

# THA THỨ VÀ QUÊN ĐI

Trích từ cuốn: Khó khăn của cuộc đời  
và Trách nhiệm của con người

*Hòa thượng K. S. Dhammananda*

*Thích Tâm Quang dịch Việt*

Nguyên tác:

**"Problems and Responsibilities"**

***B**ạn có lo lắng không? Bạn có đau khổ không? Nếu có, xin mời bạn đọc cuốn sách nhỏ này để mở rộng tầm hiểu biết hơn về những vấn đề bạn phải đối phó. Cuốn sách này để cống hiến cho bạn và cho những ai lo lắng.*

## SỢ HÃI VÀ LO LẮNG

Sợ hãi và lo lắng phát sinh từ ý niệm ảnh hưởng bởi những điều kiện trần thế, bắt nguồn từ tham dục và luyện ái. Thật ra, đời sống giống hệt như một cuốn phim đang quay mà trong đó tất cả mọi thứ (hình ảnh) đều chuyển động, thay đổi không ngừng. Không một thứ gì trên thế gian này trường cửu và thường còn. Những người trẻ, khỏe mạnh sợ hãi bị chết non. Những người già yếu bệnh hoạn, lo lắng phải kéo dài cuộc sống. Đứng ở giữa là những kẻ tham đắm dục lạc quanh năm.

Niềm vui được hoan lạc hình như quá ngắn ngủi. Niềm sợ hãi vì không được hoan lạc tạo lo âu hình như không bao giờ chấm dứt. Những cảm nghĩ này thật ra rất bình thường. Cuộc đời lên bổng xuống chìm diễn tiến với bản ngã hay cái "tôi" không thực tế chẳng khác nào trò múa rối trên giây. Nhưng trí óc con người tự chính nó mới là tối thượng.

Huấn luyện trí óc, nói một cách khác mở mang trí tuệ là bước đầu tiên để chế ngự tâm hồn hoang mang.

Đức Phật dạy:

***"Từ tham dục nẩy mầm đau khổ  
Từ tham dục nẩy mầm sợ hãi  
Với Ngài thoát vòng tham dục  
Không còn đau khổ, không còn sợ hãi."***

Tất cả luyện ái đều đi đến cuối cùng là phiền muộn. Cả nước mắt lẫn những lời chào từ biệt dài dòng cũng không chấm dứt được cái vô thường của đời sống. Tất cả mọi việc kết hợp đó đều không vĩnh viễn.

Già trẻ đều đau khổ trong cuộc sống hiện tại. Không ai có thể tránh khỏi. Nhiều thiếu niên lớn lên trong đau khổ. Chẳng phải như con ếch (ngồi đáy giếng) hay con nòng nọc (dưới nước), cũng vẫn rất dễ hiểu là thiếu niên thiếu kinh nghiệm trong việc thiết lập được mối tương quan tốt đẹp với người khác phái. Các chàng trai này khoe sắc đẹp để gây ấn tượng cho người khác phái hãnh diện cho rằng mình là đối tượng của dục tình. Cả hai đều thiếu thái độ thực tế nhưng họ nghĩ là họ đã trưởng thành. Họ sợ hãi có thái độ bình thường chân thật vì họ sợ bị chế nhạo. Thái độ cư xử như vậy có tiềm lực đi đến lợi dụng. Sợ hãi bị gạt bỏ cũng như lo lắng giá trị bản ngã bị suy giảm. Tình yêu không được đáp ứng làm tan vỡ trái tim của thanh thiếu niên vì lẽ họ cảm thấy chính họ đã tự đánh lừa họ. Đôi khi một vài thiếu niên đã tự vận. Những vết thương tình cảm trên có thể tránh được nếu đời sống được nhận thức đúng với thực tế. Người trẻ phải được dạy dỗ

theo hướng đi của Phật Giáo để họ có thể trưởng thành chín chắn, đúng đường hướng.

***"Dù ở đâu đi nữa, sợ hãi phát xuất, thì cũng chỉ phát xuất nơi người mất trí điên khùng và không bao giờ phát xuất nơi người khôn ngoan."*** Đó là lời Đức Phật dạy. Sợ hãi không ngoài là một trạng

thái của tâm thần. Trạng thái tâm thần cần phải được chế ngự và hướng dẫn. Tạo hóa phú cho con người có thể kiềm chế tuyệt đối một điều, đó là tư tưởng Tất cả mọi thứ mà con người tạo ra phát xuất từ một dạng thức của tư tưởng. Đó là cái chìa khóa giúp cho ta hiểu được nguyên lý để trấn áp được sợ hãi.

Một nhà cơ thể học Anh nổi tiếng có lần được hỏi bởi một sinh viên về phương cách hữu hiệu nhất để chữa trị bệnh sợ hãi, đã trả lời: ***"Hãy cố gắng làm một điều thiện gì cho một người nào đó"***. Người sinh viên hết sức ngạc nhiên về câu trả lời này nên yêu cầu giảng thêm cho sáng tỏ vấn đề. đã được vị thầy học này giải thích: ***"Bạn không thể nào có thể có hai tư tưởng chống đối nhau cùng một lúc trong đầu óc. Tư tưởng này đến thì tư tưởng kia đi. Nếu chẳng hạn tâm trí bạn đang hoàn toàn bận bịu với niềm mong ước không vị kỷ để giúp đỡ một người nào đó, bạn không thể cùng một lúc chứa chấp niềm sợ hãi trong đầu óc bạn"***.

***"Lo âu làm cạn khô máu nhanh hơn là tuổi già"***. Sợ hãi và lo lắng vừa phải là bản năng bảo vệ tự nhiên. Nhưng sợ hãi triền miên không hợp lý, kéo dài là kẻ thù tàn nhẫn của cơ thể con người. Chúng làm trở ngại cho sự hoạt động bình thường của cơ thể.

## GIỮ VỮNG TÌNH THẦN

Tâm trí của con người ảnh hưởng sâu đậm đến cơ thể. Tâm trí có nhiều tiềm năng là một vị thuốc để chữa trị mà cũng có thể là một loại độc dược cho cơ thể. Khi tâm trí xấu xa, có thể giết một chúng sanh, nhưng khi tâm trí điềm tĩnh, chuyên cần đem lợi ích cho con người. Khi tâm trí được tập trung vào những tư tưởng lành mạnh, hỗ trợ bởi sự cố gắng và hiểu biết chính đáng, tác dụng phát xuất rất rộng lớn. Tâm trí thanh tịnh, tư tưởng lành mạnh đưa đến một cuộc sống khỏe mạnh, thoải mái.

Đức Phật dạy: ***"Không có kẻ thù nào làm hại chúng ta bằng tư tưởng của chính chúng ta về tham dục, đố kỵ, ganh ghét vân vân..."***.

Một người không làm sao điều hợp tâm trí mình cho thích đáng đối với hoàn cảnh thì chẳng khác nào như đã chết. Hãy quay tâm trí vào nội tâm và cố gắng tìm thấy lạc thú trong lòng.

Chỉ khi tâm trí được kiềm chế và hướng dẫn đúng cách, nó sẽ trở nên rất hữu ích cho chính sở hữu chủ và cho xã hội. Một tâm trí phóng túng không kiềm chế được sẽ nguy cơ cho chính sở hữu chủ và người chung quanh. Tất cả sự tàn phá reo rắc trên thế giới là do sự tạo thành loại người mà tâm trí không được huấn luyện, kiềm chế, cân nhắc, thăng bằng.

Bình tĩnh không phải là suy nhược. Một thái độ bình

tĩnh luôn luôn thấy nơi con người có văn hóa. Chẳng khó khăn gì cho một người giữ được bình tĩnh trước những sự thuận lợi, nhưng giữ được thái độ bình tĩnh khi gặp việc bất ổn thì thực sự là khó. Chính vì đức tính khó khăn ấy mới đáng đạt cho được vì thực hiện sự bình tĩnh và làm chủ lấy mình, con người đó tạo được một nghị lực sung mãn.

## **TIẾNG NÓI CỦA THIÊN NHIÊN**

Con người hiện đại không nghe tiếng nói của thiên nhiên vì bận bịu với lòng ham muốn vật chất và lạc thú. Hoạt động tâm thần của người đó quá mải mê với những thú vui trần tục nên đã chểnh mảng không lưu ý tới sự cần thiết của chính tâm trí mình. Thái độ bất thường của con người hiện đại dẫn ngay đến kết quả trong một nhận định sai lầm về đời sống trên thế gian và về mục đích tối hậu của cuộc đời. Đó là nguyên nhân của tất cả các mối thất vọng, lo âu, sợ hãi, bấp bênh trong hiện tại.

Nếu một người tàn bạo và độc ác, sống trái với định luật thiên nhiên và vũ trụ, hành động, lời nói và tư tưởng của người này sẽ làm ô nhiễm bầu khí quyển. Thiên nhiên bị lạm dụng sẽ không thỏa mãn nhu cầu cho con người mà còn dành cho con người tàn phá, mâu thuẫn, truyền nhiễm và thiên tai thảm họa.

Nếu con người sống hòa hợp với định luật thiên

nhiên, có một cuộc sống chính đáng, thanh tịnh bầu khí quyền qua những giá trị của đức hạnh, đem lòng từ bi tình thương đến cho chúng sanh, con người đó mang hạnh phúc đến cho nhân loại. Một người thật sự yêu chuộng hòa bình sẽ không vi phạm tự do của kẻ khác. Thật là sai trái khi nhiễu loạn hay lừa gạt người khác.

Bạn có thể là người rất đa đoan công việc nhưng bạn hãy dành một vài phút trong một ngày để thiền định hay đọc sách có giá trị. Thói quen này sẽ giúp cho bạn khỏi phiền não và mở mang tâm trí. Tôn giáo đem lợi lạc cho bạn, cho nên bốn phận của bạn là phải nghĩ đến tôn giáo. Hãy dành thì giờ để tham gia các cuộc hội họp trong bầu không khí tôn giáo. Dù chỉ ít phút sống với các vị hướng dẫn tinh thần tạo được các kết quả tốt.

## **BỆNH TÂM THẦN VÀ KHUYNH HƯỚNG TỘI ÁC**

Việc gia tăng các loại bệnh tâm thần và nhiễu loạn là bệnh được báo nguy nhất trong tất cả các thứ bệnh của thời đại tiền tiến. Càng ngày càng có nhiều người bị bệnh tâm thần trên thế giới, đặc biệt tại các quốc gia giàu có.

Trong nhiều trường hợp, yếu tố gây tội ác trong xã hội của chúng ta được ghi nhận là do các bệnh tâm thần. Kết quả khẳng định tiên đoán bắt nguồn

trực tiếp từ công trình khảo cứu của Freud, là việc xác nhận những kẻ gây tội ác và phạm tội là những người bị bệnh thần kinh; những người này cần được chữa trị hơn là bị trừng phạt. Nhìn vào vấn đề với quan điểm rộng rãi đó là căn bản của tất cả mọi cải cách trong xã hội "cấp tiến" phải thay thế hình phạt bằng sự giáo dục cải tạo.

## **BIẾT NGƯỜI LÁNG GIỀNG CỦA BẠN**

Khi chúng ta không nhìn thấy cuộc sống của người khác ra sao thì chúng ta không thể học hỏi được cách sống . Du lịch là một hình thức tốt nhất của giáo dục. Tiếp xúc với những người lạ lòng chúng ta cảm thấy có thiện cảm nhiều hơn. Sự thiếu khoan dung thường phát xuất từ không thấu triệt được nhu cầu cũng như cách suy nghĩ của một con người khác.

