

**Nhẹ Gánh Lo Âu**  
*Hòa thượng Sri Dhammananda*  
*Phạm Kim Khánh dịch Việt*



---o0o---

*Nguồn*

*<http://www.quangduc.com>*

*Chuyển sang ebook 26-5-2009*

*Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*Link Audio Tại Website <http://www.phatphaponline.org>*

**Mục Lục**

Tiếng gọi của thiên nhiên  
Hãy biết người láng giềng của bạn  
Hạnh phúc con người  
Thời gian sẽ hàn gắn các vết thương  
Hạnh phúc và chủ thuyết vật chất  
Hãy kiểm soát tâm  
Hãy hành động khôn ngoan  
Hãy tự sửa mình  
Hãy vô tư  
Khiêm tốn  
Không nên phung phí thì giờ  
Sống điều hòa  
Hạnh phúc gia đình.  
Chấp nhận chỉ trích.  
Không nên lo âu  
Hãy hành thiện  
Nòng cốt của thành công

Kết cục có hậu

---o0o---

Bạn có lo âu không? Bạn có cảm thấy khốn khổ không? Nếu có, hãy chăm chú đọc quyển sách nhỏ này. Những dòng chữ sau đây đã được viết ra cho bạn và cho những ai còn mãi lo âu về những điều không đáng lo - lo suốt đời, lo đến chết!

Lo âu và khốn khổ là cặp tệ hại luôn luôn đi song với nhau như hai con bài trùng. Cả hai tệ hại này cùng sống và cùng chết với nhau, trên thế gian này. Nếu bạn lo âu, ắt bạn cảm thấy khốn khổ. Nếu bạn cảm thấy khốn khổ, ắt bạn lo âu. Chúng ta phải đối phó với những sự kiện của đời sống, phải đương đầu với những diễn tiến khác nhau của kiếp Nhơn Sinh. Mặc dầu không thể lẩn tránh chúng, ta không nên để cho cặp tệ hại lo âu và khốn khổ tràn ngập và khắc phục ta. Trái lại, phải khắc phục chúng, và ta có đủ khả năng để làm việc này. Điều cần thiết là phải hướng dẫn thích đáng mọi cố gắng, mọi quyết tâm và kiên nhẫn của chúng ta. Nếu hiểu biết sự vật một cách chơn chánh, và thận trọng áp dụng trí não thông minh mẫn và sáng suốt của chúng ta vào mọi việc làm ắt chúng ta có thể chế ngự được những cảm xúc và thoát ra khỏi mọi lo âu và khốn khổ.

Những mối lo âu của ta là con đẻ của chính ta. Chính tự ta tạo nó trong tâm, vì không đủ khả năng, hay vì thất bại, không hiểu được và không ước lượng được trọn vẹn những cảm xúc ít nhiều vị kỷ của ta và vì ta lượng định quá đáng hay sai lạc phẩm giá của sự vật. Nếu chúng ta có thể nhìn sự vật đúng trong bối cảnh của sự vật, và thấy rằng không có gì là trường tồn vĩnh cửu, không có gì tồn tại vững bền trong thế gian này và tự ngã của chúng ta chỉ là trí tưởng tượng hoang đại, chạy loạn trong cái tâm không kèm chế, như một tuần mã bất kham, ta sẽ còn đi một đoạn đường dài, dài dằng, để tìm ra phương thức khả dĩ tận diệt chứng bệnh lo âu và khốn khổ. Chúng ta phải tự trau dồi tâm trí, tự quên mình, để dần thân vào những công tác phục vụ Nhơn Loại và để trở nên người hữu ích cho Nhơn Quần Xã Hội. Đó là một trong những đường lối mà, noi theo đó chúng ta có thể tìm đến an tịnh và hạnh phúc thật sự.

Nhiều người có những ham muốn và những khát vọng, những lo âu và sợ sệt mà chính họ cũng cảm thấy hổ thẹn, không dám nhận, dầu là âm thầm tự nhận trong lòng. Họ không biết làm thế nào để cho những cảm xúc ấy trở nên cao thượng hơn. Tuy nhiên, những xúc động ấy có một năng lực. Dầu họ

làm cách nào để đè nén, dồn ép và che đậy, nó cũng tìm lối thoát và khi thoát ra, làm xáo trộn guồng máy cơ thể vật chất này và gây nên những chứng bệnh kinh niên. Ta có thể sửa đổi những điều ấy bằng các phương pháp tham thiền thích ứng, tức chế ngự cái tâm, bởi vì một tâm hồn buông lung là nguyên nhân chánh tạo nên những lo âu tương trợ.

Bất luận lúc nào mà bạn lo âu trong lòng, chớ nên phô trương gương mặt phiền muộn của bạn trước tất cả mọi người. Chỉ nên tâm sự với những ai thật sự có thể giúp bạn. Trong lúc khó khăn mà bạn phải trải qua trên đường đời, nếu bạn có thể luôn luôn giữ được nụ cười trầm tĩnh thì quả thật là tốt đẹp. Điều này không phải là quá khó nếu ta thật sự cố gắng. Nhiều thanh niên quá đỗi lo âu phiền muộn khi mất tình thương của người bạn gái. Trong những hoàn cảnh bất mãn và thất vọng tương tự vài người nghĩ đến quyền sinh tánh mạng, có người phải loạn trí, phần lớn tự thấy khôn khổ vô cùng. Tất cả những bất hạnh ấy đều do nơi sự kém hiểu biết về bản chất thật sự của đời sống. Dầu sao đi nữa, chúng ta không thể tránh những cảnh chia ly xa biệt. Ta có thể phân li nhau từ buổi đầu, có thể ở đoạn giữa, hoặc nữa, vào lúc cuối cùng của cuộc đời, nhưng chắc chắn không thể tránh. Khi những sự kiện như vậy xảy ra, ta phải cố gắng tìm hiểu nguyên nhân tại sao. Nếu cảnh biệt ly ấy vượt ra ngoài khả năng kiểm soát của ta, hãy có đủ can đảm chịu đựng và hãy nhận định rằng đó là bản chất của đời sống.

"Bất luận nơi nào mà sợ hãi phát sanh, nó chỉ phát sanh ở hạng điên cuồng, không phát sanh đến người trí", Đức Phật dạy như vậy.

Sợ hãi chỉ là một trạng thái tâm. Trạng thái tâm của ta phải được kiểm soát và hướng dẫn. Dùng nó một cách tiêu cực ắt có sợ sệt. Được dùng một cách tích cực, nó sẽ đem lại hi vọng và cho ta những lý tưởng trong đời sống. Và dùng nó như thế nào là hoàn toàn do ta quyết định. Mỗi người đều có khả năng kiểm soát tâm. Chỉ có một việc mà con người có thể kiểm soát được một cách tuyệt đối, đó là tư tưởng của mình. Sự kiện này - cùng với sự kiện xác thực khác là tất cả những gì mà con người tạo nên đều phải bắt đầu trong tư tưởng - đưa ta xích lại gần nguyên tắc theo đó ta có thể khắc phục tính sợ sệt.

Khi được một sinh viên hỏi về phương pháp hữu hiệu nhưc để chế ngự cái tâm, một nhà cơ thể học trứ danh người Anh trả lời: "Hãy cố gắng làm điều gì cho một người nào".

