



Mẹ, già như chuối' lá hương  
Như xôi nếp' mẹ t, như đường mĩ' a lâu

# TÌNH THỂ GIÀN



NXB THỜI ĐẠI



THAIHABOOKS  
Knowledge for the Future



# ĐỐI THOẠI VỚI CHÍNH MÌNH

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage :

<https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

## Bản chất tâm tư tình cảm con người

**Hỏi:** Trong kinh Phật, chúng sinh còn gọi là “hữu tình”, tâm tư tình cảm con người rất dễ bị ảnh hưởng bởi ngoại cảnh, vậy phải chăng do con người có tâm tư tình cảm nên gọi là “hữu tình”?

**Đáp:** Mọi loài chúng sinh “hữu tình” đều có tâm tư tình cảm, trong đó con người nhờ biết tư duy, có khả năng ghi nhớ, có tư tưởng tình cảm nên họ không những có khả năng suy nghĩ về các vấn đề trước mắt, ghi nhớ sự việc trong quá khứ mà còn biết tưởng tượng, suy đoán sự việc trong tương lai thế nên tâm tư tình cảm của con người rất phong phú, phức tạp.

Ví dụ người thất tình hoặc mất đi người thân đều rất đau khổ. Yêu đơn phương, theo đuổi người tình hoàn hảo trong ảo tưởng với trăm phương nghìn kế đều là những thứ tâm tư tình cảm dai dẳng nặng nề đè lên lòng người không thể nguôi ngoai.

Ngoài tình cảm ra còn một số vấn đề khiến người ta mất ngủ, trầm cảm, ức chế như sự nghiệp, gia đình, sức khỏe... cũng thường là những cơn sóng dậy lên trong lòng người, tất cả chúng đều là căn nguyên tâm bệnh của con người.

**Hỏi:** Bản chất của tâm tư tình cảm con người là gì, nguyên nhân nào khiến tâm tư họ luôn thấp thỏm bất an?

**Đáp:** Bản chất của tâm tư tình cảm con người là sự theo đuổi chính mình cũng chính là vì sự an toàn và sở thích của bản thân, là trạng thái tâm lý được xảy ra xoay quanh cái tôi. Do thiếu cảm giác an toàn hoặc mong ước cảm giác an toàn hơn mà có trạng thái tâm lý đó. Ngoài ra, tâm lý tự ti hoặc tâm lý tự cao được sinh ra từ tâm lý tự ti (tâm lý học Phật giáo gọi trạng thái tâm lý này là Ti liệt mạn) cũng là một trạng thái của tâm con người. Bất luận nhìn từ phương diện nào, mọi biểu hiện của tâm tư tình cảm con người đều xoay quanh cái tôi, xem cái tôi là trung tâm.

Cũng giống những biểu hiện của Ngã như ngã tham, ngã sân, ngã si, ngã mạn, ngã nghi... tất thảy đều xuất phát từ cái tôi, nếu buông xả được tâm lý lấy cái tôi làm trung tâm thì sẽ không còn tâm tư gì nữa.

Bất kì một chúng sinh nào đều có tự ngã tương ứng, tuy nhiên, ý thức tự ngã của con người mạnh mẽ hơn bất kì một động vật nào khác. Mọi loài chúng sinh đều chỉ có biểu hiện tâm lí khi tiếp xúc với sự vật, sự việc cụ thể hiện thời, đó chỉ là bản năng sinh tồn, tự vệ. Con người ngoài việc bảo vệ cho bản thân, bảo vệ gia tộc, còn biết bảo vệ danh dự, thậm chí còn biết bảo vệ danh dự cho bản thân khi không còn sống trên cõi đời này nữa. Những trạng thái tâm lí xảy ra xoay quanh cái tôi đó cứ như những con sóng trong biển tâm thức con người, nhấp nhô mãi không thôi. Cũng do như thế mà xảy ra mọi tranh chấp xung đột giữa người với người, giữa người với mọi vật, thậm chí nảy sinh những trạng thái tâm lí tự mâu thuẫn với chính mình. Tất cả đó là nguyên nhân nảy sinh mọi tâm tư tình cảm của con người.

**Hỏi: Xin hỏi phải chăng “tình” nhất định là sự cay đắng?**

**Đáp:** Tình nảy nở từ tâm lí lấy cái tôi làm trung tâm, bất luận tình cảm nào của con người đều chứa đủ yếu tố vui trong cái khổ, trong đó, như lời Phật dạy, tình cảm thế gian khổ nhiều vui ít. Khổ là nhân đầu tiên, kết cục của nó cũng chỉ là khổ, niềm vui chỉ thoáng qua rồi nhanh chóng vụt tan. Con người thường vì mưu cầu niềm vui ngắn ngủi mà cứ ném hết trái khổ này đến quả khổ khác. Chúng ta cần ý thức rõ ràng rằng, chúng sinh thường xem khổ là niềm vui, lấy khổ là chất liệu để vun đắp, tô bồi niềm vui. Khổ trước vui sau, vui trước khổ sau, thấy đều chứng minh rằng, khổ và vui là hai thứ luôn quện chặt trong nhau.

Bất luận là sự nung nấu của khổ hay sự hưởng thụ niềm vui đều được gọi chung là tâm tư tình cảm con người. Do thời gian khổ quá dài mà niềm vui thì quá ngắn nên mọi trạng thái gắn liền với “tình” thì phần nhiều đều là khổ.

Chúng ta xem nhiều vở kịch đầm nước mắt như “Lương Sơn Bá – Chúc Anh Đài”, “Romeo và Juliet”... Những vở kịch diễm tuyệt nhưng đầy bi thương đó đều ngầm nói lên rằng, tình là thứ khổ nhiều vui ít. Nhân vật – chủ thể tình cảm trong tác phẩm đều khổ, hơn nữa thời gian vui vẻ hạnh phúc ngắn ngủi còn đau khổ đắng cay quá dài. Đặc điểm chung của các nhân vật trong các vở kịch đó là họ đều khát vọng niềm vui sau cùng, nhưng kết cục họ đều phải ngậm trái đắng, cho nên đó đều là những bi kịch.

Những tác phẩm nổi tiếng với trung tâm diễn biến câu chuyện là tình cảm như thế là những bức tranh tả chân tình cảm con người. Đời người hưởng hạnh phúc tươi vui đích thực thì quá ít mà đau khổ thì quá nhiều và thường nhen nhúm, nảy nở phụ thuộc vào hoàn cảnh của từng môi trường xã hội, vậy đâu là nguyên nhân? Có thể nói rằng, tất cả đều không ngoài chữ “tình”. Tình cảm cha mẹ con cái cũng thế, con cái là nơi gửi gắm tình cảm yêu thương của bố mẹ; tình cảm yêu đương nam nữ cũng hết như thế, thậm chí cả những tình cảm bạn bè cũng chưa từng ngoại lệ. Thế nên, hễ điều gì có dính đến “tình” đều là trái đắng, đương nhiên niềm vui cũng có nhưng không nhiều.

Do vậy Phật nói, từ “hữu tình” mà thành “Bồ-tát” chỉ khác nhau ở điểm là có ý thức giác ngộ trong “tình” nên Bồ-tát có nghĩa là “Giác hữu tình”.

**Hỏi: Có nhiều nhà nghiên cứu y học cho rằng, tâm tư tình cảm của con người là một dạng năng lượng của thân thể, khi chúng ta giàu có tình cảm, thì phải chăng nó sẽ làm giảm bớt năng lượng?**

**Đáp:** Điều này còn cần phải xem thứ “tình” đó phát ra loại năng lượng gì. Bản năng chúng ta vốn là một loại năng lượng, tâm lực cũng là một dạng năng lượng, trong đó năng lượng của thân thường có mối quan hệ mật thiết với năng lượng của tâm. Nếu năng lượng thân thể không tốt, tâm lực cũng sẽ không dễ gì phấn chấn; khi thân thể khỏe mạnh thì tâm lực cũng theo đó mà mạnh lên, ngược lại, thân thể suy nhược thì tâm lực cũng suy giảm rất nhiều.

Năng lượng của thân thể sẽ ảnh hưởng đến tâm lực, ngược lại tâm cũng ảnh hưởng không nhỏ đến tình trạng sức khỏe con người. Tuy nhiên đối với người chết thì không thể như thế được, giả sử một người nào đó có năng lượng tinh thần dồi dào thì cũng chỉ phát huy được khi họ còn sống, sau khi chết, nguồn năng lượng đó không còn nữa, nghĩa là người chết thì không thể phát huy năng lượng của mình. Vì thế, tâm tư tình cảm của con người quả thực có mối quan hệ khăng khít với tình trạng sức khỏe thân thể.

Khi một người bệnh nặng đến không đủ sức để nói thì chắc chắn họ không thể nổi câu được. Chúng ta thường nghe mọi người nói tính cách người già như đá trầm tích, sở dĩ thế là vì họ đã đến độ tuổi mà sức khỏe không cho phép hoặc không đủ sức để quát mắng, nổi lời đình nữa. Năng lượng của tâm bị suy nhược, không đủ sức để nổi nóng, câu gắt, nên có muốn cãi cũng không đủ sức để cãi với mọi người nên đành phải dùng cách “cái gì cho qua được thì cho qua”.

**Hỏi: Đã biết năng lượng của thân và tâm ảnh hưởng lẫn nhau, vậy chúng làm thế nào để tận dụng chúng một cách hữu hiệu?**

**Đáp:** Mọi người thường dùng cụm từ “can hỏa quá vượng” để chỉ những người xấu tính. Tuy nhiên cũng có không ít trường hợp tuy thể trạng rất yếu nhưng “can hỏa” lại rất vượng, những người như thế nếu sử dụng hết năng lượng của thân thể thì rất dễ tử vong cho nên, người đang bệnh thì tốt hơn hết nên tĩnh dưỡng thân tâm, không nổi cáu, nếu không chỉ làm rút ngắn tuổi thọ của mình mà thôi.

Với người đang bệnh, chúng ta nên khuyên họ niệm Phật A-di-đà hoặc niệm danh hiệu Bồ-tát Quán Thế Âm nhiều hơn, nên nghĩ đến chuyện tốt, mặt tốt của mình, của người, nên thả lỏng thân tâm, không nên lo nghĩ điều gì và nhất là không nên quá bận tâm đến tình trạng sức khỏe của chính mình. Dù sao bệnh cũng đã bệnh rồi, điều cần làm là đối diện thực tế, nhìn thẳng vào hiện tại, nên tập trung tĩnh dưỡng khám bệnh thường xuyên như vậy thì thời gian sống có thể kéo dài hơn nhờ không tiêu phí năng lượng của thân tâm.

Có người mắc bệnh ung thư, biết rõ mình không còn sống được bao nhiêu nữa, họ dốc hết sức khỏe có được của thân tâm để làm việc, dường như người đó đang cố gắng tập trung sức khỏe để làm phần việc còn lại của đời mình trong vài tháng, cuối cùng cũng chỉ làm tổn thương thêm sức khỏe của mình mà thôi. Thế nên, chúng ta phải biết cách điều tiết như

kiểu “đèn càng nhỏ lửa càng lâu hết dầu”, như thế ắt có thể sống dài hơn. Nếu dùng hết năng lượng trong thoáng chốc, thể lực cạn kiệt, tâm lực cũng theo đó mà hao mòn.

Cho nên, chúng ta cần biết khống chế, điều tiết, quản lý tâm tư tình cảm của mình. Nếu không, chúng ta sẽ gặp rắc rối.

## Làm sao điều chỉnh cảm xúc?

**Hỏi:** *Dưới góc nhìn y học và tâm lý học thì cảm xúc là một loại phản ứng tự nhiên, vậy Phật giáo có cái nhìn ra sao với vấn đề này?*

**Đáp:** Cảm xúc được chia làm hai loại, cảm xúc lành mạnh và cảm xúc không lành mạnh. Cảm xúc lành mạnh chỉ sự hưởng thụ, thưởng thức, và vui vẻ. Đó là một loại cảm giác hạnh phúc, trong lòng cảm thấy khoan khoái.

Thỉnh thoảng ta thấy có người nói: “Anh đang quá phản kích!”. Trong trường hợp này, “quá phản kích” ở đây chỉ cảm xúc không lành mạnh, bao gồm sự phẫn nộ, oán hận, trách móc hoặc là căm ghét, mệt mỏi. Do không lành mạnh nên không những ảnh hưởng đến thể xác và tinh thần của người đó mà còn ảnh hưởng đến gia đình, sự nghiệp, thậm chí cả mối quan hệ giữa bằng hữu với nhau.

Theo quan điểm của Phật giáo, thế gian này có cảm xúc tạo nghiệp ác, và cảm xúc tu nghiệp thiện. Đối với người bình thường, phương pháp và quan niệm nêu trên là điều tốt, nhưng trên lập trường của Phật giáo, sau khi hưởng hết phúc rồi sẽ đến hồi chịu khổ, đó không phải là sự giải thoát triệt để. Điều tốt nhất là có được giải thoát ngay từ khi cái tôi trung tâm xuất hiện, có nghĩa là sẽ không còn cảm xúc nữa, chỉ còn lại trí tuệ năng lực và lòng từ bi.

**Hỏi:** *Cảm xúc có năng lượng riêng của nó, ta có thể chuyển hóa năng lượng tiêu cực thành tích cực không?*

**Đáp:** Năng lượng của cảm xúc có thể chuyển hóa được. Phật giáo có một danh từ mang tên “tinh tiến” (chỉ sự nỗ lực hướng thiện, có chí tiến thủ) và một danh từ chỉ sự liên quan đến người tham thiền ngộ đạo - mang tên “Đại Phẫn Tâm”, hay còn gọi là Đại Phẫn Nộ Tâm. Đại Phẫn Tâm có nghĩa là sự tự lực tự cường, quyết chí vươn lên; “Phẫn” chỉ sự phẫn đấu, tinh tiến, hạ quyết tâm, bản thân nhất định phải hoàn thành mục tiêu, đó là một loại cảm xúc – cảm xúc chính diện, phát triển theo chiều hướng tốt.

Nếu một người không có sự tự lực tự cường, quyết chí vươn lên thì làm bất cứ việc gì cũng sẽ phải bỏ dở nửa chừng, không đầu không đuôi, làm việc không chuyên sâu, không thể hoàn thành nghiệp lớn.

Dù là mặt chính diện hay cái tôi trung tâm, đều xuất phát từ chủ thể “tôi” để hoàn thành sự việc, còn nếu muốn trở thành Phật thì nhất thiết phải có lòng tinh tiến. Thực tế, lòng tinh tiến là một kiểu tịnh hóa cảm xúc, nó không làm tổn thương người khác, cũng không

gây tổn hại cho bản thân. Đó là lòng quyết tâm luôn hướng về phía trước trên con đường tu hành. Đường như đó là một nguồn năng lượng mà nếu không có nó con đường tu hành sẽ không thể trở thành hiện thực được.

Vì vậy, khái niệm “Phật” còn được gọi là Đại Hùng, Đại Lực, Đại Từ Bi, có thể đại giải thoát cho chúng sinh. Cái gọi là “đại giải thoát” ở đây chỉ năng lực và trí tuệ, còn từ “đại” được ra đời dựa trên lòng tinh tiến.

**Hỏi: *Hoà thượng có nói rằng, chúng ta có cảm xúc tạo nghiệp ác, và cảm xúc tu nghiệp thiện, vậy thì “lòng tinh tiến” có được coi là cảm xúc tu nghiệp thiện không?***

**Đáp:** Từ “thiện” trong tu thiện được hiểu theo hai nghĩa, thứ nhất là tu thiện của cái tôi trung tâm, và cái còn lại là tu thiện vì chúng sinh. Cái vì chúng sinh gọi là từ bi, còn cái vì bản thân mình gọi là tu thiện cho lòng tự tư.

Nếu muốn có được phúc báo về sau, thì cần hành thiện theo kiểu trồng dưa được dưa, trồng đậu được đậu, gieo nhân nào gặt quả nấy, đây là cái thiện của cái tôi trung tâm, mong muốn đạt được lợi ích cũng coi là việc tốt nên làm, và thường thì chúng tôi cũng khích lệ chúng sinh làm vậy.

Một loại thiện nữa được gọi là thiện tuyệt đối, vượt qua cái thiện của cái tôi trung tâm, trong lòng chỉ có chúng sinh mà quên đi bản thân mình, nguyện chịu khổ chịu nạn vì chúng sinh. Đây được coi là cái thiện thanh tịnh, mà chúng tôi thường hay gọi là “từ bi”, là “tâm bồ đề”.

**Hỏi: *Xin Hoà thượng cho biết, khi cảm xúc đang hình thành và chưa bộc phát, thì có cách nào quan sát và hóa giải nó không?***

**Đáp:** Đây là điều thật khó! Có thể một vài người tu hành sẽ làm được. Do đó mà thường xuyên phải luyện tập ngồi thiền, tĩnh tọa, khi thấu qua quá trình tu luyện này ắt sẽ quan sát được phản ứng tâm lý của bản thân.

Thông thường, con người không ai có cách phát hiện ra phản ứng tâm lý của bản thân, khi phát giác tâm lý có phản ứng thì cũng không nhận ra được, đó chính là cảm xúc. Một trường hợp khác, dù biết trong lòng không thoải mái, không nói năng chi, nhưng trên mặt đã lộ ra hết sắc thái cảm xúc rồi. Và ta có thể dùng một số phương pháp không chế hoặc tránh sự bộc phát những kiểu cảm xúc này.

Gặp phải tình trạng như vậy, cách tốt nhất là thể nghiệm sự hít thở, cảm nhận sự ra vào của từng hơi thở qua mũi, hoặc cải thiện bằng cách niệm A-di-đà Phật.

Khi nghe được chuyện không hay, chuyện không thích hay một câu chuyện bất hạnh nào đó, không ngừng niệm A-di-đà Phật nhiều lần sẽ có thể hóa giải cảm xúc đó.

Khi biết trong lòng không thoải mái vui vẻ, thì Phật hiệu “A-di-đà Phật” hay “Nam Mô

Quan Thế Âm Bồ-tát” là phương pháp hữu hiệu hóa giải cảm xúc đó trong ta. Bởi khi niệm, ta sẽ tưởng tượng ra Đức Phật đang hiện hữu ngay trước mắt, trong lòng sẽ yên tĩnh trở lại.

Khi vấn đề phát sinh ta không nên giải quyết chúng bằng thái độ nóng nảy, mà cần phải dùng lí trí để giải quyết. Luyện tập theo phương pháp này sẽ giúp bản thân an tĩnh lại và xử lí sự việc hợp lí hơn, hiệu quả hơn.

**Hỏi: Thông thường con người ta tự trách bản thân vì tính tình không ổn định, có thể dùng phương thức chuyển niệm – tức thay đổi ý nghĩ để thay đổi sao? Phật pháp có thể giúp ích gì trong chuyện này?**

**Đáp:** Tình trạng cảm thấy tự trách còn đau khổ hơn cả bị người khác mắng chửi! Do cảm xúc bị mắng chửi có thể tìm nơi trút giận, hoặc tìm lí do hóa giải, nhưng tự trách bản thân sẽ âm ỉ sâu trong lòng gây bức xúc bức bối, không dễ phát tiết ra ngoài, và cũng không dễ hóa giải.

Ví như một người con gái đi nạo phá thai vài lần sẽ cảm thấy vô cùng day dứt bản thân, tự trách mình làm tổn hại đến thai nhi chưa chào đời. Khi gặp chuyện không may liền liên tưởng đến việc nạo phá thai đó, cho rằng thai nhi đã chết đó đang tìm cách báo thù mình, trong khi bản thân cô ta không thể hận đứa trẻ đó được, chỉ biết tự trách mình, do vậy mà truyền thuyết về “anh linh tác lụy” (anh linh gây phiền lụy) và tín ngưỡng về chuyện này xuất hiện.

Thông thường, cảm giác tự trách mình không những khó hóa giải mà còn kéo dài dai dẳng, thậm chí kéo dài đến cả đời. Những người như vậy một khi nghĩ đến lỗi lầm liền trầm lòng lại, không biết xử trí ra sao, đôi khi còn kèm theo cảm giác sợ hơi hoảng hốt, sợ bản thân lại tiếp tục phạm tội lần nữa hoặc tội lỗi mình gây ra không có cách bù đắp lại được, không biết làm thế nào, vì thế mà nhiều khi tự lâm vào đường cùng.

Loại cảm xúc này, ngay cả bác sĩ tâm lí cũng khó giải quyết được, chỉ còn cách dùng đến quan niệm của Phật pháp, phương pháp tu hành của Phật pháp giúp đỡ họ. Quan niệm của Phật pháp chính là nhấn nhủ bản thân lúc đó còn ngu si mê muội, khiến cho tâm xấu hổ mà phải sám hối, đồng thời sửa chữa sai lầm, hướng tới cái thiện; hy vọng làm được nhiều điều có ích cho xã hội và kết thiện duyên, có như vậy tâm can mới cảm thấy an định, cảm xúc cũng dần dần được hóa giải. Còn về phương pháp tu hành thì có thể niệm Phật nhiều hơn, làm nhiều việc tốt, kết nhiều thiện duyên, đây cũng là cách lấy công chuộc tội. Chỉ có làm nhiều việc tốt mới có thể bù đắp cho những sai lầm mắc phải.

**Hỏi: Cảm xúc tiêu cực có thể biến thành động lực tốt bằng chuyển hóa, thăng hoa được không, thưa thầy?**

**Đáp:** Đối với tín đồ Phật giáo, cảm xúc không tốt có thể được hóa giải nhờ việc sám hối, sau khi sám hối có thể làm lại từ đầu những việc giúp ích cho những người khác. Tất cả những việc như niệm Phật, đọc kinh sám hối, học thuộc kinh Phật hay như niệm Phật cầu tu, làm nhiều việc trượng nghĩa không chỉ có thể cải biến ý niệm của bản thân, mà còn điều

hiền được cảm xúc của mình.

Một cảm xúc vốn xấu xa, do sự chuyển biến quan niệm và phương thức sống, trở thành sức mạnh tốt, trở thành động lực của tu hành, trợ lực của việc tu đạo, có thể nói đây là nghịch tăng thượng duyên – duyên giúp làm điều thiện (hoặc điều ác) bằng cách ngược lại.

Tục ngữ có câu “lòng tử hồi đầu kim bất hoán” – tức chỉ người có lỗi biết hối lỗi còn quý hơn cả vàng kim. Lòng tử vốn chuyên làm chuyện xấu xa, nhưng khi quan niệm của anh ta thay đổi, mục đích sống thay đổi thì cuộc sống cũng thay đổi theo. Vì vậy, khi cảm xúc xấu xa biến thành sức mạnh tu hành thì được coi là một bước tiến tốt.

**Hỏi:** *Khi nghe câu “lão tăng nhập định” – tức sự cụ tĩnh tọa, trong lòng tôi thấy rất tò mò, liệu có phải những người tu hành lâu năm có thể trở thành “bát phong xuy bất động”, tự do tự tại không, thưa thầy?*

**Đáp:** Cái gọi là “lão tăng nhập định” chỉ việc tĩnh tọa không có bất cứ cảm xúc nào, nhưng trong cuộc sống thường nhật có thể nảy sinh một số loại cảm xúc nào đó, nhưng đó không phải là cảm xúc đó không thể dao động một lão tăng có tu hành, trước khi cảm xúc vẫn chưa nổi lên, thì trong lòng ngài đã có cảm giác rồi, khi đó ngài sẽ áp dụng một vài phương pháp không để cảm xúc đó dao động nữa.

Dù cho sự vật sự việc có công bằng hay không, thì cao tăng đắc đạo tu hành sẽ dùng phương pháp và quan niệm để chuyển biến, điều chỉnh bản thân. Do đó, về bề ngoài ta thấy lão tăng một khi dày công tu luyện sẽ không để lộ cảm xúc ra bên ngoài, điều mà ta khó có thể nhận ra được.

Nhưng họ có cảm xúc gì không? Câu trả lời là có thể có, nhưng cảm xúc đó không hề gây tổn thương bản thân hay những người khác, cũng không phải mở miệng là mắng nhiếc người khác hay thích là tỏ thái độ phẫn nộ, đó mới chính là người có tu dưỡng đạo đức, có thái độ đúng mực.

Nhưng đôi khi vào những lúc cần thiết thì lão tăng cũng cần phải biểu lộ ra cảm xúc nóng giận phẫn nộ, thực chất trong lòng ngài không hề bực tức, mục đích làm cho chúng sinh bình tĩnh hơn, phá vỡ sự ngu muội, mà người ta hay gọi đó là đòn cảnh tỉnh. Rất có thể đây là phương pháp thuận tiện nhất, hữu hiệu nhất để răn đe lòng người. Tôi cũng từng gặp trường hợp lão tăng mắng đồ đệ với thái độ rất hung hãn, nhưng sau khi quay mặt đi tôi lại thấy được nét hiền từ đôn hậu của ngài, ngài không tức giận nữa. Đó là một kiểu biểu hiện cảm xúc ra bên ngoài của ngài, chứ không phải cảm xúc thực xuất phát từ trong tâm.