## **NGƯỜI KHÔNG HẠNH PHÚC**

Đức Phật dạy con người không hạnh phúc là do lòng ham muốn vị kỷ: dùng tiền bạc để mua nhiều lạc thú, nhiều quyền thế hơn người khác, và quan trọng hơn tất cả là sống mãi mãi, cả đến khi sau cái chết! Ham muốn những dục vọng trên làm con người ích kỷ. Những người này chỉ nghĩ đến mình, không lưu ý đến những gì xảy ra cho người khác Khi những ước vọng không đạt được, họ trở nên bồn chồn và bất mãn. Con đường duy nhất để tránh sự ray rứt bất



an ấy là quét sạch lòng ham muốn, nguyên nhân tạo ra. Việc đó thật khó khăn; nhưng khi con người đạt được, sẽ trân trọng nó.

## **THỜI GIAN SẼ CHỮA LÀNH CÁC VẾT THƯƠNG**

Phiền muộn trôi qua. Cái đã làm cho bạn phải rơi lệ, rồi cũng quên đi. Bạn có thể nhớ lại bạn đã khóc, nhưng tại sao bạn phải khóc như vậy chứ! Chúng ta lớn lên qua dòng đời, chúng ta thường ngạc nhiên tại sao đang đêm chúng ta sức tỉnh, nghĩ đến những việc làm cho chúng ta lo ngại ban ngày và làm sao chúng ta còn nuôi dưỡng lòng oán hận một người nào đó và tại sao những ý tưởng như vậy còn vương vấn trong đầu óc chúng ta. Chúng ta có thể nổi cơn thịnh nộ lúc bị kích thích vì một điều gì đó, và sau này khi tự hỏi cái gì đã khiến cho ta nóng giận như vậy và ngạc nhiên khi hiểu rõ được chúng ta đã phí thì giờ và năng lực vào đấy. Lẽ ra chúng ta ngưng hành động như trên thì trạng thái không hạnh phúc sẽ qua đi và bắt đầu nghĩ đến điều gì khác lành mạnh hơn.

Phiền muộn của bạn đến thế nào đi nữa, dù bạn có thể cảm thấy đau buồn đến thế nào đi nữa, thời gian cũng hàn gắn được các vết thương này. Nhưng chắc chắn phải có một điều gì đó mà chúng ta có thể làm được để chúng ta khỏi phải buồn đau ngay từ lúc đầu. Tại sao chúng ta phải để việc này việc kia hay

phiền muộn tiêu hao năng lực của chúng ta và làm chúng ta không hạnh phúc? Câu trả lời là không phải các phiền muộn đó đâu. Chính là tự chúng ta làm cho

chúng ta không hạnh phúc mà thôi.

Có thể là bạn gặp một vài điều khó khăn nơi bạn làm việc, tuy nhiên bạn không nên mang bầu không khí xấu tại đó về ô nhiễm căn nhà bạn. Bạn phải hiểu rằng những khó khăn ấy phải chấm dứt. Giải đáp có thể tìm thấy khi đạt được giải thoát khỏi những ham muốn vị kỷ của bạn bằng cách loại trừ tất cả sự hồ đồ và ngu muội.

Bất cứ lúc nào khi chúng ta thất bại trong việc tìm kiếm một giải pháp cho vấn đề, chúng ta có khuynh hướng tìm một bung sung để trút lên những hoảng hốt của chúng ta. Chúng ta không chuẩn bị để chấp nhận các nhược điểm của mình. Thật là dễ dàng đổ lỗi cho kẻ khác. Thật ra, có một số người thích thú làm như vậy. Đó là một thái độ áp dụng hoàn toàn sai quấy. Chúng ta không nên đem sự bực bội của chúng ta đến cho người khác. Chúng ta nên hết sức mình chấp nhận khổ đau và bình tĩnh giải quyết các khó khăn của chúng ta. Chúng ta phải chuẩn bị để đối đầu với bất cứ những khó khăn nào đến với chúng ta.

## **BẦU KHÔNG KHÍ LÀNH MẠNH**

Những lời đùa cợt và phê bình chẳng ngọt ngào gì nhằm thẳng vào bạn, phải được bạn làm cho chệch hướng trong niềm hoan hỷ. Đó là cách duy nhất để tránh thù hận với bất cứ ai. Không giữ được bình tĩnh trong lúc thi đấu có thể làm cho tinh thần bạn căng thẳng. Bạn sẽ thua cuộc lẽ ra phần thắng về bạn. Bạn cũng làm những ai đang xem cuộc đấu mất vui.

Không có một cách nào bạn có thể thay đổi một ai trên thế gian này theo đường lối của bạn suy nghĩ. Không thể nào được cả đến khi đường lối đó là điều mong ước. Nếu tất cả mọi người đều đồng ý với bạn thì thế giới này rồi chẳng mấy chốc chẳng còn ý kiến nữa.

Có nhiều cách để sửa một người khi người này sai. Nếu bạn phê bình, trách cứ và sỉ vả người ấy trước công chúng, bạn sẽ bị làm nhục và không sửa được người đó. Phê bình chắc chắn sẽ tạo thêm nhiều kẻ thù. Nếu bạn có thể tỏ ra lo lắng cho tương lai của người đó bằng những lời lẽ dịu dàng, người đó, một ngày nào đó, sẽ cảm ơn bạn.

Không bao giờ nên dùng những lời lẽ thô lỗ hay những lời lẽ thiếu nhã nhặn trong bất cứ lúc nào bạn muốn giải thích quan niệm của bạn để giải quyết vấn đề. Ngoại giao, khéo léo, lịch sự và lễ độ không làm buồn ai cả, thật ra mang lại nhiều lối thoát.

Không nên cảm thấy ở vị thế chống đỡ khi những yếu điểm của bạn được nêu lên. Lầm lỗi của bạn là những biển chỉ đường tiến tới sự học hỏi để hoàn bị hơn. Khi một người không kìm hãm được nóng giận, kẻ đó sẽ thốt ra rất nhiều điều không nên nói. Không bao giờ phanh phui bí mật riêng tư của người bạn cũ dù bạn tức giận người bạn này đến thế nào bây giờ đi nữa. Bạn sẽ bị giảm giá trị của mình trong tiến trình và những

người kia chẳng bao giờ còn nhìn nhận bạn là một người bạn tốt từ đó trở đi. Họ sẽ nghĩ rằng bạn có thể lại làm giống như vậy như bạn đã làm hại người bạn cũ: Chẳng còn ai tin bạn cả.

## **HÃY CAN ĐẢM ĐÓI ĐẦU VỚI NHỮNG LỜI PHÊ BÌNH**

*Mật ngọt sanh bệnh, đắng cay già tật.* Tán dương thì đường mật, nhưng tán dương thái quá tạo thành bệnh; phê bình giống như viên thuốc đắng chữa khỏi bệnh. Chúng ta cần phải có can đảm, hoan hỉ nhận lời phê bình và không sợ hãi gì lời chỉ trích cả.

*"Tật xấu ta nhìn thấy nơi người khác  
Là phản ảnh bản tính của chính ta"*

Cuộc sống của con người, hoàn cảnh và thế gian phản ảnh tư tưởng và niềm tin của chính mình. Tất cả mọi người là tấm gương cho chính họ, cho đau

đón, cho bệnh hoạn và cho tất cả.

## **HẠNH PHÚC VÀ CHỦ NGHĨA VẬT CHẤT**

Nhiều người tin rằng họ chỉ cần tiền bạc là giải quyết được tất cả mọi vấn đề. Họ cũng không hiểu rằng tiền bạc tự nó cũng có những vấn đề khó khăn kèm theo. Tiền bạc không thể giải quyết tất cả mọi vấn đề.

Hầu hết con người chẳng bao giờ suy nghĩ cho chính xác. Mặc dù cuộc sống của họ tựa như cuộc rượt theo của con chó săn đuổi bắt con thỏ mỗi. Khi cuộc rượt bắt chấm dứt, tất cả mọi hứng thú sôi nổi đều tiêu tan. Nó thật giống như bản chất hạnh phúc nhục dục trong thế giới của chủ nghĩa duy vật. Ngay khi mục tiêu ham muốn đạt được, hạnh phúc chấm dứt và những ham muốn mới lại trỗi lên. Đạt được mục tiêu hình như chưa đủ để thỏa mãn giống như cuộc rượt bắt vậy.

Hoặc khi chúng ta mệt mỏi, hãy nhớ tới lời khuyên sau:

***"Đừng nên nói cái đó là của bạn và cái đó là của tôi***

***Chỉ nên nói cái đó đến với bạn và cái đó đến với tôi***

***Cho nên đối với tất cả những gì là huy hoàng không còn tồn tại nữa,  
Chúng ta chẳng nên hối tiếc cái bóng mờ đó"***

Của cải chẳng phải là thứ gì mà bạn phải tích lũy vì tham dục. Của cải chỉ nhằm cho an sinh của bạn cũng như cho những người khác. Hãy cố gắng làm cho thế giới chung quanh bạn có một đời sống tốt đẹp hơn. Hãy sử dụng của cải của bạn một cách khôn ngoan để giảm thiểu các niềm đau của người nghèo khổ, người bệnh tật, người già cả. Hãy chu toàn nhiệm vụ của bạn với dân tộc, xứ sở và tôn giáo. Khi thời điểm đến cho bạn phải ra đi, hãy tưởng tượng đến nguồn an lạc và hạnh phúc mang đến cho bạn khi bạn nhớ lại những hành động thiện và vị tha mà bạn đã làm.

Tìm cách làm giàu qua cờ bạc chẳng khác nào trông chờ vào một đám mây lang thang che khuất mặt trời để tránh nắng. Mặt khác, tạo dựng tài sản bằng chuyên cần bảo đảm cho bạn một tòa nhà an toàn trường cửu để tránh nắng mưa.

***"Tài sản của bạn sẽ còn đó khi bạn chết. Bạn bè và thân quyến bạn tiễn đưa bạn ra tới huyệt. Nhưng chỉ chỉ có hành động tốt hay xấu do bạn làm trong cuộc sống (Nghệp) là theo bạn xuống tận dưới mồ."***

Mơ tưởng làm giàu hấp dẫn như ma lực nhưng sợ hãi và lo lắng lúc nào ám ảnh trong lúc chờ đợi cái ma lực ấy mòn con mắt. Một lối sống giàu sang mang xáo trộn tâm thần. Giàu sang phú quý nhưng dùng không đúng thì những điều đơn giản như tình bạn, kỳ vọng và tín nhiệm cũng chẳng đạt được. Khi lối

sống bắt đầu tạo bất an, việc cần thiết đến trí tuệ để đưa chúng ta lại vào con đường chính đáng. Người giàu sang có những sự trao đổi, sợ hãi và lo lắng bị mất mát nên hạnh phúc tư hữu bị giảm thiểu.

Vì hạnh phúc cá nhân, chúng ta nên tạo dựng của cải một cách chính đáng. Đức Phật nói: ***"Hạnh phúc thay cho những ai kiếm sống mà không làm hại đến người khác"***. Hạnh phúc không sẽ trường cửu và có ý nghĩa nếu của cải đem lại phiền não và đau khổ liên sau đó. Của cải do lừa lọc dẫn đến đổ vỡ, nhưng của cải tạo dựng do lương thiện được kính nể.

***Của cải của bạn chỉ có thể kiến trúc cái nhà của bạn nhưng không xây dựng bạn được. Chỉ có đức hạnh của bạn mới xây dựng bạn. Bộ đồ chỉ tô điểm xác thân của bạn nhưng không làm đẹp bạn được. Chỉ có phẩm hạnh của bạn mới có thể làm đẹp bạn.***

Sau hết, thật là sung sướng hiểu được ***"hạnh phúc chỉ là hương thơm bạn không thể rót vào người khác mà không vương vài giọt trên chính người bạn"***. Thế gian không như ý bạn muốn, nhưng bạn có thể hướng con tim bạn tìm hạnh phúc trong đó. Chỉ khi nào bạn chịu đau khổ vì làm việc thiện thì bạn mới vượt lên trên các người khác trong hiểu biết và hạnh phúc cá nhân mình.