Chàng sinh viên lấy làm ngạc nhiên với câu giải đáp có vẻ bí ẩn ấy và xin giáo sư rọi sáng thêm vấn đề.

"Bạn không thể có hai loại tư tưởng trái ngược nhau cùng một lúc", vị giáo sư giải thích, "những tư tưởng này sẽ xua đuổi các tư tưởng kia. Thí dụ như nếu tâm của bạn hoàn toàn chăm chú vào việc giúp đỡ người khác mà không mảy may vụ lợi thì cùng lúc ấy bạn không thể sợ sệt".

"Sự lo âu làm cạn giòng máu trong cơ thể, sớm hơn là tuổi già". Càng ít sợ hãi, ít lo âu và phiền muộn, sức khoẻ và tuổi thọ càng được bảo tồn tốt đẹp. Mãi mãi sợ sệt và không ngừng lo âu là kẻ thù tệ hại nhất cho cơ thể con người. Nó làm xáo trộn hoạt động bình thường của cơ thể.

Nếu bạn biết làm vui lòng người khác, bạn sẽ có một gương mặt luôn luôn tươi tỉnh. Đó là vì bạn không để cho những lo âu phát sanh trong lòng.

---o0o---

### Tiếng gọi của thiên nhiên

Để thành đạt các lợi ích vật chất, con người hiện đại không lắng tai nghe tiếng gọi của thiên nhiên. Hoạt động tinh thần của con người hiện đại mãi chăm chú mơ tưởng hạnh phúc tương lai mà lãng quên nhu cầu thiết yếu của cơ thể vật chất, và hoàn toàn không nghĩ đến giá trị thực tiễn của khoảnh khắc hiện tại. Tác phong phản thiên nhiên của nhân loại ngày nay là hậu quả tức khắc của những quan niệm sai lạc về trật tự thế gian, về kiếp nhân sinh, và về mục tiêu tối hậu của đời sống. Đó là nguyên nhân của tất cả mọi bất mãn, mọi lo âu, sợ sệt, và mọi hoàn cảnh bất ổn của thời hiện đại. Người thật sự mong muốn hoà bình phải giữ mình, không để làm xáo trộn tự do của kẻ khác. Tìm hạnh phúc cho mình bằng cách làm xáo trộn người khác quả thật là phương pháp sai lạc!

"Bạn có thể làm cho vài người mãi mãi thất vọng, và làm cho tất cả mọi người thất vọng vài hôm, nhưng bạn không thể làm cho tất cả mọi người mãi mãi thất vọng". (Abraham Lincoln)

Nếu con người hung bạo và tội lỗi mãi mãi sống ngược lại với định luật thiên nhiên, định luật vũ trụ, con người sẽ làm ô nhiễm toàn thể bầu không khí bằng những hành động, lời nói và tư tưởng của mình. Hậu quả dĩ nhiên của hành động và tư tưởng sai lạc tương tự là thiên nhiên không thể tạo nên những gì mà con người cần phải có để sống, trong lúc ấy con người có thể

phải đương đầu với những truyền nhiễm và những loại thiên tai vô cùng nguy hại.

Ngược lại, nếu con người có một nếp sống thích ứng với định luật thiên nhiên và trật tự vũ trụ, nếu con người có một lối sống chơn chánh, thanh lọc bầu không khí bằng những công đức, bằng phẩm hạnh thanh cao và rải tâm từ của mình bủa rộng, bao trùm tất cả chúng sanh, ắt con người sẽ thay đổi bầu khí quyển để đem lại hậu quả tốt đẹp cho hạnh phúc hơn loại.

Bạn có thể là một người tân tiến rất bận rộn. Nhưng chớ quên bỏ ra vài phút trong ngày để đọc những trang sách có giá trị. Thói quen này sẽ giải khuây, giúp bạn quên đi những mối lo âu, và cùng lúc, giúp bạn trau dồi tâm trí. Trong khi ấy, cũng nên nhớ rằng bạn có một tôn giáo. Tôn giáo phục vụ bạn, đem lợi ích đến bạn. Như vậy, chính bổn phận của bạn là suy tư về tôn giáo của mình và dành vài phút trong ngày để thực hành những công việc có tánh cách tôn giáo, hợp theo lẽ đạo.

Sức khoẻ tâm linh và những khuynh hướng tội lỗi

Về phương diện sức khoẻ, không phải lao phổi hay ung thư là những chứng bệnh tai hại nhất của thời đại chúng ta. Hiện nay, bệnh lao phổi hình như đã được kiểm soát và cũng có nhiều hi vọng rằng trong một tương lai không xa người ta sẽ tìm ra phương thức trị liệu cho bệnh ung thư. Trong thực tế, mối nguy cơ quan trọng nhất ngày nay là sự tăng trưởng mau chóng của những chứng bệnh thuộc về thần kinh và trí não. Ngoài ra còn nhiều người, tuy thường không được xem là bệnh nhưng rất cần, và hơn ai hết, phải được chữa trị.

Người ta có thể hỏi tại sao những phần tử tội lỗi trong xã hội lại được nêu lên đây cùng một lúc với các bệnh thần kinh. Một trong những hậu quả tích cực và sâu xa nhất, dồn ép trực tiếp trong công trình khảo cứu của Freud là sự nhìn nhận rằng những người gây tội ác và phạm pháp là những người bệnh về tinh thần, cần phải được chữa trị hơn là hành phạt. Chính cái nhìn phóng khoáng vào vấn đề như thế ấy phải đặt nền tảng cho tất cả mọi cải cách xã hội "cấp tiến", và mở đường dẫn lối đến phương pháp cải thiện, làm cho xấu trở nên tốt, hơn là trả thù.

---o0o---

[Hãy biết người láng giềng của bạn](#)

Chúng ta không bao giờ thấy những người khác sống như thế nào. Chúng ta cũng có thể không biết gì về đời sống của những người không cùng một giai cấp xã hội với chúng ta, hoặc kém hơn, hoặc giàu có sang trọng hơn ta. Nếu ta khoẻ mạnh, ta không thể biết được bệnh hoạn là như thế nào, và nếu là người yếu yếu tật nguyền, ta sẽ không hiểu được năng lực của người dồi dào sức khoẻ ra sao.

Vì thiếu kinh nghiệm nên ta quá khắt khe, kém khoan hồng. Đức quảng đại khoan dung chỉ phát sanh do sự hiểu biết. Và nếu không có kinh nghiệm, ắt chúng ta không thể hiểu biết. Do đó, nên có nhiều kinh nghiệm, kinh nghiệm về mọi phương diện của đời sống, như là nên đi lại đó đây để mở rộng tầm mắt, nhưng không nên luôn luôn dùng những phương tiện dồi dào tiện nghi nhưt.

---o0o---

### Hạnh phúc con người

Đức Phật dạy rằng tất cả bất hạnh của con người đều phát sanh từ sự ham muốn lầm lạc, muốn những thú vui mà tiền của mua được, muốn nhiều quyền thế hơn kẻ khác, và quan trọng hơn tất cả, muốn tiếp tục mãi mãi sống sau khi chết. Chính vì ham muốn những điều này mà con người trở nên vị kỷ, bởi nó làm cho con người chỉ nghĩ đến riêng mình, chỉ muốn cho riêng mình, và không để ý lo nghĩ đến những gì có thể xảy đến người khác. Và, bởi vì không thể thành đạt tất cả những gì mình mong muốn, con người luôn luôn lo âu và bất toại nguyện. Phương pháp duy nhất để tránh tình trạng bất ổn này là phải thoát ra khỏi nguyên nhân sanh ra nó, tức vượt qua khỏi mọi ham muốn. Điều này rất khó làm. Nhưng, ai đã thành tựu viên mãn sẽ đạt đến trạng thái toàn hảo và an tịnh.

