhiều hơn, hưởng thụ nhiều hơn thì đương nhiên sẽ bị vất vả hơn. Thật vậy, đôi khi con người chúng ta cứ tưởng rằng nếu có nhiều tiền hơn, chúng ta sẽ sung sướng hơn. Tuy nhiên, sau khi được tăng lương bổng hay có thêm nhiều tiền nhờ làm việc hai ba công việc, thì có thể chúng ta được mãn nguyện trong một thời gian ngắn với số tiền đó, nhưng rồi từ từ sẽ quen dần với các cách tiêu xài lớn hơn, và vẫn sẽ mong muốn có nhiều tiền hơn thế nữa.

Tiến sĩ Daniel Kahneman của trường đại học Princeton, người chia giải Nobel về việc ứng dụng định lý tâm lý học vào kinh

tế học, và những cộng sự viên khi bàn về mối liên hệ giữa tiền tài và niềm hạnh phúc thì đưa đến kết luận rằng:

- 1/ Tiền tài mang lại niềm hạnh phúc chỉ là ảo tưởng.
- 2/ Tăng lương chỉ ảnh hưởng tạm thời về sự vừa lòng về cuộc sống.
- 3/ Sự tăng trưởng về tiêu chuẩn sống của các quốc gia nghèo nếu đột nhiên phát triển thì không có liên hệ gì nhiều về kinh nghiệm hạnh phúc của dân chúng ở những xứ đó.
- 4/ Các cuộc nghiên cứu về tâm lý học cho thấy rằng người càng giàu chừng nào, họ càng có tâm tình tiêu cực mạnh mẽ chừng đó. Các cuộc nghiên cứu đó không thấy sự liên hệ giữa giàu sang và kinh nghiệm hạnh phúc.

Có một câu hỏi là tại sao tăng lương chỉ ảnh hưởng đôi chút đến sự hạnh phúc? Các nhà nghiên cứu cho thấy rằng:

- 1/ Lương bổng tương đối ảnh hưởng đến niềm hạnh phúc, chứ không phải lương bổng thật thụ. Nếu giàu hơn bạn bè thì chúng ta cảm thấy sung sướng hơn họ. Tuy nhiên, chẳng bao lâu, chúng ta sẽ kết thân với những người giàu sang, nên sự giàu sang tương đối đó sẽ không nhiều hơn trước.
- 3/ Con người mau chóng quen dần với những món đồ mới mà tiền bạc của họ có thể mua được.
- 4/ Số tiền mà con người cần dùng sẽ tăng theo tiền lương

của họ.

5/ Khi kiếm thêm nhiều tiền thì chúng ta bỏ nhiều thời gian để làm tiền, và có ít thời gian nghỉ ngơi hơn trước. “Những người lương cao tương đối bỏ nhiều thời gian cho các hoạt động không đem lại niềm hạnh phúc nhiều hơn, mà trái lại đưa đến nhiều sự căng thẳng trong cuộc sống hơn.

6/ Chú tâm vào ảo tưởng tiền tài khiến chúng ta được hạnh phúc mang lại sự ảnh hưởng trái ngược, vì tiền tài có thể khiến cuộc sống tệ hơn.

7/ Sự chú tâm vào ảo tưởng đó có thể dẫn đến việc dùng giờ giấc không thích hợp, từ việc chấp nhận đi đường xa hay bị kẹt xe (là một trong những giây phút tệ nhất trong ngày) cho đến việc hy sinh thời gian giao tế bạn bè (là một trong những giây phút tốt nhất trong ngày). Ảnh hưởng lâu dài của sự tăng lương trở nên tương đối nhỏ nhất vì con người chuyển mục tiêu vào những việc không mấy mới lạ trong cuộc sống hằng ngày. (1)

Nhà kinh tế học của trường đại học Warwick ở Anh quốc, ông Andrew Oswald nói rằng: “Con người thổi phồng việc thêm vài ngàn đô la mua được hạnh phúc. Chất lượng của các mối liên hệ ảnh hưởng nhiều hơn việc tăng lương... Nếu muốn tìm hạnh phúc trong cuộc đời, hãy tìm vợ hoặc chồng tương xứng, thay vì cố tìm cách tăng lương gấp đôi.”(2)



Thật ra, tiền bạc có thể giúp chúng ta tìm lẽ hạnh phúc nếu biết những gì có thể và không có thể và không có thể mong mỏi từ nó.

9/ Trong bài báo "Sự bất hạnh của tiền bạc" viết rằng nền khoa học mới của niềm hạnh phúc khởi đầu với sự tỉnh giác đơn giản: "Chúng ta không bao giờ cảm thấy đủ."