***"Nếu chúng ta muốn tìm hạnh phúc, chúng ta hãy***

*chăm dứt suy việc nghĩ về biết ơn và bội ơn và hãy cho niềm vui nội tâm của bố thí. Bội ơn rất thường tình - như cỏ dại. Biết ơn như đóa hoa hồng. Đóa hoa này phải được chăm sóc, tưới nước, nuôi dưỡng, yêu dấu và che chở. (Dale Carnegie)*

## **HÀNH ĐỘNG KHÔN NGOAN**

Con người phải biết sử dụng tuổi thanh xuân, của cải, kiên thức đúng lúc, đúng chỗ và đúng cách vì lợi ích cho chính mình cũng như cho tha nhân. Nếu người đó sử dụng sai trái quyền lợi của mình, sẽ đưa đến sự suy sụp.

*"Con người phải đủ kiên cường để biết khi mình yếu, đủ can đảm để đối phó với sợ hãi, tự hào và không quy lụy trong thất bại chính đáng, khiêm nhường và nhã nhặn khi chiến thắng".*

Nhiều người may mắn bỗng nhiên được hưởng của cải do tình cờ hay do thừa hưởng gia tài. Nhưng không mấy ai được phú cho có trí tuệ để bảo vệ, gìn giữ và sử dụng nó một cách hữu ích. Bất kỳ những gì không do mồ hôi nước mắt tạo nên, thường bị lạm dụng và phung phí.

## **CHÚNG TA HÃY TỰ ĐIỀU CHỈNH**

Phong tục và tập quán là những mối quan hệ quan trọng cho việc học hỏi và chia sẻ kinh nghiệm



con người trong bất cứ cộng đồng nào. Tình trạng khó xử mà ta phải đối phó trong thế gian chẳng bao giờ thay đổi này phải hay không phải sống với quá khứ hay sống từ bỏ quá khứ. Bao giờ cũng có một (khoảng cách) "**thế hệ trống**" giữa già và trẻ vì những nhận định khác nhau về hoàn cảnh thay đổi và về giá trị. Người già sợ người trẻ có thể mất gia tài truyền thống và người trẻ lo âu quá khứ cổ xưa có thể là một chướng ngại cho đời sống văn minh. Sự thay đổi bao giờ cũng phải được xem xét rất cẩn thận.

Văn hóa bình dân tạo những thần tượng nhất thời và những anh hùng dân gian tượng trưng với các hình ảnh tương phản với lối sống (hiện đại). Quần chúng chiết trung (đứng giữa) giúp đỡ làm vững mạnh thêm những hình ảnh đó và những đầu óc non dại phải ngã về chấp nhận mọi thứ mà họ bên vực. Cũng có những thông điệp chính trị

và xã hội như những phong trào Hippie hay Yupie nhưng là điều sống còn cho những người trẻ phải có trí tuệ của người già để giúp họ phân biệt phải trái. Thời gian thử nghiệm chứng minh những giá trị tốt cổ xưa không thay đổi. Những giá trị như tiết kiệm, thành thật, phóng khoáng, và siêng năng của cuộc sống có phẩm cách lúc nào cũng vẫn tươi tốt trong bất cứ cộng đồng nào.

Tại Á Châu, các phong tục và tập quán trong các hôn lễ và các tang lễ rất quan trọng. Câu hỏi là phải hay không phải chúng ta có nên tiêu quá nhiều tiền và

dành quá nhiều thì giờ vào những phong tục, tập quán đó không trong thế giới hiện đại. Có thật là cần thiết không? Không có một lời khuyên nào tốt hơn bằng lời dạy của Đức Phật trong kinh Kalama:

"Khi bạn tự biết: "Những điều đó đó không lợi lạc gì, có thể bị chê bai, lên án bởi các nhà hiền triết, đem áp dụng sẽ đưa hậu quả đến tai hại và đau khổ, bạn nên bỏ các điều này.... Khi bạn tự biết: "Các điều đó lành mạnh, không có lỗi, ca ngợi bởi các nhà hiền triết, đem áp dụng, hậu quả đưa đến an sinh và hạnh phúc, bạn nên mang áp dụng và tuân theo."

Mỗi con người là một sáng tạo của vũ trụ. Chừng nào mà con người còn quan tâm đến xã hội con người và việc tái lập trật tự thế gian cho tốt đẹp hơn, thời gian bao giờ cũng sẽ là nhịp cầu nối giữa người trẻ và người già. Lo âu và sợ hãi trên chiều hướng thay đổi sẽ không còn thắt chặt nữa.

Những người già chỉ cần nhớ lại, trước đây khi các cụ thân sanh đã phản đối một số lối sống hiện đại đang thịnh hành khi họ còn trẻ như thế nào. Chấp nhận những dị biệt cho vấn đề là một đức hạnh. Một thái độ cởi mở mới là một thái độ hạnh phúc.

## **HÃY LO ĐẾN VIỆC CỦA MÌNH**

Thật là sung sướng được tham gia vào việc riêng của bạn mà không có nghi ngờ trong đầu óc về người khác. Đây là lời khuyên của Đức Phật:

***"Ta không nên tìm lỗi của kẻ khác, những điều đã làm, những điều chưa làm xong của họ, mà phải tìm trong hành động của mình về nhiệm vụ và sơ sót chệnh mảng của mình."***

***"Người mà lúc nào cũng dòm ngó lỗi lầm của người khác, cấu kỉnh, tính xấu như bản của chính mình càng tăng trưởng. Người đó khó có thể đoạn diệt được tính như bản."***

***"Thấy lỗi người thì dễ, nhưng lỗi của chính mình thì quả thật khó thấy. Lỗi của người thì ta sàng sảy để quan sát tỷ mỉ, nhưng của ta thì dấu kín như người đi bẫy chìm nguy trang để núp trốn"***.

Không ai tránh khỏi chỉ trích và phê bình. Đức Phật dạy:

***"Lặng thinh cũng bị trách. Nói ít, nói nhiều cũng bị trách Cho nên không có một ai trên thế giới này mà không bị trách cứ. Ngài nói tiếp:***

***"Ngay cả bây giờ, và sẽ chẳng bao giờ có một ai hoàn toàn bị trách cứ hay hoàn toàn được tán dương "***.

Không phải tất cả những người phê bình bạn là những kẻ thù của bạn. Trong dịp này bạn có thể dùng những lời phê phán của họ để tìm những yếu điểm của bạn mà bạn không thấy.

Bạn không nên bỏ việc tốt đang làm chỉ vì phê bình. Nếu bạn có thể chấp nhận các yếu điểm của chính bạn, đương nhiên bạn có sức mạnh tinh

thần để thành công.

**"Những người cao quý không đi lệch hướng con đường chính đáng, mặc cho cái gì xảy ra, không còn tham dự theo các thú vui trần tục. Người khôn ngoan lúc nào cũng bình tĩnh và kiên trì trong đầu óc, lúc vui cũng như lúc buồn."**

## **KHÔNG THÀNH KIẾN**

Bạn không nên đi ngay đến bất cứ một quyết định vội vàng nào đối với tất cả vấn đề gì khi bạn đang trong một tâm trạng bất an hay bị khiêu khích. Bất cứ một quyết định nào hay một kết luận nào trong thời gian ấy có thể làm cho bạn hối tiếc một ngày nào đó. Hãy để cho đầu óc của bạn trước nhất thanh thản đã rồi suy nghĩ. Cách phán đoán như vậy của bạn sẽ không có thành kiến.

Trau dồi độ lượng, độ lượng giúp bạn có cảm tình với những ai gặp khó khăn. Tránh những phê bình không cần thiết. Phải nên hiểu rằng cả đến người giỏi nhất cũng không thể không sai lầm được. Những yếu điểm bạn nhìn thấy nơi người láng giềng có thể tìm thấy ngay nơi bạn đó. Có câu nói rằng bạn không nên ném đá vào người khác trong khi bạn ở trong lòng kính.

## **KHIÊM TỐN**

Khiêm nhường là biện pháp của người khôn ngoan để hiểu biết sự khác biệt giữa điều đó là gì hoặc điều

đó chưa là gì cả. " Chính Đức Phật bắt đầu sứ mạng hoằng pháp của Ngài bằng cách loại bỏ tất cả cái kiêu hãnh của một vị hoàng tử bằng một hành động tự khiêm cung. Ngài đã đạt được thánh quả ngay trong đời sống của Ngài nhưng chẳng bao giờ Ngài mất cái hồn nhiên của Ngài, và chẳng bao giờ mang cái vẻ giỏi hơn người. Những bình luận và ngụ ngôn của Ngài chẳng bao giờ hoa mỹ phô trương. Ngài lúc nào cũng tỏ là một người hết sức khiêm nhường. Ngài chẳng bao giờ để mất đi tính hài hước của Ngài.

### **ĐỪNG PHÍ PHẠM THÌ GIỜ**

Phí phạm cuộc sống của một con người trong lo lắng về tương lai, tiếc nuối về quá khứ, biếng nhác hay không lưu ý đến gì cả, chứng tỏ người đó thiếu khả năng để giữ địa vị là một sanh vật thượng thặng sáng tạo cao quý trên trái

đất. Người đó sẽ tạo nghiệp xấu cho mình và sẽ bị loại bỏ xuống nơi không xứng đáng thích hợp cho mình. Nhớ điều đó trong đầu và làm các điều thiện trong cuộc sống. Phí phạm thì giờ, bạn không những làm tổn thương cho chính bạn mà còn làm hại đến người khác, vì thì giờ của bạn cũng như của người khác hoặc thì giờ của người khác chính là thì giờ của bạn.

## NHẪN NẠI VÀ KHOAN DUNG

Hãy kiên nhẫn với tất cả mọi chuyện. Nóng giận sẽ đưa đến con đường mù quáng. Trong khi bức bối, làm phiền người khác và làm chính mình đau khổ. Nóng giận làm suy yếu cơ thể và làm xáo trộn đầu óc. Một lời cục cằn giống như một mũi tên từ cây cung bắn ra không bao giờ có thể lấy lại được dù cho bạn có cải chính đến cả ngàn lần.

***Một số sinh vật không thể nhìn thấy bạn ngày trong lúc một số sinh vật khác không nhìn thấy bạn đêm. Nhưng người nóng giận đến cực độ thì không nhìn thấy gì hết cả bạn ngày lẫn bạn đêm.***

Với ai và với cái gì bạn tranh đấu khi bạn nóng giận? Bạn tranh đấu với chính bạn, chính bạn là kẻ thù tệ hại nhất của bạn. Trí óc bạn là người bạn tốt nhất của bạn nhưng nó cũng rất dễ dàng trở nên kẻ địch nguy hại nhất của bạn đấy. Một vài loại như bệnh tim, phong thấp, và bệnh ngoài da được truy cứu là do sự oán giận, căm hờn và ghen ghét kinh niên. Những cảm nghĩ phá hoại

như vậy đầu độc tim bạn. Những cảm nghĩ này nuôi dưỡng việc phát triển các bệnh tiềm ẩn làm suy giảm sự kháng cự tự nhiên của cơ thể chống lại các vi trùng của bệnh tật.

## TỪ ÁC ĐỔI THÀNH THIỆN

Nếu bạn không muốn có kẻ thù, trước tiên là bạn phải giết kẻ thù lớn nhất chính nơi bạn - đó là sự nóng giận của bạn. Nếu bạn bị xáo trộn bởi kẻ thù của bạn có nghĩa là bạn đã làm đúng những ước vọng của kẻ thù bạn, bạn đã vô tình xa vào bẫy của kẻ thù.

Bạn không nên nghĩ rằng bạn chỉ học hỏi được từ những người tán dương bạn, giúp bạn, và thân cận gần gũi với bạn. Bạn có thể học rất nhiều điều từ kẻ thù của bạn. Bạn không nên nghĩ rằng những điều đó hoàn toàn sai chỉ vì lẽ các điều đó xảy ra ở nơi kẻ thù của bạn. Những kẻ thù bạn cũng có một số các đức tính tốt.