Không phải chúng ta thỏa thích thọ hưởng những thú vui mà chính thú vui chế ngự, khắc phục chúng ta, bắt chúng ta làm nô lệ cho nó. Để mưu tìm thú vui, chúng ta không ngừng lo âu và luôn luôn tiêu hao năng lực. Trong thế gian luôn luôn biến đổi này chúng ta thống khổ nhiều hơn là thỏa thích thọ hưởng khi chạy theo, rượt bắt các thú vui.

---o0o---

### Thời gian sẽ hàn gắn các vết thương

Phiền não trôi qua. Điều gì làm cho bạn đau xót rơi lụy hôm nay sẽ sớm lùi vào dĩ vãng và biến tan trong quên lãng. Bạn có thể sẽ còn nhớ rằng bạn đã có khóc, nhưng chắc bạn sẽ không còn nhớ mãi điều gì đã làm bạn khóc. Chúng ta đang trưởng thành, và chúng ta đang trải qua một kiếp sống. Nếu tại sao thao thức suốt đêm trường để than khóc một biến cố bất hạnh xảy đến ngày hôm trước, hay tại sao ôm ấp một mối hận thù đối với người nào và tại sao tiếp tục để cho những tư tưởng tự do gây xáo trộn trong tâm. Chúng ta có thể bị cơn giận dữ lôi cuốn đi xa và về sau lấy làm kinh ngạc thấy rằng chính ta là người nổi giận. Đã ngạc nhiên, ắt chúng ta có thể nhận thức rằng chúng ta đã phung phí biết bao thì giờ và năng lực, rằng chúng ta đã tự tạo cho mình bao nhiêu bất hạnh, trong lúc mà ta có thể chận đứng nó và bắt đầu nghĩ đến việc khác.

Dầu phiền não như thế nào, dầu lo âu sâu muộn ra sao, thời gian sẽ gắn liền những vết thương. Nhưng, trong hiện tại, chắc chắn phải có một điều nào mà ta có thể làm được cấp thời để khỏi bị tổn thương. Tại sao chúng ta lại để cho người khác và phiền não làm giảm suy năng lực và làm cho ta bất hạnh? Câu giải đáp là, lẽ dĩ nhiên, không phải người khác và phiền não mà chính ta đã làm cho ta bất hạnh.

Bạn có thể gặp một vài bực dọc trong sở hay ở một nơi nào khác mà bạn làm việc, không nên mang theo, hay kéo dài những bực dọc ấy về đến nhà và như vậy tạo không khí nặng nề trong gia đình.

Bạn phải nhận thức rằng có một phương thuốc trị liệu hay một phương cách để chấm dứt những vấn đề phiền phức ấy. Đó là phải thoát ra khỏi những ham muốn ích kỷ và vô trật tự của chúng ta và tận diệt mọi hình thức hỗn loạn và vô minh.

Mỗi khi ta không tìm ra giải pháp cho một vấn đề, thường ta có khuynh hướng tìm nơi để đổ lỗi, một người nào mà ta có thể trút hết gánh nặng tội lỗi. Chúng ta không sẵn sàng chấp nhận những thiếu kém của mình. Chúng ta cảm thấy rằng đổ lỗi cho người khác và nuôi dưỡng mối căm thù là dễ dàng hơn. Trong thực tế vài người trong chúng ta đã làm như vậy. Đó là thái độ hoàn toàn sai lạc. Không nên phiền hà hay giận đối ai khác. Chúng ta phải hết sức cố gắng, tận dụng khả năng, và trầm tĩnh giải quyết những vấn đề của chúng ta, phải sẵn sàng đối phó với bất luận khó khăn nào mà ta gặp phải trên đường đời.

## Hạnh phúc và chủ thuyết vật chất

Nhiều người lầm tưởng rằng họ có thể giải quyết tất cả mọi vấn đề nếu có tiền, nhưng họ không nhận thức rằng chính tiền của và sự nghiệp cũng mang theo những vấn đề của nó. Riêng "tiền của" không thể giải quyết tất cả mọi khó khăn.

Nhiều người không bao giờ biết như vậy, và xuyên qua suốt kiếp sống họ tận dụng mọi năng lực để cố gắng tích tụ "điều này" và "vật nọ". Đến khi đã đạt được rồi họ cảm thấy rằng bao nhiêu đó cũng chưa làm họ thỏa mãn, mà còn phải tích tụ thêm nữa những "điều này" và những "vật nọ" khác. Trong thực tế, càng được nhiều họ càng muốn có thêm và như thế không bao giờ họ an vui hay biết là đủ.

Khi ta đánh mất một vật gì, lời khuyên sau đây sẽ đem đến ta một niềm an ủi lạ thường:

"Đừng nói rằng cái này là của anh, và cái kia của tôi,  
Chỉ nói cái này đến với anh, cái kia với tôi.  
Như vậy chúng ta có thể không luyến tiếc cái ánh sáng đang phai mờ.  
Của tất cả những vật rực rỡ vinh quang mà nay không còn nữa".

Tài sản không phải là cái gì để ta giấu cất một nơi rồi khát khao tìm thêm nữa. Nó phải là cái gì để ta sử dụng hầu đem lại an lành, cho ta và cho kẻ khác. Nếu bạn trải qua suốt thời gian của mình để bám bấu vào tài sản sự nghiệp mà không nghĩ đến bổn phận đối với quốc gia, với đồng bào và tôn giáo của bạn, có thể một ngày kia, khi đến lúc, bạn sẽ phải ra đi với tâm hồn đầy lo âu sợ sệt và bỏ lại tất cả trên thế gian này. Bạn sẽ không thể thọ hưởng tài sản mà bạn đã khó nhọc dành dụm.

Hi vọng có được tiền của và lợi lộc bằng cách cờ bạc cũng giống như đứng ngoài trời và mong có những đám mây che nắng. Trong khi ấy, mưu tìm tiến bộ và thịnh vượng bằng cách chuyên cần làm việc thì giống như xây cất nhà cửa kiên cố để đỡ nắng che mưa.

"Tài sản sự nghiệp sẽ ở lại sau khi bạn ra đi. Thân bằng và quyền thuộc sẽ đưa bạn đến phần mộ. Nhưng, chỉ có những hành động tốt và xấu của bạn trong kiếp sống sẽ theo bạn qua bên kia nấm mồ".