Bà Catherine Sanderson, giáo sư tâm lý học ở trường đại học Amherst nói rằng: "Chúng ta thường nghĩ rằng nếu có thêm chút ít tiền thì mình sẽ được hạnh phúc hơn. Tuy nhiên, khi được rồi thì chúng ta lại không vui." (3)

Thật vậy, càng kiếm thêm nhiều tiền, chúng ta càng mong muốn nhiều hơn nữa. Càng có nhiều tiền, nó càng mang ít sự vui vẻ cho chúng ta. Đó là điều nghịch lý đã từng làm các nhà kinh tế học điên đầu.

Giáo sư tâm lý học trường đại học Harvard và tác giả của quyển sách mới "Vấp Váp Trong Mỗi Hạnh Phúc", ông Dan Gilbert nói rằng: "Một khi đã đạt đến mức tiêu chuẩn sống căn bản của con người thì có thêm nhiều tiền cũng không mang lại nhiều sự hạnh phúc. (4)

Đương nhiên là người giàu thì sung sướng hơn người nghèo, nhưng sự tăng trưởng tột độ trong tiêu chuẩn sống trong

suốt hơn 50 năm qua ở Mỹ không làm người Mỹ sung sướng hơn. Tại sao. Vì 3 lý do:

1/ Chúng ta đánh giá quá cao bao nhiêu sự sung sướng sẽ có được nếu có thêm nhiều tiền. Con người là sinh vật có khả năng thích ứng hoàn cảnh trong những thời kỳ chiến tranh, bệnh dịch, băng giá, v.v... Tuy nhiên, đó cũng là lý do tại sao chúng ta không bao giờ vừa lòng với những sự may mắn đến với mình. Trong khi lương tăng giúp chúng ta được vui sướng trong thời gian ngắn, chúng ta mau mắn điều chỉnh với số tiền lương đó và tất cả những gì nó mua cho mình. Vâng, chúng ta có thể mua những chiếc xe mới, màn ảnh mới, v.v..., nhưng chẳng bao lâu chúng ta sẽ quen dần lối sống tiêu xài đó, mà các nhà kinh tế học gọi là "Máy chạy hưởng thụ" (5).

2/ Chúng ta thường trở lại những trung tâm buôn bán để tìm những đồ vật mà ít mang lại sự vừa lòng, hoặc đến chỗ buôn bán xe cộ để tìm thêm xe mới. Ông Dan Gilbert nói rằng:

"Khi bạn tưởng tượng mình sẽ hưởng thụ một chiếc xe Porche mới bao nhiêu, thì sự tưởng tượng đó chỉ xảy ra trong vòng ngày mà bạn mua nó. Khi chiếc xe mới mất khả năng làm tim bạn rung động, thì bạn có khuynh hướng đưa đến kết luận sai lầm là bắt đầu đặt câu hỏi về sự chọn lựa thêm một chiếc xe mới, thay vì hỏi lại ý định có thể mua sự vui sướng ở tại chỗ bán xe hay không. Do đó, bạn đặt niềm

hy vọng về chiếc xe BMW mới, và chỉ sẽ bị thất vọng thêm.”

(6)

3/ Càng có nhiều tiền, càng dẫn đến nhiều sự căng thẳng. Lương cao từ ngành nghề cao có thể không mua được niềm hạnh phúc, nhưng nó có thể mua cho chúng ta một căn nhà rộng rãi ở ngoại ô. Vấn đề rắc rối ở chỗ điều đó cũng có nghĩa là phải đi làm xa. Nhiều sự nghiên cứu này đến nghiên cứu khác nhìn nhận về cảm nhận hằng ngày của bạn: Ngay cả thích thú công việc, sự đi lại khó khăn mỗi ngày như thế cũng khiến bạn mệt mỏi. Bạn có thể thích ứng với hầu hết mọi việc, nhưng lái xe theo kiểu ngừng và đạp hoặc ngồi trên những chuyến xe buýt chật ních sẽ làm cho bạn buồn bực, dù là ngày đầu hay ngày cuối của công việc.

Các nhà học giả chuyên nghiên cứu về niềm hạnh phúc của con người đều nhận thấy rằng vị trí của bạn liên hệ đến những người khác tạo ra sự khác biệt lớn lao đối với cảm nhận hạnh phúc hơn là bạn làm ra bao nhiêu tiền trong sự tuyệt đối.

Lại nữa, nếu muốn biết cách dùng tiền như thế nào để được vui sướng, thì đầu tiên phải hiểu những gì mang lại niềm hạnh phúc. Trung Tâm Nghiên Cứu Ý Kiến Quốc Gia ở trường đại học Chicago cho thấy rằng những ai có trên năm người bạn thân thì tự miêu tả là họ rất hạnh phúc hơn 50% những

người sống trong khuôn viên xã hội nhỏ hơn. So với lực tăng trưởng niềm hạnh phúc của sự liên hệ con người, thật ra năng lực của tiền bạc rất yếu kém.