## Điều phục và chuyển hóa

**Hỏi:** *Khi cảm xúc không còn nữa, thì có thể nảy sinh ra trí tuệ, năng lực và lòng từ bi. Vậy xin thầy cho biết, có thể nói khi có tài năng trí tuệ và từ bi thì sẽ biết cách khống chế và ổn định cảm xúc không?*

**Đáp:** Ổn định cảm xúc của bản thân là điều rất khó làm, nếu cảm xúc phát tác rồi thì việc nghĩ cách khống chế nó không hề đơn giản. Lúc này, phương pháp tốt nhất là tìm cách rời xa hoàn cảnh gây ra cảm xúc đó, tránh xa trạng thái không thoải mái, cố gắng để cái tâm được yên tĩnh, giữ cho đầu óc tỉnh táo, và dần dần cảm xúc đó sẽ ổn định lại. Ngược lại, nếu không nhanh chóng né tránh nó, ta sẽ rơi vào tình trạng mất cân bằng cảm xúc.

Khi đối mặt với trạng thái không bình thường, có thể khiến bản thân đau khổ hay giận dữ, thì lúc này phương pháp tốt nhất là tránh xa tình trạng đó. Nếu xảy ra mâu thuẫn tranh chấp với người khác, hai bên sẽ tự cho mình là đúng và tiếp tục cãi lí, khi đó những người khuyên ngăn phải tìm mọi cách tách rời hai bên, khiến họ không thể nghe thấy tiếng của nhau, không nhìn thấy vẻ mặt tức giận của nhau, đợi cho đến khi hai bên bình tĩnh trở lại thì cảm xúc cũng sẽ an định hơn.

Vì thế cho nên khi phát sinh mâu thuẫn, tốt nhất nên có người thứ ba khuyên nhủ. Nếu bản thân có trí tuệ thì xin lỗi đối phương trước và nói: xin lỗi anh, tôi tin anh có là của anh, nhưng tôi thấy không vui, tôi đã rất bức tức, có lý thì nói cũng không rõ ràng, anh có thể đợi một lúc nữa sau khi chúng ta bình tĩnh trở lại thì nói chuyện tiếp được không? Cách giải quyết như vậy sẽ tốt hơn là hai bên đánh nhau.

**Hỏi: *Nhiều người không biết cách điều chỉnh và khống chế cảm xúc của mình, xin thầy cho chúng tôi biết làm thế nào để làm tốt việc này không?***

**Đáp:** Đối với cảm xúc, cách tốt nhất có thể là hóa giải. Chúng ta đang nói đến ở đây chính là cách làm tiêu tan cảm xúc đó chứ không phải khống chế, chế ngự nó.

Khống chế cảm xúc chỉ việc ta có cảm xúc nhưng không để cho nó thể hiện ra, ra sức kìm nén nó, mà kết quả là nén lâu quá nó sẽ tự nổ tung. Một khi nổ tung nó sẽ trở thành điên dại, ngông cuồng, thậm chí có thể gây ra việc làm hại cho bản thân và nhiều người khác. Cũng giống như một chiếc nồi đựng đầy nước bên trong, nhưng bên dưới vẫn nhen nhóm ngọn lửa lớn, khiến nó sủi trào lên cao trong khi ta đang đun một chiếc vung nồi rất kín, khiến cho khí không thể thoát ra được và có khả năng nổ tung. Cho nên cần áp dụng biện pháp khai thông để nó có chỗ phát tiết, trút hết mọi khó chịu trong lòng.

Có hai phương pháp làm tiêu tan cảm xúc, thứ nhất là phát tiết cảm xúc – tức trút hết cảm xúc bức bối, thứ hai là phương pháp khai thông cảm xúc. Khai thông là cách tạo ra cho cảm xúc lối mở dịu dàng, mà lối mở đó dùng để hóa giải cảm xúc, không phải nơi để nó bộc phát tung hoành.

Vậy làm sao để hóa giải nó? Tôi cũng thường khuyên răn mọi người không nên chỉ nhìn, chỉ nghe, chỉ nghĩ, mà cần nhanh chóng tránh xa tình cảnh gây nên cảm xúc đó, sau đó tập trung bằng cách niệm Phật, ngồi thiền, bái Phật hay tập hít thở. Đó là cách ta đang hóa giải, không phải khống chế cảm xúc.

**Hỏi: *Nhiều người do sự việc không theo ý muốn, không thoát khỏi áp lực, khi cảm xúc vừa dâng trào thì hành động không có lí trí, khi gặp phải những***

***người như vậy ta nên khuyên họ thế nào, thưa thầy?***

**Đáp:** Khi cảm xúc chuẩn bị bộc phát cần thay đổi quan niệm ngay, như Đức Phật từng nói, lùi một bước trời cao biển rộng. Cần nhìn nhận vấn đề và giải quyết khó khăn trước mắt một cách có lý trí. Tôi cũng thường nói: núi không thể dời thì đường chuyển hướng, đường không chuyển thì người phải chuyển, người không chuyển ắt tâm phải chuyển. Có nghĩa là ta không nên nghĩ việc nào đó nhất định phải làm thế này, cách này không được thì dùng cách khác, như vậy tâm mới chuyển được.

Ví như trong số những người thất tình, vì sao lại có kẻ tự sát, giết người và gây ra tội ác bằng nhiều thủ đoạn dã man? Đó là vì họ nghĩ: nhất định phải có được đối phương, nếu không có được ta sẽ chết; hoặc: nếu mình không có được đối phương thì đừng ai mơ có được người đó, sau khi giết hại đối phương liền tự sát. Đây gọi là ngọc nát đá cũng tan, hoàn toàn không có đất dung thân.

Nếu có thể thay đổi quan niệm thì mới có lợi cho bản thân, tự cứu mình khỏi bể khổ, và sẽ thấy được trời đất mênh mông! Mọi người có thể nói ghìm cương ngựa bên bờ vực thẳm, quay đầu là bờ, nhưng khi cảm xúc đến thật sự thì việc ghìm cương ngựa rất khó, và quay đầu lại bờ rất ít, họ dường như không có ý nhiệm quay đầu là bờ, cứ đi thẳng về phía trước, về phía con đường chết!

Muốn thay đổi bản thân thì phải thay đổi cách tư duy. Đây được gọi là lùi một bước để suy ngẫm, là sự thay đổi ý niệm, núi không dời thì đường phải chuyển, đường không chuyển thì người phải chuyển, mà người không chuyển ắt tâm phải chuyển. Chỉ cần chuyển tâm, ắt con đường thẳng lợi ở ngay trước mắt ta rồi.

***Hỏi: Chỉ cần thường xuyên thay thế những ý niệm xấu bằng ý niệm tốt thì có thể điều chỉnh cảm xúc tốt hơn không, thưa thầy?***

**Đáp:** Cảm xúc không nhất định có ý niệm xấu, có lúc việc mong muốn đạt được mục tiêu nào đó là ý niệm tốt, nhưng do gặp phải trở ngại và việc không thuận lợi cho nên sản sinh ra cảm xúc bất thường, khiến tâm không vui vẻ. Sau khi cảm xúc đó hình thành, hơn một nửa số người thấy mình làm đúng; nếu tự bản thân nhận thấy đó là lỗi của mình thì mình sẽ không thể giận dữ được. Do tự mình nhận là nên mới không có biện pháp nào kiềm chế cảm xúc nóng giận, tiêu cực.

Trong tình trạng đó, ta chỉ cần nghĩ: dù việc ta làm là đúng, nhưng duyên có không đủ, dù có năng lực bảo vệ mình khỏi bị tổn thương nhưng ta không có cách không chế sự biến hóa ngoại tại xảy ra, lúc này đành tiếp tục nỗ lực theo cách khác mà thôi. Nếu con đường ta đi không còn hanh thông nữa thì ta đi con đường khác. Quan niệm như vậy sẽ khiến cảm xúc an định, bình tĩnh lại.

Vì vậy, ta không nên coi cảm xúc là một ý niệm gì đó xấu, những ý niệm tạo ra cảm xúc không phải lúc nào cũng xấu. Động cơ ẩn giấu được coi là không tốt, chỉ có điều là phát sinh nhiều hiện tượng khác khi gặp phải yếu tố bên ngoài, khiến cho bản thân không thể

tiếp thu được, kết quả là cảm xúc xấu xa xuất hiện. Lúc này, khi mới bắt đầu có ý niệm tốt, liền kéo theo những ảnh hưởng mới khiến ta không thể tiếp tục được nữa. Biện pháp tốt nhất lúc này là tự thân phải thay đổi quan niệm.

**Hỏi: Trong cuộc sống cũng như trong công việc, ta luôn cảm thấy không công bằng khi nảy sinh sự cạnh tranh và so bì. Khi bản thân ta không thể cân bằng được cảm xúc thì cần phải điều chỉnh bản thân mình như thế nào để tốt hơn, thưa thầy?**

**Đáp:** Không công bằng là cảm giác nhất thời lúc đó, muốn tìm đến căn nguyên gốc rễ không phải là điều dễ dàng. Cuộc sống của chúng ta có vô số việc bất bình. Giữa con người với nhau vốn đã không bình đẳng, như người xưa thường nói, bàn tay ta có ngón ngắn ngón dài. Cùng chung sống ăn ở dưới một mái nhà, nhưng có người ăn ít, người ăn nhiều; trong khi người ăn nhiều chưa chắc lượng công việc nhiều, chất lượng công việc cũng chưa chắc tốt. Trong cùng một tập thể, có thể chất lượng công việc của một số cá nhân không tốt, những người có biểu hiện tốt chưa chắc được ông chủ đánh giá cao hay khen thưởng, thậm chí những kẻ thấp kém có thể thăng quan phát tài, đó đều là ví dụ về hiện tượng không công bằng trong xã hội.

Trong một gia đình, bậc cha mẹ cũng khó có thể đối đãi công bằng với các con, bởi chúng đều có yêu cầu và nhu cầu riêng của mình. Nếu bố mẹ cư xử theo cách đưa không có nhu cầu lại đáp ứng nó, còn đưa có nhu cầu lại bỏ lơ thì quả thật là không đúng. Ví như có đứa trẻ thường hay mắc bệnh, ốm đau, có đứa lại rất cường tráng khỏe mạnh, thì nhất định cha mẹ sẽ dành nhiều thời gian chăm sóc, cưng chiều cho đứa ốm yếu hơn.

Liệu đây có phải là điều không công bằng không? Trên thực tế, thế giới của chúng ta không hề có cái gọi là công bằng thực sự. Do đó chúng ta cần suy xét dưới một góc độ khác, không công bằng ắt phải có nguyên do. Khi ta nhìn nhận chính thể sự việc từ ngọn nguồn của nó, thì bản chất nó vốn đã công bằng rồi. Ví như người ốm phải uống nhiều thuốc, các công ty bảo hiểm phải chi trả một khoản tiền nhất định, khi người không có bệnh uống ít thuốc hơn, tần suất khám bệnh cũng giảm hơn, phúc lợi xã hội ít đi, nhưng vẫn phải chi trả từng ấy mức tiền. Thử hỏi cái nào công bằng, cái nào không công bằng? Điều này cần phải xem bản thân mình có muốn mắc bệnh hay muốn khỏe mạnh?

Vì thế, ranh giới giữa công bằng và bất công không rõ ràng, rất khó phân chia, sự bất công và công bằng thường được nhìn nhận trên lập trường chủ quan, nếu chúng ta có thể nhìn thấu bản thân của từng cá thể khác nhau và đứng dưới góc độ lập trường của chúng thì sự công bằng sẽ xuất hiện.

**Hỏi: Xin thầy cho biết đối với người bình thường, cần làm gì để phát huy mặt tích cực của cảm xúc đối với sinh mệnh con người?**

**Đáp:** Điều này cần có năng lực tự thức tỉnh. Giả như có năng lực này, ta có thể nhìn thấu cảm xúc của mình, sau đó sẽ tự cảm thấy hổ thẹn, và ngay lập tức muốn sám hối, hối cải ngay.

Vậy mà muốn có được khả năng tự thức tỉnh, trước tiên cần có khả năng quan tâm chăm sóc dưới nền tảng là việc tu hành nhờ phép tĩnh tọa. Sau đó mới có thể quan tâm chăm sóc đến cảm xúc của mình được. Tuy nhiên, chỉ có như vậy thì công phu vẫn chưa đạt độ tinh túy, vẫn cần phải có cảm xúc, chỉ cần khi nó sắp bộc phát mạnh thì tự nhủ: xin lỗi, tôi thấy rất hổ thẹn! Nếu có thể làm được như thế có nghĩa là ta đã có được khả năng quan tâm chăm sóc và tự thức tỉnh rồi.

Ví như việc cha mẹ quản lý con cái, bình thường kèm cặp con không chặt có thể lớn tiếng chửi bới chúng, sau khi mắng xong sẽ tự thức tỉnh bản thân và dặn dò chúng: mẹ/cha xin lỗi con, thân làm cha mẹ mà ngu muội, ta không nên mắng các con, mong các con tha thứ cho ta! Bậc người lớn do tâm trạng không tốt mà mắng nhiếc con cái, nếu có khả năng tự thức tỉnh thì chắc chắn lũ trẻ sẽ không thấy đau lòng, buồn phiền.

Nếu tình hình này thường xuyên xảy ra, dù đánh mắng xong rồi xin lỗi, không hề có khả năng tự kiểm chế bản thân, thì cũng được coi là chưa có tu tập. Lời xin lỗi của bậc cha mẹ nhằm để các con không giận mình sau khi đánh mắng chúng, nhưng thực chất bên trong họ vẫn thấy hậm hực bực bội, điều này không nên làm. Suốt ngày cáu bẳn, không tinh ngộ sửa chữa, vẫn ngoan cố u mê, loại người này được coi là không có khả năng tự quan tâm chăm sóc cảm xúc của mình.

# MỐI QUAN HỆ BÌNH ĐẲNG GIỮA HAI GIỚI

**Hỏi:** *Có một câu chuyện truyền thuyết nhân gian như sau: con người ta tu hành 500 năm mới có thể biến thành nữ giới. Xin Pháp sư cho biết, về mặt phẩm chất, trí tuệ, tài năng hoặc thành quả tu hành thì nữ giới đều kém hơn nam giới đúng không?*

**Đáp:** Đây là quan niệm nảy sinh trong xã hội trọng nam khinh nữ. Phật giáo nguyên thủy không có khái niệm này, tuy kinh Phật hậu kỳ có nhắc tới nhưng Đức Phật Thích Ca Mâu Ni chưa từng nói đến chuyện này, dù sao đi nữa thì quan niệm này không hợp tình hợp lý.

Hơn thế, chúng ta có thể thấy, thường lui đến cửa chùa thắp hương bái Phật, phát tâm góp của bố thí, thậm chí niệm Phật thông kinh tại gia hay tại chùa chiền đa phần là nữ giới. Vì vậy, thiện căn của nữ giới sâu đậm hơn nam giới.

Trong xã hội cũ coi nam giới làm chủ thì quả thực nữ giới phải chịu nhiều kì thị. Bất luận là người dân tộc Hán, hay người theo đạo Hồi miền Trung Đông, thông thường một nam giới có thể lấy nhiều vợ, trong xã hội như vậy, người chịu thiệt thì nhất vẫn thuộc về phái nữ.

Đây là sự bất công mà ta thấy được trong xã hội hiện thực, nhưng nó không thể hiện việc phẩm chất của nữ giới kém hơn nam giới.

**Hỏi:** *Trong kinh Phật cổ đại có xuất hiện giáo nghĩa trọng nam khinh nữ không, thưa thầy?*

**Đáp:** Kinh Co-ran của đạo Hồi cho phép nam giới có hơn một người vợ, đó là quy định trong tập kinh này, nếu người con gái không có ai chăm sóc, không nơi nương tựa thì nam giới phải có trách nhiệm. Trước kia, do chiến tranh, hay người cha, người chồng qua đời chỉ còn lại người con gái không nơi nương tựa, thì chính quyền giao họ cho những người con trai khác chăm sóc, do vậy mà nhiều người con gái được gả cho cùng một chàng trai. Do vậy, nghĩa gốc của kinh Phật là chăm sóc, bảo vệ nữ giới, còn điều sau này do sự thay đổi của xã hội mà dần dần mất đi nghĩa đó.

Còn trong kinh Phật nguyên thủy không hề xuất hiện trọng nam khinh nữ, mãi sau này do hoàn cảnh xã hội thay đổi mà quan niệm này được hình thành khiến nữ giới thấy mình thật là yếu mềm, như có tội lỗi khiến họ bị đối xử bất công hơn. Nếu trước kia kinh Phật không có quan niệm trọng nam khinh nữ, thì ngày nay, sau khi biết được chân nghĩa Phật Đà, thì nhân gian không thể tái diễn sự nhầm lẫn và sai trái này được!

**Hỏi:** *Tuy Phật Đà nhấn mạnh chúng sinh bình đẳng, nhưng vì sao trong chế độ của Phật giáo, nam giới xuất gia có thể “thất tiến thất xuất - bảy lần xuất gia,*

***bảy lần hoàn tục”, mà nữ giới xuất gia lại chỉ có một cơ hội duy nhất, thừa thầy?***

**Đáp:** Phật giáo từ thời Phật Thích Ca Mâu Ni cho đến 100 năm sau Niết Bàn được gọi là Phật giáo nguyên thủy hoặc cội nguồn Phật giáo, sau đó bước vào giai đoạn tiểu thừa Phật giáo hay còn gọi là thời đại Phật giáo bộ phái.

Trong thời Phật Thích Ca Mâu Ni, Phật giáo chỉ lưu truyền ở khu vực trung du sông Hằng – một con sông lớn ở phía bắc Ấn Độ. Sau khi bước vào thời kì Phật giáo bộ phái, Phật giáo được truyền bá rộng khắp đất nước Ấn Độ, ở những nơi xa xôi do phong tục tập quán và trung thổ Ấn Độ bất đồng, cho nên về mặt giới luật có một vài điều không nhất quán, về phong tục tập quán cũng có nhiều điểm không tương đồng.

Thời đại Phật giáo bộ phái, tương truyền có hơn 20 bộ phái khác nhau, tức có hơn 20 tông phái nằm rải rác nhiều khu vực khác nhau. Về mặt nguyên tắc, mỗi tông phái tự có giới luật lưu truyền lại của riêng mình, 20 tông phái sẽ có 20 loại giới luật khác nhau. Mặc dù giới luật nguyên thủy cùng đồng bộ nhưng sau khi phân chia ra nhiều nơi, do ngôn ngữ các vùng không giống nhau và hoàn cảnh truyền sao khác nhau nên dần dần hình thành giới luật các bộ phái riêng biệt.

Sau này, lưu truyền vào Trung Quốc có giới luật của năm bộ phái, trong đó có một loại đề cập tới vấn đề nam – nữ xuất gia, nói rõ nam giới xuất gia có bảy cơ hội được hoàn tục, cũng có nghĩa là sau sáu lần hoàn tục thì còn duy nhất một cơ hội lần thứ bảy là xuất gia trở lại; còn nữ giới chỉ có duy nhất một cơ hội mà thôi, nếu đã hoàn tục một lần rồi thì không còn cơ hội trở lại làm người xuất gia nữa. Đây chỉ là quan điểm của một bộ phái, không phải giới luật của tất cả các bộ phái đều như vậy. Tôi không rõ trong thời đại Phật giáo nguyên thủy có quy định về điều kiện nam nữ xuất gia hay không.

Trong thời đại Phật Thích Ca Mâu Ni, giới luật được đính chính sửa đổi rất nhiều lần do nhân tố con người, thời gian, và sự việc, thậm chí khi Đức Thích Ca Mâu Ni chuẩn bị nhập Niết Bàn, giới luật cũng có thể bị sửa đổi. Việc thay đổi này cần dựa vào tình hình lúc bấy giờ, mỗi một điều luật cần sửa đổi phải sửa đổi ngay, cho nên, sau khi Đức Thích Ca Mâu Ni nhập Niết Bàn, giới luật cũng chưa hoàn thành việc đính chính.

Vậy mà, sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn, không có ai thay thế việc sửa đổi giới luật. Bởi giới luật không phải là pháp lệnh mọi người cùng thảo luận đưa ra quy định, mà đó là sự chế định của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, do đó ta chỉ có thể tiếp tục truyền đạt lại kinh Phật cho người đời sau. Dù chỉ có một bộ phái quy định việc nam nữ xuất gia, nhưng chúng ta cũng tận mắt thấy được giới luật này, dù sao cũng phải tiếp tục tuân thủ quy định đó.

Còn về việc vì sao lại có điều luật quy định này, rất có thể trong một thời khắc nào đó địa vị của nữ giới quá thấp bé, rất dễ dàng xuất gia, còn nam giới địa vị lại rất được coi trọng, việc xuất gia với họ không phải là điều dễ dàng gì. Nguyên nhân bộ phái đó đưa ra quy định này, hoặc là phụ nữ thời đó bị áp bức nhưng lại có được sự bảo hộ, nếu họ có thể tùy tiện xuất gia – hoàn tục nhiều lần như thế thì số lượng tăng lữ quá nhiều. Trong giới luật có quy định, nam giới có quyền và nghĩa vụ bảo hộ nữ giới xuất gia, nữ giới quá đông

cũng vẫn cần sự bảo hộ này, như vậy sẽ không cân bằng giữa tỉ lệ nam – nữ trong chuyện đó.

Do số lượng nam giới xuất gia ít, nên cần phải động viên họ xuất gia, sau khi hoàn tục vẫn có thể trở lại với cửa chùa. Nếu không cho họ cơ hội quay lại thì e rằng số lượng nam giới xuất gia ngày càng ít đi, sẽ không có ai bảo vệ phụ nữ xuất gia nữa! Theo hiểu biết của tôi, quy định này được hình thành theo cách đó. Do vậy, những việc ta tận mắt nhìn thấy, trước tiên không nên nhấn mạnh công bằng hay không công bằng, mà ta nên xem xét nguyên nhân hình thành lên sự việc đó với hoàn cảnh của xã hội đương thời.

**Hỏi: Trong “Pháp hoa kinh” có nói: “Thị pháp chủ pháp vị, thế gian tướng thường trú” – tức chỉ tất cả mọi sự vật trên thế gian này đều là hiện thân của pháp thân (theo Phật giáo, pháp thân là thân thể đã được thanh tịnh, trở về chính mình, công đức viên mãn, là bất tử bất diệt, tuy vô hình nhưng có thể hiện hữu bất cứ nơi đâu). Vậy xin thầy cho biết, đây có phải là cách giải thích của Phật giáo về vấn đề bình đẳng không?**

**Đáp:** Phật pháp giảng giải “pháp chủ pháp vị” ý nói, mỗi pháp đều bình đẳng và có vị trí nhất định của riêng nó. Nhưng anh có vị trí của anh, họ có vị trí của họ, các vị trí này không thể hoàn toàn giống nhau được. Dù ngồi ở phía trước, phía sau, phía trên, phía dưới, bên trái, bên phải hay ở giữa đều là vị trí khác biệt. Chỉ có duy nhất một vị trí ở giữa trung tâm, ta không thể vì mưu cầu bình đẳng mà đặt tất cả mọi người cùng ngồi vào vị trí đó. Nếu làm vậy thì xã hội không còn trật tự của riêng nó nữa! Vì thế, mọi người cần làm tròn trách nhiệm và bổn phận của mình, tôn trọng lẫn nhau, đó mới gọi là bình đẳng.

Hiện nay thế giới đã bước sang con đường toàn cầu hóa, cái mà người ta quan tâm đến không chỉ là giới tính, mà đó còn là sự bình đẳng của cộng đồng loài người, bình đẳng ở đây chỉ bình đẳng về quyền lợi chứ không phải bình đẳng về năng lực. Quyền lực tuyệt đối là bình đẳng, nhưng sau khi cạnh tranh công bằng hợp lí, như lẽ tự nhiên thì mỗi thứ đều có vị trí riêng của nó.

## Nữ giới trong thời đại mới

**Hỏi: Thưa thầy, có người cho rằng “chủ nghĩa nữ quyền” ra đời dưới diễn biến chống đối lại “chủ nghĩa sô-vanh” của phe nam giới, xét về quan điểm giới tính và quyền tự chủ áp dụng tuyệt đối trong vấn đề này thì chủ trương đó có đúng đắn không?**

**Đáp:** Người xưa có câu “vật cực tất phản” – tức chỉ sự vật phát triển đến đỉnh điểm, cực điểm thì sẽ chuyển hóa theo hướng ngược lại. Sau khi chủ nghĩa trọng nam phát triển đến một trình độ nào đó, do sự thay đổi hoàn cảnh của thời đại, quan niệm cũng thay đổi theo, còn nữ giới tự nhận thấy được mình bị áp bức bèn bắt đầu nổi dậy giành lại địa vị cho mình, do đó mà có chủ nghĩa nữ quyền.

