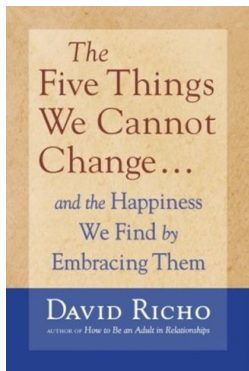


Chấp Nhận Cuộc Đời

Bs Nguyễn Thượng Chánh

Phàm ở đời có ai mà không muốn sướng, muốn có hạnh phúc đâu...



Phỏng theo tác phẩm *The Five Things We Cannot Change: And the Happiness We Find by Embracing Them*. Tác giả David Richo, PH.D, M.F.T. Ông ta là một nhà tâm lý học nổi tiếng và đồng thời là giáo sư tại Esalen Institute, California. Bản dịch Pháp ngữ: *Les cinq choses qu'on ne peut pas changer dans la vie et le secret pour être enfin heureux*. “Năm điều không thể thay đổi được trong đời... và phải chấp nhận chúng mới có được hạnh phúc”

Tại sao có biết bao nhiêu người, mặc dù đã hết sức cố gắng nhưng vẫn không đạt được một cuộc sống an vui và hạnh phúc? Lý do là tại gì họ đã phung phí biết bao là năng lực để cố thay đổi những gì không thể thay đổi được! Nên biết rằng có **năm điều bất di bất dịch** chúng ta có muốn thay đổi cũng không được, chỉ vô ích mà thôi. Đó là:

1. Tất cả mọi việc, mọi sự vật trên cõi đời này đều biến đổi và phải có ngày chấm dứt. (Everything changes and ends).
2. Mọi sự việc không phải luôn luôn diễn tiến đúng như kế hoạch (Things do not always go according to plan).
3. Cuộc sống không phải lúc nào cũng được công bằng (Life is not always fair).
4. Khổ đau là một phần trong cuộc sống (pain is part of life).
5. Con người không phải lúc nào cũng yêu thương và trung thành với nhau (people are not loving and loyal all the time).

David Richo giúp chúng ta hiểu rằng không phải lúc nào cuộc sống cũng đều tốt đẹp hết cho đến khi chúng ta hiểu rõ năm sự thật nêu trên. Ông ta khuyên mọi người hãy thành thật và nên thực tế hơn. Phải biết chấp nhận tình huống, hoàn cảnh không như ý mới mong có được sự thanh tịnh và hạnh phúc lâu dài.

Trong phần hai của tác phẩm, tác giả cho biết bằng cách nào chúng ta có thể dung bồi chữ vâng vô điều kiện (unconditional yes) trong cuộc sống, tập mở rộng cõi lòng kể cả việc chấp nhận mọi hoàn cảnh khó khăn của chính mình. Pha trộn tâm lý học Tây phương với tâm linh đông phương (eastern spirituality) David Richo giúp chúng ta khai tâm, vui sống lên kể cả trong hoàn cảnh hãi hùng, đốn đau và thất vọng - để cuối cùng khám phá ra được món quà to lớn nhất trong đời mình, đó là hạnh phúc.

Các nhà tâm lý học Pháp giải thích - Phỏng theo tạp chí Psychologies No 307-Mai 2011

1- Sự việc xảy ra không như ý mình mong muốn

Carole Sédillot, giảng dạy tâm lý học thuộc trường phái Jung. Bà là tác giả “Jeu et Enjeu de la psyché”

* Tại sao mình khổ?

Xin việc làm thất bại, xin thuyền chuyển nhiệm sở bị từ chối, có một đứa con hư đốn, không ra gì như... Không tự làm chủ được cuộc đời rất dễ đưa mình đến tâm trạng sầu não. Đối với văn hóa Tây phương, đời sống phải gắn liền vào sự thành đạt về vật chất. Theo tâm lý học trường phái Jung thì chính sự thiếu ý thức về mối dây liên hệ giữa con người và vũ trụ là nguồn gốc của khổ đau.