Giáo sư tâm lý học của trường đại học California-Riverside, bà Sonja Lyubomirsky, nói rằng những người đặc biệt hạnh phúc làm việc khác biệt hơn người thường. Họ không lãng phí thời gian để tâm đến những việc buồn phiền. Họ có chiều hướng diễn dịch những sự kiện phức tạp theo các cách tích cực. Và hầu hết họ nói rằng họ không bị buồn phiền vì những sự thành công của người khác. Khi hỏi những người ít hạnh phúc so sánh họ với những người khác thì bà nhận thấy rằng họ cứ so sánh và so sánh. Bà nói thêm rằng những người hạnh phúc, họ không biết chúng tôi đang nói những gì. Họ không dám so sánh, nên cắt đứt vòng so sánh phiền toái. (7)

Giáo sư tâm lý học Robert Emmons của trường đại học California-Davis và Michael McCullough của trường đại học Miami nhận thấy qua nhiều sự nghiên cứu rằng những ai huân tập tánh tri ơn, như viết nhật ký hằng tuần, thì cảm thấy hạnh phúc hơn, mạnh khỏe hơn, có năng lực nhiều hơn, và lạc quan hơn những người không làm.

Những người đặt nặng giá trị đồng tiền thường ít hạnh phúc

hơn những người lo lắng nhiều về tình thương yêu và bạn bè. Ông Richard Easterlin, nhà kinh tế học của trường đại học University of Southern California quan sát khoảng 1.500 người hơn ba thập niên để xem coi lý do gì mà họ sung sướng và tươi cười. Các sự quan sát của ông ta được đăng trên Tạp Chí Nghiên Cứu Proceeding For The National Academy of Science, tiết lộ rằng dành thời gian với gia đình và có sức khỏe là niềm hạnh phúc. Ngược lại, tiền bạc không nhất thiết đưa đến sự hoan hỷ và vừa ý. Một lý do là: Những người có nhiều tiền thường muốn nhiều hơn.

Một lý do mà chúng ta cảm hứng về sự phát triển nhanh chóng của tiền tài và quyền lực là một hiện tượng mà các nhà khoa học gọi là “Máy chạy hưởng thụ”—cách tích lũy vật chất mang lại cảm giác sung sướng ngăn ngủ như thế nào mà khiến cho chúng ta muốn thêm nhiều nữa. Chúng ta được tăng lương thêm, tiêu xài thêm, và chúng ta muốn nhiều hơn nữa.

Bộ Lao Động đưa ra báo cáo hàng năm về sự tiêu xài của người tiêu dùng, tiết lộ rằng chỉ có 40% dân Mỹ sống dưới tiền lương trước thuế má. Sự thật đau buồn là chúng ta giàu có gấp hai lần hơn năm 1957, nhưng chỉ có phân nửa dân chúng là hạnh phúc. Tiến sĩ David G. Myers, chuyên gia về tâm lý hạnh phúc, viết trong bài Sự Phát Triển Kinh Tế Có

Làm Tăng Tinh Thần Con Người Chẳng: “Chưa bao giờ có kinh nghiệm lạ lùng về một nền văn hóa mà sự sung sướng về thể xác phối hợp chung với tâm lý học khổ sở. Chưa bao giờ chúng ta cảm thấy quá tự do, trong khi đang sống trong những ngôi nhà tù túng tràn đầy vật chất. Chưa bao giờ chúng ta biết nhiều cách để hưởng sự sung sướng về vật chất, mà trong khi đó lại thường bị đau khổ vì những mối liên hệ đổ vỡ.” (8)

Theo sự khảo sát của giáo sư tâm lý học Ed Diener của trường đại học University of Illinois thì ngay cả những người giàu có nhất, như 100 người giàu nhất theo tờ báo Forbes, thì họ chỉ hạnh phúc hơn những người bình thường đôi chút.

Vì vậy, làm thế nào để được hạnh phúc? Theo thống kê của Trung Tâm Nghiên Cứu Ý Kiến ở trường đại học University of Chicago thì:

1/ Những ai có hơn 5 người bạn thân (không phải người thân trong gia đình) thì khoảng 50% họ tự miêu tả rằng họ rất là hạnh phúc hơn những người ít bạn thân.

2/ Có sức khỏe tốt.

3/ Hôn nhân hạnh phúc: Khoảng 40% cặp vợ chồng người Mỹ tự xem là rất hạnh phúc, ngược với khoảng 26% những người chưa lập gia đình.