Sự xuất hiện của những người theo chủ nghĩa nữ quyền kéo theo sự xuất hiện bối cảnh của sự trưởng thành, của gia đình và xã hội, tập hợp tất cả các yếu tố của phương Đông và phương Tây.

Những người phụ nữ mạnh mẽ quyết liệt sẽ tìm người bạn đời hoặc là tình nguyện theo cô ta, thừa nhận nữ giới thật vĩ đại, hoặc là anh chàng đó phải sống dựa dẫm, đồng thời trở thành vật sở hữu phụ thuộc vào họ. Nếu không, những người phụ nữ này khó có thể tìm được nửa kia của đời mình, bởi họ căm hận, chán ghét, thậm chí muốn áp chế nam giới. Phàm chỗ nào có nam giới họ đều tỏ thái độ phản đối, như vậy là uốn nắn quá tay rồi!

**Hỏi: Chủ nghĩa nữ quyền và sự kỳ vọng vai trò của nữ giới trong quan niệm truyền thống dường như mâu thuẫn nhau, vậy những người phụ nữ ở giữa hai trào lưu này cần phải tự giải quyết ra sao?**

**Đáp:** Về vấn đề này, tôi xin lấy ví dụ về xã hội của đất nước Nhật Bản. Trước kia, xã hội Nhật Bản là xã hội “trọng nam”, nữ giới không hề có vị trí trong xã hội. Nhưng tại đất nước Nhật Bản ngày nay, hiện tượng xã hội đó đã thay đổi, phụ nữ trẻ vô cùng mạnh mẽ, những việc nam giới có thể làm thì họ cũng có thể làm, nam giới tham gia được thì họ nhất định phải tham gia, không hề nhượng bộ cánh mày râu.

Sau khi họ kết hôn, sinh con và bước vào giai đoạn trung niên thì phải trở về với quy củ phép tắc truyền thống. Do phải chăm sóc con cái cho nên họ rất cần một mái ấm gia đình, chỉ cần người chồng kiếm tiền nuôi con là họ có thể chuyên tâm chăm nom cho tổ ấm đó. Phụ nữ trung niên ở Nhật Bản sẽ trở về vai diễn truyền thống như một lẽ tự nhiên.

Tuy nhiên, hiện tượng này có thể tiếp tục lại thay đổi nữa không, ngay bản thân tôi cũng không dám chắc. Nhưng chắc chắn rằng giới trẻ Nhật Bản vẫn còn có người theo chủ nghĩa nữ quyền, khi đến tuổi trung niên sẽ không xuất hiện nữ nhi quá mạnh mẽ nữa, thay vào đó là thế hệ thanh niên đời sau sẽ đề xướng tới chủ nghĩa nữ quyền.

**Hỏi: Xã hội ngày nay có rất nhiều người phụ nữ kiệt xuất được biểu dương, bởi họ có con mắt nhìn xa trông rộng, quan tâm nhiều đến toàn thể xã hội và nhân loại, vậy xin thầy cho biết, điều này có khác biệt gì về mặt trình độ so với những người phụ nữ theo chủ nghĩa nữ quyền?**

**Đáp:** Trong xã hội phương Tây, thử hỏi có bao nhiêu người theo chủ nghĩa nữ quyền đích thực? Thực ra, số lượng đó rất ít, trong bất cứ ngành nghề nào thì những người phụ nữ xuất sắc đa phần không phải là người theo chủ nghĩa nữ quyền hoặc chủ nghĩa trọng nữ. Ví dụ như, số lượng người theo chủ nghĩa nữ quyền cực đoan sau một vài năm cố gắng có thể trở thành nhân vật xuất chúng của một ngành nghề nào đó không nhiều. Muốn trở thành lãnh đạo một lĩnh vực nào đó, trước tiên cần yêu mến, tôn trọng người cùng ngành. Đã gọi là bình đẳng rồi thì không thể chỉ quan tâm đến nữ giới mà phớt lờ các đấng mày râu. Nếu chỉ giữ thái độ ưu tiên phái nữ thì việc trở thành lãnh đạo trong xã hội sẽ gặp nhiều khó khăn.

Theo quan điểm và lập trường của tôi, tôi đồng tình với chủ nghĩa nữ quyền, và nhận thấy rằng sự hình thành của nó là có nguyên nhân, một xã hội nhất thiết phải có những người như thế, ngược lại, nếu không có, thì nam giới luôn là kẻ mạnh trong xã hội, điều này không ổn lắm!

## Sự hy sinh trong hôn nhân gia đình

**Hỏi:** *Do chịu sự ảnh hưởng của phương Tây, nữ giới bắt đầu phải làm việc gánh đỡ một phần trách nhiệm tài chính của gia đình, đồng thời bốn phần công việc của người phụ nữ truyền thống phương Đông cũng không thể giảm bớt được. Điều này đã gây ra áp lực lớn cho người phụ nữ, xin thầy cho biết ý kiến của ngài về vấn đề này?*

**Đáp:** Đây là vấn đề rất lớn đáng để lưu tâm. Tôi lấy ví dụ, một đơn vị nghiên cứu nào đó cần chiêu sinh, thường thì thành tích học tập của nữ sinh tốt hơn nam sinh, sau thời gian lên lớp và thi cử, thành tích của họ thậm chí còn cao hơn rất nhiều. Nhưng một khi nảy sinh tình cảm nam nữ, lúc này biểu hiện và thành tích của bạn gái có phần kém hơn trước kia, và ngược lại, thành tích của bạn trai thì ngày càng tốt hơn.

Sau khi tốt nghiệp, vốn hai người có thể cùng làm nghiên cứu, nhưng do quá yêu chồng mình nên người phụ nữ đó có thể hy sinh công việc mà dốc hết sức chăm sóc chồng con, gia đình, giúp người chồng yên tâm công tác. Những ví dụ như vậy còn rất nhiều trên thực tế. Phải chăng nữ giới chịu thiệt thòi quá? Cũng chưa hẳn, bởi đó là cô ấy cam tâm tình nguyện làm, không ai ép buộc, tôi không cho đó là sự hy sinh của cô ấy.

Hơn thế, chúng ta có thể bắt gặp rất nhiều hiện tượng rõ ràng hơn vậy, khi tuyển dụng nhân viên cấp cơ sở, số lượng nam nữ đáp ứng được yêu cầu của công việc là ngang bằng nhau, nhưng khi đảm nhận vị trí chủ quản cao cấp thì số nam giới là chủ quản thường lại nhiều hơn. Theo lý mà nói, năng lực của hai phái đều ngang sức ngang tài, vậy vì sao khi tiếp nhận các chức vụ cao cấp thì số lượng nhân viên nữ lại ít đi, còn số lượng nhân viên nam lại nhiều hơn? Liệu công ty đó có cái nhìn kỳ thị với nữ giới? Thực ra tình hình không hẳn là vậy.

Sau khi nữ giới bước sang tuổi trung niên, rất có thể thái độ làm việc của họ chịu sự chi phối và ảnh hưởng của hai nhân tố sau: thứ nhất, con cái họ bắt đầu bước vào giai đoạn mới lớn, bướng bỉnh, họ cần phải trở về mái ấm của mình chăm sóc con cái, và chấp nhận từ bỏ công việc; thứ hai, khi bước vào tuổi trung niên đồng nghĩa với việc tình trạng sinh lý của họ cũng đang trong thời kỳ thay đổi, họ cần phải tiêu tốn nhiều thời gian, công sức, và tâm huyết vào công việc, khiến cho họ không còn đủ sức cạnh tranh với nam giới. Kết quả là tỉ lệ nữ giới đảm nhận chức vụ chủ quản cao cấp chiếm số ít hơn. Điều này chứng tỏ rằng không hề có sự kỳ thị nào đối với nữ giới, mà có rất nhiều nguyên nhân khác gây ra tình trạng này.

Phải chăng nữ giới làm như vậy là không hợp lý? Thực tế không phải như vậy. Vì phụ nữ

phải chăm sóc gia đình, chồng, con mà phải hi sinh hết mình, thành công của chồng con chính là nguồn động viên và cũng là thành công của họ. Đằng sau những người nam giới thành công nhất định đều có bàn tay vĩ đại của người phụ nữ; nếu không có sự trợ giúp và nâng đỡ này, chắc chắn phái nam không có được nhiều thành công lớn.

**Hỏi: Quan niệm truyền thống trọng nam khinh nữ, thêm vào đó là việc người con trai phải ra ngoài xã hội làm ăn còn phụ nữ chỉ ngồi nhà chăm nom việc bếp núc khiến cho quyền làm chủ và địa vị xã hội của nam – nữ có sự chênh lệch khác xa nhau. Nếu phụ nữ thật sự gây ảnh hưởng lớn hơn nam, thì sự khác biệt từ xưa đến nay nảy sinh như thế nào? Liệu có phải thiên sinh phụ nữ đã phải “chỉ trả” để sống không?**

**Đáp:** Xã hội Trung Quốc trước kia có câu tục ngữ “gia hữu hiền thê, phu tại ngoại bất chiêu hoạn họa” – tức là nếu nhà có vợ hiền giúp đỡ nâng giắc thì người chồng ở ngoài xã hội sẽ làm lên sự nghiệp, gặp nhiều thuận lợi và không gây tai họa ngang trái. Nếp sống phong tục và quan niệm này hình thành một cách tự nhiên, nhưng xã hội ngày nay có một số chị em phụ nữ không tình nguyện suốt ngày ở nhà chăm sóc chồng con.

Khi còn ở Mỹ, tôi từng thấy một vài cặp vợ chồng, cả hai đều có thu nhập ổn định, đều đang công tác, cùng nhau gánh vác chi phí tiêu dùng cho cả gia đình, cùng làm việc nhà, chỉ trừ việc sinh con cái – bởi chỉ có phụ nữ mới có thiên chức này! Tất cả mọi việc họ đều chia sẻ cùng nhau làm, và tôi thấy họ đối xử với nhau rất công bằng. Khi người phụ nữ vừa phải làm việc ngoài xã hội, vừa phải làm việc nhà, còn người chồng giao hết trọng trách cho họ thì quả là phi lý.

Tôi cũng đã từng biết một gia đình người Trung Quốc, cả hai vợ chồng đều làm bác sĩ, họ có cha mẹ già và hai đứa con. Khi làm việc thì ông chồng là một vị bác sỹ, cứ hễ về đến nhà thì lại trở thành một “lão gia”, chỉ xem sách, xem báo, xem ti vi; trong khi người vợ vừa tan ca làm phải trở về nhà nấu cơm, chăm con và chăm sóc cha mẹ già. Tôi thấy vậy liền hỏi người vợ này: anh chị đều là bác sỹ cả, vì sao chị lại tình nguyện chịu khổ như vậy? Cô ấy nói: Biết làm sao được, tôi cũng chỉ vì yêu anh ấy mà kết hôn, anh ấy cũng rất yêu các con và gia đình, thân là phận nữ nhi thì cần phải làm tròn bổn phận của nữ nhi. Cô ấy vui vẻ gánh vác nỗi vất vả này mà không hề cảm thấy thiệt thòi, tôi thấy như vậy cũng rất tốt!

Trong tình hình đó, nếu có một ai giúp cô ấy giải oan, đãi lại công bằng, khuyên cô ấy cần làm cuộc cách mạng cho bản thân, chẳng phải gia đình nhỏ bé ấy phải chịu một trận sóng gió mới sao? Vốn gia đình đó bình an vô sự, đó là điều rất tốt, trong lòng người chồng không thấy mắc nợ, còn người vợ thì thấy cuộc sống thật vui vẻ, không có vấn đề gì lớn lao, cũng không có sự mất cân bằng ở đây. Có người hay quan tâm tới chuyện của người khác lại cho rằng người phụ nữ ấy thật ngốc, hoặc kém cỏi, sao cô ta không đấu tranh đãi lại công bằng. Đây là gia đình của mỗi cá nhân, cô ấy tình nguyện cống hiến cho gia đình, cho chồng con, người ngoài không nên có ý kiến bàn tán.

Những gia đình làm kinh doanh không cần tính toán mình bỏ ra bao nhiêu, chỉ cần tự

mình công hiến một cách vui vẻ cũng thấy hạnh phúc và viên mãn rồi.

**Hỏi:** *Thầy từng nói, người người nên cống hiến, chúng ta cũng từng thấy gia đình cả hai vợ chồng cùng kiếm tiền nảy sinh mâu thuẫn thì người chồng thường yêu cầu người vợ từ bỏ công việc về chăm sóc gia đình, vậy lúc này người vợ nên lựa chọn thế nào? Nếu hai bên cùng cố chấp thì vợ chồng nên nói chuyện bàn bạc với nhau theo cách nào?*

**Đáp:** Khi gặp phải trường hợp này, vấn đề cần được giải quyết dựa trên sự tự nguyện của cá nhân. Cần xem đối phương có tình nguyện cùng hợp tác với mình không, nếu không được thì đành tự hỏi bản thân mình có tình nguyện hợp tác với đối phương không.

Nữ thủ tướng nổi tiếng Anh quốc – bà Margaret Hilda Thatcher được gả cho ngài Thatcher và mang họ nhà chồng. Bà có thể thành công trên con đường chính trị là do có sự hợp tác của phu quân mình.

Một ví dụ khác, đó là cựu Tổng thống Mỹ, ngài Clinton. Khi còn đương nhiệm, phu nhân của ngài rất ủng hộ ngài, bà không tham gia ứng cử nghị sĩ mà chỉ muốn làm phu nhân Tổng thống. Sau khi phu nhân Clinton trở thành nghị sĩ, ngài Tổng thống nói rằng: tôi chỉ là phu quân của một vị nghị sĩ nào đó. Điều đó chứng tỏ vợ chồng Tổng thống có thể hỗ trợ giúp đỡ nhau, cùng cố gắng tạo điều kiện để phù hợp với nửa kia. Bà Clinton có thể giữ chức Tổng thống, và lúc này ngài Clinton trở thành phu quân của Tổng thống Hoa Kỳ, điều này không có gì là xấu cả.

Những vấn đề nảy sinh trong gia đình đều là việc của cả vợ chồng, cả hai phải cùng nghĩ cách giải quyết, cam tâm tình nguyện lựa chọn việc thích hợp với nửa kia, đây gọi là chồng xướng vợ họa hoặc vợ xướng chồng họa, chỉ cần giữ được sự bình yên hoà hợp trong gia đình thì làm gì cũng có thể làm được.

## Hướng tới bình đẳng giới không khó

**Hỏi:** *Phật dạy chúng sinh bình đẳng, vậy xin thầy cho biết cái gọi là “chúng sinh bình đẳng” ở đây thực chất là gì?*

**Đáp:** “Chúng sinh bình đẳng” chỉ quyền cơ bản của con người. Theo quan điểm của Phật pháp giả dụ tất cả chúng sinh đều tình nguyện học Phật pháp, thì có nghĩa là tất cả loài người đều ngộ được sự giải thoát, thậm chí có thể tu thành chánh quả, đó là sự bình đẳng cơ bản.

Dù nói chúng sinh bình đẳng, nhưng đạo lý này có phần mơ hồ. Trong số tất cả chúng sinh, phương thức sống, điều kiện sinh tồn của mỗi loài sinh vật đều khác nhau, có loài sống dưới nước, có loài sống dưới bùn lầy, có loài lại sống trên cây; thậm chí có loài sinh sống ở những vùng ẩm thấp, nhưng có loài lại sinh sống trong điều kiện lạnh giá.

Nếu năng lực và thể lực ngang bằng nhau thì việc gánh vác trách nhiệm cũng phải được

chia đều. Hiện nay không có việc gì chỉ có nam giới làm được còn nữ giới thì không thể. Dù là Quốc vương, Tổng thống, hay Thủ tướng, nữ giới đều có thể đảm nhiệm, chỉ cần có năng lực không việc gì là không thể.

Theo báo cáo tổng kết điều tra hàng năm của tạp chí Forbes, trong số 100 doanh nghiệp lớn nhất thế giới, tuy tỉ lệ nữ giới nắm vai trò Tổng giám đốc hay doanh nhân với số lượng ít nhưng điều đó không có nghĩa các doanh nhân là nữ giới ít, thực tế không hề có sự kì thị về việc không cho phép phụ nữ làm kinh tế hay không thể tự mở doanh nghiệp kinh doanh.

**Hỏi: Tuy nói chúng sinh bình đẳng, nhưng xã hội ngày nay vẫn còn hiện tượng trọng nam khinh nữ. Xin thầy cho biết, chúng ta cần làm thế nào để phá vỡ quan niệm bất bình đẳng này?**

**Đáp:** Quan niệm trọng nam khinh nữ là vấn đề thuộc về phong tục tập quán. Trong xã hội phụ hệ lấy nam giới làm chủ thì đó chính là việc chủ yếu tôn sùng nam nhân. Còn trong xã hội mẫu hệ, nam giới chỉ là vật sở hữu và phụ thuộc, họ không có địa vị xã hội, và hiện nay trên thế giới vẫn còn tồn tại một số bộ lạc vẫn duy trì được xã hội mẫu hệ như xưa. Tuy nhiên, nữ giới vẫn được tôn trọng, chỉ có điều họ phải nhường bộ một chút trước mặt nam giới, bởi đó dường như là quy ước của phong tục tập quán rồi.

Lật lại lịch sử quá khứ, một tộc người có số lượng nữ giới nhiều hơn nam giới thì sẽ không được an toàn, bởi rất khó chống đối lại sự xâm lược từ bên ngoài. Khi chiến tranh xảy ra, thông thường nam giới đều bị giết sạch, còn phụ nữ và trẻ em thì bị bắt đưa về làm nô lệ. Tại sao nam giới lại bị giết sạch? Bởi vì họ có thể nổi dậy chống kháng lại bất cứ lúc nào, Còn nữ giới thường hay ngoan ngoãn thuận theo.

Nhưng thật sai lầm khi nam giới nghĩ rằng nguyên nhân lịch sử và hoàn cảnh xã hội đó khiến họ ưu việt hơn nữ giới. Bởi nam hay nữ thì mỗi người một việc, một trách nhiệm khác nhau, đó chính là sự bình đẳng. Dù công tác trong ngành nghề hay lĩnh vực nào, chỉ cần làm tốt nhiệm vụ và bổn phận của mình, không phân biệt giới tính thì lúc đó chúng ta đã tạo ra được sự bình đẳng rồi.

Xã hội này rất cần bàn tay phụ nữ, gia đình cũng cần đến họ, phụ nữ có ưu điểm và năng lực riêng của mình, vì đó mà họ cũng nên được tôn trọng như nam giới. Do thế mà nữ giới cần tôn trọng nam giới, và ngược lại, nam giới cũng cần tôn trọng nữ giới, như thế xã hội chúng ta mới thật sự bước sang xã hội bình đẳng giới.

**Hỏi: Xin thầy cho biết, xã hội bình đẳng thực sự là xã hội như thế nào?**

**Đáp:** Do công nghệ thông tin phát triển, giao thông thuận lợi, sự giao tiếp hỗ trợ giữa người với người thuận lợi hơn, rộng rãi hơn; do vậy mỗi dân tộc, mỗi nền văn hóa, xã hội khác nhau đều có thể quan sát học hỏi nhau và ảnh hưởng lẫn nhau, hình thành lên một thời đại đa nguyên hóa, hay còn gọi là toàn cầu hóa. Dù trong lĩnh vực kinh tế, quân sự, văn hóa, tôn giáo hay các lĩnh vực khác, mọi người đều có thể đạt đến nhận thức chung và chung sống với nhau hoà hợp hơn, chứ không phải là sự kì thị nhau.

Các nước tiên tiến không nên cao ngạo, còn các khu vực phát triển chậm không nên tự ti do lạc hậu hơn các nước khác, cần xem xét nhân quyền của con người trên lập trường bình đẳng, dù nam hay nữ, già hay trẻ, ốm đau hay khỏe mạnh, tất cả đều phải được bình đẳng như nhau và có quyền lợi như nhau.

Còn về tôn giáo, có nhất thần giáo, đa thần giáo, Phật giáo thuộc loại vô thần, những tôn giáo này đều có ưu điểm riêng của mình. Trước kia chúng ta cho rằng những tôn giáo khác đều là ngoại đạo, là tà giáo, đây là quan niệm này đã lỗi thời rồi. Trong thời đại ngày nay, chúng ta cần tôn trọng tất cả các tôn giáo khác nhau.

Về mặt nhân quyền, trong xã hội phương Tây trước kia vị trí của người da trắng là đệ nhất, còn người da đen hơn một nửa dân số thuộc tầng lớp nô lệ, căn bản không được ngồi cùng người da trắng, đây là điều hết sức bất công xảy ra trong xã hội loài người.

Hiện nay, bất luận là kì thị chủng tộc, kì thị giới tính, kì thị tôn giáo hay kì thị nền văn hóa, kì thị nền kinh tế, tất cả đều đã bị phá vỡ, xem xét dưới góc độ lập trường cơ bản thì mỗi một con người đều được tôn trọng năng lực của mỗi người khác nhau, có người thì thiên sinh đã có năng lực tốt, có người thì kém hơn một chút, nhưng không có nghĩa là ai ai cũng có thể làm ông chủ, làm giám đốc hay thậm chí làm tổng thống. Mọi người đều nên được tôn trọng bình đẳng như nhau, mỗi người có một vị trí khác nhau, cùng nhau nỗ lực làm việc.

**Hỏi: Trong xã hội tự do dân chủ, việc nam nữ bình đẳng có thể trở thành hiện thực trong một ngày nào đó không, thưa thầy?**

**Đáp:** Từ “Bồ-tát” mà Phật giáo nói tới là danh từ kính trọng chỉ sự hiển dương, họ không mưu cầu đạt được gì hay được đền đáp ra sao, đó là trách nhiệm mà người tu hành theo đạo Bồ-tát phải làm, có cơ hội cống hiến họ sẽ thấy cảm tạ bởi tu theo đạo Bồ-tát giúp họ trưởng thành hơn; nếu không được cống hiến, và không có việc gì làm có nghĩa là họ không thể trưởng thành được. Nếu muốn có được công đạo dựa trên quan niệm công bằng hay không công bằng, liệu ta có phải nói với Bồ-tát rằng: ngài cũng nên yêu cầu có được bình đẳng như chúng sinh, cần gì phải lao công cống hiến nhiều như vậy? Người ta không đền đáp lại, sao ngài vẫn tiếp tục giúp đỡ họ? Chúng ta cũng nên nghĩ vậy, không phân biệt nam nữ người có năng lực cần phục vụ người kém hơn mình hoặc thậm chí là người vô năng.

Chúng ta cũng thường nghe nói “xảo giả, chuyết chi nô dĩ” (người khéo giỏi là nô lệ của người thiếu năng), ý nói người thông minh có năng lực cần giúp đỡ và phục vụ người không có năng lực, như vậy mới thể hiện được hết bản chất năng lực, tầm quan trọng và mục đích tồn tại của mình. Nếu cả người nam người nữ không ai muốn cống hiến nhưng lại muốn có công bằng thì ắt hẳn thiên hạ không có ai là người vĩ đại!

Vĩ nhân (dù là nam giới hay nữ giới) chỉ biết tận tâm cống hiến cho quần chúng, họ không hề nghĩ hay để ý đến việc mình có được đối xử công bằng hay không. Sự tiến bộ của nền văn minh thế giới cùng sự phát triển của xã hội sẽ trở nên lạc hậu mấy chục nghìn năm nếu không ai muốn là vĩ nhân, chỉ mong làm người bình thường, nhưng việc gì cũng mưu

cầu đến công bằng.

Những người cống hiến nhiều cho xã hội là những nhà lãnh đạo có trí tuệ, năng lực cao siêu, và có trách nhiệm, có như vậy xã hội mới tiến bộ trưởng thành, văn hóa cũng được nâng cao. Ngược lại, bất kể sự việc gì cũng yêu cầu bình đẳng tuyệt đối, thì xã hội sẽ không còn không gian để phát triển nữa.

# TÌNH BẰNG HỮU LÀM PHONG PHÚ CUỘC ĐỜI

## Bằng hữu là của cải đời người

**Hỏi:** *Có người thường ví von bằng hữu là tài sản tối quan trọng của đời người. Vậy xin thầy cho biết ý kiến về việc chúng ta phải kinh doanh “khối tài sản” này như thế nào?*

**Đáp:** Bằng hữu giúp ta nhận ra rằng ta có bạn bè xung quanh, ta không cô đơn. Khi cô đơn buồn chán, rất nhiều người có thể tâm sự với gia đình, bạn tình, nhưng cũng không hề cảm thấy vui vẻ. Nhưng khi nói chuyện với bằng hữu, họ có thể cảm thấy thoải mái, vô tư và trong lòng khoan khoái, thoải mái hơn rất nhiều.