Tình trạng bán loạn tinh thần của chúng ta vì dự án bị đổ vỡ, càng trở nên trầm trọng thêm hơn bởi nỗi cô đơn không ngừng xâm chiếm tâm hồn ta. Cảm giác mất mát thúc đẩy chúng ta tái liên lạc lại với giai đoạn thơ ấu của mình trong thời xa xưa... Đó là thời gian không hiểu tại sao người khác hay nói không với mình. Tâm trạng thiếu sự bao bọc và săn sóc trong thời niên thiếu càng nhiều bao nhiêu thì chữ không trong cuộc sống hiện tại rất khó được chấp nhận bấy nhiêu. Ngược lại, nếu chúng ta chấp nhận rằng chính quy luật vũ trụ chi phối tất cả cuộc sống thì sự mong muốn rất con người của mình cho dù có to lớn đến đâu cũng trở thành tương đối mà thôi.

* Chấp nhận bằng cách nào?

Tự xét coi sự thất bại có phải hoàn toàn do yếu tố bên ngoài hay không? Có phải đó là hậu quả của một hành

động hay một sự lựa chọn nông cạn, thiếu suy xét của chính mình không? Hành động tự phê bình (Autocritique) giúp chúng ta làm chủ được cuộc đời và có những quyết định đúng hơn trong tương lai.

Mình có thiếu sót điều gì hay không? Tại sao dự án bị trở ngại, không thực hiện được khiến mình phải thất vọng? Đó là những thiếu sót gì? Mình mong đợi được hài lòng về phương diện gì? Muốn được nổi tiếng? Cũng cố mỗi dây tinh cảm hay cải thiện vật chất? Khi đã xác định thật sự mình muốn được hài lòng về phương diện nào thì lúc đó mới có thể nghĩ đến những phương cách khác khả dĩ giúp mình đạt được ước vọng.

2- Người đời không phải lúc nào cũng yêu thương và trung thành với nhau.

Dominique Picard-Giáo sư tâm lý học xã hội tại Université Paris 13, đồng tác giả với Edmond Marc trong tác phẩm “Des Conflits Relationnels” (2008)

*** Tại sao mình khổ?**

Thương và được thương là cảm giác được đời chấp nhận và khi đó mình mới thật sự hiện hữu trong kiếp sống. Nếu thiếu ánh mắt thương yêu từ người khác, như từ bạn bè, vợ, chồng, gia đình, đồng nghiệp... chúng ta sẽ cảm thấy mất mát đi sự sống và bản sắc của mình sẽ bị xáo trộn.

Ngày nay, đòi hỏi được yêu thương có thể xem như đồng nghĩa với đòi hỏi một sự xác nhận bản sắc của chúng ta. Nếu thất bại, đó có nghĩa là cuộc đời đã thoát ra khỏi tầm tay của mình. Sự vô ơn bạc nghĩa (déloyauté) dẫn đến sự phủ nhận cái tôi (négation de soi); bị phản bội, có nghĩa là lòng tin cậy, quyền hạn và nhu cầu của mình bị người ta coi thường và tản lờ đi. Sự phản bội mặc nhiên xóa bỏ giao ước có qua có lại giữa hai người với nhau: tôi cho và tôi nhận lại những gì tương xứng với cái tôi đã cho.

Trong trường hợp gây cản như: ngoại tình, bị sa thải, bị bạn bè phản bội, không phải chỉ có niềm tin của mình vào người khác bị ảnh hưởng nhưng niềm tin của chính mình cũng bị tổn thương không ít (tôi có làm gì để bị đối xử tàn tệ như thế này?).

