

# 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](#)"

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

Tất cả duyên 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 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 khỏe sắc đẹp dễ 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 vấn.

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 kiểm 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 TINH 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 kiểm 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 kiểm 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, kiểm 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 mê mải với những thú vui trần tục nên đã chênh 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 quyển 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 nhiều 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 LẮNG 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 sực 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 hổ 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 hoang 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 LẠNH MẠNH**

Những lời đùa cợt và phê bình chằng 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 sợ và 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 lẳng lơ 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 kim 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 ĐỐI 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 phần ảnh bản tính của chính ta"**

Cuộc sống của con người, hoàn cảnh và thế gian phản ánh tư tưởng và niềm tin của chính mình. Tất cả mọi người là tấm gương cho chính họ, cho đau đớn, 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 mồi. Khi cuộc rượt bắt chấm dứt, tất cả mọi hứng thú sôi nổi đều tiêu tan. Nó thật giống như bản chất hạnh phúc bẩm sinh 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 trở lên. Đạt được mục tiêu hình như chưa đủ để thỏa mãn giống như cuộc rượt bắt vậy.

Hoặc khi chúng ta mất mát gì, 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 hỏi 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.

Tim 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 (Nghịệp) 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 dần để đổ ky, 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 vãi 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 chấm dứt suy việc nghĩ về biết ơn và biết ơn và hãy cho niềm vui nội tâm của bố thí. Biết 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, kiến 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 bênh 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. Chùng 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 thật 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 vẫn 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, câu kính, 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 quá thật khó thấy. Lỗi của người thì ta sàng sảy để quan sát tỷ mỉ, nhưng của ta thì dấu kín như người đi bầy chim ngụy 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 thán đã rời 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 yêu 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 lồng 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 hoàng 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 tinh hài hước của Ngài.

## **ĐỪNG PHÍ PHẠM THỜI 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 bực bội, 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 cái 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 ĐỐI 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 lầm 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 tuệ. 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. Lễ 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 phấn 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 dâm, 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 quyệt, đã đe dọa đến tận nền móng của xã hội - nhân phẩm của con người. Những nhà phát ngôn có lương 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. Bôn phận của chúng ta là phải giúp đỡ với bất cứ phương tiện nào mà chúng ta

có thể để nhỏ tận rễ tệ nạn khủng khiếp này và để ngăn ngừa con cái chúng ta khỏi bết bạng 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  
Biến thể khỏi óc  
Suy yếu sức lực  
Làm viêm mạch máu  
Gây thành các vết nội và ngoại thương bất trị  
Là mù 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 khoẻ 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 câu 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 địa 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 xử 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.

*Chân thành cảm ơn Thầy Kheo Thích Tâm Quang, chùa Tam Bảo, California,  
đã gửi tặng phiên bản điện tử (Bình Anson, 11-2001)*

**[[Trở về trang Thư Mục](#)]**

*updated: 14-11-2001*