Có những lúc bạn bè ta giống như những người thầy, thậm chí là tấm gương để ta noi theo. Những người bạn như vậy quan trọng hơn các thành viên trong gia đình, bởi giữa bằng hữu với nhau sẽ ít yêu cầu về quyền lợi và nghĩa vụ, và tăng thêm sự giúp đỡ lẫn nhau. Cùng giúp đỡ ở đây không phải chỉ sự giúp đỡ về tiền bạc hay vật chất, mà đó là sự giao tâm và hiểu nhau. Trong đời mà có những người bạn như thế thì chẳng còn gì hối tiếc nữa!

**Hỏi:** *Trong muôn vạn chúng sinh, ta phải tìm kiếm thầy tốt bạn hiền ở đâu đây? Tiêu chuẩn để kết giao bạn hiền là gì? Và khi có được những người bạn như vậy chúng ta sẽ không ngừng tiến bộ sao, xin thầy cho biết ý kiến về vấn đề này?*

**Đáp:** Phật giáo gọi bằng hữu là “tri thức”, bạn tốt gọi là “thiện tri thức”, bạn xấu gọi là “ác tri thức”. “Thiện tri thức” chỉ lương sư ích hữu – tức thầy tốt bạn hiền, và thông thường lương sư chính là người bằng hữu tốt nhất của ta. Nếu chỉ biết ăn uống hưởng lạc thú thôi, chỉ giỏi kết bè kéo cánh thì được xếp vào loại “ác tri thức”.

Sư phụ thường nói với tôi rằng, mối quan hệ giữa sư – đồ có ba phần là phần thầy – trò, còn bảy phần là phần đạo hữu. “Đạo hữu” chỉ bằng hữu tu đạo, mối quan hệ giữa con người với con người trên con đường tu hành được gọi là bằng hữu. Do đó mà một thầy giáo tốt phải là người biết cách làm bạn với học sinh, đối đãi với họ như những người bằng hữu, chứ không phải coi họ là hậu bối, là thế hệ sau. Vì thế có thể nói rằng, thầy giáo tốt cũng là người bạn hiền, người bạn tốt nhất của ta.

Không Tử thường nói, bằng hữu có ba loại, có thể coi đó làm chuẩn kết giao bạn bè, đó là “trực”, “lượng”, “đã văn”. “Trực” có ý nghĩa gì đây? Đó là chỉ sự chân thành, chính trực, liêm khiết; người bằng hữu chính trực sẽ chỉ cho ta biết sai lầm của mình một cách đúng

trọng tâm, hơn thế sẽ không sợ ta tức giận họ. “Lượng” chỉ sự thông cảm lượng thứ cho nhau, tuy lời nói có thẳng thắn gây tổn thương đối phương, nhưng họ sẽ bao dung, tha thứ và cảm thông cho lỗi lầm ta mắc phải. “Đa văn” chỉ tài hoa và tri thức phong phú của bằng hữu, có thể trở thành người thầy của ta.

Mặt khác, những bằng hữu có thể nói ra lời nói thật lòng thật tâm với ta còn được gọi là “tranh hữu” – tức chỉ người bạn có thể khuyên can. Lời nói của họ đều xuất phát từ đáy lòng, họ có thể làm bạn đau lòng, đỏ mặt, thậm chí khiến bạn cảm thấy bị gì bó hay châm biếm những lỗi lầm bạn đang mắc phải.

Những người bằng hữu như đã nói đều là bạn hiền của ta. Họ đều chân thành, chính trực, bao dung độ lượng, tha thứ cho ta. Đây cũng chính là tư tưởng chủ yếu về kết giao bằng hữu mà Nho giáo Trung Quốc nhắc tới.

**Hỏi: Có một số người không thích kết giao với người khác, chỉ thích nuôi thú cưng, theo thầy đây có phải là hiện tượng tốt không?**

**Đáp:** Con người không có bằng hữu quả thật là đáng thương! Không nói đến con người, ngay cả các loài động vật như chó, mèo đều cần có bạn bè. Một số người tuổi tác đã cao hoặc có rất ít bạn bè đều cảm thấy cô đơn, họ muốn nuôi một con vật để làm bầu bạn và coi nó như một người bạn thực sự. Tuy nhiên cũng có người cho rằng thân nhân của họ còn không bằng con vật cưng của mình, bởi chúng rất trung thành và ngoan ngoãn phục tùng.

Thông thường mà nói, nhu cầu của thú cưng thấp, chỉ cần cho chúng ăn no ngủ kỹ thì chúng rất trung thành với chủ nhân. Còn giữa con người với nhau lại không phải hoàn toàn như vậy, khi có quan hệ lợi thiệt xuất hiện, rất có thể họ sẽ nảy sinh mâu thuẫn xung đột và bất đồng quan điểm cho dù đó là người bạn tốt nhất. Do đó mà có một số người nguyện bầu bạn với thú cưng chứ không giao lưu kết bạn với ai khác.

Theo tôi, cách nghĩ này không thật sự là tốt, chúng ta vẫn hi vọng kết bạn với con người, suy cho cùng đó chính là sự đi lại giữa đồng loại với nhau, để tạo cho ta cảm giác được an ủi, và nhân sinh sẽ không còn điều gì nuối tiếc nữa.

**Hỏi: Tình cảm luôn suy nghĩ cho người khác, cống hiến cho người khác ở mọi nơi chỉ có thể có trong tình bằng hữu sao, thưa thầy?**

**Đáp:** Tôi từng biết một trường hợp như sau, có ba người thợ mộc, trong đó có một người đã có vợ con, còn hai người kia vẫn chưa kết hôn. Họ cùng làm việc cùng kiếm tiền, mỗi khi chia lương, thì hai người thợ độc thân luôn nói câu cuối cùng là: “Anh à, anh có gia đình, có vợ, có con rồi nên gánh nặng lớn, chúng tôi sẽ chia cho anh nhiều hơn một chút!”. Ngay lập tức người thợ có gia đình kia nói: “Tôi cũng làm việc như các anh thôi”, hai anh thợ kia liền tiếp lời: “Gia đình anh đông người, Còn chúng tôi thì khác, chúng tôi nên giúp đỡ anh mà, không vắn đề gì đâu”. Và cứ mỗi lần chia lương họ đều làm như thế.

Làm như vậy sẽ khiến cho người bỏ công sức thấy được thành quả của mình, họ cảm

thấy vui vẻ, sung sướng, còn người nhận được sẽ luôn mang trong lòng tấm lòng biết ơn, đây chính là điều đáng quý nhất trong tình bằng hữu. Sống trong tình bằng hữu ấm áp như vậy ta sẽ không còn cảm thấy đau khổ, mà thay vào đó là sự ấm áp của tình người.

## Nguyên tắc kết bạn

**Hỏi:** *Một số người đa nghi rằng bằng hữu làm tổn thương cho nên nhất định không tin tưởng họ nữa, vậy khi chúng ta kết giao bằng hữu cần chú ý những vấn đề và nguyên tắc gì, thưa thầy?*

**Đáp:** Ngoài việc nắm rõ ba nguyên tắc kết bạn là hữu trực, hữu lượng, hữu đa văn ra, thì còn bốn điểm chúng ta cần lưu tâm như sau:

Thứ nhất, cần biết cách bảo vệ bản thân mình. Khi tương tác trao đổi với bằng hữu, dù là bạn mới hay bạn cũ chúng ta đều phải biết cách bảo vệ bản thân mình. Nếu không, chúng ta sẽ gặp một số khó khăn rắc rối.

Thứ hai, cần bảo vệ cho đối phương. Khi giao kết bạn bè, không nên có suy nghĩ sai lệch, như là lợi dụng lòng tốt của bạn. Khi chúng ta kết bạn với con người, nên suy nghĩ đến việc mình giúp được gì cho họ, nếu không giúp được gì thì cũng không được kỳ vọng có được những thứ không phải là của mình. Dù là vô hình hay hữu hình, tốt nhất chúng ta không nên có suy nghĩ này trong đầu. Không ăn hiếp người ta vừa là để bảo vệ bản thân mình, lại vừa để bảo vệ cả đối phương nữa.

Thứ ba, cần bảo vệ gia đình hai bên. Không được viện cớ vì ta kết giao bằng hữu với anh này mà làm hại gia đình ta, đồng thời cũng phải bảo vệ cho thân nhân người bằng hữu đó an toàn, nếu không, sẽ có nhiều nẩy sinh rắc rối.

Thứ tư, không được làm hại đến xã hội. Ta kết giao bằng hữu với người này người kia là chuyện riêng của hai người, giả dụ như có vượt quá giới hạn ranh giới và danh phận, rất có thể sẽ làm tổn hại đến xã hội và phải trả giá đắt cho hành động đó.

Nắm rõ bốn nguyên tắc này thì việc kết giao bằng hữu không có gì là không thành công cả.

Người ta hay nói biết người biết mặt nhưng không biết lòng. Có những người bạn khi mới bắt đầu giao tiếp có biểu hiện rất trung thành, thẳng thắn và nhiệt tình, dần dần quá tin tưởng nhau, đến mức tự mình xóa bỏ sợi dây bảo vệ, thành tâm đối đãi họ, và không ngờ đến việc đối phương tán công vào nhược điểm của mình, khiến bản thân lâm vào tình trạng không còn chỗ để chống đỡ. Đương nhiên chúng ta cũng không thể coi bất cứ ai cũng là kẻ tiểu nhân, cần phải nhớ kỹ một điều là, nhân tính con người ta có thể thay đổi bất cứ lúc nào, có thể hôm nay không thay đổi, không chừng một ngày nào đó họ sẽ thay đổi khi gặp phải sự kích động mạnh mẽ, hay si muội đầy cảm dỗ.

Vậy cái gọi là mê muội đầy cảm dỗ ở đây ám chỉ gì? Đó là sự mê hoặc về tài sản, về danh

lợi, về địa vị xã hội và thậm chí là sự mê hoặc về tình cảm. Khi đối mặt với những cám dỗ này, con người ta thường không dễ dàng kìm nén được bản thân, do vậy mà mỗi con người chúng ta cần phải có sợi dây phòng thủ tự bảo vệ mình. Đối với môn đồ Phật giáo, sợi dây này chính là “giới”, khi trì giới sẽ vượt qua được.

Vì vậy, Phật giáo thường răn dạy chúng ta không nên làm những việc gì, nếu đã chót làm rồi thì có nghĩa là ta đã vượt quá giới hạn, khi không có sự phòng thủ ắt sẽ có nguy hiểm rõ rệt, dễ dàng phát sinh việc ngoài ý muốn.

Sự phát sinh của việc ngoài ý muốn chính là hệ quả của việc không có phòng tuyến bảo vệ bản thân, một khi mất đi lá bài bảo hộ đó sẽ thiếu đi nhận thức về các nguy cơ tiềm ẩn. Do đó sẽ tạo ra nhiều sự quấy nhiễu, thậm chí có thể nguy hại đến an toàn tính mệnh của bản thân.

**Hỏi: Ngạn ngữ cổ có câu “*quân tử chi giao đạm như thủy, tiểu nhân chi giao đầm như mật*”, xin thầy cho biết câu nói đó ám chỉ điều gì?**

**Đáp:** “Quân tử chi giao đạm như thủy” ý chỉ giữa bằng hữu với nhau không nên yêu cầu quá cao, không được nên có ý nghĩ được báo đáp lại từ phía đối phương, hoặc mơ mộng hão huyền đạt được tài sản, vật chất, danh lợi...

Kết giao bằng hữu nhằm giúp đỡ lẫn nhau, không được nghĩ đối phương sẽ đền đáp công ơn ta thế nào, hoặc cả vốn lẫn lãi ta sẽ được đền đáp chút nào. Nếu ý nghĩ đó xuất hiện trong đầu, thì đó chính là sự kết giao bằng hữu của kẻ tiểu nhân chứ không phải người quân tử, bởi tiểu nhân thường hay coi trọng cái lợi trước mắt.

Nếu sau khi kết giao bằng hữu, suốt ngày đàn đúm ăn uống no say, cờ bạc rượu chè, hoặc câu kết làm việc xấu, nhìn có vẻ rất có nghĩa khí nhưng kiểu kết giao này cũng thuộc vào loại “tiểu nhân chi giao đầm như mật”, đều không có lợi cho cả hai bên.

“Quân tử chi giao” phân định rõ ràng, anh là anh, tôi là tôi, về mặt tiền tài cũng phân minh. Làm bạn với nhau, không phải lúc nào cũng chỉ nghĩ đến việc ức hiếp kẻ yếu, hoặc đối xử thiên lệch. Quả nếu như vậy, thì nhất định sẽ không kết giao lâu dài được, bởi trong đó đã có sự tồn tại của mối quan hệ thiệt – hơn rồi, chứ không phải là sự tương trợ chân thành nữa.

**Hỏi: Người ta hay nói “*bằng hữu hữu thông tài chi nghĩa*”, ngoài việc ủng hộ về mặt tinh thần, nếu phải đề cập đến sự vay mượn tiền bạc thì liệu có gây tổn hại đến tình bằng hữu giữa hai người không, thưa thầy?**

**Đáp:** Người ta nói “bằng hữu hữu thông tài chi nghĩa” – tức chỉ việc bạn bè với nhau nên có sự qua lại về tiền bạc là đúng. Ví dụ như anh có một trăm triệu, còn tôi thì nghèo rớt mùng tơi và cần phải trả một khoản nợ mười triệu, nếu không trả rất có thể sẽ bị kiện ra tòa và phải ngồi nhà lao. Chúng ta là chỗ bạn bè thân tình, anh có nhiều tiền như vậy có thể lấy ra vài chục triệu giúp tôi trả nợ, với anh đó là chuyện nhỏ, hơn nữa có thể cứu tôi thoát

khỏi cảnh tù tội, sao anh lại không bằng lòng giúp tôi chứ? Anh giúp tôi trả hết nợ nần, hơn thế sau này cũng không cần tôi phải trả lại anh số tiền này nữa, đây chính là cái “tài” – tài sản được nhắc đến trong “thông tài chi nghĩa”.

“Thông tài chi nghĩa” chỉ sự bỏ ra công sức tuyệt đối, đồng thời không hi vọng có được báo đáp và cũng không hi vọng lấy lại được vốn liếng, và càng không được coi là sự giao kèo có lợi. Nhưng khi chúng ta bỏ ra công sức và mọi thứ, nhất định phải nghĩ đến việc xem bản thân mình có đủ năng lực đó không, nếu không sẽ rơi vào tình trạng số nợ của một người được chia đều cho hai người, thật không sáng suốt, không có lí trí!

**Hỏi: *Xin thầy cho biết, giúp đỡ bằng hữu có cần phải lượng sức mà làm không?***

**Đáp:** Giúp đỡ bằng hữu là việc nên làm dựa trên tiền đề là việc không lơ là đến sự an toàn của bản thân. Ngay cả bản thân mình cũng không bảo vệ được thì dù có coi là giúp đỡ bạn bè đi chăng nữa cũng chưa chắc giúp đến nơi đến chốn.

Ví như, bằng hữu không may té xuống nước, do tình thế khẩn cấp mà ta quên mất mình không biết bơi liền liều mình nhảy xuống cứu bạn, lúc này rất có thể tự đặt mình vào tình cảnh nguy hiểm, kết quả là càng giúp càng hỏng việc; hoặc vì cứu người mà nghĩ trăm phương nghìn kế cứu họ, trong khi bản thân mình không thể lên được bờ, thậm chí mất đi tính mạng.

Thoạt nhìn có vẻ như ta rất có nghĩa khí, nhưng vì bằng hữu mà hi sinh thân mình, hậu quả sẽ để lại gánh nặng cho gia đình và xã hội. Cách làm này thiếu lí trí, biện pháp tốt nhất là có thể lường trước mọi việc và giải quyết vấn đề một cách sáng suốt.

**Hỏi: *Dù là bạn bè tốt đến đâu chăng nữa, thì giữa bằng hữu với nhau cũng không thể có một số chuyện được phép vượt quá giới hạn đúng không, thưa thầy?***

**Đáp:** Chúng ta đều biết “dẫn sói về nhà” vô cùng nguy hiểm, còn đối với bằng hữu, đặc biệt là bằng hữu tri tâm, nhất thiết cần duy trì mối quan hệ “đạm như thủy”, tức cũng cần có sợi dây phòng tuyến. Đây là một kiểu giữ phép lịch sự và tôn trọng đối phương, dù giao tình có tốt đến đâu nếu có vượt quá giới hạn cho phép thì rất có thể họ sẽ không còn qua lại với nhau nữa.

Tôi nghe nói xã hội ngày nay có hiện tượng thay vợ đổi chồng, nó không những không phù hợp với luân lí mà còn là sự việc vô cùng nguy hiểm, thậm chí có thể làm lung lay hạnh phúc gia đình.

## Cùng suy ngẫm về việc kết giao bằng hữu qua Internet

**Hỏi: *Internet mang lại nhiều thuận lợi cho đời sống sinh hoạt của con người,***

***ví như tra cứu tài liệu và mua sắm đã trở thành điều hết sức bình thường trong cuộc sống thường nhật quanh ta. Việc kết giao bằng hữu qua Internet cũng trở lên phổ biến thịnh hành, vậy thầy quan niệm như thế nào về việc này?***

**Đáp:** Internet là xu hướng mới của thời đại, có công cụ đắc lực này ta không cần chạy ra ngoài mà có thể kết bạn ngay tại nhà chỉ bằng hành động bật máy tính lên và kết nối mạng.

Điều này giúp ích lớn cho nhiều người, bởi có một số người hay e thẹn, không giỏi ăn nói, hễ gặp người lạ không nói được câu nào dẫn đến việc khó kết giao bằng hữu được với ai. Nhưng khi sử dụng Internet, đây không còn là rào cản đối với họ nữa, hai người có thể nói chuyện với nhau một cách tự do thoải mái, nói gì cũng không sợ đối phương cười chế nhạo, nếu cho rằng đối phương không phù hợp thì có thể tìm tiếp đối tượng khác.

Ta nên nắm rõ một số nguyên tắc khi kết giao bằng hữu qua Internet, nếu không sẽ tự biến mình thành người bị hại hoặc là kẻ làm tổn thương người khác.

Nguyên tắc thứ nhất, thông thường ta tìm hiểu đối phương qua câu chữ giao tiếp trên mạng hay qua những bức hình chụp, còn thực chất bản tính họ ra sao ta không thể nào biết được. Chỉ có thể phán đoán anh ta/cô ta là người như thế qua câu chữ, còn sau lưng thì ta không dám chắc họ là ai, là người như thế nào. Điều này cũng giống như có bức tường vô hình ngăn cách, ta ở bên này còn người ấy ở bên kia, hai người chỉ kết nối với nhau bằng điện thoại. Khi nói chuyện ta có thể giả danh giọng nói, cũng giống như tiết mục khẩu kỹ trên ti vi – dùng kĩ xảo của miệng để bắt chước các âm thanh khác, có thể mạo danh giọng nam, giọng nữ, giọng người lớn hay trẻ nhỏ. Vì vậy, dù ta nghe được giọng nói, hay câu chữ ta thấy đều không có nghĩa đó là một người con trai thực thụ, tính cách hay hoàn cảnh không nhất định giống như câu chuyện giao tiếp giữa ta và họ. Nếu nhận thức được điều này thì có nghĩa ta đã có phòng tuyến đầu tiên rồi!

Nguyên tắc thứ hai, không nên nói hết mọi việc của mình cho đối phương, không biết họ là ai nên cần phải giữ bí mật riêng của mình, đặc biệt là thông tin cá nhân như tuổi tác, địa chỉ, thành viên gia đình, hoàn cảnh gia đình... Không nhất thiết phải nói rõ đầu đuôi ngọn ngành cho họ, điều này rất nguy hiểm. Bởi không chừng đó là kẻ phạm tội quen kiểu tìm đối tượng hạ thủ bằng con đường Internet.

Khi tham gia Internet chúng ta phải biết cách bảo vệ chính mình và giữ kín bí mật cá nhân. Nếu trao đổi ý kiến với nhau về một vấn đề nào đó thì ta không cần quá hạn chế, có thể cùng trao đổi quan điểm khác nhau.

***Hỏi: Sau một thời gian nói chuyện hai bên thấy tâm đầu ý hợp, rất có thể cùng đề nghị gặp mặt nhau, lúc này ta nên chú ý những gì, thưa thầy?***

**Đáp:** Một khi nói chuyện tâm đầu ý hợp với nhau, hoặc ảo tưởng muốn giao du qua lại với đối phương, thậm chí muốn trở thành bạn đời thì lúc này trong tâm họ luôn áp ủ ao ước gặp mặt nhau.

Khi hai bên hẹn gặp nhau, tôi nghĩ tốt nhất là nên có người thân hoặc bạn bè đi cùng, tuyệt đối không để tình trạng mới bắt đầu gặp mặt mà chỉ có hai người. Giả sử đối phương là nam giới, cần mời bạn bè cùng trang lứa đi theo, khi đối phương có ý muốn hại mình thì cũng không dám hạ thủ, như vậy sẽ an toàn hơn. Hơn nữa, có người tháp tùng theo sẽ dễ bề quan sát hơn. Còn nếu thấy người đó không có gì xấu xa, có thể giới thiệu người bạn đi cùng mình, như vậy sẽ không có trường hợp đáng tiếc nào phát sinh.

Khi sự việc tiến triển đến mức chỉ có hai người gặp nhau, ta cần phải suy nghĩ kỹ nhằm tránh để xảy ra bất cứ sự việc đáng tiếc nào, đặc biệt là hiện nay tình hình tội phạm mạng Internet diễn ra khắp mọi nơi, phải cẩn trọng để không bị rơi vào vùng bẫy của kẻ xấu. Cần có ý thức dự phòng đối với sự việc phát sinh ngoài ý muốn, ngoài quan sát các biểu hiện cá nhân của họ ra, ta cũng cần tìm hiểu hoàn cảnh gia đình và các mối quan hệ xã hội khác. Sau khi tìm hiểu về các phương diện như thế thì mới có thể tính đến chuyện yêu đương. Tuy cảm thấy trong lòng vô cùng quý mến đối phương nhưng cũng không nên nôn nóng đề cập quá nhiều đến chuyện tình cảm, điều này hết sức nguy hiểm.

Thanh niên thời hiện đại rất coi trọng “tốc độ nhanh”, ăn cũng chọn đồ ăn nhanh, kết bạn cũng tiếc rẻ chút thời gian. Kết giao bạn bè cần có thời gian dài bồi đắp, đúng như người đời thường nói “biết người biết mặt nhưng không biết lòng”, trong thời gian ngắn có thể họ giả trang lừa dối ta, nhưng không lâu sau chúng sẽ tự lộ cái đuôi hồ li ra!

Do vậy, tôi khuyên những người trẻ tuổi cần cảnh giác khi kết bằng hữu qua Internet, không được lơ là, quá tin tưởng đối phương. Khi giao tiếp hợp tác với họ cần tự tạo cho mình từng hàng rào bảo vệ riêng, tuyệt đối không được nóng lòng sốt ruột! Điều tiết tình cảm Bản chất của tình yêu hỏi: Thừa thầy, tình yêu có vai trò quan trọng như thế nào đối với phụ nữ và nam giới? Xin thầy giảng đôi chút về sự ảnh hưởng của tình yêu đối với con người.

# ĐIỀU TIẾT TÌNH CẢM

## Bản chất của tình yêu

**Hỏi:** *Thưa thầy, tình yêu có vai trò quan trọng như thế nào đối với phụ nữ và nam giới? Xin thầy giảng đôi chút về sự ảnh hưởng của tình yêu đối với con người.*

**Đáp:** Con người có hai bản năng là bản năng ăn uống và bản năng giới tính, bản năng giới tính chính là quan hệ hỗ trợ, mật thiết giữa hai giới. Trừ những người xuất gia không có nhu cầu với bản năng thứ hai, còn lại trong cuộc sống của mọi người tại gia bình thường đều không thể thiếu hai bản năng này.

Một người bình thường sẽ không thể sống được nếu thiếu ăn uống, nhưng nếu thiếu đi tình yêu, hay chính là thiếu đi mối quan hệ gần gũi giới tính thì con người không chỉ phải đối diện với vấn đề không có người nối dõi mà tâm lý cũng cảm thấy trống rỗng, cuộc sống cảm thấy thiếu đi sự chia sẻ. Vì thế, tình yêu nam nữ là một thứ tình cảm đặc biệt, không có gì có thể thay thế.