Nhiều việc mà ta ước vọng bao nhiêu sẽ đem lại hạnh phúc, đã làm cho ta thất vọng khi đạt được nó, như ba điều ước trong truyện cổ Ấn Độ. "Có nhiều



tiền của!", nghe chừng như là một cái gì tuyệt diệu! Còn gì tốt đẹp hơn? Nhưng khi đã đạt được rồi, có thể ta cảm thấy rằng chính nó đem lại cho ta những lo âu mới, như việc phải sử dụng nó bằng cách nào, làm sao để gìn giữ nó, hoặc nữa, có thể nó dẫn dắt ta đến những hành động điên rồ. Người giàu tiền của bắt đầu thắc mắc tìm hiểu, xem bạn bè của mình có đánh giá mình bằng chính giá trị riêng của mình hay chỉ bằng tiền của mình đang có. Đây cũng là một hình thức phiền muộn thuộc về tinh thần. Và luôn luôn có tình trạng nơm nớp sợ mất cái gì đã có. Cái "có" này có thể là tiền của hay một người thân. Như vậy, khi ta thành thật nhìn rõ vào bên trong cái mà ta gọi là "hạnh phúc" chúng ta thấy rằng đó chỉ là một ảo ảnh lờ mờ phát hiện trong tâm mà không bao giờ chúng ta nắm lấy được, không bao giờ trọn vẹn, không bao giờ đầy đủ, hoặc ít lắm nó cũng mang theo tánh chất sợ sệt, sợ mất đi.

Tiền của chỉ trang trí cho cái nhà của bạn, không thể trang trí cho chính bạn. Chỉ có những phẩm hạnh cao thượng của bạn mới có thể làm cho bạn trở nên đẹp. Y phục chỉ làm đẹp xác thân của bạn chứ không làm đẹp bạn. Chỉ có tác phong trong sạch và thanh cao của bạn trang trí bạn.

Phương pháp áp dụng để tạo hạnh phúc phải là một phương pháp vô hại, không đụng chạm đến quyền lợi của bất cứ ai. Thọ hưởng hạnh phúc bằng cách gây đau thương cho một người hay một chúng sanh khác thì không có nghĩa lý gì. Đức Phật dạy:

"Hạnh phúc thay! Những ai nuôi mạng sống của mình mà không gây tổn hại đến ai".

"Hạnh phúc là một loại nước hoa mà ta không thể rót lên trên mình người khác, và cùng lúc, khỏi đánh rơi một vài giọt trên mình ta".

Có lẽ bạn không thể thay đổi thế gian để cho nó thích ứng với ý muốn của bạn, nhưng bạn có thể biến cải tâm trí của chính bạn để mưu tìm hạnh phúc.

Chỉ khi nào phải chịu thống khổ khi làm điều thiện, bạn mới có thể thành tựu hạnh phúc cao thượng hơn người.

"Nếu ta muốn mưu tìm hạnh phúc, chớ nghĩ đến lòng biết ơn hay bạc bẽo, và chỉ cho ra vì niềm vui được cho ra, thầm kín bên trong. Sự biết ơn như cánh hoa hồng. Hoa hồng thì phải được vun bón, tưới nước, săn sóc, tưng tiu và gìn giữ". -- (Dale Carnegie)

---o0o---

## Hãy kiểm soát tâm

Cái tâm của con người ảnh hưởng sâu xa đến cơ thể. Nếu để tâm diễn tiến theo chiều hướng xấu xa và kết nạp những tư tưởng ô nhiễm nó có thể gây nhiều tai hại, có thể giết chết một chúng sanh. Ngược lại, tâm cũng có thể chữa khỏi một chứng bệnh của xác thân. Khi tâm chăm chú vào những tư tưởng chơn chánh, với sự cố gắng chơn chánh và hiểu biết sáng suốt, hậu quả của nó thật vô cùng lớn lao. Một cái tâm linh khiết và những tư tưởng trong sạch thật sự dẫn đến một kiếp sống khoẻ mạnh và an lành. Đức Phật dạy:

"Không có kẻ thù nào có thể gây tai hại cho ai nhiều bằng những tư tưởng tham ái, những tư tưởng sân hận, những tư tưởng ganh tị, v.v... của chính ta".

Con người mà không biết điều chỉnh cái tâm của mình để thích ứng với hoàn cảnh thì không khác nào một xác chết nằm trong quan tài.

Hãy hướng tâm của bạn trở vào bên trong và cố gắng tìm thích thú bên trong chính bạn. Bạn sẽ tìm thấy nơi đây một nguồn thích thú vô tận luôn luôn sẵn sàng để bạn thọ hưởng.

Chỉ khi nào được kiểm soát chặt chẽ và được hướng dẫn chơn chánh theo chiều tiến bộ và trật tự, tâm mới trở thành hữu dụng cho người làm chủ nó và cho xã hội. Một cái tâm vô trật tự đem lại cho người làm chủ nó, và cho nhiều người khác, tất cả những tai hại trong thế gian. Những tai hại ấy gây nên bởi những người không biết kiểm soát tâm và không biết làm cho tâm mình được thân nhiên, quân bình, trầm tĩnh.

Trầm lặng không phải là yếu ớt. Một thái độ trầm lặng luôn luôn tiêu biểu cho con người thuần thực. Giữ được thái độ trầm lặng khi mọi việc đều thuận lợi thì không khó lắm, nhưng vẫn bình tĩnh khi sự vật xáo trộn quanh mình thì quả thật là khó. Chính đức tính khó có thể có này là điều đáng cho ta cố gắng thành tựu, bởi vì nhờ thành tựu và kiểm soát như vậy ta tạo nên một cá tính ổn định, vững chắc. Nghĩ rằng chỉ có những người ôn ào, khoác loác và lãng xãng tới ngày là mạnh mẽ và hùng dũng thì quả thật là sai lầm.

Hãy hành động khôn ngoan

Con người phải biết sử dụng tuổi trẻ, tiền của, quyền thế, năng lực, và kiến thức của mình vào đúng lúc, đúng nơi, đúng phương cách và sáng suốt, để gặt hái lợi ích cho chính mình và cho người khác. Nếu sử dụng sai lầm những ưu thế tương tự, nó chỉ đem ta đi xuống. Con người phải đủ mạnh mẽ hay biết khi mình yếu, phải đủ can đảm để đương đầu với sợ sệt, phải hùng dũng và bất khuất khi thất bại, phải khiêm tốn và dịu dàng lúc đắc thắng.

Vài người được may mắn bỗng chốc trở nên giàu có. Nhưng trong những người này chỉ có một số ít biết bảo tồn tài sản vừa thọ được. Thế thường, khi được quá dễ, được mà không cần phải cố gắng và chuyên cần, người ta không lượng định đúng mức giá trị của vật đã thọ. Do đó người ta bắt đầu tiêu xài phung phí vào những việc không cần thiết, và không bao lâu, tiền của hao mòn. Ta phải biết làm thế nào để giữ gìn tài sản. Không nên phung phí mà phải sử dụng tiền của một cách hữu ích, cho ta và cho người khác. Muốn vậy, phải thận trọng.