*** Chấp nhận bằng cách nào?**

Cần phải phân biệt nỗi thất vọng và sự bất nghĩa trong một mối giao tiếp (bạn bè, vợ chồng, gia đình...) với sự phản bội có liên hệ với đệ tam nhân (tiers) bên ngoài (bị cho nghỉ việc vì lý do kinh tế, lương gạt...). Một mối giao tiếp luôn luôn cần phải được nhiều người cùng chung sức xây dựng nên. Để có thể tiến bước và tránh vấp ngã như trong quá khứ, chúng ta phải tự hỏi xem coi mối giao tiếp có thật sự được nuôi dưỡng trong một bối cảnh tốt đẹp không? Tìm hiểu coi mình đã làm được những gì chứ không phải do lỗi lầm của mình. Tôi đã cố gắng được những gì (quá nhiều, quá ít). Tôi chờ đợi gì ở người kia? Tôi có đủ sức để thỏa mãn nhu cầu bản thân không?

Công việc tự phê trên cần thực hiện chung với gia đình hay nhờ vào sự cố vấn của các nhà chuyên môn về tâm lý học. Trong trường hợp một sự phản bội không tiên liệu, điều quan trọng là chúng ta cần phải tái đầu tư lại trong những mối dây liên hệ và hoạt động an toàn đồng thời chúng cũng mang đến cho ta niềm vui sướng.. Chỉ có sự tái lập lại lòng tự trọng (estime de soi) và sự hỗ trợ của người thương mới có thể làm giảm bớt cơn khủng hoảng tinh thần đồng thời hàn gắn lại được vết thương lòng mà thôi.

3- Khổ đau là một phần của đời sống

Stéphanie Hahusseau, chuyên khoa tâm thần và tâm lý học trị liệu (psychiatre – psychothérapeute et spécialiste des émotions). Bà là tác giả “ Comment ne pas se gâcher la vie” (2010)

*** Tại sao mình khổ?**

Đổ vỡ hạnh phúc gia đình, tai nạn, bệnh trầm kha... Thảm nhiên đức tin Thiên Chúa Giáo, cho dù mang mặc cảm có tội chúng ta cũng vẫn cố chịu đựng một cách vô thức (inconsciemment) và xem những khổ đau như là một “hình phạt” đối với mình... Sự liên hệ này rất thường hay thấy xảy ra ở các bệnh nhân. Bên cạnh sự đau đớn về thể xác họ còn phải mang thêm gánh nặng của mặc cảm tội lỗi nữa. Đây không có nghĩa là việc thăm dò hướng “tại sao?”, một việc làm vô ích, nhưng nếu bằng mọi giá chúng ta chỉ khư khư cố tìm một nguyên nhân duy nhất thì thế nào cũng sẽ chuốc lấy thất bại mà thôi.

Nguồn gốc của khổ đau rất đa dạng không khác gì tác động của nó. Chúng thay đổi tùy theo môi trường cảm

xúc (Environnement émotionnel) trong đó chúng ta lớn lên. Nếu chúng ta có may mắn được cha mẹ giúp đỡ trong việc phát triển cảm xúc” (culture de l’émotion) như cảm nhận, đặt thành tên, và chấp nhận thì sau này cũng có khổ đau, nhưng có thể vượt qua được dễ dàng và chúng sẽ dần dần tan biến đi. Ngược lại, nếu các cảm xúc ban đầu không được đón nhận hàng hoàng, bị dồn nén (refoulé), thì các thử thách (épreuves) trong tương lai sẽ trở nên trầm trọng thêm hơn.

* **Chấp nhận bằng cách nào?**

Nếu không thể nào tránh khỏi sự đau khổ thì chúng ta cần nên tìm hiểu những nguyên nhân tạo nên chúng. Có nguyên nhân bất chúng ta đóng vai trò nạn nhân (tôi không đủ sức), giam chúng ta trong một kịch bản lặp đi lặp lại (thí dụ: chuyện tình thường có kết cuộc xấu), hay làm cho chúng ta bị xô dịch (décalage) ra khỏi những gì mình cảm nhận thật sự (tôi khóc vì bị người ta bỏ rơi, nhưng tôi có thật sự bị suy sụp không?). Đây là một mâu thuẫn về cảm xúc (dissonance émotionnelle).