Con người hay động vật luôn cần đến tình cảm. Nhưng hành vi biểu thị tình cảm của con người và động vật không giống nhau. Trong thế giới động vật, chúng ta có thể phát hiện những loài động vật có tình cảm rất chung thủy như chim uyên ương và chim nhận, chúng tuyệt đối không bao giờ giao phối hỗn tạp, cũng không hề có hành vi loạn luân, trong cuộc đời của chúng tuyệt đối chỉ có một bạn tình.

Con người lại phức tạp hơn. Có những người tình cảm rất chung thủy, nhưng có những người lại rất lăng nhăng. Trong xã hội cũ, người ta đánh giá cao tình cảm chung thủy, người con gái chính chuyên được gọi là “trinh tiết liệt nữ”, nhưng đến xã hội hiện đại. Mặc dù xã hội vẫn đánh giá cao tình yêu chân thành từ hai phía, nhưng thái độ của con người với tình yêu dần dần nhạt phai và không còn nghiêm túc như trước đây.

Tình cảm của con người hiện đại tương đối mỏng manh, không dễ dàng để trở thành một người chung thủy, chỉ cần phát sinh một vấn đề nào đó, như sau khi vợ hoặc chồng mất đã có thể tái giá, thậm chí đôi phương vẫn còn nhưng vẫn có thể ly hôn, tái hôn thậm chí còn có cả ngoại tình.

Trong Nguyên khúc (một thể tài văn học của Trung Quốc, khúc là điểm nổi bật nhất của nhà Nguyên nên gọi là Nguyên khúc. Người ta thường đúc kết đặc điểm văn học Trung Quốc qua các thời đại là Tiên Tần cổ văn, Hán phú, Đường thi, Tống từ, Nguyên khúc, Minh, Thanh tiểu thuyết) có đoạn “hỏi thế gian tình ái là chi, mà đôi lứa thề nguyên sống chết”, đoạn hoài cảm này hàm ý khích lệ tình yêu chung thủy. Ngoài ra còn có câu “sống

nằm cùng màn, chết nằm cùng huyết”, hàm ý cho dù đôi phương có chết đi thì tình cảm của mình cũng không thay đổi, thứ tình yêu này vô cùng bền vững.

Có những người sau khi chồng hoặc vợ mất, tuyệt đối không đi bước nữa, tình cảm chung thủy như thế rất đáng được ca ngợi, nhưng con người hiện đại cho rằng không cần thiết phải như vậy. Người đã chết rồi vì sao vẫn phải giữ gìn cho họ, sống khổ thế để làm gì? Tìm một người mới có phải tốt hơn không? Vì thế, tôi nghĩ đây là một vấn đề đáng thảo luận.

**Hỏi: *Tình yêu và cảm xúc giống nhau không?***

**Đáp:** Tình yêu là bản năng của con người, cũng là một phần của cảm xúc. Cảm xúc là một trạng thái liên tiếp, nếu chỉ là một suy nghĩ nhất thời thì không thể coi là cảm xúc. Cảm xúc có tính lâu dài, có trạng thái tình cảm chập chờn nhưng lại ổn định, còn trạng thái ổn định, không nhấp nhô lên xuống được gọi là tình yêu.

Tình cảm giữa người và người hoặc tình thân, tình bằng hữu là cấp độ của tình yêu. Tình cảm không thể có nhiều biến động, cũng không có nhiều điều làm ta không cảm thấy thoải mái, không vui, đó không phải là nỗi đau, mà là một thứ sức mạnh, là động lực để chúng ta sinh tồn, cũng là một thứ trợ duyên.

**Hỏi: *Như thế nào mới được gọi là tình yêu chân chính?***

**Đáp:** Tình yêu chắc chắn là một điều vô cùng tốt, nó được xem như một liều thuốc bồi trơn cho cuộc sống, tình yêu không chỉ làm cân bằng cuộc sống mà còn làm tăng thêm ý nghĩa cho cuộc sống. Hai người đang yêu, họ luôn sống cho nhau, cho dù cuộc sống có xảy ra chuyện gì chẳng nữa thì ít nhất họ vẫn còn có nhau, họ có thể giúp đỡ nhau, làm chỗ dựa cho nhau, ở bên nhau luôn làm họ có cảm giác an toàn.

Vì thế, tình yêu vô cùng quan trọng đối với con người, nhưng nếu yêu đến độ mù quáng, không còn biết đến gì khác ngoài tình yêu thì đó không còn được gọi là tình yêu mà tôi nghĩ rằng đó là sự điên rồ.

Có trường hợp người sống thực dụng, chỉ quan tâm đến cảm xúc hiện tại của mình, để mặc cho những cảm xúc này vượt qua mọi rào cản, bất kể là tuổi tác, giàu nghèo, xấu đẹp hoặc sự hòa hợp về tính cách, chỉ cần biết giữa hai người có tình cảm là đủ. Thứ tình cảm này không vượt qua được thử thách về thời gian, khi thời gian kéo dài sẽ tạo ra một khoảng cách giữa hai người, khi đó sẽ có vấn đề xảy đến.

Vì thế, khi tìm bạn đời nên tìm người có tuổi tác, ngoại hình và tư tưởng không quá chênh lệch với mình là lý tưởng nhất, trí năng cũng không nên chênh lệch quá nhiều. “Trí năng” không nhất định là chỉ tri thức hay học vấn mà chỉ các phương diện tính cách, nhân cách của hai người có thực sự hoà hợp hay không. Tình yêu trong thời đại hiện nay thật khó có thể bền lâu và khó để cân bằng ổn định, song tình yêu đích thực cần phải bền lâu, ổn định, không có một khoảng cách nào giữa hai người. Tuy nhiên để có được một tình yêu

như vậy là một điều không dễ dàng, nhưng như thế mới được gọi là tình yêu đích thực?

**Hỏi: Nhiều người tin vào quan niệm về số mệnh “duyên định tam sinh” (nhân duyên định sẵn trong ba đời), quan điểm của pháp sư về điều này như thế nào?**

**Đáp:** Chỉ có những người đọc quá nhiều tiểu thuyết mới tin vào quan niệm “duyên định tam sinh” mà trong tiểu thuyết có nói đến, nam nữ vì yêu nhau nên luôn nghĩ rằng đó là duyên số. Nhưng nếu bảo giải thích “duyên” nghĩa là gì thì không ai có thể nói được. Có người cho rằng hai người đã từng kết duyên ở kiếp trước vì thế kiếp này họ vẫn phải sống cùng nhau và ước định sau này họ vẫn là vợ chồng, bao gồm cả kiếp trước, kiếp này và kiếp lai sinh thì được gọi là “duyên định tam sinh”.

Phật giáo cho rằng, “duyên” không chỉ giới hạn ở quan hệ nam nữ mà còn mở rộng ra ở tất cả các mối quan hệ giữa người và người, bất kể là tiếp xúc với ai đều được coi là đã từng kết duyên, có người là lương duyên, có người là ác duyên. Nếu đã từng kết lương duyên thì sẽ trở thành bạn bè, người thân hoặc trở thành vợ chồng; nếu là kết ác duyên thì sẽ trở thành kẻ thù, quân địch và tất cả sẽ gặp lại nhau ở kiếp này.

Duyên, có khi do tiếp xúc ngẫu nhiên sinh ra, cũng có khi lại cần đến sự nuôi dưỡng dần dần. Duyên phận do ngẫu nhiên tiếp xúc được gọi là “nhất kiến chung tình – một lần gặp gỡ đã chung tình với nhau”. Nhưng đôi khi “nhất kiến chung tình” cũng rất kỳ lạ, ví như hai người gặp nhau, một người nảy sinh tình cảm đơn phương, còn người kia thì không muốn trở thành bạn của người này, điều này có thể giải thích như thế nào? Đó chỉ là một cảm xúc và cảm nhận của riêng một người. Có thể là người đó đang ở vào trạng thái trống trải, bỗng nhiên gặp được một ai đó liền muốn được kết thân cùng người đó. Trong trường hợp này, có khả năng hai người đó trước đây hoàn toàn chưa từng kết duyên, chẳng qua do gặp mặt một lần này mà nảy sinh duyên phận như vậy.

Vì thế, nam nữ gặp gỡ hay yêu nhau đều có khả năng họ đã từng tiếp xúc với nhau ở kiếp trước, đã từng có tình cảm bạn bè hoặc tình yêu nam nữ, ở kiếp này họ lại gặp nhau. Nhưng cũng có thể họ chưa hề gặp nhau ở kiếp trước nhưng ở kiếp này họ có duyên quen nhau và nảy sinh tình cảm. Còn ở kiếp sau họ có được ở bên nhau nữa hay không? Quả thực cơ hội rất khó đoán trước.

Những người hay những việc mà chúng ta tiếp xúc ở kiếp này tương đối phức tạp, vì thế kiếp sau liệu có được sống cùng thế giới, liệu có được gặp lại nhau, hay có được kết hôn lại với nhau, lại có cơ hội “tam thế nhân duyên” hay không là một điều rất khó.

Ngoài ra còn có một khả năng là đã kết duyên ở kiếp này, và còn có cơ hội gặp lại nhau ở kiếp sau. Nam nữ nếu được ở bên nhau, trừ phi thời gian họ ở bên nhau rất ngắn mới có thể chỉ có tình cảm ân ái ngọt ngào, nếu không, vợ chồng từ lúc kết hôn đến khi chết mà không hề có cãi vã, oán trách quả thực là điều rất khó.

**Hỏi: Xin pháp sư nói đôi chút quan điểm về tình yêu đồng tính.**

**Đáp:** Tình yêu đồng tính là vấn đề mà lịch sử Trung Quốc và cả phương Tây đều có, thậm chí trong các tác phẩm kinh điển cũng có ghi chép về vấn đề này. Có thể nói tình yêu đồng tính xuất hiện từ khi có xã hội loài người. Con người và động vật có tình yêu đồng tính, nhưng thứ tình yêu này hoàn toàn không được khuyến khích.

Có phải tình yêu đồng tính nhất định có những quan hệ về thể xác? Không nhất định, hai người cùng giới tính ở cùng nhau, họ yêu nhau, cần có nhau, muốn gắn kết với nhau, như vậy gọi là tình yêu đồng tính.

Nhưng ở trời đất, âm dương, nam nữ, chồng vợ kết hợp với nhau là điều bình thường, còn nếu không sẽ đi ngược lại với quy luật tự nhiên, sẽ ảnh hưởng đến việc duy trì nòi giống, thế hệ sau sẽ bị mất cân bằng.

Vì thế, tôi nghĩ không nên quá cường điệu vấn đề này, mặc dù không phản đối nhưng tôi cũng không cổ súy cho tình yêu này, chỉ coi đó là một hiện tượng xã hội mà thôi.

**Hỏi:** *Xã hội hiện đại sinh ra kiểu “tình một đêm”, mối quan hệ như thế có được gọi là tình yêu hay không?*

**Đáp:** Mỗi tình một đêm không bao gồm tình yêu trong đó, nó chỉ có sự kích thích và hứng thú. Có người vì cảm thấy cô đơn, không biết làm thế nào để tìm kiếm sự an ủi nên tìm đến với mỗi tình một đêm. Trước đây, khi hình thức lâu xanh còn nhiều, có thể tìm đến các kỹ nữ, còn ngày nay hình thức này không nhiều, vì thế lại sinh ra các loại tình yêu qua mạng, tình yêu một đêm...

Khái niệm tình một đêm là để chỉ hai người sau khi gặp nhau, chỉ cần họ cảm thấy đối phương thuận mắt là đã có thể ở cùng nhau, thậm chí còn không biết tên nhau, chỉ sau khi nhu cầu của họ được thỏa mãn là họ lại trở về với cuộc sống của mỗi người. Quan hệ như vậy có thể gọi là tình yêu fastfood không? Thực chất trong mối quan hệ này không có tình yêu chân chính, chỉ có thỏa mãn ham muốn và tình cảm nhất thời, vì thế thứ tình cảm này hoàn toàn không được khuyến khích.

Nếu quả thực tình một đêm xấu xa như vậy thì những người tìm đến tình một đêm nhất định phải có nỗi khổ nào đó. Vì mối quan hệ như thế này không lâu bền cũng không có cảm giác an toàn, họ chỉ tìm được những kích thích da thịt, sự an ủi, hoàn toàn không được gọi là tình yêu, vậy thì ta còn hi vọng gì vào thứ tình cảm như thế này?

## Vị đắng trong tình yêu

**Hỏi:** *Trong cuộc sống hiện thực, có nhiều người vì tình cảm đổ vỡ, không như muốn mà kích động đến nỗi làm hại cả đến sinh mạng của bản thân, hoặc làm những chuyện tổn hại cho đối phương, như vậy đủ thấy tác động mạnh mẽ của tình cảm đến nội tâm con người. Phải làm thế nào để đối diện và xử lý các vấn đề liên quan đến tình cảm?*

**Đáp:** Nếu tình cảm đôi bên đều tiên triển tốt đẹp thì tại sao phải nghĩ đến những điều cực đoan? Trừ phi giống như Lương Sơn Bá và Chúc Anh Đài hay Romeo và Juliet, hai bên không đến được với nhau do bị gia đình ngăn cản hay các vấn đề về tập tục xã hội, tín ngưỡng.

Nếu chỉ một người có tình cảm, còn người kia không thể đối diện để đón nhận tình cảm đó mà lấy cái chết ra để uy hiếp đối phương hoặc vốn dĩ hai bên đều cảm thấy “phi Khanh mạc thú, phi quân bất giá” (không phải nàng không cưới, không phải chàng không lấy), tình cảm đã đạt đến một cấp độ nhất định, kết quả người kia lại thay lòng đổi dạ, vậy thì vẫn cứ chờ đợi một cách si mê sao? Không nên khờ khạo như vậy! Lúc này nên bình tĩnh suy nghĩ lại, người ta đã thay lòng đổi dạ, cho thấy họ không phải là người chung tình, đã như vậy rồi thì có gì vẫn chờ đợi họ một cách ngốc nghếch? Hãy nhanh chóng ghìm cương trước vực, quay đầu lại là bờ, tìm cho mình phương hướng và lối đi khác. Chỉ có từ bỏ mới mang lại cho mình và đối phương con đường sống.

Trong mối quan hệ giữa người và người, nếu đối phương không chấp nhận tình cảm của mình cũng không thể ép họ chấp nhận, càng không nên lấy tính mạng của mình ra để uy hiếp, đây là một việc làm mất lí trí. Vì thế, khi tình cảm đã trở nên sâu đậm nên nhanh chóng xử lí vấn đề một cách lí trí.

Người ta thường tán thưởng những câu chuyện bi kịch tình yêu vì trong thực tế cuộc sống không thể xảy ra tình cảm như vậy, tình cảm của bản thân họ và người phối ngẫu không thể ngọt ngào được như vậy, không giống như các nhân vật chính trong câu chuyện, có thể lấy tính mạng của mình để đổi lấy tình yêu. Đây là một kiểu tác dụng “đi tình”, tức là luôn tưởng tượng người yêu mình cũng hoàn hảo, bản thân mình cũng sẽ nhận được tình yêu tuyệt vời như vậy. Nhưng còn với kết cục bi thảm của câu chuyện, liệu có ai muốn không? Tôi tin rằng không ai muốn.

**Hỏi:** *Nỗi khát khao tình yêu của con người thường trở thành nguồn cảm hứng cho các tác phẩm nghệ thuật thơ ca, tiểu thuyết, hí kịch, hội họa, nhưng chúng ta có nên tránh việc luôn ở vào tình trạng như vậy không?*

**Đáp:** Chỉ nên coi những tác phẩm nghệ thuật này là một liều thuốc để điều hoà cuộc sống. Ví dụ, chúng ta thường cảm thấy cuộc sống của mình vô cùng khô khan, chuyện tình yêu thì cứ bình thường không có sóng gió gì cả, lâu ngày sẽ cảm thấy nhạt nhẽo, không còn thú vị như trước nữa. Vì thế chỉ còn cách sáng tạo ra các tác phẩm hay thưởng thức các tác phẩm văn học, biểu diễn hí kịch để làm tăng thêm thú vị cho cuộc sống, đây cũng là một cách giải trí, hưởng thụ.

Đi xem phim ở rạp có thể thỏa thích h.a mình vào nỗi khổ của nhân vật để khóc, khóc xong rồi cũng cảm thấy các nhân vật trong phim thật đáng thương, hi vọng mình không gặp phải hoàn cảnh như họ. Đi xem biểu diễn, ngoài việc có thể loại bỏ mọi tâm trạng không vui mà còn có thể trút hết những tâm trạng, nỗi lòng mà không dễ có thể thổ lộ. Ví dụ, một chuyện riêng tư nào đó của bản thân mình hay nỗi đau nào đó từng trải qua đều có thể được thổ lộ, an ủi thông qua các vai diễn trong phim.

## Có thể tu hành trong tình yêu

**Hỏi:** *Trên con đường tu hành học Phật, nếu có một người học cùng mình, chia sẻ cùng mình cam lộ pháp hỷ sẽ càng kiên trì thêm niềm tin. Xin hỏi thầy, vợ chồng có thể trở thành đôi bạn cùng tiến không?*

**Đáp:** Phật giáo gọi những người bạn cùng tu hành là đạo lữ, đạo hữu, đồng tu. “Đạo” yêu cầu thể xác, tinh thần và ngôn từ của bản thân mình phải hướng theo con đường tu hành để sống, cũng là khích lệ bản thân nâng cao thêm trí lực và lòng từ bi, để giảm bớt đi những phiền não của bản thân mình, tăng thêm lòng từ bi cho người khác.

Một người tu hành Phật giáo nếu như không có đạo lữ thì khó có thể tu được, vì thế chúng ta nhất thiết phải có “đồng tham đạo hữu”. Từ “tham” ở đây hàm ý cùng nhau học, cùng nhau thiền, cũng hàm ý rằng tốt nhất nên có một người bạn để “tâm sư phỏng đạo”, như vậy mới có thể cùng nhau rèn luyện, khích lệ lẫn nhau.

Nếu vợ chồng cùng học Phật pháp, lại khuyến khích gọi nhau là “sư huynh”, “sư tỷ” sẽ càng gắn bó thêm quan hệ vợ chồng. Vì nền tảng tình cảm của vợ chồng là phối ngẫu, lại là hai người bạn có cùng tín ngưỡng, cứ như vậy nền tảng gia đình sẽ càng thêm vững chắc, cũng vì có thêm một tầng quan hệ đạo lữ, nên trong cuộc sống vợ chồng sẽ giảm bớt đi nhiều những va chạm, xô xát.

**Hỏi:** *Trong cùng một tập thể Phật giáo có thể nảy sinh tình cảm được không?*

**Đáp:** Phật pháp có nói đến “tình”, hàm ý “hữu tình chúng sinh”, khẳng định trong chúng sinh hữu tình. “Tình” bao gồm tình thân, tình yêu, tình bằng hữu và hi vọng sẽ được nâng lên thành đạo tình, đạo tình chính là sự giúp đỡ xuất phát từ tấm lòng. Ví dụ, trong những người tu hành không thể nảy sinh tình yêu, cũng không đặc biệt nhấn mạnh xây dựng tình bằng hữu trở thành bạn tốt của nhau. Mà ở đây tôi chú trọng đến đạo tình, giữa các bên là “Bồ-tát đồng tu”, có nghĩa là những đạo lữ cùng tu con đường của Bồ-tát.

Tình cảm giữa các đạo lữ là tình cảm thuần khiết, thanh tịnh, không có chuyện tôi nương tựa vào anh, anh nương tựa vào tôi, nhưng đôi bên vẫn sẽ giúp đỡ, khích lệ lẫn nhau hoặc trên con đường tu hành cùng nhau rèn luyện, cùng nhau thảo luận làm thế nào để không cảm thấy muộn phiền, có lòng từ bi, trí tuệ, có lòng tin bồ đề và đạo tâm, để hai bên trở thành trợ duyên của nhau.

Bồ đề là đạo tâm, lấy tấm lòng từ bi để đối đãi người khác; hàm nghĩa giảm thoát kiếp khổ luân hồi, không bị những lo âu phiền muộn. Thấy người khác gặp muộn phiền dùng ngay Phật pháp để giúp đỡ họ, một mặt an ủi họ bằng những quan niệm, mặt khác gọi cho họ nhiều phương pháp Phật pháp. Như vậy, quan hệ đôi bên sẽ gắn bó thêm, nhưng không hề có tình yêu ở đây mà chỉ có đạo tình.

Đạo tình là thứ đạo bền chắc nhất, an toàn nhất và vui vẻ nhất, không hề có một chút

bạn tâm nào ở đạo tình.

## Bước đi trên con đường hôn nhân

**Hỏi: *Tình yêu chân chính là lúc nào cũng ở bên nhau phải không?***

**Đáp:** Nếu tình cảm của hai người tốt đẹp đến mức khao khát được hoà quyện vào nhau, nhưng thực chất khi tình yêu đạt đến cấp độ như thế này sẽ trở thành nỗi thống khổ, vì lúc nào cũng chìm đắm trong những cảm xúc yêu đương, không khi nào tách ra khỏi người yêu của mình, mọi suy nghĩ đều hướng về người ấy, kết quả sẽ không còn tư tưởng đến những việc cần làm.

Một cặp vợ chồng hạnh phúc thực sự cũng là kết quả của một tình yêu đẹp, phải như người xưa nói “quân tử chi giao đạm như nước” (bậc quân tử giao du với nhau trong lắng như nước). “Quân tử chi giao” là chỉ quan hệ giữa hai người có vẻ hơi thờ ơ, không cần phải quá thân mật, nhưng khi cần thiết vẫn có thể giúp đỡ lẫn nhau, thông cảm cho nhau và cùng khích lệ nhau, được như vậy thì cho dù là bằng hữu cũng được, là người yêu cũng tốt, đều là tình cảm chân thành.

Nếu hai vợ chồng lúc nào cũng quấn quýt lấy nhau, vợ không nỡ rời xa chồng, chồng không nỡ rời xa vợ, từng giờ từng phút luôn muốn ở bên nhau, cuộc sống như vậy liệu có vui vẻ được không? Nhất định sẽ không vui vẻ được mãi. Chồng đi làm lúc nào cũng nghĩ đến vợ ở nhà, vợ ở nhà cũng không nguôi nghĩ đến chồng đang đi làm, cuộc sống của họ dường như không thể sinh hoạt một cách bình thường.

**Hỏi: *Có người luôn yêu cầu một cách quá đáng về quan hệ hoàn hảo giữa vợ và chồng, làm cho bản thân và đối phương luôn sống trong trạng thái khổ đau. Xin hỏi thầy, có tình yêu hoặc hôn nhân nào là hoàn mỹ không?***

**Đáp:** Tình yêu viên mãn chỉ có khi chúng ta đang diễn một vai diễn nào đó, chúng ta phải chuyên tâm diễn tốt vai diễn đó. Đây được gọi là “màn kịch tuy giả nhưng người diễn thì thật, người đang diễn vai thật lại là người đang xem”, hàm mặc dù cho rằng bản thân đang ở vào hoàn cảnh rất chân thực nhưng muốn xem tất cả chỉ là nhân duyên hoà hợp, hợp tan mà thôi. Ở giai đoạn và hoàn cảnh đó con người ta chỉ là một vai diễn, khi đã diễn tốt vai diễn đó chính là vở kịch thật sự.

Phải diễn tốt vở kịch thật, nhưng lại xem đó như là giả để nhìn nhận, ngược lại, cũng là “giả hí chân tác”.

Trong mối quan hệ nam nữ, chồng vợ, “đồng sàng dị mộng” là điều hết sức bình thường, vợ chồng mỗi người đều có cá tính riêng của mình, thậm chí sở thích, bạn bè, các mối quan hệ của hai người cũng không cùng nhau, đó là điều bình thường. Bản thân mình là phối ngẫu của đối phương thì hãy diễn tốt vai trò của phối ngẫu, còn không cần quan tâm nhiều đến việc đối phương có diễn tốt vai diễn của họ hay không, vì đây chỉ là một vở kịch giả còn

vai diễn mới là thật.

Quan hệ vợ chồng giống như một vở kịch, chẳng qua trong vở kịch này bản thân mình thực sự yêu đối phương. Đã yêu đối phương thì hãy hi sinh cho họ, diễn tốt vai diễn của mình, còn nếu đối phương không diễn tốt thì đó là việc của họ, không nên để điều đó làm ảnh hưởng đến mình. Nếu đối phương làm không tốt, có thể khuyên nhủ họ, còn nếu họ không nghe theo thì cũng đành vậy.

Mỗi người là một cá thể độc lập, họ đều phải đảm nhận mọi kết quả mà bản thân mình tạo ra. Đừng nên nghĩ rằng đã là vợ chồng thì lúc nào cũng phải quấn quýt bên nhau, nếu đối phương không thuận theo mình thì cảm thấy không vui vẻ. Thực ra không nên nghĩ như vậy, vì họ là họ còn mình là mình, cho dù là vợ chồng đi nữa thì hai người vẫn là hai cá thể độc lập.