Bạn không thể loại bỏ kẻ thù bằng lấy ác diệt ác. Lấy ác thì chỉ tạo thêm thù mà thôi. Phương pháp tốt nhất để chống lại kẻ thù là mang lòng từ tâm thương yêu đến họ. Bạn có thể nghĩ rằng điều đó không thể làm được hay không cần thiết. Nhưng đường lối đó đã được chứng minh ở một người có văn hóa. Khi bạn đến để tìm hiểu một người nào đó rất giận giữ với bạn, trước nhất bạn hãy gắng tìm nguyên nhân. Nếu là do làm lỗi của bạn, bạn nên thừa nhận và không ngần ngại gì xin lỗi người đó. Nếu do vì những sự hiểu lầm

nào đó xảy ra giữa hai người, thì bạn nên làm sáng tỏ bằng cách giải bày tâm sự.

Nếu do vì ghen ghét, cố gắng đem tâm từ lòng thương yêu đến người đó. Bạn có thể ảnh hưởng, cảm hóa người đó bằng trí huệ. Bạn có thể không hiểu tại sao nó lại có kết quả, nhưng kinh nghiệm của nhiều người đã chứng minh đó là một phương pháp mạnh nhất, khôn ngoan và dễ dàng để chiến thắng. Phương pháp đó được đặc biệt đề cao đem áp dụng trong Phật Giáo. Lẽ đương nhiên, muốn làm vậy, bạn phải tự tin, kiên nhẫn chính nơi bạn. Làm như thế, bạn có thể làm cho kẻ thù hiểu được chính họ sai. Ngoài ra, bạn cũng được lợi lạc trong nhiều chiều hướng vì không còn kẻ thù trong tâm bạn nữa.

## **LÒNG TỪ TÂM THƯƠNG YÊU**

Chừng nào còn có một đồng loại đơn côi được an ủi bởi những lời dịu dàng của bạn, được bạn làm cho phần khởi và hứng thú, được bạn có thể giúp đỡ với của cải trần thế của bạn thì dù việc bác ái này nhỏ nhoi đến thế nào nữa bạn vẫn là một tài sản quý báu của nhân loại. Bạn không nên bao giờ ngã lòng và phiền muộn.

Có thể có đôi khi khi những người mà bạn thương mến hình như không lưu ý đến bạn, làm tâm bạn có khuynh hướng nặng trĩu buồn phiền. Nhưng không phải lý do chính đáng làm bạn thất vọng. Còn vấn đề gì nữa khi mà bạn hiểu với tất cả tâm lòng từ



tâm đối với người đồng loại ?

Đừng bao giờ ỷ lại vào người khác vì hạnh phúc riêng tư của mình. ***Kẻ muốn bảo đảm sự thỏa mãn của mình trong đời sống bằng cách trông chờ từ người khác thì còn tệ hại hơn là người ăn xin quỳ gối kêu khóc xin miếng ăn hàng ngày.***

## **MỐI ĐE DỌA CỦA MA TÚY VÀ RƯỢU CHÈ.**

Rượu được mô tả là nguyên nhân chính của sự sa đọa thể chất và tinh thần của con người. Hiện nay, một hình thức xấu xa và tội lỗi hơn nữa là các loại ma túy độc hại và nguy hiểm, nhất là chất heroin, đã gây nhiều khó khăn cho nhân loại và xã hội. Vấn đề khó khăn này lan rộng khắp thế giới. Hậu quả của việc ghiền ma túy nghiêm trọng hơn và sinh tử hơn ghiền rượu nữa. Trộm cắp, cướp bóc, tội ác về bạo dân, lừa đảo các món tiền lớn đã xảy ra do ảnh hưởng đ?c hại vì ghiền ma túy.

Các bạo chúa ma túy, chưa thỏa mãn là sự chết chóc của các con buôn mà còn gắng sức để kiểm soát các chính phủ yếu bằng tham nhũng, hối lộ, đảo chính và bom đạn. Về đường lối chính trị, các chính phủ phải bảo vệ người dân chống lại việc dùng ma túy. Đúng, bạo chúa ma túy trong những mưu đồ quỷ quyết, đã đe dọa đến tận nền móng của xã hội - nhân phẩm của con người . Những nhà phát ngôn có

lượng tri và gia đình của họ sống trong đe dọa của tử thần vì họ đã

dám bước qua con đường phi luật pháp của bạo chúa ma túy.

Nếu không có sự phối hợp quốc tế để dập tắt tội lỗi này, tiềm năng và tương lai của các dân tộc đương nhiên bị lu mờ không bảo đảm. Trên khắp thế giới, hàng triệu triệu Mỹ kim kiếm được từ lao động nhọc nhằn đã phải dùng đến để chi tiêu trong việc bài trừ ma túy nhưng ma túy vẫn còn. Bồn phận của chúng ta là phải giúp đỡ với bất cứ phương tiện nào mà chúng ta có thể để nhỏ nhẹ tận rễ tệ nạn khủng khiếp này và để ngăn ngừa con cái chúng ta khỏi bấn bắng tới.

Đời sống của một người ghiền ma túy hay một người ghiền rượu là một đời sống bị hành hạ khổ sở, địa ngục tại trần gian, sớm đưa đến nhà mồ.

## **NGƯỜI SAY**

Người say chối bỏ lẽ phải  
Chìm đắm trí nhớ Biển  
thể khối óc Suy yếu sức  
lực  
Làm viêm mạch máu  
Gây thành các vết nội và ngoại thương bất trị  
Là mụ phù thủy của cơ thể

Là con quỷ của trí óc

Là kẻ trộm của túi tiền  
Là kẻ ăn xin ghê tởm  
Là tai ương của người vợ  
Là đau buồn của con cái  
Là hình ảnh một người hung bạo  
Là kẻ tự giết mình  
Uống sức khỏe của người khác  
Và cướp đoạt chính mình.

Là con người, chúng ta phải có sự bình tĩnh để phân biệt giữa cái gì là điều thiện cái gì là tội lỗi. Hãy tránh xa ma túy và rượu và giúp đỡ người khác tránh xa. Đó là cách phục vụ vĩ đại nhất cho nhân loại.

## **BẠN TẠO THIÊN ĐƯỜNG VÀ ĐỊA NGỤC NƠI ĐÂY**

"Nếu bạn muốn sống hòa bình và hạnh phúc trên thế giới này, bạn cũng phải để những người khác sống hòa bình và hạnh phúc, cho nên bạn làm một cái gì cho thế giới này có ý nghĩa cho đời sống". Cho đến lúc nào mà bạn chưa tự điều chỉnh để sống hoà hợp theo những nguyên lý cao thượng ấy thì bạn không thể có hạnh phúc và hòa bình. Đơn giản bằng cầu nguyện không thôi, bạn không thể hy vọng hạnh phúc và hòa bình từ thiên đường.

Nếu bạn hành động theo đúng nguyên tắc luân lý bằng cách gìn giữ phẩm hạnh của con người, bạn tạo

thiên đường của bạn ngay tại đây, thế giới này. Bạn cũng có thể tạo hỏa ngục trên trái đất này nếu bạn lạm dụng giá trị của đời sống con người. Không biết sống thế nào hòa hợp theo đúng định luật thiên nhiên vũ trụ thì chúng ta thường sai lầm vấp vấp. Nếu mỗi người cố gắng tạo một cuộc sống không hại ai và đáng kính

trọng, thì ta có thể thực sự hưởng hạnh phúc tốt hơn là loại hạnh phúc mà một số người hy vọng đạt được sau khi chết.

Không cần thiết phải tạo dựng một thiên đường nơi nào đó để tưởng thưởng cho đức hạnh hay tạo một địa ngục để trừng phạt tội lỗi thì cho dù bất kể ở niềm tin tôn giáo nào đức hạnh và tội lỗi có những hệ lụy không thể tránh được trên thế giới này. Từ bi với tất cả các sinh vật là con đường duy nhất tạo thiên đường. Có thể chúng ta có lý tưởng chói sáng hấp dẫn vì lợi ích của xã hội và xứ sở bằng khoan dung và cảm tình sinh động cho tiến bộ và hạnh phúc của con người. Là con người chúng ta đã đạt được điều này là nhờ những cá nhân xuất chúng đã chỉ ra con đường. Khi giúp đỡ tinh thần người khác, bạn đã tự giúp mình và khi bạn tự giúp mình tinh thần, bạn giúp đỡ người khác.

## Phần II

### HẠNH PHÚC LỬA ĐÔI TRONG CUỘC SỐNG

Đối với một hôn nhân đứng đắn, người đàn ông và người phụ nữ thường nghĩ đến người hôn phối hơn là nghĩ đến chính mình. Hôn nhân ví như một chiếc xe đạp dùng cho hai người. Cảm nghĩ an toàn và thoải mái đến từ sự cố gắng hỗ trợ lẫn nhau. Thiếu kiên nhẫn và hiểu lầm là lý do của hầu hết các vấn đề khó khăn trong gia đình. Người vợ không phải là một người đầy tớ của chồng. Người vợ đáng được kính trọng đồng đều. Tuy người chồng có bổn phận kiếm tiền nuôi gia đình, nhưng vẫn giúp đỡ gia đình trong các công việc nội trợ lặt vặt, không phải là hạ nam tính của đáng trọng phụ.

Đồng thời một người vợ luôn luôn than phiền và gắt gỏng không thể đền bù những thiếu thốn trong gia đình. Cũng không luôn nếu có sự nghi ngờ của người vợ về sự giúp đỡ của người chồng để tạo hạnh phúc hôn nhân. Nếu người chồng có những nhược điểm, chỉ có lòng khoan dung và những lời ngọt ngào là có thể làm cho người chồng nhìn thấy ánh sáng. Hiểu biết chánh đáng (Chánh Tư Duy) và tư cách đạo đức là phần thực hành của trí tuệ.

Hôn nhân là hạnh phúc nhưng nhiều người đã biến cuộc sống lứa đôi thành khổ sở bất hạnh. Sự

nghèo nàn không phải là nguyên nhân chính của sự mất hạnh phúc. Cả chồng lẫn vợ phải trau dồi chia sẻ vui buồn mọi việc trong đời sống hàng ngày. Thông cảm lẫn nhau là bí quyết của hạnh phúc gia đình.

## **KHÔNG LO LẮNG**

Bí quyết của đời sống hạnh phúc thành công là phải làm những gì cần làm ngay bây giờ, và đừng lo lắng về quá khứ cũng như tương lai. Chúng ta không thể tái tạo quá khứ và cũng không thể tiên liệu mọi thứ cho tương lai.

Nhưng có một lúc nào đó lúc thời gian qua mà chúng ta ý thức được việc tự chủ, đó là hiện tại.

Nhiều người lo lắng về tương lai. Những người này cần phải học hỏi để thích nghi với mọi hoàn cảnh. Dù cái lâu đài nào nữa xây trong không khí, dù giấc mơ đến ra sao, lúc nào họ cũng phải nhớ là họ đang sống trong cái thế gian va chạm không ngừng và thay đổi này.

***"Không có ngôi sao nào ta có thể tin tưởng được,  
Không có ánh sáng nào hướng dẫn ta,  
Nhưng chúng ta biết rằng chúng ta phải LƯƠNG  
THIỆN, CÔNG BẰNG, THẮNG  
THẦN"***

## CỘT TRỤ CỦA THÀNH CÔNG

Thất bại nhưng là cột trụ của thành công. Học hỏi từ thất bại của chúng ta đưa đến thành công. Không bao giờ có bại thì cũng không bao giờ có

thắng. Nếu chúng ta không gặp thất bại và cay đắng, chúng ta chẳng bao giờ ý thức hương thơm ngọt ngào của chiến thắng; nó chỉ trở thành khúc ngoặt của những biến cố nhỏ nhoi không đáng kể. Thất bại không những giúp chúng ta đi đến thành công, còn làm cho ta thêm nghị lực, phấn khởi và giàu kinh nghiệm.