Để đo lường mức độ khổ đau, chúng ta phải đào sâu vào những cảm nhận của thể xác mình hầu nhận diện chúng một cách rõ ràng hơn và sau đó đặt thành tên. Phương cách này giúp xua đuổi những tư tưởng sai lạc và những cảm xúc ký sinh (émotions parasites).

Cuối cùng, rất cần thiết phải tìm nỗi đau đầu tiên của mình để hiểu rõ hơn nỗi đau hiện tại. Ngày nay tôi rất đau khổ vì bị chồng bỏ. Vậy tôi cảm nhận bị bỏ rơi lần đầu tiên trong đời là lúc nào? Đối mặt với thử thách ban đầu (épreuve originelle) trong quá khứ mình đã vượt qua được hết. Nhận thức này sẽ giúp cho mình thoát qua thử thách hiện tại một cách dễ dàng hơn.

4- Cuộc sống không phải lúc nào cũng được công bằng

Patrice Gourrier, linh mục và nhà tâm lý học lâm sàng (psychologue clinicien), là tác giả cuốn “Curé, qui es tu?”

* **Tại sao mình khổ?**

Những nỗi bất công trong đời nhắc nhở cho chúng ta biết một sự thật chua cay là không phải mình sống mẩu mực trong sự chơn thật và đúng phép là luôn luôn được thiên hạ đáp lễ tốt đẹp. Ba nguyên nhân có thể giải thích tâm trạng bất công. Trước hết là sự bất khoan dung (intolérance), kế đến là nỗi bực tức (frustration), sau cùng là nỗi ám ảnh lạc thú cá nhân (hédoniste).

Không thể thỏa mãn được sự mong muốn của mình là bất công. Đôi lúc chúng ta còn phải chịu đựng một hoàn cảnh bất công khách quan và chính tình trạng này làm cho chúng ta trở nên bất lực, đồng thời ý nghĩa của thử thách còn vượt ra ngoài trí não (tại sao mình phải chịu sự ra đi của người thân thương? Tại sao mình bị cho nghỉ việc sau bao nhiêu năm đóng góp công sức cho người ta).

Cuối cùng là sự bất công mà tha nhân, người thân gần hay xa phải gánh chịu cũng có thể là nguồn gốc của sự khổ ải đối với mình. Trong trường hợp này lý tưởng cá nhân (idéal) và giá trị đạo đức (code de valeurs morales) của mình đều bị tổn thương. Chúng ta cảm thấy bị va chạm và không thể nào chấp nhận được.

* **Chấp nhận bằng cách nào?**

Bắt đầu bằng việc cho thay thế chữ “chấp nhận” (accepter) ra thành chữ “quan tâm đến” (prendre en compte). Sau đó là tra vấn tâm trạng bất công mình đang phải chịu: cảm thấy bất công không có nghĩa là nó có thật, là chính đáng hay trách nhiệm của mình được miễn trừ... Chịu đựng sự ra đi của một người thân là một biến cố đau thương và bất công đối với chúng ta. Không có một nhà tâm lý nào có thể làm giảm đi được thời gian phiền muộn và giận dữ nơi chúng ta được nhưng họ có thể giúp chúng ta cảm thấy dễ chịu đôi chút.

Trong các bất công khác, liên hệ đến mối giao tiếp xã hội và hiện sinh (existentielle), chúng ta cần tự hỏi: “Để đáp lại sự bất công, tôi có thể làm những gì đúng, (nghĩa là tốt cho chính tôi)?”. Làm như thế mình sẽ không bị kẹt trong nỗi niềm đắng cay hay mang ý tưởng trả thù. Nhưng quan trọng hơn hết là việc nhận diện những cảm xúc do sự bất công sinh ra. Chúng ta thường không biết sự độc hại của chúng trên lòng tự trọng.

Nạn nhân thay gì tự bào chữa, họ lại đòi hỏi quyền hạn phải được tôn trọng và khi làm như vậy họ cảm thấy nhục nhã và có tội. Họ nghĩ rằng họ bị bạc đãi vì họ không đủ tài sức (ne pas être à la hauteur). Bởi vậy, một

nổi bất công lúc nào cũng cần phải được xác định rõ ràng và “phân tích” kỹ càng. Ôm giữ nổi bất công chẳng khác gì giữ một quả bom nổ chậm trong người.