---o0o---

### Hãy tự sửa mình

Chúng ta đang sống trong một thế gian luôn luôn biến đổi. Tuy nhiên, rất ít người nhận thức điều này. Ta không nên mù quáng cố bám vào những phong tục, những tập quán, những thói quen, và những tin tưởng mà người xưa và ông bà tổ tiên chúng ta lưu truyền xuống đến chúng ta, và không nên nghĩ rằng ta phải mãi mãi làm theo như vậy. Những ý nghĩ hẹp hòi tương tự không thể đem lại tiến bộ. Có những tập tục rất tốt đẹp mà ta kính cẩn thọ lãnh từ tay của ông bà cha mẹ, nhưng vài cổ tục khác chỉ có thể áp dụng thích nghi vào một thời nào. Ta phải thận trọng xem xét, coi nó còn hợp với xã hội hiện đại không. Đàng khác, cha mẹ và các bậc trưởng thượng ít khi tỏ ra khoan hồng đối với lối sống mới của thế hệ trẻ. Những vị này sẽ lấy làm vui mà thấy đoàn hậu tấn cùng có một nếp sống như mình. Tuy nhiên, đó không phải là thái độ thích nghi nhất. Hãy để cho đàn con trẻ di động theo nhịp của thời gian, nếu điều này không hại. Người làm cha mẹ vẫn nhớ lúc thiếu thời, chính cha mẹ của mình cũng đã khắt khe thế nào đối với lối sống mới lúc bấy giờ. Cuộc xung đột giữa những người bảo thủ và lớp bạn trẻ luôn luôn có xảy ra. Lẽ dĩ nhiên, khi trẻ con bị đời sống tân tiến lôi cuốn làm lạc cha mẹ nhất định phải khuyến dụ và hướng dẫn chúng trở về con đường chơn chánh.

Đối với quan kiến và tập tục của người khác, bạn phải tỏ ra khoan hồng, mặc dầu không thích. Ở đây, khoan hồng không có nghĩa là phải làm theo những ý nghĩ và lý tưởng ấy.

Mỗi người là một phần tử của thế gian loài người, và như vậy, phải nhận lãnh phần trách nhiệm của mình về những sự việc diễn tiến trong thế gian ấy. Mỗi người phải quan tâm đến những biến đổi trong xã hội, phải làm cho xã hội càng trở nên tốt đẹp hơn và càng mang nhiều sắc thái hơn đạo hơn. Mỗi người phải tự hỏi, mình đã làm gì để đem lại nền trật tự cho sự vật. Đây là một quan kiến có tánh cách đạo đức, bao trùm lên đời sống sắc thái trang nghiêm và đáng được sống. Sống như vậy là có một kiếp sống thật sự hạnh phúc. Chừng ấy chúng ta sẽ hân hoan bắt đầu làm một việc gì đáng được ca ngợi và có tánh cách xây dựng.

Dẫu người ta có phê bình và chế diễu hành động của bạn chua cay thế nào, hãy có thái độ của người khôn ngoan sáng suốt và đáp trả lại bằng một nụ cười hay một câu nói đùa. Không bao giờ nên gây gổ.

Khi chơi một trò chơi, bạn không nên tỏ ra nóng giận, vì như thế, chẳng những bạn làm cho người khác mất vui mà chính bạn cũng không thích thú, và sau cùng, bạn có thể thất bại hoàn toàn.

Bạn không thể sửa đổi từng người và tất cả mọi người trên thế gian này để tạo cảnh thanh bình lý tưởng, cũng như bạn không thể dọn dẹp tất cả đá sỏi gập ghềnh và gai góc trên đường đi. Người muốn an toàn trên con đường phải mang vào một đôi giày, và thận trọng từng bước. Cùng thế ấy, người muốn sống an tịnh, muốn tâm hồn được thanh thản, phải biết thu thúc lục căn, tiết chế tham vọng.

Có nhiều lối khác nhau để sửa đổi một người làm đường lạc nẻo. Bằng cách chỉ trích, khiển trách và la rầy trước công chúng bạn không thể thành công sửa đổi ai hết. Không nên làm mất lòng. Nhiều người tạo thêm kẻ thù vì chỉ trích người khác. Người nọ hành động làm lạc. Nếu bạn có thể ôn tồn nhắc nhở họ với lòng thành thật muốn cải thiện, chắc chắn họ sẽ nghe theo, và một ngày nào họ sẽ cảm ơn lòng tốt và sự hướng dẫn sáng suốt của bạn.

Bất luận lúc nào mà bạn phát biểu ý kiến về riêng một vấn đề, hãy cố gắng tìm những danh từ không chạm đến tự ái của người khác. Có nhiều phương cách khác nhau để diễn đạt tư tưởng của mình một cách dịu dàng, hay lễ độ, hoặc nữa, có tánh cách "ngoại giao".

Không nên nổi giận khi người ta nêu lỗi mình ra. Có thể bạn nghĩ rằng để lộ cho người ta thấy mình nổi nóng, hay la lối rầy rà người khác là che lấp hay lướt qua những thiếu sót của mình. Thật ra, đó là một thái độ giả dối và sai lầm.

Không nên phát lộ những bí ẩn thầm kín của bạn bè, mặc dầu là của người mà ta không ưa. Nếu bạn nói ra những gì người ta tâm tình với mình, bạn sẽ bị khinh rẽ và không bao giờ được nhận là người thành thật.

---o0o---

### Hãy vô tư

Không nên hấp tấp có ý kiến nhất định về một vấn đề trong khi đang bực bội, hay khi bị khiêu khích, hoặc nữa, khi hí hửng vui mừng, bởi vì trong những lúc ấy tâm trạng của bạn bị nhiều cảm xúc, và một quyết định đạt đến trong hoàn cảnh tương tự có thể sẽ làm cho bạn hối tiếc một ngày nào. Hãy để cho tâm bình tĩnh trở lại, và hãy suy gẫm. Như vậy, quyết định của bạn sẽ được vô tư.

Hãy trau dồi đức khoan hồng. Đức khoan hồng tránh cho bạn những xét đoán vội vã, giúp bạn thông cảm những phiền não của người khác, giúp bạn tránh khỏi những lời chỉ trích có tánh cách "vạch lá tìm sâu", và giúp bạn nhận thức rằng con người đâu cao siêu đến đâu, hễ còn là phàm nhơn là còn phải lầm lạc. Sự yếu kém mà bạn thấy bên trong người láng giềng rất có thể cũng được tìm thấy bên trong chính bạn.

---o0o---

### Khiêm tốn

Đức khiêm tốn là khuôn vàng thước ngọc của bậc thiện trí để đo lường sự khác biệt giữa cái gì thật sự là vậy và cái gì còn phải thế nào nữa mới được như vậy. Chính Đức Phật đã bắt đầu con đường hoằng Pháp của Ngài bằng cách dẹp bỏ tất cả bao nhiêu kiêu hãnh của một hoàng tử giàu sang trẻ đẹp. Ngài đã thành đạt đạo quả Phật trong kiếp sống, nhưng không bao giờ mất vẻ tự nhiên. Cách lập luận và các câu chuyện ngụ ngôn của Ngài không bao giờ cầu kỳ. Có những lúc Ngài đã tỏ ra khiêm tốn hơn tất cả những người khiêm tốn. Không bao giờ Ngài mất bản chất con người.

Không nên phung phí thì giờ

Phung phí thì giờ bằng cách âu sầu hối tiếc những việc đã qua và để đuôi, không tạo cho mình bản chất thích hợp với địa vị làm người cao quý là để cho nghiệp xấu đẩy đưa vào một nơi thích hợp với bản chất ô nhiễm. Hãy thành tâm ghi tạc điều này và hãy hành thiện trong khi đang còn sống. Phung phí thì giờ, chẳng những bạn làm hại cho chính bạn mà còn phương hại đến kẻ khác, bởi vì thì giờ không phải của riêng bạn mà còn là của người khác.