Nếu có thể nhìn nhận quan hệ mật thiết với thái độ và quan niệm như vậy, tình yêu sẽ không trở thành một nỗi thống khổ, và sẽ không khó để có một cuộc hôn nhân hoàn mỹ.

**Hỏi: Người phụ nữ mà người đàn ông kết thân được gọi là “hồng nhan tri kỉ”, trong xã hội ngày nay người đàn ông liệu có còn “hồng nhan tri kỉ”?**

**Đáp:** Nếu người đàn ông yêu cầu vợ của anh ta chấp nhận “hồng nhan tri kỉ” của anh ta, thì tôi muốn hỏi anh ta một câu: liệu anh ta có chấp nhận vợ mình cũng có bạn trai?

Trong xã hội cũ của Trung Quốc có một giai cấp được gọi là “danh sĩ”, nói thẳng ra là những người tự cho mình là phong lưu. Họ thường qua lại với nhiều cô gái trong xã hội, trong số đó có nhiều cô gái có tài, các cô gái này có thể cùng các anh “danh sĩ” đàm luận về phong hoa tuyết nguyệt, cầm kỳ thi họa, vì thế họ trở thành hồng nhan tri kỉ của các danh sĩ.

Trong khi đó vợ của các danh sĩ đang bộn bề với những lo toan cơm áo gạo tiền hằng ngày, họ bận bịu chăm sóc chồng con và vun vén các mối quan hệ với anh em họ hàng, gần như không còn thời gian ngồi tiếp chuyện suông với chồng. Còn các ông chồng, ngoài thời gian làm việc họ không quan tâm đến những chuyện vụn vặt trong gia đình mà ra ngoài làm quen, kết bạn với các cô gái, họ gặp nhau chỉ để làm thơ vịnh cảnh nên đương nhiên cảm thấy vui vẻ, cảm thấy giữa họ dường như là tri âm, còn những chuyện này nếu nói với những bà vợ của họ ở nhà chỉ như “đàn gảy tai trâu”.

Bước vào thế kỉ XXI, địa vị của cả hai giới ngày càng bình đẳng, bạn bè thì chỉ là bạn bè, người thân thì là người thân, trong các quan hệ phải có giới hạn. Nếu đối phương đã có gia đình mà mình lại dành nhiều thời gian, tình cảm và sự quan tâm cho cô ấy thì hãy thử ở vào vị trí của chồng con họ sẽ cảm thấy bị tổn thương như thế nào, việc làm này là không tốt. Còn nếu đối phương vẫn còn độc thân, mà theo đuổi cô ấy, mặc dù không làm tổn thương người thân của cô ấy nhưng lại có lỗi với vợ của mình.

**Hỏi: Mọi người đều phải có trách nhiệm với tình cảm, gia đình và tính mạng**

***của mình, không nên vịn cớ để hợp lý hóa tình cảm sai trái của mình. Đã kết hôn rồi thì phải chẳng không được kết bạn khác giới?***

**Đáp:** Trong mối quan hệ nam nữ phải chẳng không thể duy trì một tình bạn trong sáng? Tôi nghĩ vẫn có thể, ví dụ đồng nghiệp trong cùng cơ quan, bạn bè trong các mối quan hệ xã hội, trong làm ăn, trong các hoạt động học tập, văn hóa... Tham gia các hoạt động như thế này, nhất định sẽ tiếp xúc với nhiều người bạn khác giới, quen nhau trong những hoàn cảnh không giống nhau, chủ đề trong các cuộc nói chuyện cũng khác nhau, lúc thì bàn về văn học, có khi lại bàn về thương mại, nghệ thuật... nhưng quan hệ chỉ dừng lại ở việc học tập, trao đổi thông tin mà không hề có tình cảm.

Vì một khi đã có tình cảm, sẽ làm tổn thương đến đối phương và người phối ngẫu của mình. Nếu tự bản thân còn hay nghĩ ngợi lung tung thì còn gây ra cho mình nhiều lo lắng, phiền não. Vì thế tôi thực lòng khuyên những người đã có gia đình, có thể giao lưu kết bạn ở nhiều các lĩnh vực khác nhau, nhưng không để tình cảm vượt qua giới hạn tình bạn.

***Hỏi: Phụ nữ sau khi đã kết hôn đã hi sinh rất nhiều thời gian, tinh thần cho gia đình, cắt đứt mọi liên lạc với những người bạn trước đây. Ngược lại, nam giới sau khi kết hôn vẫn giao lưu bạn bè, thậm chí còn vì thế mà lạnh nhạt với người thân. Quan điểm của thầy về vấn đề này như thế nào?***

**Đáp:** Đầu tiên phải bày tỏ rõ quan điểm của mình là luôn đứng về phía bản thân và gia đình, nếu không bạn bè có khi lại trở thành kẻ phá vỡ gia đình bạn, vì thế mối quan hệ với bạn bè phải có chừng mực.

Khi đã kết hôn rồi thì nên coi gia đình là số một nhưng vẫn có thể thường xuyên quan tâm đến những người bạn có trước khi kết hôn.

Đương nhiên khi bạn bè cần sự giúp đỡ vẫn cần phải hỏi thăm, an ủi họ, mặc dù không thể thường xuyên gặp gỡ nhưng có cơ hội hãy gặp nhau vào những dịp đặc biệt, ví dụ, vào ngày sinh nhật của bạn có thể gửi tặng hoa, quà, hoặc gọi điện thoại, gửi thiệp chúc mừng, sự quan tâm nhỏ này sẽ làm họ cảm thấy ấm áp hơn và biết rằng bạn vẫn còn nhớ đến họ.

Trước khi kết hôn thường thích tụ tập bạn bè đi xem phim, chơi bài, câu cá, uống rượu giết thời gian, nhưng sau khi kết hôn đã không còn nhiều thời gian để làm những việc này. Có thể những người bạn độc thân thỉnh thoảng vẫn tìm bạn để cùng đi chơi, bạn thì ngại từ chối họ. Cứ như vậy có thể sẽ ảnh hưởng đến quan hệ trong gia đình bạn, vì thế hãy lựa lời giải thích với họ. Nếu họ vẫn không thông cảm, thì tôi nghĩ rằng người bạn như thế cũng không cần thiết phải níu giữ.

Trước khi kết hôn bạn thường giúp đỡ bạn bè khi khó khăn, sau khi kết hôn nếu bạn của bạn vẫn cần sự trợ giúp thì hãy hết mình giúp đỡ họ, thậm chí có thể thuyết phục người phối ngẫu của mình cùng giúp đỡ họ, lúc đó bạn của bạn sẽ trở thành bạn của cả hai vợ chồng bạn. Như vậy sẽ không có vấn đề gì, còn nếu không bạn sẽ bận rộn với giúp đỡ bạn bè mà không còn thời gian với gia đình, có thể bạn sẽ không làm vừa lòng những người thân

trong gia đình.

Khi bạn bè cần trợ giúp phải phân biệt rõ khi nào sự giúp đỡ của mình với họ là quan trọng, khi nào là cần thiết hay chỉ đơn thuần chỉ là họ muốn mình giúp. Xem xem người bạn đó cần sự trợ giúp của bạn hay chỉ cần bạn ở bên ủng hộ cho họ. Nếu họ chỉ cần sự ủng hộ của bạn, mà không cần thiết bạn phải giúp đỡ thì có bạn hay không cũng không sao.

**Hỏi: Hôn nhân không đến nỗi quá bi đát, vậy khi cuộc sống gia đình gặp phải xung đột hay những điều không như thì xử lý như thế nào?**

**Đáp:** Phần lớn các cuộc hôn nhân đều có bao gồm ân oán bên trong, vợ chồng không nhường nhịn lẫn nhau, làm tổn thương nhau, nhưng vì gia đình, con cái và cái tôi của mỗi người mà vẫn cố duy trì cuộc hôn nhân đó. Cho đến lúc tuổi đã già, cảm thấy không còn gì để đáng để tranh cãi, các cuộc cãi vã cũng bớt dần đi. Khi còn trẻ mà chưa từng cãi vã, oán hận hay nói những điều không hay sau lưng người kia là những điều không dễ.

Vì thế, tình cảm giữa vợ chồng với nhau không hoàn toàn đều tốt đẹp nhưng sống cùng nhau cũng có nhiều những ràng buộc. Ví dụ, nhiều khi cả hai đều muốn chiếm lĩnh tình cảm của đối phương, mong muốn chiếm hữu bao hàm trong đó sự ghen tuông. Nguyên nhân dẫn đến ghen tuông không nhất định là do sự xuất hiện của người thứ ba mà nhiều khi do đối phương muốn làm bản thân trở nên tốt hơn hoặc thể hiện trội lên ở một phương diện nào đó, tất cả điều này đều gợi lên một cảm giác ghen tuông ở người kia.

Ngoài sự ghen tuông còn có khi có cả sự tự ti. Chung sống với một nửa của mình mà luôn cảm thấy bản thân mình không bằng người ta, hoặc người kia có vô. để lộ sự kiêu ngạo cũng sẽ làm tổn thương đến lòng tự tôn của mình. Trong hôn nhân có rất nhiều điều làm người ta tổn thương, nhưng vì một nguyên nhân nào đó thì hãy cố nhẫn nhịn. Bởi vì điều đó chứng minh họ vẫn còn tình cảm với nhau.

Bất kể là loại máy móc động cơ nào cũng cần đến dầu bôi trơn, mà tình cảm giữa người với người chính là chất dầu bôi trơn đó. Thứ tình cảm này tương đối bền lâu, là một sức mạnh để duy trì cuộc sống, đây cũng là một loại thuốc điều tiết rất hữu hảo.

Cuộc sống không có tình cảm chắc hẳn sẽ rất khô khan. Với những người quá lý tính lúc nào họ cũng nói toàn lý lẽ, sống chung với những người như thế này sẽ cảm thấy rất không thoải mái. Nói một cách khác, nếu cảm thấy mình có thể nhường nhịn một chút, chịu thiệt thì một chút vì mình yêu người ấy, nên nguyện hi sinh vì người ấy, có thể vì người ấy mà nguyện gánh vác nhiều thêm một chút cũng cam lòng, đó chính là sự giúp đỡ, hỗ trợ lẫn nhau. Vợ chồng với nhau, tình thân với nhau là như vậy, thậm chí bạn bè với nhau cũng nên như vậy, nếu làm được như vậy chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy phiền muộn về các mối quan hệ của chúng ta với người khác.

**Hỏi: Hiện nay tỉ lệ ly hôn rất cao, có nhiều nguyên nhân là do ngoại tình, khi tình cảm thay đổi sẽ cảm thấy bị kích động, xin hỏi thầy có lời khuyên gì về vấn đề này?**

**Đáp:** Vợ chồng hoặc tình nhân mặc dù ở với nhau nhưng họ vẫn là hai cá thể độc lập, mỗi người đều có các mối quan hệ riêng của mình, nhưng bất kể là ở phương diện nào vẫn nên cố gắng sống đúng với trách nhiệm của mình. Là vợ thì hãy làm hết trách nhiệm của một người vợ, làm chồng thì cũng làm hết trách nhiệm của một người chồng, gắn bó cùng nhau để xây dựng gia đình.

Bất kể là vợ hay chồng, nếu gặp phải hoàn cảnh người kia của mình thay lòng đổi dạ, chỉ cần bản thân mình không thay đổi, tình cảm không bị lung lay thì gia đình vẫn là tổ ấm, vẫn có thể duy trì gia đình. Nếu luôn luôn nghi ngờ, không tin tưởng đối phương thì gia đình sẽ có thể vì thế mà đổ vỡ. Chỉ cần nỗ lực hết trách nhiệm của mình, thì nguy cơ gia đình đổ vỡ sẽ giảm đi.

Nếu đối phương ngoại tình và có ý nghĩ cách để không tiếp tục chung sống cùng, muốn bạn phải đau khổ mà lúc đó bạn lại đề nghị ly hôn thì đúng là họ đã đạt được mục đích của mình. Nếu bạn cảm thấy vẫn còn muốn duy trì cuộc hôn nhân này thì hãy kiên trì, không nên nói ly hôn một cách dễ dàng, nếu không người chịu thiệt thì chính là bạn.

**Hỏi: “Say nắng” là hành vi phản bội khó tránh khỏi trong hôn nhân, thông thường thái độ của người ngoại tình như thế nào?**

**Đáp:** Chuyện ngoại tình từ cổ tới kim đều có chứ không riêng gì xã hội ngày nay. Một người đàn ông có chút tiền, ngoại hình cũng tạm được liền hi vọng có thể cưới thêm vợ bé. Luật pháp và xã hội trước đây có thể cho phép người đàn ông lấy thêm vợ bé, nhưng ngày nay, người vợ cả của người đàn ông đó có thể tố cáo ông ta và cô vợ bé, vì thế ngoại tình buộc phải tiến hành một cách vụng trộm.

Vì không chung thủy trong tình cảm, họ cảm thấy thật nhàm chán khi chỉ có một cô vợ, tình cảm vợ chồng trở nên cũ kỹ, vì thế muốn đi tìm cảm hứng mới. Nhưng họ không muốn tìm đến gái làng chơi mà muốn tìm một người con gái của riêng mình. Qua một thời gian họ cảm thấy chán lại có thể tìm đến một người con gái khác, hành vi này hoàn toàn không có tình yêu, chỉ dùng tiền để mua bán, không có mục đích nào khác ngoài thỏa mãn những ham muốn về thể xác.

Hai người trao đổi điều kiện với nhau, bên phía nữ yêu cầu sự đáp ứng về tiền bạc, vật chất, còn phía nam giới thì yêu cầu cơ thể của cô ta, cả hai đều là những ham muốn dung tục.

Đắm chìm trong những ham muốn là điều đau khổ nhất, lúc nào cũng có cảm giác bất an vì sợ người khác phát hiện, sợ vợ, bạn bè hay báo chí phát hiện mối quan hệ bất chính của mình, thật sự sống như thế này không lấy gì là vui vẻ.

**Hỏi: Mối quan hệ thân thiết có khi cũng phát sinh bạo lực, khi tình cảm của một trong hai người thay đổi thì tình cảm ngọt ngào trước đây cũng biến thành ác duyên, làm cho người ta muốn giải thoát, làm như thế có đúng không?**

**Đáp:** Nói đến chuyện bạo lực tình cảm trước hết phải tìm hiểu trạng thái tâm lý, mối quan hệ nhân tế và tình trạng sức khỏe của cả hai người, xem nguyên nhân vì đâu lại tạo ra bạo lực? Có khi là người đàn ông có hành vi bạo lực, cũng có khi là người phụ nữ. Bạo lực không thể tự nhiên sinh ra mà nhất định phải có nguyên nhân của nó, tìm được nguyên nhân để xử lý là điều tốt nhất, còn nếu cứ luôn nghĩ rằng bạo lực thật đáng ghét mà không tìm cách xử lý nó cũng không ổn.

Ví dụ, có một vị gần 70 tuổi nhưng thường xuyên đánh vợ tới mức thâm tím mình mẩy, thậm chí còn đánh gãy cả chân vợ. Sau rồi bà vợ được cô con gái cứu đưa tới bệnh viện, sau khi vết thương đỡ rồi không dám về nhà mà sống vạ vật khắp nơi một thời gian.

Người ta nói với tôi rằng người đàn ông đó rất hung bạo, là một con quỷ, nếu sống chung với ông ta có thể sẽ bị ông ta giết. Tôi mới hỏi nguyên nhân vì sao ông ta như vậy? Tuổi ông ta đã lớn như vậy vì sao vẫn còn đánh vợ? Rồi tôi bảo người ta dẫn tôi đến gặp ông già đó, nhưng họ lo lắng bảo rằng: “Su phụ, ông ta có thể sẽ đánh cả thầy đấy!”. Tôi nói: “Ông ta có thể đánh vợ ông ta nhưng không thể đánh một vị hoà thượng, cứ tìm ông ấy đến cho ta xem”.

Sau đó họ dẫn tôi đến gặp ông ấy, ông ta vừa nhìn thấy tôi liền quỳ xuống nói: “Cả nhà đều ức hiếp con, họ không chăm sóc và lạnh nhạt với con, con thực sự cảm thấy rất sợ hãi, vì sợ hãi nên con mới đánh họ”. Ông ta nói vì gia đình xa lánh ông ta, làm ông ta cảm thấy lạc lõng, vì thế sinh ra sợ hãi, không có cảm giác an toàn. Nhưng vì sao cả gia đình đều xa lánh ông ta? Vì ông ta không biết kiềm chế cảm xúc nên bạo lực gia đình ngày càng nghiêm trọng

Sau rồi tôi nói với mọi người rằng người đàn ông này bị bệnh, phải nhanh chóng đưa ông ta đến bệnh viện, cơ thể ông ta thiếu một cái gì đó, có thể ngày một ngày hai chưa thể chữa khỏi, gia đình cần phải chăm sóc ông ta cẩn thận, không được sợ hãi ông ta. Chỉ cần chăm sóc, an ủi, quan tâm đến ông ta, làm ông ta cảm thấy có cảm giác an toàn, ông ta sẽ không đánh người nữa. Sau đó, bác sĩ trị liệu cho ông ta, vừa uống thuốc an thần, bên cạnh đó thái độ của người thân với ông ta cũng thay đổi, làm ông ta không đánh người nữa. Mặc dù thi thoảng ông ta vẫn cảm thấy thiếu vắng cảm giác an toàn nhưng do được người thân an ủi, khích lệ, nên tình hình trở nên tốt hơn nhiều.

Qua mẩu chuyện ở trên ta thấy vì sinh lý có vấn đề nên mới làm ảnh hưởng đến tâm lý, gây ra hành vi bạo lực; có những người vì công việc hoặc các mối quan hệ phát sinh vấn đề hoặc không có cách nào đối phó, tâm lý mất cân bằng, liền trút những bức tức đó lên những người trong gia đình, vì thế chỉ cần làm họ bị kích động thì ngay lập tức có thể phát sinh bạo lực. Lúc này nếu không làm kích động họ mà an ủi, quan tâm đến họ thì bạo lực sẽ được giảm bớt.

# MỤC LỤC

[Lời nói đầu](#)

[Đối thoại với chính mình](#)

[Mối quan hệ bình đẳng giữa hai giới](#)

[Những tình cảm vốn có của con người](#)

[Tình bằng hữu làm phong phú cuộc đời](#)

[Điều tiết tình cảm](#)

# Lời nói đầu

Tình là gì? Đi tìm lời giải đáp cho thế giới tình yêu là một trong những chủ đề quan trọng của các tác phẩm văn học từ nghìn xưa cho đến nghìn sau, từ phương Đông cho đến phương Tây; bất luận là tình thân máu mủ ruột thịt hay tình bạn bè, đồng chí, đồng đội, tình yêu nam nữ hay tình cảm tối thiểu trong xã giao giữa người với người cũng đều khiến lòng ta vang vọng nhiều cung bậc và dư vị. Tình yêu mật ngọt sẽ mang lại cho đời hương vị đậm đà, cuộc sống ươm mầm muôn sắc thắm, ngược lại trái đắng tình yêu xen đan nhiều bi hận sẽ là những cơn sóng ngầm, những cơn lốc mà con người không đoán trước được hướng đi của chúng để rồi hướng đi đó uốn gập bao phận người trong cuộc nhân sinh đi vào ngã tối chỉ trong khoảnh khắc.

Khi mở cửa tâm hồn, dang rộng vòng tay để cảm nhận cuộc đời, chúng ta sẽ thấy tình người len vào trong muôn ngã trần gian, khi đó chúng ta nên đối diện với tình cảm trần gian thế nào, nên làm người điều khiển cỗ xe tình cảm hay làm nô lệ tình yêu? Ở đây Hoà thượng Thánh Nghiêm nêu rõ : “Núi không dời được ta dời lối; đường không tự rẽ ta rẽ đường. Người không chuyển được ta chuyển tâm” hay “vun vén gia đình không nên cân đo đong đếm rằng ta đã bỏ ra bao nhiêu mà chỉ cần thấy vui vẻ khi ta vô tư chăm lo, đây cũng chính là hạnh phúc”. Ngoài ra, Hoà thượng còn chia sẻ: “Tâm tình con người nên hóa giải, điều tiết chứ không nên phát tiết”, đây quả là lời dạy giàu triết lí được chắt lọc từ việc tế nhị thể nghiệm cuộc đời mang lại, thấm đẫm trong từng câu chữ.

Bên cạnh đó, Hoà thượng còn chỉ thẳng vào những nghi nan trong tình cảm, trong cuộc sống như: “Phải chăng nói đến tình là nói đến trái đắng cuộc đời? Đây là tình yêu đích thực? Làm thế nào để điều phục, quản lí tâm tư tình cảm?” Không chỉ thế, ngài còn nêu ra tâm tư phổ biến của các bậc làm cha mẹ khi muốn con mình “gái thành phượng, trai thành rồng”... Tất cả nghi nan phổ biến trong đời sống tâm tư tình cảm phát sinh từ các mối quan hệ trong xã hội hiện đại đều được Hoà thượng giải đáp theo triết lí nhà Phật, rất thực dụng, hữu ích, qua đó thầy cũng vén mở thêm cho người đọc một chân trời mới vượt thoát thế giới tình cảm nhiều phiền não của chúng sinh.

Sách tổng cộng có hơn 70 câu hỏi và câu trả lời với nội dung bàn về: tâm tư tình cảm của mỗi người; tình ruột thịt; tình bạn bè, đồng đội; tình yêu đương nam nữ... Những lời giải đáp của thầy đều là những phương thuốc thần diệu cho tâm hồn chúng ta, giúp chúng ta có những thái độ đúng đắn khi đối diện với vô vàn thứ tình cảm phức tạp trong đời.

Để giúp độc giả là Phật tử tu tập, chế ngự cảm xúc theo quan niệm của dòng thiền Phật pháp Cổ Sơn, chúng tôi xin trân trọng giới thiệu cuốn TÌNH THẾ GIAN của Hoà thượng Thích Thánh Nghiêm - một trong bốn vị cao tăng của Phật giáo Đài Loan - người sáng lập dòng thiền Phật pháp nói trên và được chúng sinh ở Đài Loan - Trung Quốc quý kính và tôn trọng.



# NHỮNG TÌNH CẢM VỐN CÓ CỦA CON NGƯỜI

## Vai trò của cha mẹ

**Hỏi:** *Người ta thường ví “một giọt máu đào hơn ao nước lã” để nói về tầm quan trọng của tình thân, vậy bản chất của tình thân là gì? Ngoài ra, chúng sinh cũng có tình thân, chúng ta nên nhìn nhận thế nào về chữ “tình” này?*

**Đáp:** Tất cả những loài động vật – bao gồm cả con người trong đó đều có những quan hệ gia đình thân thiết, đó là những tình cảm vốn có (ngay từ khi được sinh ra). “Thân thiết” có hai ý nghĩa, một là chỉ tình cảm thân thiết ruột thịt; hai là chỉ những tình cảm thân thiết gần gũi khác. Tình cảm ruột thịt chính là chỉ quan hệ huyết thống “một giọt máu đào hơn ao nước lã”, ngay cả những loài động vật như con chim, con chó cũng có tình cảm gia đình thân thiết huống chi là con người? Con cái giống như khúc ruột của cha mẹ, mang nặng đẻ đau chín tháng mười ngày, nhưng ngay cả khi mình nhận con nuôi, chăm sóc nuôi dưỡng chúng trưởng thành, thì đó cũng chính là tình cảm gia đình thân thiết.

Những tình cảm thân thiết gần gũi khác để chỉ hai bên thường xuyên ở cùng nhau trong một thời gian dài, tình cảm qua lại vô cùng thân thiết, hai bên hình thành một mối quan hệ đồng cam cộng khổ, khi đó tình thân gia đình cũng nảy sinh. Tình cảm thân thiết gần gũi này ví dụ như quan hệ giữa thầy với trò, sư phụ với đệ tử hoặc như mối quan hệ giữa con người và vật nuôi trong nhà, hai bên có mối quan hệ phụ thuộc qua lại và yêu thương lẫn nhau.

Mọi loài chúng sinh đều có tình cảm, quan trọng nhất là tình thân gia đình, tiếp đó là tình yêu đôi lứa rồi đến tình cảm bạn bè. Đây là ba thứ tình cảm của chúng sinh. Tình thân gia đình là cơ bản nhất, đó là cơ sở của cuộc sống; tình yêu đôi lứa là mối quan hệ kết hợp giữa hai người; tình cảm bạn bè là sự tác động qua lại, giúp đỡ lẫn nhau, ủng hộ động viên nhau, tôi cần bạn, bạn cần tôi từ đó mà tình cảm bạn bè nảy sinh. Ngoài ra, đối với chúng đệ tử Phật giáo, có một thứ tình cảm khác đó là tình cảm đạo hữu. Tình cảm đạo hữu là tình cảm nảy sinh trong quá trình cùng tu tập, động viên giúp đỡ nhau.