5- Tất cả đều biến đổi và chết đi

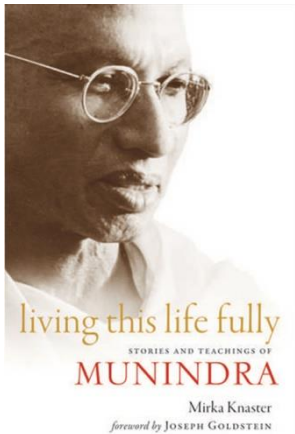
Alain Delourme, bác sĩ tâm lý học lâm sàng, (docteur en psychologie, psychologue clinicien et psychothérapeute formé à la psychanalyse et aux thérapies psycho-corporelles, individuelles et groupales).
là đồng tác giả với Alexie de Lorea trong tác phẩm “Savoir dire oui pour construire sa vie”

* Tại sao mình khổ?

Đời sống là một sự đổi mới không ngừng. Vâng, nhưng... mỗi người chúng ta đều muốn được vĩnh cửu (éternel) trong hoàn cảnh và trong mối giao tiếp đem lại cho bản thân sự vui sướng (plaisir) và an bình (sécurité). Khi mục tiêu nói trên đạt đến mức quân bình thì chúng ta cố tìm mọi cách để giữ lấy nó vì không ai chịu chấp nhận ý nghĩ hữu hạn (finitude) của đời mình. Thế mà, chúng ta đều biết con cái lớn lên, đều đi xa, thân xác chúng ta phải chịu sự thay đổi... Có nhiều cách tạo ra ảo tưởng vĩnh cửu chẳng hạn như bám víu vào dấu hiệu bên ngoài của tuổi trẻ, tích tụ của cải vật chất, tìm mọi phương cách để ngừa bệnh tật, chối từ mọi sự tiến hóa (évolution), theo đuổi một nếp sống vô cùng tích cực (hyperactivité) để trốn chạy khỏi tâm trạng mình phải đối mặt với chính mình (fuir les face à face avec soi).

Mỗi người trong chúng ta đều khác nhau trước những đổi thay. Nếu thời niên thiếu phải sống trong sự lo âu và thảm kịch thì lúc trưởng thành tâm trạng lo sợ càng phải nhiều thêm. Trong trường hợp ngược lại (A contrario), những kinh nghiệm đầu đời có thể kích thích chúng ta sau này. Chúng giúp mình sức chịu đựng và dễ chấp nhận khổ đau hơn...

* Chấp nhận bằng cách nào?



Quan sát quanh mình và ghi nhận khía cạnh tích cực của hiện tượng tiến hóa bất buộc (inéductibilité de l'évolution) trong thiên nhiên, trong chính con người chúng ta để hiểu rằng không bao giờ “có được một cái gì mà không mất mát một cái khác” và nên biết rằng đời sống tự nó mang nặng tính chất chu kỳ (la vie est intrinsequement cyclique).

Trong viễn ảnh đó, việc thực hành thiền chánh niệm (méditation de la pleine conscience) hoặc quán chiếu (pauses contemplatives) có thể làm xoa dịu cảm xúc và giúp chúng ta ý thức rằng tất cả đổi thay không phải là một mối đe dọa, nhưng đó là một điều kiện của đời sống.

Cuối cùng, nếu rằng đây là một sự bị bắt buộc chứ không phải một sự chọn lựa thì cần phải đặt trong một bối cảnh năng động kép (double dynamique).

- Bằng cách xác định và đón nhận cảm xúc dấy lên (sợ hãi, buồn bã, tức giận), sau đó tự hỏi xem coi có thể còn có những cơ hội nào nữa không. Trong giai đoạn này, sự giúp đỡ của một đệ tam nhân (bạn bè, gia đình, đồng nghiệp) có thể soi sáng thêm vấn đề. Chuyện rất đúng trong trường hợp phải chịu đựng sự mất mát tình cảm (perte affective).