### Kiên nhẫn và khoan hồng

Hãy kiên nhẫn với tất cả. Sân hận dẫn dắt chúng ta vào một khu rừng rậm không có lối đi. Trong khi chọc giận và gây phiền phức cho người khác nó cũng làm tổn thương chính ta, làm yếu kém cơ thể và xáo trộn tinh thần. Một lời nói đã thốt ra như nước đổ xuống đất, như mũi tên được buông ra từ cánh cung, không thể còn thu hồi lại được nữa. Dầu ta có sám hối hay xin lỗi ngàn lần, lời nói bất cẩn đã gieo ảnh hưởng của nó.

Có nhiều con vật không thấy ban ngày. Có những con khác không thấy trong đêm tối. Nhưng người đã bị lòng sân hận lôi cuốn đến cao độ thì đêm cũng như ngày, không còn thấy gì.

Khi nổi sân, chúng ta chiến đấu chống ai, và chống cái gì? Ta chiến đấu chống ta vì chính ta là kẻ thù tệ hại nhất của ta. Tâm là người bạn tốt nhất mà cũng là kẻ thù nguy hiểm nhất. Ta phải cố gắng diệt trừ những ô nhiễm tham ái, sân hận, và si mê trong tâm bằng giới, định, tuệ.

Vài hình thức đau tim, vài chứng bệnh tê thấp, và vài xáo trộn ngoài da còn mang dấu vết của tính bất mãn, sân hận, và ganh tỵ. Những cảm xúc có đặc tánh phá hoại như vậy là cho tim nhiễm độc. Nó làm phát triển những chứng bệnh còn ngủ ngầm và tạo môi trường thuận lợi cho những con vi trùng sanh bệnh.

---o0o---

Lấy tốt trả xấu.

Nếu bạn muốn thoát ra khỏi mọi phiền lụy mà kẻ thù có thể gây nên, trước tiên hãy giết chết mối sân hận trong lòng vì chính nó là kẻ thù chánh yếu, nguy hại hơn tất cả.

Đàng khác, nếu nghe một người thù mà bạn mất bình tĩnh thì điều này có nghĩa là bạn đang thỏa mãn những ước vọng của họ bằng cách vô tình, chung vào cái bẫy của họ.

Không nên nghĩ rằng chỉ có những người ca ngợi, giúp đỡ bạn và hợp tác chặt chẽ với bạn mới dạy bạn học một điều gì. Có rất nhiều bài học mà bạn có thể học với người thù. Chớ nên nói rằng họ hoàn toàn sai lầm, chỉ vì tình cờ họ là kẻ thù của bạn. Họ cũng có những đức tánh.

Bạn không thể dẹp bỏ kẻ thù bằng cách lấy xấu đối xấu, vì làm vậy chỉ tạo thêm thù. Phương pháp tốt đẹp và hữu hiệu nhất để khắc phục một người thù là rải tâm Từ của ta đến họ. Có lẽ bạn nghĩ rằng điều này không thể làm được, hay vô nghĩa. Nhưng phương pháp này đã được tất cả các bậc thiện trí tán dương. Khi bạn hay biết có người phiền giận, trước hết hãy cố gắng tìm ra nguyên nhân tại sao. Nếu nguyên nhân ấy là một lỗi lầm của bạn, bạn phải nhìn nhận và không nên chần chừ, hãy chịu lỗi ngay. Nếu là một sự hiểu lầm giữa hai đàng, bạn hãy tìm đến giải thích một cách cởi mở và cố gắng làm sáng tỏ vấn đề. Nếu vì ganh tỵ vì một cảm xúc ô nhiễm nào khác, bạn hãy rải tâm Từ đến họ và gieo ảnh hưởng bằng những rung động của tâm lực. Bạn có thể không hiểu tại sao, nhưng xuyên qua kinh nghiệm của nhiều người, phương pháp này đã tỏ ra hữu hiệu, có nhiều năng lực, sáng suốt, dễ thực hành nhất, và đã được Phật Giáo nhiệt liệt khuyến khích.

Lẽ dĩ nhiên, khi làm điều này, bạn phải tự tin và kiên nhẫn, bạn sẽ cho kẻ thù thấy rằng chính họ làm lỗi. Ngoài ra bạn cũng còn hưởng được nhiều lợi ích khác nhau, bằng nhiều cách khác nhau, bởi vì chính bạn không nuôi dưỡng lòng bất thân thiện trong tâm.

---o0o---

Tâm Từ

Nếu chỉ còn vòn vẹn một người mà bạn có thể an ủi vỗ về với những lời êm dịu, chỉ còn một người mà bạn có thể khích lệ và làm phấn khởi tinh thần với sự hiện diện của bạn, chỉ còn một người mà bạn có thể cứu giúp với những vật sở hữu trần tục của bạn, dầu hiếm hoi và ít ỏi đến đâu, chỉ còn một người mà lòng từ thiện của bạn có thể hướng đến, bạn đã là một phần tử quý báu của nhân loại, và như vậy, bạn không bao giờ nên ưu phiền và thất vọng.

Có những lúc, người mà bạn quý mến thương yêu bao nhiêu hình như không quan tâm đến bạn, và bạn cảm nghe nặng lòng. Nhưng không có lý do chánh đáng nào để chán nản. Nếu những người khác không biết tri ơn bạn hay không tỏ ý quan tâm đến bạn thì có sao, trong khi bạn hẳn biết rằng tâm của bạn vẫn chứa đầy những tư tưởng từ ái, đối với mọi người, tại sao bạn phải buồn? Không nên tùy thuộc nên kẻ khác để tạo hạnh phúc cho mình. Những ai còn trông chờ người ta ban bố cho mình những thỏa mãn trong đời sống, những người đó còn tồi tệ hơn kẻ ăn xin quỳ lạy, kêu gào, van lơn từng miếng cơm bát cháo.

### Say Sưa

Say sưa làm mất lý trí,  
Làm quên hết mọi việc,  
Làm hư hoại tâm não,  
Làm giảm thiểu sức lực,  
Làm cho máu bưng cháy,  
Gây thương tích bên trong và bên ngoài, không thể cứu chữa.  
Say sưa là một quyn rũ của cơ thể,  
Là một ác quỷ của tâm hồn,  
Là kẻ trộm của túi tiền,  
Là sự nguyên rủa của người ăn xin,  
Là điều bất hạnh của vợ,  
Là mối ưu phiền của con,  
Là viễn ảnh của loài thú,  
Và của sự tạt sát.  
Người uống ly rượu để chúc thọ cho kẻ khác  
Cũng cướp tuổi thọ của chính mình.  
Hậu quả của một nếp sống say sưa không bao giờ có thể là cái gì khác hơn sự suy đồi, vật chất lẫn tinh thần.

---o0o---

### Sống điều hòa

Lịch sử thế giới chứng tỏ rằng phân biệt chủng tộc, chia rẽ màu da, tín ngưỡng cuồng nhiệt và say sưa tham vọng quyền thế và tiền của đã tạo nên những hoàn cảnh bất hạnh, những thống khổ, những phiền não trên thế gian và đã cướp đi bao nhiêu sanh mạng bằng những phương cách vô cùng tàn bạo. Các điều ấy không bao giờ đóng góp vào bất luận điểm nào cho hòa bình và hạnh phúc. Người khát khao tiền của và quyền thế, người bị lòng



ganh t□ đầu độc, luôn luôn tạo phiền não và thường cố gắng biện minh hành động bạo tàn của mình bằng những lời vô nghĩa, xúc phạm đến người khác. Chúng ta đang sống trong thế gian hòa hợp về phương diện vật chất mà chia rẽ về mặt tinh thần.

