



KHÓ KHĂN VÀ TRÁCH NHIỆM

Problems and Responsibilities

Hòa thượng K. S. DHAMMANANDA
Hòa thượng THÍCH TÂM QUANG dịch

KHÓ KHĂN VÀ TRÁCH NHIỆM

Hòa thượng K. Sri Dhammananda
Hòa thượng Thích Tâm Quang dịch

Nguyên tác:
Problems and Responsibilities



*Bình Ansson hiệu đính và trình bày
Perth, Western Australia
17/11/2021 10:33 PM*

KHÓ KHĂN CỦA CUỘC ĐỜI VÀ TRÁCH NHIỆM CỦA CON NGƯỜI

Hòa thượng K. Sri Dhammananda
Hòa thượng Thích Tâm Quang dịch

Bạn có lo lắng không? Bạn có đau khổ không? Nếu có, xin mời bạn đọc cuốn sách nhỏ này để mở rộng tâm 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 luyến 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 luyến ái đều đi đến cuối cùng là phiền muộn. Cả nước mắt lẫn những lời chào từ biệt dài dòng cũng không chấm dứt được cái vô thường của đời sống. Tất cả mọi việc kết hợp đó đều không vĩnh viễn.

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

"Dù ở đâu đi nữa, sợ hãi phát xuất, thì cũng chỉ phát xuất nơi người mất trí điên khùng và không bao giờ phát xuất nơi người khôn ngoan."

Đó là lời Đức Phật dạy. Sợ hãi không ngoài là một trạng thái của tâm ý. Trạng thái tâm ý cần phải được chế ngự và hướng dẫn. Tạo hóa phú cho con người có thể kiềm chế tuyệt đối một điều, đó là tư tưởng. Tất cả mọi thứ mà con người tạo ra phát xuất từ

một dạng thức của tư tưởng. Đó là cái chìa khóa giúp cho ta hiểu được nguyên lý để trấn áp được sợ hãi.

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

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

GIỮ VỮNG 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 v.v."*

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 tinh thần của người đó quá mải mê với những thú vui trần tục nên đã chệnh 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. Ngày càng có nhiều người bị bệnh tâm thần trên thế giới, đặc biệt tại các quốc gia giàu có.

Trong nhiều trường hợp, yếu tố gây tội ác trong xã hội của chúng ta được ghi nhận là do các bệnh tâm thần. Kết quả khẳng định tiên đoán bắt nguồn trực tiếp từ công trình khảo cứu của Freud, là việc xác nhận những kẻ gây tội ác và phạm tội là những người bị bệnh thần kinh; những người này cần được chữa trị hơn là bị trừng phạt. Nhìn vào vấn đề với quan điểm rộng rãi đó là căn bản của tất cả mọi cải cách trong xã hội “cấp tiến” phải thay thế hình phạt bằng sự giáo dục cải tạo.

BIẾT NGƯỜI LÁNG GIỀNG CỦA BẠN

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

NGƯỜI KHÔNG HẠNH PHÚC

Đức Phật dạy con người không hạnh phúc là do lòng ham muốn vị kỷ: dùng tiền bạc để mua nhiều lạc thú, nhiều quyền thế hơn người khác, và quan trọng hơn tất cả là sống mãi mãi, cả đến khi sau cái chết! Ham muốn những dự 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 đây. Lẽ ra chúng ta ngưng hành động như trên thì trạng thái không hạnh phúc sẽ qua đi và bắt đầu nghĩ đến điều gì khác lành mạnh hơn.

Phiền muộn của bạn đến thế nào đi nữa, dù bạn có thể cảm thấy đau buồn đến thế nào đi nữa, thời gian cũng hàn gắn được các vết thương này. Nhưng chắc chắn phải có một điều gì đó mà chúng ta có thể làm được để chúng ta khỏi phải buồn đau ngay từ lúc đầu. Tại sao chúng ta phải để việc này việc kia hay phiền muộn tiêu hao năng lực của chúng ta và làm chúng ta không hạnh phúc? Câu trả lời là không phải các phiền muộn đó đâu. Chính là tự chúng ta làm cho chúng ta không hạnh phúc mà thôi.

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

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

BẦU KHÔNG KHÍ LẠNH MẠNH

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

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

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

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

Không nên cảm thấy ở vị thế chống đỡ khi những yếu điểm của bạn được nêu lên. Lầm lỗi của bạn là những biển chỉ đường tiến tới sự học hỏi để hoàn bị hơn. Khi một người không 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 qua tạo thành bệnh; phê bình giống như viên thuốc đắng chữa khỏi bệnh. Chúng ta cần phải có can đảm, hoan hỉ nhận lời phê bình và không sợ hãi gì lời chỉ trích cả.