- Đầu tư trong một dự án, tạo ra những viễn ảnh mới cũng là một phương cách hữu hiệu để hóa giải nỗi lo sợ của chúng ta trước những điều còn xa lạ.

Lợi ích của chánh niệm theo thiền sư Munindra

“Chúng ta dễ thành công trong mọi sinh hoạt nếu mình làm trong chánh niệm. Không những chỉ có ích lợi về mức độ tâm linh (spiritual) mà thôi, nhưng chánh niệm cũng còn có ích lợi cả về mặt thể chất (physical level) nữa. Đây là một tiến trình thanh lọc (purification). Khi tâm ý được tinh khiết, nhiều bệnh tật thuộc tâm thể (psychophysical diseases) sẽ khỏi đi một cách tự nhiên.

Chúng ta hiểu được các cơn tức giận, hận thù, ganh tức của chính mình, tất cả các tâm sở bất thiện (unwholesome factors) xuất hiện trong tâm ý nhưng chúng ta không hiểu tại sao rất nhiều căn bệnh về tâm thể tích tụ một cách vô thức (unconsciously) hoặc do phản xạ từ cảm xúc (reflex action emotionally), có thể được

kèm hãm lại, nhưng không thể xem là được loại bỏ hoàn toàn.

Thiền sư Munindra được hỏi có khi nào ngài nóng giận không? Ngài trả lời là đôi khi có. Nhưng khi nóng giận, cái kính đến thì đều có dấu hiệu báo trước. Đó là cảm xúc khó chịu. Khi có dấu hiệu, chúng ta đừng nên để nó thoát ra ngoài miệng bằng lời nói hay bằng hành động. Hãy để nó đi qua. Hãy nhìn nó, nhận diện nó bằng chánh niệm, và thẳm nhủ trong tâm: "nóng giận, nóng giận, nóng giận".

Khi chúng ta tiếp cận và nhận ra được chúng, chúng ta sẽ cảm thấy bớt đi được một số bệnh tật về thể chất và về tinh thần. Chúng ta được dễ chịu, và yêu đời hơn. Khi chúng ta để tâm đến chúng, chúng ta thấy chúng không có bản chất tĩnh (not static): Đó là một tiến trình, sau đó thì chúng biến đi, nhưng đừng mong đợi chúng đến hay chúng đi. Nếu mong đợi, chúng ta vướng mắc sự mong đợi (expecting mind).

Không bám víu, không kết tội, không hy vọng. Bất cứ việc gì xảy đến cho mình thì hãy nhận nó như thế trong hiện tại, ngay trong giây phút đó, không khen, không ghét. Nếu thương thì mình nuôi dưỡng nó bằng tâm tham (greed), nếu ghét nó thì nuôi dưỡng bằng tâm sân hận (hatred). Cả hai cách đều làm cho tâm bị mất quân bình (unbalanced), không lành mạnh (unhealthy), không tốt (unsound).

Vật thể (object) tự nó không tốt cũng không xấu. Chính tâm ý mình gán cho nó một màu sắc-nói nó tốt hay xấu. Chúng ta bị ảnh hưởng bởi lý lẽ đó và có phản ứng. Hãy nhẹ nhàng, bình thản trước mọi sự việc khi nó xảy đến. Giữ cho tâm ý được quân bình. Chúng ta đang noi theo con đường Trung đạo (middle path). Hãy hoàn toàn tỉnh giác (fully alert). Những cảm giác khó chịu, cảm giác xấu rất nổi bật trong ta. Ngược lại khi mình có được cảm giác tốt, dễ chịu thì mình hay ít quan tâm đến chúng. Mình không thích cảm giác khó chịu, bực bội nên kết tội chúng.

Chúng ta cần đào sâu trong cảm giác xấu. Chúng ta cần phải hiểu chúng là gì.