"Nếu bạn muốn sống hòa bình và hạnh phúc, hãy để cho người khác sống hòa bình và hạnh phúc. Bằng cách ấy bạn có thể làm cho thế gian này là cái gì xứng đáng với đời sống".

Ngoại trừ, và cho đến khi nào bạn tự sửa mình để sống thích hợp với những nguyên tắc cao thượng, bạn không thể trông chờ hòa bình và hạnh phúc. Nếu hành động đúng theo những nguyên tắc đạo đức, bạn có thể tạo thiên đàng cho chính bạn, ngay tại đây, trên thế gian này. Trái lại, bạn cũng có thể thấy lửa địa ngục ngay trên quả địa cầu, tại nơi mà bạn đang sống. Vì không biết phải sống thế nào để hòa hợp với định luật thiên nhiên, của vũ trụ, chúng ta luôn luôn than phiền khi phải đương đầu với những khó khăn. Nếu mỗi người cố gắng tự sửa mình mà không than phiền và chỉ trích người khác, chúng ta có thể thọ hưởng hạnh phúc thiên đàng thật sự, hơn là cái thiên đàng mà có người mơ ước, tưởng chừng như ở đâu, xa xôi trên trời. Không cần phải tạo một thiên đàng ở nơi nào khác để ban thưởng đức hạnh, hay một địa ngục để hành phạt tội lỗi.

Đức hạnh và tội lỗi tự nó đã có tác dụng gây phản ứng trong chính thế gian này, Và trên phương diện này, đức tin của bạn không quan trọng. Đây là đường lối cao thượng nhất theo đó bạn có thể giúp tạo an lành cho xã hội và quốc gia của bạn. Ngày nay, xã hội loài người đã phát triển đến mức độ ấy, nhờ sự hiểu biết và tính ôn hòa của vài người hảo tâm, giàu tình thương và khoan hồng đối với hạnh phúc và tiến bộ của người khác. Bây giờ bạn có thể nhận thức vì sao chúng ta phải thực hành giới đức. Đàng khác, bạn phải hiểu rằng khi giúp cho người khác có giới đức, bạn cũng tự giúp mình, và trong khi làm cho mình có giới đức, bạn cũng giúp người khác.

"Chúng ta sống, và làm việc, và ước mơ,  
Mỗi người trong khuôn khổ nhỏ bé của mình.  
Đôi khi chúng ta khóc,  
Lắm lúc chúng ta cười,  
Và như thế, ngày tháng trôi qua".

---o0o---

[Hạnh phúc gia đình.](#)

Trong cuộc hôn nhân chơn thành, người đàn ông và người đàn bà nghĩ đến tình đồng đội nhiều hơn là cho riêng mình. Đây là sự phối hợp quyền lợi rất phức tạp, chằng chịt lẫn nhau, và một sự đương đầu với các hy sinh vì lợi ích chung. Do sự cố gắng, cả hai tạo cho mình các cảm thọ an toàn và thỏa mãn. Phần lớn các phiền não và lo âu xảy ra giữa chồng và vợ, cha mẹ và con cái, giữa thân bằng quyến thuộc đều do hiểu biết sai lầm và thiếu kiên nhẫn. Chồng không nên đối xử với vợ như người làm trong nhà. Mặc dầu chính mình là người "tạo nồi cơm" cho gia đình, chồng phải giúp vợ tạo hòa khí trong nhà. Đàng khác, người làm vợ không nên cầu nhàu hay than phiền chồng suốt ngày, mỗi khi có điều sơ sót, cũng không nên nghi kị chồng. Nếu chồng có một vài khuyết điểm vợ phải có thể sửa đổi bằng cách êm ái và dịu dàng nhắc nhở. Một người vợ phải biết khoan dung, chịu đựng nhiều việc mà không làm phiền đến chồng.

Hôn nhân là một phước lành, nhưng nhiều người đã làm cho đời sống gia đình trở thành một tội khổ vì thiếu hiểu biết, thiếu khoan hồng, và thiếu kiên nhẫn. Cảnh nghèo không phải là nguyên nhân chánh trong một gia đình bất hạnh. Vợ và chồng phải biết chia sẻ với nhau những ngọt bùi và cay đắng của đời sống hằng ngày. Hiểu biết nhau là bí quyết của một gia đình hạnh phúc.

---o0o---

### Chấp nhận chỉ trích.

Dịu ngọt là bệnh, cay đắng là liều thuốc. Những lời ca ngợi tựa hồ như kẹo, ăn nhiều quá sanh ra bệnh. Lời chỉ trích giống như viên thuốc đắng, hay mũi thuốc chích làm đau, nhưng chữa hết bệnh. Chúng ta phải có can đảm tiếp nhận mọi chỉ trích và không nên sợ nó.

"Trạng thái xấu xa mà ta nhìn thấy nơi người khác  
Chỉ phản ảnh bản chất của chính ta".

Mỗi người nhìn vào thế gian loài người và sự vật cũng như nhìn vào mặt gương, thấy hình ảnh của chính mình trong đó.

Chú tâm vào công việc của mình

Nếu bạn có thể chăm lo công việc riêng của mình mà không xen vào việc người khác mỗi khi không cần thiết thì quả thật là tốt đẹp. Sau đây là lời khuyên của Đức Phật:

"Không nên nhìn vào lỗi lầm của người khác, vào những gì người khác đã làm và những gì người khác bỏ qua. Hãy nhìn vào những gì chính ta đã làm và những gì ta bỏ qua?"

Lại nữa, ở một nơi khác, Ngài dạy:

"Người luôn luôn nhìn vào lỗi lầm của kẻ khác và luôn luôn chao động, làm tăng trưởng ô nhiễm của chính mình. Người này còn lâu mới diệt hết ô nhiễm".

Vào một trường hợp khác, Ngài dạy:

"Thấy lỗi lầm của người khác thì de,ã nhưng rất khó thấy lỗi của mình. Người ta sàng sảy lỗi lầm của người khác giống như đánh bông để lấy hạt, nhưng đối với lỗi của mình thì người ta nơm nớp giấu kín như người đánh bẫy chim tự nguy trang".

"Bậc cao thượng không tách mình ra khỏi con đường chơn chánh, mặc cho những gì có thể xảy ra, và không còn bám vào lạc thú của trần gian. Bậc Thiện Trí luôn luôn trầm lặng và thản nhiên, khi vui cũng như lúc buồn".

Không ai có thể sống trên thế gian này mà khỏi bị chỉ trích và khiển trách. Đức Phật dạy:

"Người ta khiển trách kẻ lặng thinh. Người ta khiển trách kẻ nói nhiều cũng như người nói ít. Như vậy, trên thế gian này không ai tránh khỏi bị khiển trách".

Và Đức Phật cũng có dạy:

"Đã không bao giờ có trong quá khứ, sẽ không bao giờ có trong tương lai, trong hiện tại cũng không có ai bị khiển trách hoàn toàn hay hoàn toàn được tán dương".