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

Cuộc sống của con người, hoàn cảnh và thế gian phản ảnh tư tưởng và niềm tin của chính mình. Tất cả mọi người là tấm gương cho chính họ, cho đau 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 môi. Khi cuộc rượt bắt chấm dứt, tất cả mọi hứng thú sôi nổi đều tiêu tan. Nó thật giống như bản chất hạnh phúc nhục dục trong thế giới của chủ nghĩa duy vật. Ngay khi mục tiêu ham muốn đạt được, hạnh phúc chấm dứt và những ham muốn mới lại 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 hối tiếc cái bóng mờ đó"*

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

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

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

Mơ tưởng làm giàu hấp dẫn như ma lực nhưng sợ hãi và lo lắng lúc nào ám ảnh trong lúc chờ đợi cái ma lực ấy mòn con mắt. Một lối sống giàu sang mang xáo trộn tinh 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.

Vi 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 liền sau đó. Của cải do lừa lọc dẫn đến đổ vỡ, nhưng của cải tạo dựng do lương thiện được kính nể.

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

Sau hết, thật là sung sướng hiểu được "hạnh phúc chỉ là hương thơm bạn không thể giót vào người khác mà không vương vãi giọt trên chính người bạn". Thế gian không như ý bạn muốn, nhưng bạn có thể hưởng 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 bội ơn và hãy cho niềm vui nội tâm của bố thí. Bội ơn rất thường tình – như cỏ dại. Biết ơn như đóa hoa hồng. Đóa hoa này phải được chăm sóc, tưới nước, nuôi dưỡng, yêu dấu và che chở. (Dale Carnegie)

HÀNH ĐỘNG KHÔN NGOAN

Con người phải biết sử dụng tuổi thanh xuân, của cải, 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

khoảng, và siêng năng của cuộc sống có phẩm cách lúc nào cũng vẫn tươi tốt trong bất cứ cộng đồng nào.

Tại Á châu, các phong tục và tập quán trong các hôn lễ và các tang lễ rất quan trọng. Câu hỏi là phải hay không phải chúng ta có nên tiêu quá nhiều tiền và dành quá nhiều thì giờ vào những phong tục, tập quán đó không trong thế giới hiện đại. Có thật là cần thiết không? Không có một lời khuyên nào tốt hơn bằng lời dạy của Đức Phật trong kinh Kalama:

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

Mỗi con người là một sáng tạo của vũ trụ. Chừng nào mà con người còn quan tâm đến xã hội con người và việc tái lập trật tự thế gian cho tốt đẹp hơn, thời gian bao giờ cũng sẽ là nhịp cầu nối giữa người trẻ và người già. Lo âu và sợ hãi trên chiều hướng thay đổi sẽ không còn thắt chặt nữa. Những người già chỉ cần nhớ lại, trước đây khi các cụ thân sanh đã phản đối một số lối sống hiện đại đang thịnh hành khi họ còn trẻ như thế nào. Chấp nhận những dị biệt cho vấn đề là một đức hạnh. Một thái độ cởi mở mới là một thái độ hạnh phúc.

HÃY LO ĐẾN VIỆC CỦA MÌNH

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

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

"Người mà lúc nào cũng dòm ngó lỗi lầm của người khác, cái 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 đau óc, lúc vui cũng như lúc buồn."

KHÔNG THÀNH KIẾN

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

đã rồi suy nghĩ. Cách phán đoán như vậy của bạn sẽ không có thành kiến.

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

ĐỪNG PHÍ PHẠM THÌ GIỜ

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

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

làm hại đến người khác, vì thì giờ của bạn cũng như của người khác hoặc thì giờ của người khác chính là thì giờ của bạn.

NHÃN 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 ban ngày trong lúc một số sinh vật khác không nhìn thấy ban đêm. Nhưng người nóng giận đến cực độ thì không nhìn thấy gì hết cả ban ngày lẫn ban 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 huệ. Bạn có thể không hiểu tại sao nó lại có kết quả, nhưng kinh nghiệm của nhiều người đã chứng minh đó là một phương pháp mạnh nhất, khôn ngoan và dễ dàng để chiến thắng. Phương pháp đó được đặc biệt đề cao đem áp dụng trong Phật giáo. Lẽ đương nhiên, muốn làm vậy, bạn phải tự tin, kiên nhẫn chính nơi bạn. Làm như thế, bạn có thể làm cho kẻ thù hiểu được chính họ sai. Ngoài ra, bạn cũng được lợi lạc trong nhiều chiều hướng vì không còn kẻ thù trong tâm bạn nữa.