*"Chúng ta sống, làm việc và mơ mộng*

*Mỗi người đều có kế hoạch nhỏ*

*Đôi khi chúng ta cười,*

*Đôi khi chúng ta khóc, Và cứ*

*vậy, ngày qua"*

## VỀ ĐẸP CHÂN CHÍNH

Nét xấu ề ngoài không phương hại gì đến nhân phẩm duyên dáng. Nếu một người xấu xí trau dồi đức hạnh của tình thương, tình thương này sẽ chứng tỏ trong nhiều đường thắng lợi - thanh thản, rạng rỡ, phong thái dịu dàng và lịch sự. Những nét đẹp hấp dẫn ấy dễ dàng bù trừ lại bất cứ yếu điểm nào của bề ngoài.

Một người đẹp trai mà điệu bộ màu mè, kiêu căng thì nhìn không hấp dẫn, xa cách. Cái đẹp bên

trong mới là vẻ đẹp chân chính. Vẻ đẹp bên trong có một phẩm cách đặc biệt, thu hút.

## **TẠI SAO KHÓ KHĂN KHI TỪ GIÃ THẾ GIỚI NÀY?**

Với đa số, cái chết là một biến cố không được hoan nghênh. Với quá nhiều tham dục phải được thỏa mãn, nhiệm vụ của cuộc sống, mặc dù nhiều đau khổ lớn lao, chẳng bao giờ đủ để chấm dứt. Người ta cảm thấy thoải mái với ảo vọng hạnh phúc hơn là với thực tế của cái chết. Nếu tất cả phải nghĩ về việc này thì đó là giờ phút cuối cùng.

Luyện ái vào đời sống thế gian tạo một niềm sợ hãi bệnh về cái chết. Nhưng sự thật thì tất cả đời sống không là gì cả mà duy nhất là đau khổ. Cái chết là điều tự nhiên không thể tránh được. Không phải là nửa hoảng sợ như tư tưởng tự nó đang chết. Trí óc tự nó có khả năng tạo thành

và phóng đại hình ảnh ma của cái chết. Lý do là tại đầu óc không được huấn luyện để nhìn thấy cuộc đời với tất cả cái vô thường và bất toại nguyện của nó. giống như bám vào các ảo ảnh y như một người đang chết dưới cổ bám vào cọng rơm.

Cái chết cũng tạo nên sự khó chịu cho những ai nhiệt thành cầu nguyện đấng siêu nhiên tuồng tượng nào đó tha tội và cho một chỗ trên thiên đường khi cuộc sống hình như vô vọng. Đương nhiên sợ hãi cái chết là một hiện tượng tự nhiên của bản năng tự bảo



toàn. Nhưng có một con đường để vượt qua sự sợ hãi đó. Hãy làm một việc vị tha cho an-sinh người khác để đạt hy

vọng và tự tin ở kiếp sau. Lòng vị tha thanh lọc tất cả luyện ái vị kỷ.

Đầu óc thanh tịnh, không luyện ái các điều trần tục, bảo đảm hạnh phúc khi đi khỏi thế giới này. Đó là sự suy gẫm kiên trì về cái chết để hiểu được cái vô thường của cuộc đời và trí tuệ để sửa chữa lỗi sống sai lầm, và để khỏi sợ hãi cái chết. Cũng cố tinh thần để đối phó với những sự việc và thực tế của cuộc đời. Hãy tránh các tham vọng không thực tế và không thể thực hiện được. Hãy phát triển lòng tự tin. Rồi bạn sẽ được thoải mái hơn để vượt qua các khó khăn của đời sống.

## **TRÁCH NHIỆM**

Chúng ta đều có khuynh hướng đổ lỗi cho người khác về những yếu điểm và bất hạnh của mình. Có bao giờ bạn nghĩ rằng chính bạn chịu trách nhiệm về tất cả những khó khăn của bạn không? Sự đau buồn của bạn không dính dấp gì đến tai ương của gia đình hay các tội nguyên thủy của cha ông. Cũng chẳng phải là việc làm ra của thần thánh hay ma quỷ. Đau buồn của bạn do chính bạn tạo ra. Cho nên chính bạn là người cai tù cho chính bạn và cũng là người giải thoát cho chính bạn. Đồng thời, bạn tạo địa ngục

hay thiên đường cho chính bạn. Bạn có tiềm lực trở thành người tội lỗi hay trở thành thánh. Không ai có thể tạo cho bạn thành người tội lỗi hay thành thánh.

Bạn phải học hỏi trau dồi để gánh lấy trách nhiệm đời sống của bạn. Bạn phải học hỏi để chấp nhận những yếu điểm của bạn để không đổ lỗi hay phiền hà ai. Hãy nhớ câu của người xưa:

***"Người vô học thức lúc nào cũng đổ lỗi cho người khác; người bán học thức thì tự trách mình, và người có học thức thì sẽ không trách ai cả".***

Bất luận một khó khăn nào phát xuất lúc nào hay tại đâu, là người hiểu biết, chúng ta nên tự tìm hiểu xem lỗi lầm do đâu mà ra không đổ lỗi cho ai cả. Nếu mỗi người tự sửa chữa lấy mình, sẽ không có một khó khăn nào hay một sự xung đột nào xảy ra trên thế giới này. Nhưng tiếc thay con người lại không bao giờ cố gắng để gia tăng tầm hiểu biết bằng hành động không thiên vị. Họ thích tìm kiếm những bung xung để chịu báng thay thế cho họ. Họ chỉ nhìn bên ngoài họ để tìm nguyên nhân những khó khăn gây ra vì lẽ họ không thích chấp nhận những yếu điểm của chính họ.

Trí óc của con người có quá nhiều dối trá cho nên con người cố tìm cách bào chữa để chứng minh hành động của mình hầu tạo ảo tưởng là mình không lỗi lầm. Đức Phật nói:

***"Thấy lỗi của người khác thì dễ, nhưng lỗi của chính mình thì quả thật khó thấy".*** (Kinh Pháp Cú)

Để che dấu nhược điểm hầu bao che làm lỗi của mình, nhiều người có một thái độ hung hăng với người khác vì nghĩ rằng làm như vậy họ sẽ tránh được tình trạng xấu hổ hoặc tránh né những lời oán trách. Họ không hiểu rằng một thái độ như vậy không chỉ tạo thêm nhiều khó khăn cho chính mình và ngoài ra còn tạo thêm bầu không khí nguy hiểm chung quanh hơn.

Khi làm sai bạn phải thừa nhận là bạn sai. Đừng theo con đường của những kẻ vô học thức lúc nào cũng đổ lỗi cho người khác. Đức Phật nói:

***"Người điên mà không cho mình là điên, quả là một người điên thực sự. Và người điên biết mình điên, vì lẽ ấy, là một người trí".*** (Kinh Pháp Cú)

Bạn chịu trách nhiệm về mọi nỗi buồn đau đến với bạn. Khi dễ, dù là một việc bất ngờ nhỏ xảy ra, làm phiền hay đảo lộn đầu óc bạn, thì chính cái bất ngờ nhỏ nhoi ấy đưa đến buồn đau cho bạn. Bạn phải hiểu rằng điều đó không sai nhưng chúng ta mới sai.

## TRÁCH NHIỆM CỦA BẠN VÀ SỰ HIỂU BIẾT LẦN NHAU

Hãy luôn nhớ bất cứ cái điều gì xảy ra, bạn sẽ không cảm thấy đau đớn nếu bạn biết giữ quân bình đầu óc của bạn. Bạn chỉ bị đau đớn bởi thái độ tinh thần mà bạn áp dụng cho chính bạn và cho các người khác. Nếu bạn tỏ một thái độ yêu thương tới người khác, bạn cũng sẽ nhận lại được giống như vậy một thái độ yêu thương. Nếu bạn tỏ ra oán ghét, bạn sẽ nhận được, không nghi ngờ gì, oán ghét trở lại. Một người giận dữ thở ra chất

độc, chính người đó bị nhiễm độc và đau đớn nhiều hơn là làm người khác đau.

Một người giận dữ la mắng người khác không thể nhìn thấy sự việc một cách đứng đắn tỷ như khói bốc làm mờ mắt. Kẻ nào khôn ngoan không giận dữ sẽ không bao giờ bị đau khổ. Lúc nào cũng nhớ rằng không ai có thể làm bạn đau đớn được trừ phi chính bạn dọn đường cho người khác làm bạn đau khổ. Nếu bạn theo đúng Pháp (Chánh Mạng) Pháp đó sẽ che chở cho bạn. Đức Phật dạy:

***"Kẻ nào xâm phạm người ôn hòa, trong sạch và vô tội, quả dữ sẽ dội trở lại kẻ cuồng dại ấy, như tung cát bụi ngược chiều gió (cát bụi sẽ bay trở vào mắt)".*** (Kinh Pháp Cú)

Nếu bạn làm người khác nổi giận, bạn phải chịu trách nhiệm về những hậu quả gây nên. Tỏ thái độ

hung hăng, bạn sẽ chỉ làm đúng điều kẻ thù mong muốn.

## **KHÔNG TRÁCH CỨ NGƯỜI KHÁC**

Nếu bạn biết giữ vững đúng tinh thần bạn, những việc xảy ra bên ngoài sẽ không ảnh hưởng gì bạn. Bạn không nên đổ lỗi cho hoàn cảnh khi sự việc sai lầm. Bạn không nên nghĩ rằng bạn không may mắn, là nạn nhân của số mệnh, hay người nào đó nguyên rủa bạn hay "bùa trù" bạn. Dù với lý do nào mà bạn cho là phải đi nữa, bạn cũng không thoát khỏi trách nhiệm về hành động của chính bạn. Cố gắng giải quyết vấn đề, không hờn dỗi.

Cố gắng làm việc vui vẻ cả đến trong những hoàn cảnh hết sức thử thách.

Hãy can đảm để đối đầu với bất cứ thay đổi nào nếu sự thay đổi này đương nhiên và cần thiết, cho nên bạn phải đủ can đảm chấp nhận cái mà bạn không tránh được. Bạn nên đủ khôn ngoan để hiểu biết cái bất bênh trần thế ảnh hưởng đến tất cả mọi người. Cho nên bạn phải phát triển can đảm để đối đầu với thất vọng và khó khăn không cảm thấy hoảng sợ. Khó khăn về đời sống của chúng ta, chúng ta phải can đảm đương đầu. Nếu bạn biết làm sao để vượt khỏi các khó khăn ấy không tạo thêm nhiều khó khăn nữa, thì bạn khôn ngoan đây.

Những ai cố gắng phục vụ cho người khác thì cũng

phải gặp các khó khăn. Họ còn gặp nhiều trách cứ hơn những người không giúp đỡ gì cho ai cả. Bạn không nên ngã lòng, thay vào bạn phải có sự hiểu biết để thực thi việc vị tha đó kết quả đem hạnh phúc như một phần thưởng. Giúp đỡ người khác, phải có kiến thức và hiểu biết. Bertrand Russell, một triết gia Anh nói:

***"Thương yêu không kiến thức và kiến thức không thương yêu thì không thể tạo một đời sống tốt đẹp".***

## **BẠN CHỊU TRÁCH NHIỆM AN LẠC NỘI TÂM CỦA BẠN**

Bạn phải học hỏi làm sao bảo vệ an lạc nội tâm và bình tĩnh tạo trong tâm khảm của bạn. Để gìn giữ an lạc nội tâm, bạn phải biết lúc nào nên giảm thiểu cái phức tạp mặc cảm tự tôn của bạn; bạn cũng phải biết lúc nào bạn phải quên lòng tự hào của bạn, khi bạn khuất phục được cái ngã giả tạm của bạn, khi bạn loại được cái cứng rắn của bạn và khi bạn thực thi kiên nhẫn. Bạn không nên để người khác lấy mất an lạc nội tâm của bạn. Bạn phải gìn giữ an lạc nội tâm của bạn nếu bạn biết hành động khôn ngoan.