Trong bốn thứ tình cảm này, ngoài tình cảm đạo hữu, còn có tình cảm gia đình là thứ tình cảm vô điều kiện, không cần bất cứ sự đền đáp nào. Mặc dù chúng ta thường nói, nuôi con phòng tuổi về già (những mong có ngày được đền đáp / nhờ cậy khi về già) nhưng đó chỉ là một quan niệm khá thực dụng, thông thường cha mẹ nuôi dạy con cái không mấy ai thực sự có suy nghĩ đó, rất ít người có tư tưởng coi con cái là vốn đầu tư, là “của để dành”. Vì vậy, chúng ta có thể mượn hình ảnh dòng nước chảy xuôi để so sánh tình cảm cha mẹ dành cho con cái cũng như nước chảy xuôi dưỡng không cần điều kiện, không cần đền đáp vậy.

**Hỏi: Trong thời đại nhiều biến động hiện nay, chúng ta có thể vận dụng giáo lý và trí tuệ của Phật giáo để xây dựng mối quan hệ và quan điểm mới về quan hệ gia đình hay không?**

**Đáp:** Khi con cái còn nhỏ, mối quan hệ chủ đạo là tình cảm gia đình, nhưng sau khi con cái đã trưởng thành thì mối quan hệ này có thể chuyển thành mối quan hệ bạn bè. Mối quan hệ bạn bè ở đây tất nhiên không giống như tình cảm bạn bè đồng trang lứa, nhưng xét về khía cạnh thái độ, cha mẹ nên coi con cái như bạn bè. Trong quan hệ tình cảm gia đình, cần thiết phải đứng ở góc độ của đối phương để suy xét, cha mẹ nên nghĩ cho con cái, con cái cũng nên nghĩ cho cha mẹ.

Cha mẹ có thể trải qua thời kỳ đôi khi hay nói nhiều, quan niệm có thể khá cổ hủ, nhưng cho dù thế nào cũng cần biết ơn cha mẹ. Vì cha mẹ luôn luôn muốn tốt cho con cái. Còn việc có đồng ý với quan niệm của cha mẹ hay không thì khi đó vẫn nên “dạ”, “vâng” nghe lời, sau đó có thể từ từ trao đổi, thuyết phục, như vậy sẽ không làm cha mẹ bị tổn thương.

Con cái thì luôn có khoảng trời riêng, con cái và bạn bè của chúng cũng có một thế giới riêng và tất nhiên là khác biệt với cha mẹ, hoàn cảnh và kiến thức con cái được tiếp cận cũng khác xa với cha mẹ, vì vậy quan điểm, suy nghĩ có khác nhau cũng là điều hết sức bình thường, cha mẹ nên hiểu và thông cảm với con cái.

Ví dụ cha mẹ có thể đồng hành với con cái, cùng học tập, tìm hiểu, cùng tham gia vui chơi, để ý nhiều hơn đến suy nghĩ của con cái sẽ có thể trở thành bạn bè thân thiết của con cái. Con cái cũng cần hiểu được hoàn cảnh và điều kiện thời đại mà cha mẹ mình đã trải qua, tìm hiểu vì sao cha mẹ lại có suy nghĩ như vậy... Sau khi hiểu được cha mẹ, có thể cùng cha mẹ chia sẻ, trò chuyện.

Trước đây, tôi vẫn thường nói chuyện với sư phụ Đông Sơ của tôi. Phương pháp giáo dục và cách làm việc của sư phụ tôi khá truyền thống nhưng tư tưởng thì cực kỳ tiến bộ, rõ ràng. Khi nói chuyện với sư phụ, tôi luôn luôn lắng nghe, tìm hiểu xem ở thời đại đó Người có suy nghĩ và cách làm thế nào, từ đó học tập Người, đối với tôi, những kiến thức và kinh nghiệm đó thật vô cùng quý giá. Khi tôi nói chuyện với sư phụ, Người coi tôi như người bạn tri âm tri kỷ, Người không hề coi tôi là một đứa trẻ không hiểu chuyện. Cũng nhờ thế tôi có chút hiểu biết về thế hệ trước, về bạn bè của Người và những quan niệm thời bấy giờ. Quan hệ giữa tôi và sư phụ hết sức tốt đẹp.

**Hỏi: “Con trai hóa rồng, con gái hóa phượng” đó là kỳ vọng của cha mẹ về con cái, vậy cha mẹ nên nuôi dạy con cái như thế nào?**

**Đáp:** Đối với con cái, một điều vô cùng quan trọng là cha mẹ có thể hiểu được thiên hướng phát triển và năng lực tiềm ẩn của chúng. Bởi vì bản thân đứa trẻ tự chúng không biết được mình nên lựa chọn như thế nào, chúng rất cần được cha mẹ định hướng và cổ vũ.

Ngày nay tất cả những bậc cha mẹ đều không mong muốn con cái mãi ở vạch xuất phát

nên hi vọng có thể dạy dỗ chúng từ khi chúng còn nhỏ. Mong con thành rồng thành phượng là một tâm lý hết sức bình thường, thể hiện sự kỳ vọng của cha mẹ mong con cái sau này trở thành người có ích cho xã hội.

Vậy làm sao để trở thành người có ích cho xã hội? Điều đó phụ thuộc vào giáo dục. Giáo dục con cái đồng thời tạo cho chúng môi trường sống tốt nhất, dẫn dắt chúng theo một con đường đúng đắn và hướng dẫn chúng đường đi nước bước. Khi con cái chưa trưởng thành cần thiết phải làm như vậy, nếu không chúng sẽ không hiểu được tầm quan trọng của điều đó, chỉ thích chơi bời. Cha mẹ nếu cũng để mặc con cái làm theo ý mình thì rất có thể sau này chúng sẽ trở thành một trong những vấn đề nhức nhối của xã hội.

Nếu con cái không có ý thức tự giác tự lập, khi có chuyện xảy ra chúng sẽ tặc lưỡi: “Thôi được rồi, bố mẹ cứ sắp xếp đi, bố mẹ bảo sao con sẽ làm vậy”. Như thế con trẻ cũng giống như những phím bấm thụ động theo sự điều khiển của cha mẹ, điều đó sẽ kìm hãm năng lực phát triển tiềm tàng của con cái. Điều mà cha mẹ nên làm là tìm hiểu tính cách và tâm tư của con cái. Con cái khi còn nhỏ thường cho rằng mình có khả năng phán đoán, phụ huynh nên xem xét con mình thực sự có khả năng đó không, muốn làm được điều đó cần dựa vào trí tuệ và năng lực.

Khi con cái đã xác định được con đường đi cho mình, cha mẹ có thể thường xuyên trò chuyện, trao đổi. Nếu như định hướng và cách thức thực hiện của con cái đã rõ ràng và chính xác đồng thời trong quá trình trưởng thành từ nhỏ tới lớn ít khi gặp trục trặc thì đến một độ tuổi nhất định nào đó, chúng sẽ tự biết được mình nên làm gì, cha mẹ khi đó nên để con cái tự bước đi, không cần phải lo lắng và kiểm soát chúng, nên động viên cổ vũ chúng, như vậy hoàn toàn có thể giúp con cái ngày một trưởng thành.

Trước đây có một người gần 40 tuổi chưa lập gia đình có ý nguyện xuất gia ở Pháp Cổ Sơn nhưng cha mẹ người đó kịch liệt phản đối. Điều đó thật kỳ lạ! Theo quy định của pháp luật, một người trưởng thành có thể tự quyết định và chịu trách nhiệm về việc làm của mình, nếu vì chưa kết hôn mà cha mẹ không đồng ý để anh ta xuất gia thì đó là điều chúng ta khó có thể lý giải được.

Một ví dụ khác, khi con cái có khả năng tự lập, muốn đi học nghề hoặc tiếp tục học lên cao trong khi gia đình mở một công ty riêng, cha mẹ ép con cái phải kế tục sự nghiệp gia đình, như vậy càng khiến con cái chán nản, bất mãn.

Những bậc cha mẹ sáng suốt sẽ không hành động như vậy. Họ sẽ theo đuổi sự nghiệp của mình và cũng để con cái tự hoạch định cho tương lai mà không ép buộc con cái đi theo con đường mình vạch ra cho chúng. Đây chính là tư tưởng và thái độ đúng đắn trong việc giáo dục con cái của những người làm cha làm mẹ trong xã hội hiện đại.

**Hỏi: Nếu cha mẹ có thể trở thành bạn tốt của con cái thì phải chăng sẽ vượt qua được rào cản ngăn cách giữa các thế hệ trong gia đình?**

**Đáp:** Sự thật là hiện nay có nhiều bậc phụ huynh không biết nên giáo dục con cái như

thể nào, chỉ sinh con ra mà không biết phương pháp giáo dục con nên người. Thông thường, cha mẹ hơn con cái khoảng 20 tuổi, đây là một khoảng cách rất lớn khiến cho suy nghĩ của hai bên rất khác nhau. Nếu áp đặt suy nghĩ của cha mẹ vào con cái thì rất có thể chúng sẽ chống đối, cha mẹ nên đặt mình vào vị trí của con cái, tìm hiểu cuộc sống và suy nghĩ của chúng và làm bạn với chúng, hoà đồng cùng chúng, như vậy mối quan hệ giữa cha mẹ, con cái sẽ phát triển thuận lợi và tích cực, đó là cách làm hiệu quả nhất đồng thời tạo cho con cái cảm giác an toàn và tin tưởng vào cha mẹ.

Khi con cái phản ứng tiêu cực với cha mẹ, hành động chống đối mạnh mẽ nhất thường là bỏ nhà ra đi hoặc là gây chiến tranh lạnh. Cực đoan hơn, chúng có thể nghĩ rằng thân thể này là do cha mẹ sinh ra, nếu cha mẹ muốn quản lý như vậy thì sẵn sàng trả lại thân xác này cho cha mẹ. Cha mẹ quản được thân xác này nhưng không ép buộc được tâm tư tình cảm của con, không cần thân xác này con sẽ có được sự tự do tuyệt đối, vì những suy nghĩ tiêu cực đó mà dễ dàng tìm đến cái chết.

Vì vậy, cha mẹ nên thường xuyên quan tâm chăm sóc con cái, tìm hiểu và cảm thông với chúng, nếu không cũng không thể nói trước được khi nào sẽ rơi vào tình cảnh đáng tiếc đó.

**Hỏi: Người ta thường nói đùa rằng, trái tim nằm lệch một bên vì thế thường không có sự công bằng, nhưng quan hệ giữa con cái với bố mẹ cũng như cánh tay với cơ thể, dù là tay trái hay tay phải thì đều là máu thịt của mình thì sao có thể thiên vị được? Ở đây hẳn là hàm chứa những ẩn ý sâu xa?**

**Đáp:** Thiên vị không phải là gì đó bất thường, vấn đề là ở quan điểm của mỗi người. Tôi nhớ trước đây từng có cuộc nói chuyện với một vị phụ huynh và hai người con trai của ông ta. Hai anh em họ cách nhau bốn tuổi, người em đã lập gia đình. Qua câu chuyện tôi được biết, người cha lấy một chữ trong tên của mình và một chữ trong tên của người con trai thứ hai đặt tên cho công ty gia đình, tên của người con trai cả không hề được nhắc đến.

Tôi có hỏi người anh trai rằng cha anh lấy tên mình và tên em trai anh đặt tên cho công ty mà không dùng tên của anh, như vậy cha anh rất không công bằng, anh thấy thế nào? Anh ta trả lời tôi rằng cha anh đã quyết định rất sáng suốt, tên của cha và tên của em trai ghép lại rất hay và có ý nghĩa, nếu đưa tên anh ta vào xem ra không ổn.

Sau đó tôi hỏi họ về quan niệm trong hôn nhân và công việc, tất nhiên câu trả lời của họ không giống nhau. Mỗi khi hỏi chuyện gì đó tôi đều nói đùa rằng: “Thật không công bằng”. Nhưng người anh luôn nói: “Đó là những sự lựa chọn khác nhau của hai anh em, không có gì là công bằng hay không công bằng ở đây cả”.

Cuối cùng tôi hỏi hai em có bao giờ cãi nhau không, câu trả lời là có. Tôi lại hỏi nguyên nhân phải chăng là do có sự thiên vị? Người anh nói khi còn nhỏ thì đúng là hai anh em đều có suy nghĩ như vậy nhưng khi đã trưởng thành thì cả hai đều hiểu rằng thực tế không có gì là “không công bằng” cả, đó chỉ là cảm nhận của cá nhân mỗi người mà thôi.

Cuộc sống đúng là như vậy, công bằng hay thiên vị đều do suy nghĩ của mỗi người quyết định. Về nguyên tắc, thái độ của cha mẹ đối với con cái đều như nhau, chỉ có điều là hoàn cảnh, điều kiện sống, nhận thức của cha mẹ khi sinh người con thứ nhất với khi sinh người con thứ hai khác nhau, thể trạng và môi trường sống của người anh, người chị so với người em chắc chắn là không giống nhau. Do hoàn cảnh, môi trường, đối tượng khác nhau hình thành những sự khác biệt là điều hết sức bình thường.

Trong cùng một gia đình, cùng sự chăm sóc, giáo dục của cha mẹ, con cái trưởng thành với các kết quả khác nhau điều đó là rất công bằng. Chỉ cần cha mẹ hết lòng quan tâm đến con cái, dạy dỗ bảo ban con cái không để chúng thiếu ăn thiếu mặc, chịu đói chịu rét hay bị ngược đãi, đó chính là sự công bằng vậy.

Trong quá trình trưởng thành, anh chị em trong cùng một gia đình nhận được những thành quả khác nhau, điều đó có liên quan đến phúc đức, nghiệp báo của mỗi người, mà nghiệp báo, phúc đức ấy có quan hệ mật thiết với con người họ trong vô lượng kiếp trước đây và nhân duyên với cha mẹ bây giờ.

Mình ra đời trong điều kiện sức khỏe của cha mẹ đều tốt, điều kiện kinh tế không khó khăn, thân tâm an lạc thì mình có được phúc phận, nghiệp báo tốt, ngược lại duyên lành phúc đức chưa tốt, mình sinh ra trong hoàn cảnh nghèo khó, tâm tư và thể trạng của cha mẹ không tốt thì mối quan hệ cũng theo đó mà xấu đi. Vì vậy không nên trách móc cha mẹ thiên vị mà trước hết nên tự trách bản thân mình duyên lành phúc đức chưa đủ.

## Trong trăm nghìn điều thiện, lấy chữ “hiếu” làm đầu

**Hỏi:** Chúng ta vẫn thường nói, trong trăm nghìn điều thiện thì chữ hiếu đứng hàng đầu. Hiếu thuận là một phẩm chất đạo đức tốt đẹp và được coi trọng hàng đầu trong luân lý đạo đức làm người, đó cũng là một trong những điều kiện tất yếu để duy trì mối quan hệ gia đình, vậy chúng ta nên hiểu thế nào về đạo hiếu? Ngoài ra, một người vì tâm nguyện hóa độ chúng sinh, hoằng pháp giúp đời mà xuất gia thì có được xem là đại hiếu hay không?

**Đáp:** Theo quan niệm của Nho giáo Trung Quốc, đối với cha mẹ không hai lòng được gọi là “hiếu”, đối với vua không hai lòng được gọi là “trung”. Tư tưởng Nho giáo hết sức coi trọng chữ hiếu của con cái đối với cha mẹ, như đời Hán đã đề cao việc dựa vào đạo hiếu để dựng nước, thậm chí khi hoàng đế chiêu mộ hiền tài đều lựa chọn từ những người con hiếu thảo trong thiên hạ.

Nếu vì lợi ích quốc gia mà phải tạm gác chuyện báo hiếu cha mẹ sang một bên, hi sinh thân mình vì quốc gia dân tộc thì đó là đại hiếu vậy. Bởi lẽ, nếu quốc gia, dân tộc bị diệt vong thì gia tộc, cha mẹ của mình cũng không còn, vì vậy, để có thể bảo vệ cho gia đình của mình, thì trước hết phải bảo vệ dân tộc, bảo vệ dân tộc là bảo vệ quốc gia, đó chính là đại hiếu, hay nói khác đi chính là từ sự hiếu thuận với cha mẹ nâng lên thành lòng trung hiếu

với đất nước.

Khi một người xuất gia vì nguyện cứu độ chúng sinh thoát biển khổ về bến giác thì cha mẹ của họ cũng vì thế mà đã tạo được nhiều công đức. Xuất gia không có nghĩa là không cần có cha mẹ, xuất gia là vì đặt lợi ích của việc cứu độ chúng sinh lên hàng đầu, mà cha mẹ thì tất nhiên cũng là chúng sinh. Thế nên việc này cũng tương tự như đạo lý từ hiếu thuận với cha mẹ thành trung hiếu với đất nước vậy.

Người xuất gia như chúng tôi đã phát nguyện vì tất cả chúng sinh, đương nhiên phải chăm sóc phụng dưỡng cha mẹ, rất nhiều người xuất gia đã và đang làm như vậy, nếu trong gia đình còn có các anh chị em khác hoặc có người có thể chăm lo cho cha mẹ thì càng có thể xuất gia để thực hiện sự nghiệp lớn.

**Hỏi: *Khổng Tử rất đề cao chữ hiếu, ông từng nói “phụ mẫu tại, bất viễn du” nghĩa là khi cha mẹ còn tại thế thì con cái không được đi xa. Quan niệm này liệu có còn thích hợp với thời đại hiện nay không?***

**Đáp:** Trong lịch sử Trung Quốc, khi nhận được lệnh bổ nhiệm làm quan của Hoàng đế, một số người con hiếu thảo đã lấy lý do ông bà, cha mẹ già yếu không người phụng dưỡng để từ chối mà không bị trách tội, ví dụ như Lý Mật đời Tây Tần đã viết một bản trần tình để nói rõ hoàn cảnh cha mẹ tuổi cao sức yếu, phận làm con luôn một lòng chăm sóc phụng dưỡng, không thể vâng mệnh đi xa.

Tuy nhiên trong xã hội ngày nay, quan niệm này không còn phù hợp nữa. Có thể thấy trái đất của chúng ta vô cùng nhỏ bé, ví như Đài Loan và NewYork chênh lệch 12 giờ, dù là cách nhau nửa vòng trái đất nhưng liên lạc lại vô cùng thuận tiện, cũng có thể thông qua các phương tiện hiện đại để truyền tải hình ảnh, chỉ khác với việc gặp gỡ trực tiếp là không thể cảm nhận bằng xúc giác mà thôi. Nhưng dù là thế vẫn có thể quan tâm chăm sóc cho nhau.

Trước đây khi đi xa có thể năm mười năm không có tin tức gì, nhưng thời nay thì không như vậy. Dù bạn đang ở bất cứ đâu, khi có chuyện khẩn cấp thì nhiều nhất trong vòng một ngày bạn có thể đến nơi bạn muốn đến, muốn người đi xa nhanh chóng trở về thì điều đó cũng không hề khó khăn. Vì thế, ngày nay khó có thể nói là “đi xa” được.

Ngày xưa các phương tiện giao thông đều vô cùng lạc hậu nên mới có thể nói khi cha mẹ còn tại thế con cái không được đi xa. Khi đó việc đi lại từ nơi này đến nơi khác chủ yếu là đi bộ hoặc bằng thuyền, mà thuyền khi đó cũng là thuyền buồm hoặc thuyền mộc chứ không phải thuyền chạy bằng động cơ như hiện nay, đi thì bằng xe ngựa, xe bán kéo. Ngày nay các phương tiện giao thông, thông tin liên lạc đều hết sức phát triển, chúng ta có thể liên hệ, trò chuyện qua điện thoại, máy tính...

Ngày nay khoảng cách và không gian sống cũng như nhận thức của chúng ta về không gian cũng hoàn toàn khác với thời đại trước. Trước đây, muốn đi ra nước ngoài thật không hề dễ dàng, càng không thể nói đến việc đi vòng quanh thế giới. Thậm chí người ta cũng

không biết được trái đất này rộng lớn đến đâu. Nhưng ngày nay chúng ta không những có thể đi khắp mọi nơi, lên trời, xuống biển thậm chí là khám phá tận đáy biển sâu. Thực tế phát triển của thời đại khiến sự nhận thức và sử dụng không gian sống cũng thay đổi theo.

Sự biến hóa của không gian và thời gian là vô thường, sự phát triển đi lên hay lạc hậu tụt lùi cũng là vô thường, chính trong sự biến hóa vô thường đó chúng ta thích nghi và đón nhận sự thay đổi, đó chính là luận nhân duyên vậy.

**Hỏi: *Hình thái xã hội không ngừng biến đổi, hình thái gia đình cũng vì thế mà chuyển biến, vì công việc hoặc vì tiếp nhận sự giáo dục mà trong xã hội xuất hiện, trong hoàn cảnh đó, chúng ta cần làm gì để duy trì tình cảm gia đình?***

**Đáp:** Dù cuộc sống có biến đổi thế nào cũng không đồng nghĩa với việc mọi thứ sẽ không tốt bằng trước đó, vấn đề quan trọng là chúng ta nhận thức, vận dụng và thích nghi thế nào với sự thay đổi đó, quan hệ gia đình và tình cảm ruột thịt cũng nên thay đổi phù hợp với sự chuyển biến của thời đại.

Ngày nay, vì cuộc sống mưu sinh, chúng ta thường đi sớm về khuya, cảm thấy rất khó để duy trì tình cảm gia đình. Trước đây người ta cũng phải thức khuya dậy sớm, chỉ khác là cả gia đình cùng tập trung tại đồng ruộng, cùng làm một công việc, sau khi hoàn thành thì cùng ăn uống, nghỉ ngơi, hết một ngày lao động lại cùng nhau về nhà, tóm lại là cả nhà cùng đi, cùng về, cùng thức, cùng ngủ... dường như không có sự chia cắt nào đáng kể.

Cùng với sự phát triển của xã hội, quan niệm sống của chúng ta cũng vì thế mà thay đổi. Nếu trước đây chỉ có dăm bảy ngành nghề thì ngày nay có thể nói là hàng nghìn hàng vạn ngành nghề khác nhau, sự phân công lao động cũng rất rõ ràng chi tiết, phạm vi nghề nghiệp cũng đa dạng phong phú như yêu cầu của nó, năng lực đảm nhận những nhiệm vụ khác nhau của mỗi người cũng không giống nhau. Năng lực của chồng, của vợ là khác nhau. Trong trường hợp năng lực của cả hai là tương đương thì cũng không nhất thiết sẽ cùng làm một công việc, vì vậy tùy yêu cầu của công việc mà làm ở những nơi cách xa nhau thì đó là lẽ bình thường, hoàn toàn không có gì nghiêm trọng.

Tất nhiên trong hoàn cảnh đó, rất có thể sẽ nảy sinh nhiều vấn đề khác. Hai vợ chồng công tác ở những nơi khác nhau, cả hai đều có những mối quan hệ riêng như bạn bè, đồng nghiệp, khách hàng... Đồng thời vì làm việc về những lĩnh vực khác nhau nên ở một mức độ nào đó sẽ thiếu sự đồng cảm. Bạn bè của vợ khó có thể trở thành bạn của chồng mình và ngược lại, tình cảm vợ chồng cũng vì thế mà nhạt dần.

Nếu chỉ là bạn bè xã giao, đồng nghiệp, khách hàng không hợp tính nhau thì sẽ không có vấn đề gì, nhưng nếu là hai vợ chồng bất đồng quan điểm sẽ rất dễ nảy sinh mâu thuẫn, chỉ một hai lần có thể bỏ qua, nhưng nếu thường xuyên có sự bất hoà thì chắc chắn ảnh hưởng đến hạnh phúc gia đình.

Trong trường hợp đó, chúng ta nên làm gì? Có một điều chúng ta luôn luôn phải ghi nhớ, đó là chúng ta đã kết hôn, phải có trách nhiệm với bạn đời của mình. Hôn nhân là có

sự thể nguyện. Người phương Tây thì thờ trước Chúa trời, kinh thánh, người phương Đông thì có sự chứng giám của cha mẹ, người thân hoặc những người đại diện cho luật pháp. Khi đã tuyên thệ thì phải có trách nhiệm với bản thân mình và với bạn đời của mình. Khi nảy sinh bất hòa, vợ chồng lời qua tiếng lại thì luôn luôn phải cố gắng, không nên dễ dàng cho rằng “tình cảm vợ chồng cũng đến thế mà thôi, chia tay là xong chuyện”. Đặc biệt không nên mất niềm tin và hi vọng, càng không được quên đi trách nhiệm của mình với gia đình.

