

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"

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 tương. 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 bốn phận kiếm tiền nuôi gia đình, nhưng vẫn giúp đỡ gia đình trong các công việc nội trợ lật vật, không phải là hạ nam tính của đẳng tượng 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 lửa 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 biển cô 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 thẳng lợi - thanh thân, 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 GIẢ THỂ 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 nguyên của nó. giống như bám vào các ảo ảnh y như một người đang chết đuối cố bám vào cọng rơm.

Cái chết cũng tạo nên sự khó chịu cho những ai nhiệt thành cầu nguyện đấng siêu nhiên tưởng 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 đặt hạ 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 giảm kiên trì về cái chết để hiểu được cái vô thường của cuộc đời và trí tuệ để sửa chữa lối 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 dáng 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 đối trá cho nên con người cố tìm cách bào chữa để chúng 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)

Đề che dấu nhược điểm hầu bao che lầm 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 diên mà không cho mình là diên, quả là một người diên thực sự. Và người diên biết mình diên, vì lẽ ấy, là một người trí". (Kinh Pháp Cú)

Bạn chịu trách nhiệm về mọi nỗi buồn đau đến với bạn. Khi để, 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 LẤN 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 nghĩ ngờ gì, oán ghét trở lại. Một người giận dữ thờ 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 đúng 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. Tò 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 trừ" 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 bấp 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 đấy.

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 kiên 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 NƠI 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 nhất 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 (làm 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

nhien chống lại các hành động thiện. Nếu không, có thể là bạn đã chịu ảnh hưởng của ma vương trong quá khứ (ngiệp) 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 ON 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 từ 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.

DỪNG 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 có 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 KẸ 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 dốt 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".

Từ tế, thành thực và kiên nhẫn là những mảnh đất phì nhiêu cho hạng người xảo quyết 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 THỨ 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 khỏi 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 thù.

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 thù hận. 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 qua trẻ 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 sự 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 từ 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 bóng

xuống chăm rỗi đầu 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 tro 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 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 nhàu 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, triu 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 sự trước cái hư đốn của đứa trẻ. Tò 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 đổ xô vào các vật chất tiền bạc, 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 hào 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. Vợ vã về nhà sau một ngày làm việc cực nhọc, cha mẹ có những việc lật vật 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 "bò" 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 đúng sau việc cung cấp tình thương và săn sóc của cha mẹ. Chúng ta biết có rất nhiều gia đình nghèo, lợi tức rât 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 ảnh 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 trợ). Chắc chắn 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 công 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 chăm sóc 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 trau mén là quyền được hưởng chính đáng của con cái. Người mẹ trách nhiệm 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 thể gian mà bạn đang sống. Bạn không thể kỳ vọng thể gian này bao giờ cũng toàn hảo và trôi chảy. Tình trạng của thể gian này có thể không bao giờ thuận lợi cho bạn. Không có một thể 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 thể gian này vì lẽ rất nhiều sự việc được hoán 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, thể 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 thể gian. Ước vọng, khao khát được bắt 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 bản khoăn. 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 đường 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 **"đim 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. Nền 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 quỷ kế 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.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Phần I](#)

*Chân thành cảm ơn Tỳ 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