Trí tuệ đến do hiểu biết. ***"Con người không phải là một thiên thần từ trên trời rơi xuống, mà là một động vật được nuôi nấng"***. Hãy tận dụng các cố gắng với quan niệm kiên quyết và khéo léo giữ

vững đúng nguyên tắc. Đồng thời hãy khiêm nhường vì lợi ích của hòa bình và độ lượng để tránh xung đột và bạo động. Làm như vậy, bạn sẽ không bao giờ mất gì cả. Thay vào đó, cuối cùng, bạn lại đạt được .

## **LÀM SAO ĐỂ ĐỐI ĐẦU VỚI CÁC LỜI PHÊ BÌNH**

Bạn phải học hỏi làm sao để tự bảo vệ chống lại các lời phê bình không chính đáng và làm sao sử dụng có ý thức các lời phê bình xây dựng. Bạn phải luôn luôn nhìn lời phê bình với tính cách khách quan. Nếu những lời phê bình bạn không chính đáng, vô căn cứ, có ác ý, thì phẩm giá của bạn không làm bạn hèn nhát khuất phục. Nếu bạn biết không có lỗi lầm trong lương tâm của bạn, thái độ của bạn đứng đắn, sẽ được tán thưởng bởi

những người hiểu biết, bạn không cần phải lo lắng về những lời phê bình vô căn cứ. Sự hiểu biết về cả hai loại phê bình xây dựng và phá hoại rất cần thiết cho bạn để điều hợp lối sống của bạn trong bất cứ xã hội nào. Đức Phật dạy:

*"Không có một người nào không bị trách cứ (lâm lỗi) trong thế giới này". (Kinh Pháp Cú)*

## **KHÔNG MONG ƯỚC GÌ VÀ KHÔNG CÓ GÌ LÀM BẠN THẤT VỌNG**

Bạn có thể tránh thất vọng bằng cách không ước vọng gì về việc làm của bạn. Nếu bạn không ước mong gì, thì không có gì làm cho bạn thất vọng. Hãy làm việc gì đem lợi ích cho người khác để giảm bớt khổ đau. Nếu bạn có thể làm như vậy mà không ước vọng một phần thưởng nào cho bạn cả, không có nguyên nhân nào làm cho bạn thất vọng. Bạn là một người mãn nguyện! Hạnh phúc hiện ra trong đầu óc bạn vì điều thiện bạn đã làm, chính đó là phần thưởng to lớn. Hạnh phúc này tạo lòng thỏa mãn mãn mênh mông trong cuộc sống của bạn. Nếu vì ước vọng được tưởng thưởng, bạn không những sẽ mất hạnh phúc, mà còn nhận được thất vọng cay đắng.

Có lẽ bạn có thể là một người bản tính tốt nên bạn không hại ai. Thế mà bạn vẫn bị trách cứ mặc dù bạn làm điều thiện. Rồi bạn có thể hỏi: "Nếu làm tốt được tốt, làm xấu được xấu, tại sao tôi phải đau khổ khi tôi hoàn toàn vô tội? Tại sao tôi lại phải gặp nhiều khó khăn như vậy? Tại sao

tôi nhiều phiền muộn với quá nhiều xáo trộn? Tại sao tôi bị trách cứ bởi người ta mặc dầu việc của tôi tốt? Câu trả lời đơn giản là khi bạn làm một số hành động thiện bạn có thể vô tình chống lại những lực lượng của ma vương hoạt động trong vũ trụ. Những lực lượng ma vương này đương

nhiên chống lại các hành động thiện. Nếu không, có thể là bạn đã chịu ảnh hưởng của ma vương trong



quá khứ (nghiệp) đến bây giờ mới chín mùi để chống lại bạn. Cứ tiếp tục làm các việc thiện với sự hiểu biết vững vàng, cuối cùng bạn sẽ thoát khỏi các phiền não ấy. Vì bạn là người đầu tiên tạo thất vọng, thì chính chỉ có bạn mới có thể vượt qua các thất vọng ấy - bằng cách hiểu được tình hình thật sự đời sống trần thế của chúng ta.

***"Bảo vệ người khác là bạn bảo vệ chính bạn.  
Bạn bảo vệ bạn là bạn bảo vệ người khác"***

Nhiều các điều kiện trần thế ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Những sự thay đổi bất ngờ, các ảnh hưởng và các bấp bênh xảy ra làm ta bất toại nguyện. Cho nên tại sao đôi khi khó khăn để làm việc thiện trong những hoàn cảnh thay đổi như vậy. Nếu người ta chú ý đến lời khuyên của Đức Phật, mọi người đều có thể đóng góp chút gì cho việc bảo vệ lẫn nhau.

## **BIẾT ƠN LÀ MỘT ĐỨC HẠNH HIẾM CÓ**

Đức Phật coi biết ơn là một đức hạnh vĩ đại. Phải, thật là đúng đức hạnh này rất hiếm trong bất cứ xã hội nào. Bạn không thể ước vọng luôn luôn người ta biết ơn bạn về những gì bạn đã làm.

Người ta có khuynh hướng quên ơn đặc biệt đến lúc phải nhớ lại các ơn cũ. Nếu người ta không bày tỏ lòng biết ơn, bạn phải chấp nhận như vậy - chỉ có thể bạn mới tránh được thất vọng. Bạn có thể hạnh phúc chẳng cần để ý đến người ta có biết ơn về sự tử tế

và các sự giúp đỡ của bạn hay không; bạn chỉ cần nghĩ và cảm thấy thỏa mãn bạn đã làm bốn phận cao thượng là một con người đối với đồng loại.

## **ĐỪNG SO SÁNH VỚI NGƯỜI KHÁC**

Bạn có thể tự bạn đoạn trừ lo âu không cần thiết và phiền não đơn giản là không so sánh bạn với người khác. Chừng nào mà bạn còn nhìn người khác so sánh là **"bằng với bạn"**, **"cao hơn"** hay **"kém hơn"** bạn sẽ cố chấp và áy náy bồn chồn. Nếu bạn không áp dụng thái độ ấy, không có gì làm cho bạn phải lo lắng. Nếu bạn nghĩ rằng bạn cao hơn người khác, bạn trở nên hãnh diện. Nếu bạn nghĩ là bạn đứng thứ hai hay không là gì cả, người khác sẽ hạ bạn. Nếu bạn nghĩ là bạn thấp kém, bạn sẽ mất lòng tự tin.

Với đa số, rất khó nén được niềm kiêu hãnh của họ. Nên khôn ngoan học hỏi làm sao để giảm bớt lòng kiêu hãnh của chính mình. Nếu bạn có thể hy sinh niềm kiêu hãnh của mình, bạn có thể tìm thấy an lạc nội tâm. Bạn có thể hòa hợp với

người khác để chứng nghiệm an lạc và hạnh phúc. Cái gì quan trọng hơn - giữ niềm kiêu hãnh hay an lạc trong tâm hồn?

Cố gắng mà hiểu rằng, bằng nhau, hơn hay kém, tất cả đều trong trạng thái thay đổi: Bạn có thể nghèo bây giờ nhưng một thời điểm nào đó, bạn có thể giàu có. Ngày nay bạn có thể ngu si, nhưng mai

này bạn trở nên khôn ngoan. Ngày nay bạn có thể bị đau yếu và không hạnh phúc, nhưng thời gian sau bạn sẽ vẫn có thể lại mạnh khỏe. Tuy nhiên, có nhiều đức tính không thể thấu hiểu được của con người được coi như là gia tài của nhân loại - nhân quyền, phẩm giá của con người, địa vị của con người vân vân ... Không ai có quyền tước đoạt những thứ đó của bạn.

"Nếu bạn tốt với chính bạn, bạn sẽ tốt với người khác. Nếu bạn tốt với người khác, bạn tốt với chính bạn".

## **LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐỐI XỬ VỚI NHỮNG KẺ LÀM RỐI LOẠN?**

Bạn phải hiểu rằng bạn phải đóng góp chút gì, dụng ý hay không dụng ý, vì những phiền não và khó khăn xảy đến cho bạn bây giờ. Cũng rất quan trọng cho bạn hiểu là bạn phải vượt qua những khó khăn đến với bạn từ nhiều nguyên nhân. Nếu sự hiểu biết của bạn đủ sâu rộng để thăng hoa trách nhiệm của bạn vì đã gây ra các khó khăn hiện tại, chắc chắn bạn sẽ có ý kiến làm thế nào tốt nhất để đoạn trừ.

Rồi bạn sẽ hiểu làm thế nào để đối xử với kẻ làm rối loạn và những người chống đối. Những kẻ chống lại bạn cũng có một trái tim con người. Cho nên không khó khăn gì lắm để hòa giải họ; phát triển mối thân hữu với họ thay vì cô lập họ. Nếu bạn đủ sức mạnh để chống lại thái độ sai lầm của họ, không

có lý do gì bạn tránh không tiếp xúc với họ. Qua sự liên kết với những người như vậy, bạn có thể ảnh hưởng họ để họ tự cải tiến. Hãy nhớ rằng sự hiểu biết riêng của chính bạn bảo vệ bạn khỏi kẻ thù và giúp bạn hướng dẫn họ trở nên lương thiện.

Nếu một người làm một việc gì sai quấy cho bạn vì ngu si và thiếu hiểu biết, đó là dịp tốt nhất để bạn trình bày cho người đó biết trí tuệ, học vấn và sự thấu triệt tôn giáo của bạn. Cái gì là để sử dụng tất cả học vấn của bạn và kiến thức về tôn giáo của bạn nếu bạn không biết cư xử như một người quân tử thực sự nhất là trong lúc thử thách? Nếu những người khác làm sai cho bạn phải coi những hành động này là dịp để bạn phát triển kiên nhẫn và cảm tình của bạn.

Kiên nhẫn là một trong những đức tính đầu tiên mà mỗi người phải trau dồi. Bạn càng thực hành đức tính này càng nhiều, bạn càng có thể giữ vững được phẩm cách của bạn. Bạn phải biết làm sao sử dụng hữu hiệu kiến thức của bạn và nguyên tắc để giao tế với người chống đối bạn. Sớm

muộn họ sẽ hiểu hành động đại dột của họ và thay đổi thái độ kinh chống. Đôi khi, có người cố gắng lợi dụng lòng khoan dung và nhẫn nại của bạn như những dấu hiệu của yếu kém. Đó là lúc cho bạn hành động khôn ngoan để không trở thành nạn nhân của các con người xảo quyệt như vậy.

***"Đức hạnh phải được thực hành một cách khôn ngoan".***

Tử tế, thành thực và kiên nhẫn là những mảnh đất phì nhiêu cho hạng người xảo quyệt dùng làm phương tiện với những nạn nhân đã được họ dụng ý vì những người này có những đức tính rộng lượng trên.

## **THA THÙ VÀ QUÊN ĐI**

Trả thù những kẻ gây náo loạn chỉ tạo thêm nhiều khó khăn và xáo trộn. Bạn phải hiểu rằng những cảm nghĩ tiêu cực và hành động chống đối chỉ mang lại tai hại và đau khổ cho cả bạn và kẻ gây náo loạn. Muốn hành động trả đũa, bạn phải nuôi dưỡng hận thù mãnh liệt trong tâm bạn. Hận thù đó giống như chất độc. Khi thuốc độc khởi sự nơi bạn, chắc chắn nó sẽ hại bạn trước khi hại một người nào khác. Trước khi bạn ném một thanh sắt nóng bỏng vào người khác, bạn đã bị phỏng trước. Hành động của bạn chỉ là để cho thấy căn bản không có gì khác biệt giữa bạn và đối thủ.