**Hỏi: Trong công việc, đôi khi cha mẹ chịu nhiều áp lực ảnh hưởng tới tâm tư tình cảm lại không nhận được sự cảm thông chia sẻ đúng lúc, khi về nhà rất dễ bộc phát tiêu cực, trong trường hợp này xin thầy cho một lời khuyên.**

**Đáp:** Tâm tư tình cảm cần được điều chỉnh, chia sẻ chứ không phải để trút lên đầu người khác.

Có nhiều nguyên nhân ảnh hưởng tiêu cực đến tâm trạng của chúng ta, như con cái không nghe lời, ham chơi nghịch ngợm, hoặc là chịu nhiều áp lực công việc, xảy ra xích mích với cấp trên, đồng nghiệp, bạn bè mà không thể dễ dàng bộc lộ thái độ của mình, càng cố gắng kiềm chế thì càng ảnh hưởng xấu đến tâm tư của mình, khi về nhà thì chúng ta lập tức bùng phát.

Cũng có thể trong người không được khỏe, mất cân bằng tâm lý, sinh lý hoặc mắc bệnh gì đó khiến không thể làm chủ được cảm xúc của mình, rất dễ nổi giận, bực tức. Nên mới nói có một số người “máu nóng”, tính tình nóng nảy, khó kiềm chế mình, một khi không vui vẻ hài lòng có thể nổi cáu, cãi nhau với bất cứ ai.

Với các trường hợp này, theo quan điểm đông y thì đó là biểu hiện của rối loạn nội tiết tố hoặc một bộ phận nào đó có vấn đề. Nếu là nguyên nhân sức khỏe thì cần phải đi khám bệnh, điều trị theo yêu cầu của bác sĩ. Nếu là vấn đề về tâm lý thì nên tới gặp bác sĩ tâm lý hoặc thường xuyên đọc kinh Phật, nghe giảng pháp để hóa giải buồn lo của mình.

Vấn đề đặt ra là làm sao để hóa giải được tâm tư tình cảm của mình? Thực ra chỉ cần chúng ta thay đổi quan niệm thì tâm tư tình cảm của mình cũng sẽ tiêu mất. Những người dễ bị kích động, hay nổi nóng thông thường là do gặp nhiều quan điểm xung đột với quan niệm cá nhân, cho nên không thể không chế, không thể làm chủ, trường hợp này nên tự nỗ lực khắc phục.

Một trường hợp khác nữa là do áp lực công việc quá nặng nề, mệt mỏi. Do áp lực công việc nên khi từ công sở về nhà đã mang gánh nặng bực dọc chưa giải quyết xong, khi đó, nếu thấy nhà cửa bừa bộn, lộn xộn, con cái lại khóc nhè, cãi vã lẫn nhau thì rất dễ xảy ra tình trạng không khống chế bản thân. Trong thực tế, cáu gắt nóng giận thường do bản thân đã ở trong tình trạng căng thẳng chưa tìm ra lối thoát lại gặp ý kiến, quan điểm trái chiều làm chất kích nổ nên rất dễ “vỡ bờ”.

Chúng ta cần vận dụng nhiều hình thức khác nhau để gỡ từng nguyên nhân làm rối lòng mình mới có hiệu quả tốt.

Tâm tư tình cảm của mình kị nhất là kìm nó để đến lúc tức nước vỡ bờ, chúng ta cần tìm cách hóa giải dòng chảy tâm linh. Cơ chế vận hành của nó cũng giống như con sông, nếu chúng ta chặn đứng dòng chảy thì năng lượng tích lũy của nó càng lớn, đến lúc không giữ được nữa thì sức công phá của chúng càng khủng khiếp. Chúng ta có thể nói chuyện với bác sĩ tâm lý hoặc nói chuyện với bạn bè để xả bớt căng thẳng, bực tức trong lòng, như thế bạn sẽ thấy lòng mình nhẹ nhàng hơn.

Vì vậy, khi bạn đầy tâm trạng, bạn không nên cho nó bùng nổ một cách thiếu kiểm soát mà tốt nhất là bạn nên nghĩ cách hóa giải từ từ.

## Đối diện mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái

**Hỏi:** Phần “*Thập ân*” trong cuốn kinh “*Phụ mẫu ân trọng nan báo kinh*” có nêu rõ sự vĩ đại của ân tình phụ mẫu, phận làm con có thể báo đáp lại công ơn không?

**Đáp:** Kinh Phật luôn khuyên răn phận làm con phải có hiếu với cha mẹ, chứ không nhấn mạnh việc cha mẹ yêu thương con cái như thế nào. Tuy nhiên, đó không chỉ chủ trương về quan niệm phụ mẫu nên yêu thương con cái, mà nó chú trọng tình yêu thương cha mẹ dành cho con cái là vô điều kiện, là quy luật của tự nhiên, là điều vốn sẵn tính trời.

Nhưng tình cảm, thái độ con cái dành cho bố mẹ thì lại thay đổi. Khi còn nhỏ chúng cần đến sự chăm sóc, và dựa dẫm vào bậc sinh thành, đến khi trưởng thành rồi chúng phải học cách sống độc lập, có suy nghĩ riêng, và dần dần rời xa cha mẹ. Vậy mà, khi chúng ta trưởng thành và độc lập thì cũng là lúc cha mẹ chúng ta lớn tuổi rồi, lúc này điều họ cần nhất là sự phụng dưỡng của những đứa con.

Trong quan hệ ngũ luân của Nho gia Trung Quốc, mối quan hệ phong kiến đầu tiên được nhắc đến đó chính là mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Kinh Phật cũng đặc biệt chú trọng đến việc hiếu thuận với cha mẹ, ví như thân thể chúng ta là do cha mẹ sinh ra, dù họ không nuôi nấng dưỡng dục nhưng tình cảm họ dành cho ta rộng lớn như biển cả. Điều này cho thấy, dù ta có báo đáp cha mẹ như thế nào thì cũng không thể báo đáp hết được, bởi nó thật vô cùng vô tận!

Một ví dụ khác, phận làm con cần đặt cha mẹ trên vai, một bên là cha, một bên là mẹ. Một khi cha già mẹ yếu không thể đi lại được, thì trách nhiệm chăm sóc họ sẽ thuộc về chúng ta, không chỉ chăm sóc cả đời này, đời sau mà cả trăm đời sau vẫn phải làm tròn đạo hiếu, nhưng vẫn không báo đáp được công ơn sinh thành của cha mẹ.

Những kẻ bất hiếu với cha mẹ, tôi e rằng ngay cả việc làm “người” thôi cũng không làm được. Bất hiếu với bậc sinh thành ra mình, thì có lẽ tình cảm đối với bạn tình cũng chỉ là thứ tình cảm vật chất mang tính lợi dụng, không phải là sự trao đổi vô điều kiện; còn đối với bạn bè, có thể đó là kẻ bạc bẽo vô tình. Vì vậy, khi giảng tới tiêu chuẩn đạo đức, thì tiêu chuẩn đầu tiên chính là tình cảm dành cho cha mẹ.

**Hỏi: Tôi có nghe nói, khi một đứa trẻ ra đời tức là nó đến để đãi nợ, vậy có phải mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái là sự nợ nần nhau chăng?**

**Đáp:** Đây là cách nói thông tục của người Trung Quốc, dưới lập trường Phật giáo, mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái là sự kết duyên từ nhiều kiếp trước mà trở thành người một nhà. Trước khi kết duyên với nhau, rất có thể giữa họ dù nhiều hay ít có sự làm tổn thương nhau hoặc giúp đỡ nhau. Nếu có nhiều sự giúp đỡ thì thân tình càng sâu đậm hơn.

Tuy nhiên, trong sự tương tác giữa người với người, ta hiếm khi bắt gặp bất cứ trường hợp nào hoàn toàn không có sự xuất hiện của xung đột mâu thuẫn, bởi tất cả chúng ta đều là phàm phu, là người bình thường, cũng có những ưu tư phiền não, dù ít hay nhiều cũng có đôi chút xích mích. Tuy có giúp đỡ lẫn nhau, nhưng vẫn có thể xảy ra mâu thuẫn, do vậy mà họ mắc nợ nhau. Trong mối quan hệ nợ nần này, không phải phân chia ai là chủ nợ ai là con nợ, mà đó là cái nợ ở đời, mắc nợ nhau.

Khi việc chăm sóc con cái gặp khó khăn thì cũng là lúc bậc làm cha làm mẹ bỏ ra công sức gấp bội lần, lúc này ta mới cảm nhận được “ân tình phụ mẫu khó báo đáp” một cách sâu sắc nhất. Do vậy mà tôi thường nói với các bậc cha mẹ rằng: “Khi con cái không ngoan ngoãn thì bản thân mình mới hiểu được làm cha làm mẹ thật khó, và cũng ngộ ra được rằng khi ta còn nhỏ, cha mẹ chúng ta biết cách chăm sóc các con như thế nào, lúc này đây, ta mới thấu hiểu tâm lòng cha mẹ luôn dành hết cho các con”.

Khi gặp phải đứa trẻ không ngoan thì ta mới biết cảm ơn ân tình của phụ mẫu. Khi ta học được cách chăm sóc và sự nhẫn nại nuôi con, có nghĩa rằng ta trưởng thành lên rất nhiều. Khi có những đứa con ngoan hiền ta không cần tốn phí nhiều công sức, nó sẽ tự trưởng thành và hiểu biết, trong trường hợp này chúng ta sao có thể nói đứa trẻ đó sinh ra là đến để đãi nợ ta được?

Như vậy, một đứa trẻ ra đời không phải là kẻ đến đãi nợ ta, mà chúng đến để giúp đỡ ta, là vị Bồ-tát cứu khổ cứu nạn, là ân nhân của ta, chúng đến để báo ân chứ không phải báo nợ.

**Hỏi: Thầy đã bốn ba ở cả phương Đông và phương Tây để truyền bá Phật pháp, vậy xin ngài cho biết sự dị đồng của mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái trong hai xã hội này và có thể học tập lẫn nhau được không?**

**Đáp:** Trong xã hội phương Tây, bậc cha mẹ rất biết cách nuôi dưỡng con cái trưởng thành và tự lập được. Ví như, khi cha mẹ có nghề nghiệp ổn định còn con cái thì ngược lại, tuy vậy họ cũng sẽ không phiền lòng lo lắng gì; hay như cha mẹ mong muốn con cái học hành thành đạt nhưng chúng lại không hề có hứng thú với việc đó, thì cha mẹ cũng sẽ không ép buộc chúng. Thái độ của các bậc cha mẹ trong xã hội phương Tây là chỉ cần làm cho con cái cảm nhận cuộc sống vui vẻ là tốt rồi, còn sống như thế nào thì chúng phải tự lo liệu, họ không vẽ ra cho chúng con đường đi đến tương lai, chúng sẽ tự tìm ra lối đi riêng cho mình.

Còn bậc cha mẹ trong xã hội phương Đông nói chung có ưu điểm là thôi thúc con cái tham gia các lớp học văn hóa, nghệ thuật, bắt chúng học các loại hành nghề nghệ thuật khác nhau, ngay cả ngày cuối tuần cũng không để chúng có thời gian nghỉ ngơi. Làm như vậy cũng có một chút tác dụng về sau này khi con cái họ bước ra ngoài xã hội được sự thỏa mãn! Có điều đây không phải là vấn đề quan trọng, bởi lựa chọn con đường nào để tiếp tục đi thì ngay cả bản thân chúng đôi khi cũng không xác định rõ ràng được.

Cha mẹ tốt nhất nên hiểu được cá tính và phẩm chất riêng của từng đứa con, tạo điều kiện cho con phát triển sở thích, niềm đam mê, nghề nghiệp và sự trưởng thành về mặt chí hướng. Đam mê là vì mục đích sống vui vẻ và bồi dưỡng tâm lí, nghề nghiệp lại là sự mưu sinh cho tương lai say này, còn chí hướng nhằm phát triển lí tưởng. Sau khi quan sát và suy nghĩ một cách toàn diện nhất, cha mẹ có thể bồi dưỡng nuôi nấng con cái trưởng thành và giúp chúng phát triển độc lập.

Thông thường, khi con cái trưởng thành đến năm mười ba, mười bốn tuổi sẽ có giai đoạn “ương ngành”, có đứa thì phát triển sớm hơn một chút, năm cuối cấp tiểu học đã xuất hiện tình trạng này rồi. Cha mẹ cần có phương hướng dẫn dắt chúng một cách đúng đắn, hãy làm bạn với chúng, tìm hiểu và đánh thức tài năng vốn có của chúng, nuôi dưỡng chúng một cách đúng khoa học.

Ví như bản thân tôi, cứ hề gặp phải các phép toán lại thấy đau đầu, bởi tôi không có khả năng về toán học. Từ nhỏ đã bị thầy cô giáo dọa nạt, bị mắng nhiếc: đồ ngốc, ngay cả phép toán đơn giản thế này cũng không làm được! Điều này khiến tôi càng trở nên sợ hãi hơn khi học môn toán, và mỗi khi phải làm các phép tính tôi thường nghĩ: dù sao thì mình cũng đã ngốc rồi, không thềm học toán cho xong, trên đời này còn có nhiều việc mình làm được mà!

Tư tưởng Nho gia của Trung Quốc có nói đến việc nhân tài thi giáo, tức việc dạy theo năng khiếu trình độ nhận thức của người học, còn Phật giáo lại cho rằng Phật pháp giảng giải đạo lí dựa trên sự bình đẳng, tuy chúng sinh không bình đẳng nhưng vẫn hiểu được mọi thứ diễn ra xung quanh họ. Mọi chúng sinh trên đời không ai là giống nhau mỗi cá thể chúng sinh đều có bản tính, bản khí riêng biệt, do vậy mà cần đặt họ vào đúng địa vị, đúng chỗ để có biện pháp giáo dục thích hợp với từng đối tượng riêng, như vậy ta mới thu được kết quả mong muốn.

## Bàn về người nhân bản

**Hỏi:** *Kinh Phật có bàn đến sự dẫn sinh của sinh mệnh chính là cốt nhục của cha mẹ, nhưng trong xã hội khoa học tiến bộ ngày nay, chúng ta nên nhìn nhận mối quan hệ thân tình giữa “người nhân bản” – tức người được sinh ra và người mang thai hộ như thế nào, xin thầy cho biết?*

**Đáp:** Thân tình đại khái có thể chia làm hai loại, thứ nhất là thân tình nhục thể, thứ hai

là thân tình nuôi dưỡng.

Lấy một tế bào của ai đó đem đi nuôi dưỡng thành một phôi thai được coi là sự nhân bản, bởi phôi thai đó được tách ra từ một bộ phận nào đó của một người nào đó, đó gọi là sự phân thân – tức một thân thể hóa thành nhiều thân thể, hay còn gọi là cốt nhục của người đó. Bào thai được nhân bản từ tế bào của người đó, có sự di truyền mang tính đặc thù, và được hình thành dựa trên sự kết hợp giữa tinh trùng và noãn tử.

Ngày nay, xã hội hiện đại còn có phương pháp mang thai hộ, tức tìm một người phụ nữ khác giúp mang thai, nhưng đó là cốt nhục được tạo nên từ sự kết hợp giữa tinh trùng và noãn tử của cha và mẹ, nó lớn dần trong bụng của người mang thai và phát triển thành một bào thai hoàn chỉnh, sau chín tháng mười ngày sẽ được sinh ra. Tuy đây là trường hợp tương đối đặc biệt, nhưng đó cũng là một loại thân tình.

**Hỏi: *Sự tranh luận và mức độ tiếp nhận “người nhân bản” trên thế giới có sự khác nhau rất lớn, xin thầy cho biết khi Phật giáo giảng đến duyên kiếp thì chúng ta nên nhìn nhận về “người nhân bản” như thế nào?***

**Đáp:** Vào năm 2001, khi tôi tham gia Hội nghị diễn đàn kinh tế thế giới, có người từng hỏi tôi cách nhìn nhận về người nhân bản, lúc đó tôi đã nói rằng, đối với đệ tử Phật giáo, điều này có thể chấp nhận được! Bởi Phật giáo chủ trương tất cả hiện tượng sinh sản của chúng sinh đều được hình thành dựa trên duyên sinh, duyên kiếp, chỉ cần có kiếp thì cái duyên sẽ đi theo nó, rất có thể sẽ có một hiện tượng mới, đó chính là sự biến đổi bất cứ lúc nào của duyên kiếp.

Việc mang thai theo cách tự nhiên nhất thiết phải có sự phối kết hợp của hai giới, sau đó noãn tử của người mẹ sẽ tiếp nhận tinh trùng của người cha và hình thành lên bào thai. Tư tưởng trước kia đều cho rằng như vậy, và thực tế cũng là như vậy. Do đó mà thay đổi phương thức đột ngột quả thực không dễ dàng nhận được sự đồng tình, ủng hộ của đại đa số chúng sinh.

Thành tựu của khoa học kỹ thuật hiện đại ngày nay có thể khiến cho ra đời một sinh mệnh mới, vì thế điều này không thể phủ nhận được chính là dù áp dụng phương pháp truyền thống hay không thì sinh mệnh đó vẫn được sinh ra.

**Hỏi: *Trong xã hội khi mà kỹ thuật nhân bản dần dần hoàn thiện, chúng ta nên cân nhắc suy nghĩ để phòng tránh những nhân tố gây hậu quả không tốt nào, thưa thầy?***

**Đáp:** Trước tiên chúng ta cần cân nhắc suy nghĩ và giải quyết một số vấn đề, không thể một lúc nhân bản ra nhiều cá thể người. Điều đầu tiên phải cân nhắc đến đó chính là việc chúng ta có cần mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái nữa không? Bởi sau khi con cái được sinh ra chúng nhất thiết cần có tình yêu thương của cha mẹ. Còn đối với người nhân bản, nếu không có sự quan tâm chăm sóc đó chắc chắn rằng quá trình trưởng thành sau này, hay sau khi thành niên chúng sẽ gặp vấn đề về tâm sinh lý, về quan niệm sống, thậm chí có

thể biến thành dã nhân.

Thứ đến, ta cần xem xét đến phương pháp kỹ thuật để tạo ra người nhân bản, liệu có thể xảy ra di chứng, dị tật hay để lại hậu quả xấu nào không? Cái gọi là hậu quả xấu ở đây chỉ trong quá trình nhân bản, phôi thai được nhân bản từ tế bào được lấy từ cá thể cha hoặc mẹ, không may tế bào đó có chứa nhân tố không khỏe mạnh thì sau khi tạo ra con người, nó có phát triển khỏe mạnh không? Nếu cá thể nhân bản đó có vấn đề thiếu khuyết về thân thể thì quả là gay go, phải loại trừ bỏ nó hay sao? Nhưng nó cũng là con người mà, còn nếu không giết nó thì xã hội sẽ chẳng phải tăng thêm gánh nặng sao?

Do vậy, trước khi theo ngành nghề nhân bản này, trước tiên cần phải xem xét và cân nhắc kỹ lưỡng tới “tác dụng phụ” mà nó để lại cho chính cá thể nhân bản đó và cho cả xã hội.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage :

<https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

- (1). Tiểu tam: từ quen thuộc trong tiểu thuyết ngôn tình, chỉ người thứ ba.
- (1). EQ: viết tắt của Emotional Quotient, chỉ số đo lường cảm xúc của con người.
1. Anh trai: Ngôn Ngôn gọi Cảnh Mạc Vũ là “ca” (哥), đây là cách xưng hô giữa hai anh em hoặc người có mối quan hệ thân thiết. Người yêu nhau ít dùng cách xưng hô này.
- (2). Bệnh Alzheimer là chứng mất trí của người già.
- (3). Ngày đi vạn dặm: có nghĩa vô cùng bận rộn.
- (1). Bá vương ngạnh thượng cung: có nghĩa là cường gian.
2. Có nghĩa là ngày nào hay ngày nấy, chỉ lo trước mắt, mặc kệ tương lai ra sao.
- (1). Melbourne: thành phố lớn thứ hai của Australia.
- (1). Hoa hợp hoan: có nguồn gốc từ Australia, trồng nhiều ở khu vực Hoa Đông, Hoa Nam - Trung Quốc. Loài hoa này tượng trưng cho tình yêu bất diệt.
- (1). Từ “ôm” có âm Hán Việt là “bảo”, trong tiếng Trung, từ này đồng âm với từ “bạo” trong “cường bạo”, tức là “cường bức”.
1. “Nhược khinh vân chi tế nguyệt, nhược lưu phong chi hồi tuyết”: trích trong bài thơ Lạc thần phú của Tào Thục, có nghĩa là: “Như mây che bóng nguyệt, như gió bay làn tuyết.”
1. Chữ “hôn” (婚) trong từ kết hôn.
2. Chữ “nữ” (女): có nghĩa là con gái, nữ giới.
3. Chữ “hôn” (昏): có nghĩa là hồ đồ, mê muội.
4. Phiên nhược kinh hồng: ý nói dáng vẻ của người con gái rất nhẹ nhàng, thanh thoát.
1. Ở Trung Quốc, biển số xe bình thường có màu xanh, còn biển số xe công vụ có màu trắng.
1. Kim Mã là tên giải thưởng điện ảnh lớn nhất của Đài Loan.
1. Trứng bách thảo (hay còn gọi là trứng bách thảo, bách nhật trứng, thiên niên bách nhật trứng): món ăn từ trứng có nguồn gốc từ Trung Hoa. Tại Việt Nam, món trứng này được làm từ trứng vịt, ủ trong một hỗn hợp từ đất sét, tro, muối, vôi, trấu... trong nhiều tuần lễ hay nhiều tháng.
1. Đồng sàng dị mộng: nằm cùng một giường nhưng có giấc mơ khác nhau. Nghĩa bóng là sống gần nhau nhưng không cùng chí hướng, tình cảm.
1. Thực dục: thèm ăn.
1. Giải thưởng điện ảnh nổi tiếng nhất của Hồng Kông, một trong những giải thưởng điện ảnh uy tín của Đông Á. Được lập ra năm 1982, giải thưởng được trao vào tháng Tư hằng năm để ghi nhận những đóng góp xuất sắc trên mọi lĩnh vực của ngành công nghiệp điện ảnh Hoa ngữ như đạo diễn, diễn xuất, kịch bản và quay phim... Dieăp Laïc Vô Taâm 64 Bộ chặn ga trên giường tân hôn là do tôi đích thân thiết kế.
1. Bệnh phổi kẽ là bệnh mà các tổn thương gây ra sẹo tiến triển ở mô phổi, gây tình trạng khó thở và thiếu ôxy cho cơ thể.
1. Infiniti là thương hiệu xe hơi cao cấp của hãng Nissan dành cho thị trường Bắc Mỹ. Chery là nhãn hiệu xe hơi Trung Quốc.
- (2). Storm là phần mềm dùng để xem video của Trung Quốc.
- (3). NASDAQ: viết tắt của National Association of Securities Dealers Automated Quotation System, sàn giao dịch chứng khoán Hoa Kỳ, hiện là sàn giao dịch lớn nhất thế giới.
1. Trong tiếng Trung có rất nhiều từ đồng âm nhưng cách viết khác nhau và nghĩa khác nhau.
1. Đại học Princeton là trường đại học tư thục tọa lạc ở Princeton, New Jersey, Mỹ. Đây là viện đại học xếp thứ tư trong các trường và viện đại học cổ xưa nhất và là một trong tám trường và viện đại học của Ivy League.
- (1). Henry & June: dựa vào cuốn sách của tác giả người Pháp Anaïs Nin, kể về cuộc tình của Nin với nhà văn Henry Miller và vợ của ông ta, June.

(1). Hàn ngọc: tên một loại ngọc.

1. Đêm Bình an: đêm ngày Hai mươi tư tháng Mười hai.

# Table of Contents

## ĐỐI THOẠI VỚI CHÍNH MÌNH

Bản chất tâm tư tình cảm con người

Làm sao điều chỉnh cảm xúc?

Điều phục và chuyển hóa

## MỐI QUAN HỆ BÌNH ĐẲNG GIỮA HAI GIỚI

Nữ giới trong thời đại mới

Sự hy sinh trong hôn nhân gia đình

Hướng tới bình đẳng giới không khó

## TÌNH BẰNG HỮU LÀM PHONG PHÚ CUỘC ĐỜI

Bằng hữu là của cải đời người

Nguyên tắc kết bạn

Cùng suy ngẫm về việc kết giao bằng hữu qua Internet

## ĐIỀU TIẾT TÌNH CẢM

Bản chất của tình yêu

Vị đẳng trong tình yêu

Có thể tu hành trong tình yêu

Bước đi trên con đường hôn nhân

## MỤC LỤC

Lời nói đầu

## NHỮNG TÌNH CẢM VỐN CÓ CỦA CON NGƯỜI

Vai trò của cha mẹ

Trong trăm nghìn điều thiện, lấy chữ “hiếu” làm đầu

Đôi diện mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái

Bàn về người nhân bản