Không phải tất cả những ai chỉ trích bạn đều là kẻ thù của bạn. Bạn phải biết sử dụng cơ hội bị chỉ trích ấy để tìm ra những thiếu sót mà tự bạn không thể thấy.

Không nên bỏ dỡ một công trình tốt đẹp chỉ vì có sự chỉ trích. Nếu bạn có can đảm tiếp tục hoàn tất viên mãn, bất kể những lời chỉ trích, bạn quả thật là một vĩ nhân và bạn có thể thành công bất luận nơi nào.

---o0o---

### Không nên lo âu

Bí quyết của một cuộc sống thành công và hạnh phúc là làm những gì cần phải làm trong hiện tại, không lo âu cho quá khứ và tương lai. Chúng ta không thể đi lùi trở vào quá khứ để uốn nắn nó theo ý muốn mà cũng không thể đi trước thời gian để sắp xếp những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Chỉ có một khoảng thời gian mà chúng ta có thể kiểm soát được, đó là hiện tại.

Nhiều người lo âu chỉ vì mãi thắc mắc cho tương lai. Nếu họ biết tự sửa mình để thích ứng với hoàn cảnh sinh sống hằng ngày thì không có lý do gì để lo âu. Bất luận lâu dài nào mà họ có thể xây dựng trên không trung, bất luận giấc mơ nào mà họ có thể ôm ấp trong tâm, họ phải luôn luôn ghi nhớ rằng họ đang sống trong một thế gian luôn luôn thay đổi.

---o0o---

### Hãy hành thiện

"Không có ngôi sao nào mà ta có thể tin nhiệm,  
Không có ánh sáng nào dẫn dắt ta,  
Và ch?g ta biết rằng chúng ta phải  
Hành Thiện, Công Bình, Chánh Trực".

---o0o---

### Nòng cốt của thành công

Thất bại là trụ cột của thành công. Học hỏi về những thất bại của ta tức là đi đến thành công. Không bao giờ thất bại tức không bao giờ thành công. Ngoại trừ khi nào chúng ta có chịu thất bại và có chịu ảnh hưởng của những phiền toái dính liền theo thất bại, chúng ta sẽ không thể thưởng thức trọn vẹn sự đắc thắng. Thất bại chỉ là một ngã rẽ của những diễn tiến rất ít quan trọng, hay không quan trọng nào đối với ta. Thất bại chẳng những giúp ta thành công mà còn làm cho ta trở nên hiền lành, biết thương người, hiểu biết, và giàu kinh nghiệm hơn.

---o0o---

### Vẻ đẹp thật sự

Một người sanh ra xấu xí. Dầu gương mặt của người này có thể xấu như thế nào, nếu họ trau dồi tâm Từ bi, chính tâm Từ ấy đem lại cho họ sức quyến rũ lạ thường, từ bên trong lộ hẳn ra ngoài và bao trùm toàn thể con người với một vẻ đẹp dễ mến có tính cách thu hút người khác. Đó là vẻ đẹp thật sự, chứ không phải hình dáng hay màu sắc của gương mặt.

Người nọ có sắc đẹp tuyệt trần, nhưng nếu sắc đẹp ấy bị tánh kiêu căng hay ngạo mạn của chính họ bóp méo thì dầu xinh xắn đến đâu người ta cũng không thích lại gần. Một người khác xấu xí, nhưng lòng tràn đầy tâm Từ vô lượng vô biên, lời ăn tiếng nói ôn tồn, lễ độ, đối xử dịu hiền với tất cả mọi người, tức nhiên ai cũng thích lại gần người này.

---o0o---

### Kết cục có hậu

Con người bị xáo trộn, không phải do sự vật, mà do những thành kiến về sự vật mà con người tự tạo. Như cái chết chẳng hạn, tự nó không phải là cái gì ghê gớm. Kinh hoàng chỉ ở trong tâm. Nói nhiều đến chơn lý về sự đau khổ có vẻ như gây bệnh trong tâm người không thể đối phó với những diễn tiến của đời sống, nhưng nó giúp ta thọc thủng cái "bong bóng ảo tưởng" của hạnh phúc.

Vì ham sống và cố bám vào kiếp sống trên thế gian nên người ta sợ chết, một cái sợ ươn yếu, không tự nhiên. Chính cái sợ này làm cho người ta có tánh nhát gan, không bao giờ dám mạo hiểm, dầu mạo hiểm để làm điều tốt điều lành. Con người sống trong kinh hoàng, luôn luôn lo sợ bệnh hoạn, lo sợ tai nạn hay một diễn biến bất hạnh nào khác bất ngờ dập tắt cuộc sống nhỏ bé không đáng kể này. Sự nhận thức rằng chết là điều không thể tránh và sự sợ hãi vô căn cứ một việc chắc chắn phải đến, thúc đẩy con người ham sống và cố bám vào kiếp sống trên thế gian đến ước vọng cuồng nhiệt rằng có một cái gì gọi là "linh hồn", mãi mãi sẽ được sống trên thiên đàng. Không ai có thể sống hạnh phúc trong cơn bão táp của kinh hoàng và cuồng vọng. Quả thật khó mà không biết gì đến bản năng tự bảo tồn của con người.

Tuy nhiên, có một phương pháp chắc chắn để khắc phục nó. Đó là tự quên cái bản ngã của mình để dẫn thân vào đường phục vụ vị tha, là thay vì hướng tình thương vào trong, ta quay nó trở ra bên ngoài. Hãy dành thì giờ và năng lực vào việc giúp đỡ kẻ khác, bạn sẽ quên đi những luyến ái hèn yếu và ích kỷ, những cuồng vọng và những kiêu hãnh ngạo mạn của chính bạn.

Mỗi người đều muốn được chết yên lành sau khi thành tựu viên mãn sứ mạng của mình trong đời sống. Nhưng, có bao nhiêu người đã chuẩn bị sẵn sàng để bình tĩnh đối phó với diễn biến ấy? Bao nhiêu người đã chịu bỏ công để hoàn tất viên mãn trách vụ của mình đối với gia đình, đối với thân bằng quyến thuộc, quốc gia, và tôn giáo mình? Một người lâm chung mà chưa làm tròn những bổn phận trên chắc chắn sẽ khó mà có được một cái chết an lành.

Lắm người sợ xác chết. Nhưng thân sống còn nguy hiểm gấp mấy lần thân ma. Bao nhiêu người đã thất bại và kinh hoàng vì những thân sống, hơn là những thi hài vô tri vô giác.

Nếu bạn từ già cõi đời mà chưa làm tròn phận sự, kiếp tái sinh trở lại trên thế gian này sẽ không lợi ích gì cho chính bạn mà cũng chẳng lợi ích gì cho thế gian. Vậy, hãy thực hành đầy đủ nhiệm vụ của bạn và can đảm, bình tĩnh đối phó với cái chết một cách an lành. Một ngày tươi sáng kia bạn sẽ có thể đạt đến trạng thái vô sanh bất diệt và hạnh phúc trường cửu.

*Nguyên tác: "How to overcome our difficulties"*

*Hòa thượng Sri Dhammananda*

*Phạm Kim Khánh dịch Việt, Sài gòn, 1972*

Hết

---o0o---