Ghét người khác bạn chỉ cho họ thêm sức mạnh hơn bạn mà thôi. Bạn không giải quyết được vấn đề. Nếu bạn trở nên nóng giận một người nào đó, người này đơn giản chỉ mỉm cười lại bạn, bạn

cảm thấy bị bại và đau khổ. Khi người đó không phối hợp với bạn để chu toàn ước nguyện của bạn, chính là người đó là người thắng lợi. Đức Phật

dạy chúng ta sống vui vẻ khi chúng ta phải đương đầu với các xáo trộn. ***"Hạnh phúc thay cho chúng ta sống không thù hận giữa những người hận thù. Giữa những người hận thù chúng ta sống không thù hận"***. (Kinh Pháp Cú)

Chúng ta có thể sống hạnh phúc không thôi lửa hận thù. Có lẽ bạn không đủ sức mạnh để trải tình thương đến kẻ địch nhưng vì lợi ích của sức khỏe và hạnh phúc của chính bạn và của mọi người khác, ít nhất bạn phải học hỏi làm thế nào để tha thứ và quên đi.

Không hận thù và không tiêu diệt kẻ gây náo loạn, bạn hành động như người quân tử. Muốn hành động như vậy bạn phải hiểu kẻ kia bị hướng dẫn lầm đường bởi nóng giận, ghen ghét và ngu si. Cho nên kẻ đó không khác gì tất cả các con người đã có lần này hay lần khác lầm đường vì cùng trạng thái tiêu cực trong đầu óc. Đức

Phật nói:

***"Kẻ gây tội lỗi bản tính không phải ác độc. Chúng gây tội lỗi vì ngu si"***. Cho nên chúng cần được hướng dẫn.

Chúng ta không nên làm cho họ đau đớn. Chúng ta không nên biện minh nói là chúng đáng bị kết án đau khổ triền miên vì chưa quá trễ để sửa chữa chúng. Chúng ta nên cố gắng giải thích cho chúng trong đường lối làm cho chúng khuất phục

để chúng hiểu được chúng sai. Với sự hiểu biết như vậy, bạn sử dụng với kẻ gây tội lỗi như con bệnh đang đau khổ vì bệnh tật cần phải chữa trị. Khi bệnh tình được chữa khỏi, kẻ mắc bệnh cũng như mọi người khác đều mạnh và vui vẻ. Kẻ ngu si phải được hướng dẫn bởi người khôn.

***"Đời sống có tốt đẹp là do tình thương và là được hướng dẫn bởi kiến thức".***

Nếu một người nào đó làm một việc gì sai trái với bạn vì ngu si và thiếu hiểu biết, đó là lúc bạn phải mang tình thương đến kẻ gây tội lỗi này. Một ngày nào đó, kẻ đó sẽ hiểu cái đại đột đáng thương về thói xấu tội lỗi của mình. Cho nên tốt hơn là cho y có dịp để trở nên tốt. Hối cải về những hành động lầm lỡ quá khứ, sẽ thay đổi y thành một người tốt và cuối cùng y sẽ nhận thức được tư tưởng tử tế của bạn. Lời khuyên vị tha nhất của Đức Phật là: ***"Sân hận không thể dập tắt được sân hận. Duy có tình thương mới dập tắt được sân hận. Đó là định luật trường cửu".***

Nếu bạn có thể trải tâm từ, không có sự tai hại nào đến với bạn. Tình thương yêu đó sẽ giúp bạn đạt được sức khỏe cả thể chất lẫn tinh thần. Đời sống có nhịp điệu riêng của nó. Lên bổng xuống trầm rồi đâu cũng vẫn vào đấy. Những người không hiểu rõ nguyên tắc này, thường rơi vào phiền não và đối đầu với khó khăn trong đời sống.

Nếu một người làm điều gì sai trái với bạn hết lần này đến lần khác, bạn phải hành động khôn ngoan để sửa y mỗi khi y phạm lỗi. Dù không dễ dàng gì làm được tuy nhiên bạn vẫn phải cố gắng hết mình theo gương Đức Phật. Rồi bạn sẽ hiểu là sau cùng không phải là không thể được. Thái độ của Đức Phật trong trường hợp này có thể tóm tắt trong câu:

***"Càng nhiều tai ương đến với tôi, tôi càng thực hiện nhiều thiện chí".***

Một số người nghĩ rằng không thể thực hiện được việc đổi tốt từ xấu. Hãy thử đi rồi các bạn sẽ tự thấy. Nếu bạn thấy việc không thể đổi tốt từ xấu thế mà bạn vẫn có thể làm việc vĩ đại cho chính bạn và cho những người khác bằng cách đừng trở lại xấu từ xấu.

***"Đối với những người thiếu hiểu biết phạm lầm lỗi thì cần phải suy xét và thiện cảm".***

## **TẤT CẢ CHÚNG TA ĐỀU LÀ CON NGƯỜI**

Tất cả những con người đều có yếu điểm cho nên có khuynh hướng tạo lầm lỗi. Tất cả những con người đều có ham muốn, nóng giận và ngu si. Tất cả những nhược điểm này chiếm ưu thế trong chúng ta với nhiều mức độ khác nhau. Ngoại trừ bạn đã hoàn toàn hay là bậc A La Hán, còn không ai tránh khỏi. Bản tính đầu óc của con người tự nó biểu hiện trong câu này:



***"Con người không thoả mãn với đời sống của mình và không bao giờ tìm thấy mục đích của đời sống, cả đến khi đã gồm thâu được cả thế giới".***

Chúng ta hãy nhìn kỹ con người bị bao trùm trong ngu si. Trí óc bị mờ mịt bởi xáo trộn, bối rối và tối tăm. Do ngu si, con người tạo bất hạnh và chia sẻ bất hạnh này với đồng loại. Đa số lo âu và đau khổ đến cho con người do sự thay đổi của thế gian và sự tham đắm của con người vào những thú vui trần tục mà đầu óc vị kỷ cứ tiếp tục không ngừng. Thất vọng và những ham muốn không toại nguyện do những sự thay đổi bất thường tạo niềm lo âu. Cho nên bạn chịu trách nhiệm niềm lo âu của bạn.

Không ai hoàn toàn trên thế giới này; mỗi con người đều liên quan lúc nào đó, phạm một số lỗi lầm nào đó hay những hành động tội lỗi. Nên làm sao bạn có thể nghĩ rằng bạn thoát khỏi lầm lẫn hay tội lỗi? Ngu si là nguyên nhân chính vì nuôi dưỡng sự thúc đẩy của tham dục phát xuất lo âu.

***"Sự sợ hãi và lo lắng sẽ không còn khi ngu si bị xua tan bởi kiến thức".***

Nếu bạn có thể hiểu được nhược điểm hiện tại trong đầu óc của con người trên đây, thì không có lý do gì bạn cầu nhậu về các khó khăn của bạn. Bạn sẽ có can đảm để đối phó với những khó khăn ấy. Trí óc của con người chịu trách nhiệm về cả hạnh phúc lẫn bất hạnh phúc.

***"Không có gì xảy ra cho con người mà không nằm trong con người"*** - C. Jung, một nhà tâm lý học nổi tiếng.

## **TRÁCH NHIỆM CỦA CHA MẸ**

Bạn chịu trách nhiệm về hạnh phúc của con cái và việc nuôi nấng chúng. Nếu đứa trẻ lớn tráng kiện, khỏe mạnh và là người công dân hữu dụng, đó là kết quả của các cố gắng của bạn. Nếu đứa trẻ lớn lên thành kẻ phạm pháp, bạn phải chịu trách nhiệm. Không nên đổ lỗi cho người khác. Là bậc cha mẹ, nhiệm vụ bắt buộc của bạn là hướng dẫn con cái trên con đường chính đáng. Mặc dù có ít trường hợp các thiếu niên phạm pháp không thể sửa chữa được, tuy nhiên là bậc cha mẹ, bạn vẫn phải chịu trách nhiệm về tư cách của đứa trẻ.

Đứa trẻ lúc tuổi dễ bị ảnh hưởng, cần có tình thương, chăm sóc, trìu mến và lưu ý của cha mẹ. Không có tình thương và hướng dẫn của cha mẹ, đứa trẻ cảm thấy bị bất lợi thiệt thòi, sẽ đi tìm trên thế giới một nơi hoang mang bối rối để sống. Biểu hiện tình thương của cha mẹ không có nghĩa là thỏa mãn tất cả những đòi hỏi của đứa trẻ mà phải hợp lý hay cách nào thích hợp. Quá nuông chiều thực sự làm hư đứa trẻ. Người mẹ dành cho con tình thương và chăm sóc cũng phải nghiêm khắc và cứng rắn nhưng không cay nghiệt trong lúc sử dụng trước cái hư đốn của đứa trẻ. Tổ tình thương nhưng kỷ luật - đứa trẻ rồi ra

sẽ hiểu được.

Thật là bất hạnh, tình thương của cha mẹ trong xã hội ngày nay đáng buồn thường thiếu thốn. Sự đồ

sô vào các vật chất tiến bộ, khát vọng dâng lên đòi hỏi quyền nam nữ bình đẳng, đưa đến kết quả là nhiều bà mẹ theo chồng trong cuộc thi đua. Các bà mẹ tranh đấu để gìn giữ hình ảnh gia đình hay các biểu tượng tình trạng bằng cách làm việc tại các bàn giấy hay các xưởng thợ hơn là ở nhà để trông nom con cái.

Con cái, để cho các thân nhân hay cho các người làm được trả tiền để săn sóc, giống như các "chìa khóa rập theo khuôn" bằng máy móc, thường thiếu tình thương và săn sóc của người mẹ. Người mẹ cảm thấy có tội vì thiếu chăm sóc, cố gắng xoa dịu đứa trẻ bằng cách thỏa mãn cho nó tất cả những gì nó đòi hỏi. Hành động như vậy chỉ làm hư đứa trẻ mà thôi.

Cung cấp cho đứa trẻ những đồ chơi tinh vi hiện đại, như xe tăng, súng máy, súng lục, kiếm là làm hại sự hình thành cá tính của trẻ nhỏ và tương tự về tâm lý thì chẳng lành mạnh gì. Đứa trẻ vô tình được dạy tha thứ việc phá

hoại thay vì được dạy dỗ là phải tử tế, từ bi, và hảo tâm. Những đứa trẻ như vậy sẽ phát triển khuynh hướng tàn bạo khi chúng lớn. Cho những đứa trẻ những đồ chơi này không thể thay thế tình thương

và triu mến của người mẹ.

Cha mẹ thường bị đặt vào tình trạng khó xử. Vội vã về nhà sau một ngày làm việc cực nhọc, cha mẹ có những việc lặt vặt đang chờ đợi phải làm tại nhà. Sau khi làm xong công việc là giờ ăn tối theo sau là truyền hình, đâu còn bao nhiêu thì giờ

đủ để dành cho bốn phận thương yêu và triu mến dành cho đứa trẻ.

Với lời kêu gọi giải phóng phụ nữ, nhiều bà nghĩ rằng giải pháp là để tranh đua với phái nam ngoài gia đình. Những các bà này phải coi cẩn thận mình có nên mang thai hay không. Đó là trách nhiệm của bà mẹ đem đời sống đến thế gian và sau này lại "bỏ" đời sống này. Bạn phải chịu trách nhiệm cho cái gì bạn đã tạo ra.

Đứa trẻ có quyền được thỏa mãn về vật chất, nhưng quan trọng hơn nữa là tinh thần và tâm lý. Cung cấp đầy đủ về vật chất đứng sau việc cung cấp tình thương và săn sóc của cha mẹ. Chúng ta biết có rất nhiều gia đình nghèo, lợi tức rất đậm bạc nhưng đã nuôi nấng dạy dỗ con cái thành công bằng chan chứa tình thương. Ngược lại, có những gia đình rất giàu có, cung cấp cho con cái vật chất đầy đủ tiện nghi, nhưng thiếu tình thương nơi cha mẹ, những đứa trẻ đó lớn lên thiệt thòi về tâm lý và tinh thần.