Cần phải có sự cân bằng giữa tâm và trí, giữa cảm xúc (emotion) và tri thức (intellect), giữa đức tin (faith) và sự khôn ngoan (wisdom). Vậy làm sao thực hiện? Chỉ có sati, hay chánh niệm mới đem lại trạng thái quân bình, sự cân bằng cho cả hai.

Quá cố gắng làm cho chúng ta bồn chồn (restless), quá nhiều tập trung tư tưởng (samadhi, concentration) làm cho chúng ta buồn ngủ. Làm thế nào để biết cần bao nhiêu sức cố gắng, cần bao nhiêu samadhi mới đủ? Đó là nhiệm vụ của chánh niệm. Khi có chánh niệm, sẽ có được sự quân bình giữa tâm và trí."
(Ngưng trích - Bình thản trong tỉnh thức - Nguyễn Thượng Chánh dịch - Thuvienhoasen)

Kết luận:

Tác phẩm của David Richo cho chúng ta thấy phảng phất nhiều tư tưởng của Phật Giáo. Đó là lý vô thường, hữu sinh hữu diệt, nghiệp lực, tham ái, chấp ngã, buông xả, không bám víu, tỉnh thức...

*"...Vậy nguyên nhân của khổ chính là tham ái, dục vọng của con người gây ra, khiến con người bám víu vào thân ngũ uẩn cho là của "ta". Chúng ta quên rằng trong xác thân này từng sát na biến đổi liên tục của định luật vô thường, chúng ta càng bám víu sẽ càng khổ đau..."

...Đức Phật dạy chúng ta thấy rõ sự thật của khổ, vô thường là để chúng ta nhìn nhận nó để rồi làm chủ nó, giải quyết vấn đề sinh tử khổ đau. Tất cả khổ đau hiện hữu là do chúng ta luôn ý niệm về cái "ta", cho nên bất kỳ nơi nào có tham ái nơi ấy có quan niệm về cái "ta" và sự đau khổ..."

(Ngưng trích. Thích Trí Giải - Tham ái qua lăng kính Phật Giáo-Phật Giáo Đại Chúng)

*"...Khổ đau hay dukkha là "những gì khổ nhọc và bất toại nguyện mà con người phải chịu đựng" trong sự sống, trái ngược lại với "những sự cảm nhận hài hòa và trọn vẹn"

Trong bài thuyết giảng đầu tiên tại Ba-la-nại Đức Phật đã nêu ra Bốn Sự Thật Cao quý (Tứ Diệu Đế), và trong Sự Thật thứ nhất Đức Phật nêu lên khái niệm về khổ đau và vô thường, đây là những gì làm nền tảng cho giáo lý. Dựa trên nền tảng đó Bốn Sự Thật liên kết chặt chẽ và mạch lạc với nhau giúp hình thành toàn bộ Đạo Pháp. Bốn sự thật ấy như sau:

- 1- Cuộc sống là khổ đau, bởi vì tất cả đều vô thường
- 2- Nguồn gốc của khổ đau phát sinh từ dục vọng
- 3- Phương thuốc chữa chạy là đình chỉ mọi dục vọng
- 4- Có một con đường mang lại sự chấm dứt đó, đấy là con đường gồm tám giới luật (Bát chánh đạo)...”

(Ngưng trích - Hoàng Phong. Lạm bàn về khái niệm khổ đau trong Phật Giáo. Thuvienhoasen)

Tham khảo

- Flavia Mazelin-Salvi Psychologie magazine-Accepter ce que l'on ne peut pas changer
<http://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Epanouissement/Articles-et-Dossiers/Accepter-ce-que-l-on-ne-peut-pas-changer>
- Hoàng Phong. Lạm bàn về khái niệm khổ đau trong Phật Giáo
http://www.thuvienhoasen.org/D_1-2_2-75_4-7538_5-50_6-2_17-93_14-1_15-1/
- Thích Trí Giải- Tham ái qua lăng kính Phật Giáo
http://www.phatgiaodaichung.com/Bai2011_04/000thamailangkinhpg.htm

Montreal