4/ Giữ mối liên hệ khăng khít với những tổ chức cộng đồng hay tôn giáo.

Do đó, chúng ta thấy rằng những ai hạnh phúc dường như tập trung vào sự thành công cá nhân chứ không so sánh lương bổng, thời giờ với gia đình, với những người khác. Họ không đánh giá người khác hay giữ tâm tình tiêu cực. Nếu họ nghĩ đến những đặc điểm hay của bạn bè, thì đó là cách học tự cố gắng phát triển.

Ngược lại, theo thống kê về 800 cựu sinh viên cho thấy rằng những ai quan trọng hóa lương cao, thành công trong công việc, và danh vọng hơn những người thích có nhiều bạn thân thương thì họ gần như không được hạnh phúc gấp hai lần.

Bà giáo sư Sonja Lyubomirsky nói với ký giả nhật báo Chicago Tribune: "Sự trắc nghiệm lớn nhất về niềm hạnh phúc trong văn học là tình thân mật. Chắc chắn không phải là tiền bạc."

Các tác giả của quyển sách "Làm sao được hạnh phúc, kẻ ngu ngốc", nói trong bài học về cuộc đời thứ 40 rằng: "Không phải kẻ có nhiều đồ chơi mới thắng. Người có nhiều thời gian chơi nhất và thích thú nhất với đồ chơi thì mới thắng."

Ngoài ra, hạnh phúc là những gì mình muốn và sắp xếp những gì mình đã có. Tiền bạc không phải là chìa khóa cho niềm hạnh phúc. Ngược lại, gia đình, vợ chồng, quyến thuộc, bè bạn, mối liên hệ xã giao là những điều quan trọng tạo nên niềm hạnh phúc, và chúng độc lập với sự giàu sang.

Tóm lại, đối với nhiều người, cuộc đời là một chuỗi dài tìm kiếm về những gì họ muốn chứ không phải đi tìm niềm vui hạnh phúc. Do đó, ngay sau khi đạt đến mục đích, tức thì họ lập ra mục đích mới và cao hơn để đạt đến. Tự nhiên, những sự hy vọng về niềm hạnh phúc liền thay đổi cấp độ. Vì vậy, điều kiện cần thiết để họ được hạnh phúc là sự thành tựu của những mục tiêu cao và khó hơn. Điển hình, dân chúng trong những quốc gia tiên tiến như Anh, Mỹ, Thụy Điển, v.v... tương đối giàu có hơn dân chúng của những xứ nghèo như Mễ Tây Cơ, Việt Nam. Tuy nhiên cấp độ vừa lòng và hạnh phúc đều bằng nhau cho dầu lương bổng của dân chúng trong các quốc gia giàu có nhiều gấp 10 lần các quốc gia nghèo. Ngoài ra, những sự nghiên cứu khác cho thấy rằng lương bổng tăng gấp 4 lần ở các nước kém phát triển trong những thập niên vừa qua không đi kèm theo tiến trình phát triển dựa vào sự hài lòng và niềm hạnh phúc của dân chúng ở những xứ đó.



Kết luận, những dữ kiện nghiên cứu của các nhà khoa học, tâm lý học, v.v... về việc tìm hạnh phúc theo giá trị đồng tiền cho thấy đó chỉ là ảo tưởng. Và chúng ta thấy rằng những điều đó rất hợp với lời Phật dạy về tham năm món dục lạc (chứ không phải chỉ riêng tiền bạc) trong kinh Tám Điều Giác Ngộ Của Bạc Đại Nhân rằng “Nhiều mong muốn thì khổ. Ít muốn biết đủ thì thân và tâm thường an lạc (đa dục vi khổ. Thiếu dục tri túc, thân tâm thường lạc)”. Thật vậy, lời đức Phật dạy, nhắc nhở chúng ta chuyển hóa tâm tham dục, vô minh vọng động luôn luôn đúng đắn, thích hợp với mọi thời, vượt ngoài dòng thời gian và không gian. Theo dòng lịch sử, trong suốt bốn mươi lăm năm hoằng pháp lợi sanh, đức Phật luôn luôn nhắm vào mục đích chuyển hóa phiền não vô minh vọng động của chúng sanh, để khiến cho họ được an lạc hạnh phúc. Thế nên, Ngài để lại biết bao nhiêu bài pháp dài ngắn, cạn sâu, như lý 12 nhân duyên chẳng hạn, để giúp chúng ta được an lạc giải thoát, nếu chúng ta cố gắng ứng dụng những bài pháp như đó trong cuộc sống hằng ngày, nhất là trong năm Đinh Hợi nay.