Một số các phụ nữ có thể cảm thấy lời khuyên phụ nữ tập trung vào việc nuôi dưỡng gia đình là điều

hèn hạ giảm giá trị phản ánh lối suy nghĩ cổ và bảo thủ. Đúng, thời xưa phụ nữ đã bị đối xử rất tồi tệ, đó là do ngu si phần người nam hơn là nhược điểm cố hữu của người đàn bà. Tiếng Phạn chỉ người nội trợ "Gruhini" theo đúng nghĩa đen là "lãnh đạo trong nhà" (nội tướng). Chắc hẳn tiếng này không ngụ ý là đàn bà bị thấp kém hơn. Đúng hơn nó có nghĩa sự phân chia trách nhiệm cho phái nam và phái nữ.

Trong một vài xứ, đa số người chồng đưa tiền lương kiếm được cho người vợ để lo việc nội trợ. Làm như vậy, người chồng được rảnh rang tập trung vào việc nào khác mà người chồng có thể làm tốt đẹp hơn. Khi người hôn phối hiểu rõ trách nhiệm của mình, không xảy ra xung đột giữa hai vợ chồng. Không khí gia đình hạnh phúc và an lạc, và các con cái lớn lên thành công.

Lẽ đương nhiên, người chồng phải nhìn thấy người bạn đường của mình lo lắng chu đáo, tham khảo mọi quyết định của gia đình, tự do để mở mang nhân cách và cũng có thì giờ rảnh rỗi để theo đuổi việc riêng tư của mình. Trong ý thức ấy, chồng và vợ chịu trách nhiệm đồng đều về hạnh phúc của gia đình. Chồng và vợ không thi đua với nhau.

Một bà mẹ nên xem xét cẩn thận nên hay không nên tiếp tục đi làm với tất cả nhiều chông gai cạm bẫy hay ở nhà làm người nội trợ đem tình thương và chăm sóc nuôi dưỡng con cái đang lớn lên. Rất lạ,

những bà mẹ hiện đại, đặc biệt tại một vài nước với chế độ quân phiệt, thiếu nhân lực, đã được huấn luyện để cầm súng và các vũ khí giết người khác lẽ ra các bà phải nâng niu trong tay con cái và huấn luyện chúng trở nên tốt hay người công dân biết tôn trọng luật pháp.

Thái độ hiện đại của các bà mẹ đi làm việc đối với con cái khuynh hướng làm hao mòn thời gian hiếu thảo mà những đứa con ước vọng gìn giữ. Thay thế sữa mẹ bằng sữa chai cũng là một nguyên nhân khác. Cho đến nay, khi các bà mẹ

cho con bú bằng sữa của mình, nâng niu đứa con trong tay, tình thương yêu đậm đà giữa người mẹ và đứa con trở nên càng nảy nở mạnh mẽ .

Cho con bú bằng sữa của mình, qua tình mẫu tử thiên nhiên, kinh nghiệm cho thấy một thỏa mãn to lớn nơi người mẹ thấy mình cung cấp cho con như tạo hóa đã dành, cái gì chính của mình không ai ngoài có thể cho được. Ảnh hưởng của người mẹ với đứa trẻ ngày càng lớn và càng ngày càng trở nên rõ rệt. Trong những trường hợp như vậy, tình hiếu thảo, gia đình keo sơn và thuận thảo luôn luôn hiện hữu.

Những nét truyền thống trên là điều tốt và hạnh phúc cho con cái. Tùy nơi cha mẹ, đặc biệt người mẹ cung cấp tình thương, chăm sóc và triu mến là quyền được hưởng chính đáng của con cái. Người mẹ trách

nhệm về đứa con ngoan hay ương ngạnh. Người mẹ có thể, do vậy, làm giảm thiểu niên phạm pháp! Nghĩ sâu xa nữa, các bạn có thể nhìn thấy sự việc như thế nào không phải như các bạn nghĩ. Rồi các bạn hiểu bạn chịu trách nhiệm mọi thứ.

*"Những kẻ có một cuộc sống chống lại thiên nhiên, phải đối đầu với hậu quả cả về vật chất lẫn tinh thần".*

## **LÀM SAO ĐỂ GIẢM BỚT SỰ ĐAU ĐỚN TINH THẦN CỦA BẠN?**

Bất cứ lúc nào một số khó khăn và các vấn đề đến với bạn, hãy quyết định LÀM giảm thiểu sự đau đớn tinh thần của bạn. Trước tiên, bạn hãy cố gắng hiểu biết bản chất thế gian mà bạn đang sống. Bạn không thể kỳ vọng thế gian này bao giờ cũng toàn hảo và trôi chảy. Tình trạng của thế gian này có thể không bao giờ thuận lợi cho bạn. Không có một thế giới nào hay một đời sống nào mà không có khó khăn. Sức mạnh thiên nhiên giống như ánh sáng mặt trời, mưa, gió, ánh trăng, thuận lợi và hữu ích cho nhiều người, nhưng cũng có khi có thể làm hại nhiều người khác. Nói tóm lại không có gì hoàn toàn xấu hay hoàn toàn tốt trên thế gian này vì lẽ rất nhiều sự việc được hoan nghênh bởi nhóm này thì lại bị ghét bỏ bởi nhóm kia. Cho nên chúng ta định nghĩa tốt hay xấu theo nhu cầu của chúng ta.

Các sự việc ch?ng tốt và cũng chẳng xấu theo bản chất. Theo Phật Giáo, thế giới hiện hữu trên mâu thuẫn mà trong đó bạn là một thành phần.

Nếu lòng tham dục vị kỷ của bạn lớn mạnh cho hiện sinh và giác quan, bạn sẽ phải trả một giá đắt - cái đau đớn tinh thần để sống với quan điểm não loạn của thế gian. Ước vọng, khao khát được bất diệt và bám vào cảm nghĩ như cái "Ngã" hay "Tôi" khó nắm được, lúc nào cũng bao trùm đầu óc và giác quan . Những ham muốn không toại nguyện tạo ra hàng loạt cãi nhau, xích mích, thất bại trong truyền đạt, sợ hãi, lo lắng, cô quạnh, và bần khoản. Điều nào cũng phải trả giá.

Nếu bạn thích đoạn trừ cái đau đớn tinh thần, bạn phải làm dịu bớt lòng tham dục vị kỷ. Dòng đời có chỗ tiếp giáp nhau. Hoặc bạn theo con đường chính đáng để mở mang tinh thần, để làm cho đời sống trần thế không căng thẳng, hay bạn tiếp tục miệt mài trong những thú vui nhục dục với những đương đầu kèm theo.

Một cách làm giảm bớt cái đau đớn tinh thần bất thường phát xuất là hiểu được mức độ đau đớn và khó khăn của bạn so sánh với kinh nghiệm của những người khác. Khi bạn không hạnh phúc, bạn thường cảm thấy thế gian chống lại bạn. Bạn nghĩ rằng mọi thứ chung quanh bạn sắp sửa đi đến tàn lụi. Bạn cảm thấy cuối đường gần kề. Tuy nhiên,



nếu bạn có một sự lưu ý tinh thần về những điều chung quanh bạn và nhắm đến những phước lành của bạn, rất ngạc nhiên bạn thấy bạn thực ra thắng lợi nhiều hơn những người khác.

Chắc bạn cũng đã có nghe câu nói sau: ***"Tôi phàn nàn tôi không có giấy cho đến khi tôi gặp người không có chân"***. Tóm lại bạn đã phóng đại quá đáng các khó khăn và các vấn đề của bạn. Thực ra những người khác còn gặp điều xấu hơn xong họ không lo lắng quá đáng. Những vấn đề còn đây. Bạn phải cố gắng giải quyết thay vì lo lắng tạo đau khổ tinh thần nơi bạn. Người Trung Hoa có câu nói sau để giải quyết các khó khăn:

***"Nếu bạn gặp một khó khăn lớn, cố gắng làm nó thành nhỏ đi. Nếu bạn gặp một khó khăn nhỏ, cố gắng làm nó thành không có khó khăn"***.

Một cách khác để giảm bớt những khó khăn của bạn là tổng kết tất cả gì bạn đã làm từ trước đến nay trong những hoàn cảnh tương tự hay hoàn cảnh xấu hơn, và làm thế nào bằng nhẫn nại của chính bạn, bằng sáng kiến và cố gắng, có thể giúp bạn vượt qua những khó khăn ấy mà những khó khăn này hình như không thể vượt qua được. Làm như vậy, bạn không để các khó khăn hiện tại **"dìm chết bạn"**. Trái lại, nhìn đời trong một viễn cảnh mới, bạn có thể giải quyết bất cứ khó khăn nào mà bây giờ bạn phải đối đầu.

Bạn nên nhớ rằng bạn đã từng trải nhiều trường hợp tệ hơn nữa trước đây, và bạn sửa soạn để kiên quyết đối đầu dù các khó khăn đến thế nào đi nữa. Với trạng thái tinh thần như vậy, bạn sẽ không lâu lấy lại lòng tự tin, và ở trong một vị thế tốt hơn để giải quyết bất cứ khó khăn nào còn nơi bạn.

Nếu bạn phải đương đầu với vấn đề, chắc chắn phải có phương thuốc để vượt qua. Nên tại sao phải lo lắng chứ? mặt khác, dù là không có giải pháp nào cho vấn đề của bạn, tại sao lo lắng nữa chứ vì lo âu của bạn không đóng góp được gì cho việc giải quyết.

### **TẤT CẢ KHÔNG TỐT ĐỒNG ĐỀU**

Đôi khi, có những lời phàn nàn của những người không bao giờ gây hay làm khó khăn gì cho người khác nhưng họ trở thành những nạn nhân vô tội của những quý kẻ và âm mưu của kẻ khác. Họ cảm thấy hoảng sợ mặc dù họ đã sống cuộc đời lương thiện. Họ cảm thấy họ bị làm hại mà

lỗi không phải nơi họ. Trong những trường hợp này, các nạn nhân vô tội phải hiểu rằng thế gian này gồm có nhiều hạng người - người tốt, người không tốt lắm, người xấu, người không xấu lắm, với tất cả tính nết bất thường mà làm thành thế giới của chúng ta. Nạn nhân vô tội có thể tự an ủi mình là thuộc thành phần hạng tốt còn kẻ nhiều loạn hòa bình thuộc hạng xấu và vào một số dịp nào đó, người đó vẫn hãy còn

phải nhẫn nại chịu đựng những việc làm có hại của kẻ thuộc thành phần xấu.

Chúng ta hãy lấy thí dụ trường hợp của một người "lái xe giỏi và cẩn thận" và một người "lái xe dở và ẩu". Người lái xe giỏi và cẩn thận rất thận trọng khi lái thế mà lại bị tai nạn do không phải lỗi của mình - lỗi là do người lái dở và ẩu.

Cho nên chúng ta có thể thấy người tốt chịu đau khổ mặc dù lòng tốt của họ, vì có những người xấu và không thận trọng chung quanh chúng ta. Thế gian chẳng tốt mà cũng chẳng xấu. Thế gian sản xuất các tội phạm mà cũng sản xuất các bậc thánh, người ngu xuẩn và những người giác ngộ. Cũng từ một loại đất sét mà ra, cái thì đẹp cái thì xấu, cái hữu dụng cái vô dụng được làm ra. Phẩm chất của loại đồ gốm tốt do người thợ làm đồ gốm, mà không phải do đất sét. Tóm lại người thợ đồ gốm chính là bạn đó. Rèn đúc hạnh phúc hay bất hạnh của bạn do chính bàn tay bạn.

### **BẠN SẼ ĐƯỢC NHỮNG GÌ BẠN TÌM KIẾM**

Nếu bạn cố gắng vượt qua những khó khăn bằng cách áp dụng những lời khuyên trong tập sách này, chắc chắn bạn sẽ tìm được bình an, hạnh phúc và hòa hợp, vốn là những gì bạn đang mong tìm. Hãy tuân theo các nguyên tắc - vốn đã được thử nghiệm và minh chứng - như đã trình bày trong tập sách tạo thành một sự che chở cho bạn.