LÒNG TỪ TÂM THƯƠNG YÊU

Chừng nào còn có một đồng loại đơn côi được an ủi bởi những lời dịu dàng của bạn, được bạn làm cho 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 phiến 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 ý 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 độc 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. Bốn phận của chúng ta là phải giúp đỡ với bất cứ phương tiện nào mà chúng ta có thể để nhổ tận rễ tệ nạn khủng khiếp này và để ngăn ngừa con cái chúng ta khỏi bén bàng 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 khối 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 quý 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 xứ sở bằng khoan dung và cảm tình sinh động cho tiến bộ và hạnh phúc của con người. Là con người chúng ta đã đạt được điều này là nhờ những cá nhân xuất chúng đã chỉ ra con

đường. Khi giúp đỡ tinh thần người khác, bạn đã tự giúp mình và khi bạn tự giúp mình tinh thần, bạn giúp đỡ người khác.

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 dây tở 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 lặt vặt, không phải là hạ nam tính của đáng trượng phu. 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 phân 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, THẲNG THẮN"*

CỘT TRỤ CỦA THÀNH CÔNG

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

*"Chúng ta sống, làm việc và mơ mộng
Mỗi người đều có kế hoạch nhỏ
Đôi khi chúng ta cười,
Đôi khi chúng ta khóc,
Và cứ vậy, ngày qua"*

VỀ ĐẸP CHÂN CHÍNH

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

Một người đẹp trai mà điệu bộ mâu 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 THẾ GIỚI NÀY?

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

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

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

Cái chết cũng tạo nên sự khó chịu cho những ai nhiệt thành cầu nguyện đấng siêu nhiên tượng tượng nào đó tha tội và cho một chỗ trên thiên đường khi cuộc sống hình như vô vọng.

Đương nhiên sợ hãi cái chết là một hiện tượng tự nhiên của bản năng tự bảo toàn. Nhưng có một con đường để vượt qua sự sợ hãi đó. Hãy làm một việc vị tha cho an-sinh người khác để đạt hy vọng và tự tin ở kiếp sau. Lòng vị tha thanh lọc tất cả luyện ái vị kỷ.

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

TRÁCH NHIỆM

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

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

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

Bất luận một khó khăn nào phát xuất lúc nào hay tại đâu, là người hiểu biết, chúng ta nên tự tìm hiểu xem lỗi lầm do đâu mà ra không đổ lỗi cho ai cả. Nếu mỗi người tự sửa chữa lấy mình, sẽ không có một khó khăn nào hay một sự xung đột nào xảy ra trên thế giới này. Nhưng tiếc

thay con người lại không bao giờ cố gắng để gia tăng tầm hiểu biết bằng hành động không thiên vị. Họ thích tìm kiếm những bung xung để chịu báng thay thế cho họ. Họ chỉ nhìn bên ngoài họ để tìm nguyên nhân những khó khăn gây ra vì lẽ họ không thích chấp nhận những yếu điểm của chính họ.

Trí óc của con người có quá nhiều dối trá cho nên con người cố tìm cách bào chữa để chúng mình 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 quá thật khó thấy". (Kinh Pháp Cú)

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

Bạn chịu trách nhiệm về mọi nỗi buồn đau đến với bạn. Khi 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 nghi 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 trứ” 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 kiến thức và hiểu biết. Bertrand Russell, một triết gia Anh nói:

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

BẠN CHỊU TRÁCH NHIỆM AN LẠC 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 nhát khuất phục. Nếu bạn biết không có lỗi lầm trong lương tâm của bạn, thái độ của bạn đứng đắn, sẽ được tán thưởng bởi những người hiểu biết, bạn không cần phải lo lắng về những lời phê bình vô căn cứ. Sự hiểu biết về cả hai loại phê bình xây dựng và phá hoại rất cần thiết cho bạn để điều hợp lối sống của bạn trong bất cứ xã hội nào. Đức Phật dạy:

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

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

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

Có lẽ bạn có thể là một người bản tính tốt nên bạn không hại ai. Thế mà bạn vẫn bị trách cứ mặc dù bạn làm điều thiện. Rồi bạn có thể hỏi: "Nếu làm tốt được tốt, làm xấu được xấu, tại sao tôi phải đau khổ khi tôi hoàn toàn vô tội? Tại sao tôi lại phải gặp nhiều khó khăn như vậy? Tại sao tôi nhiều phiền muộn với quá nhiều xáo trộn? Tại sao tôi bị trách cứ bởi người ta mặc dầu việc của tôi tốt? Câu trả lời đơn giản là khi bạn làm một số hành động thiện bạn có thể vô tình chống lại những lực lượng của ma vương hoạt động trong vũ trụ. Những lực lượng ma vương này đương

nhiên chống lại các hành động thiện. Nếu không, có thể là bạn đã chịu ảnh hưởng của ma vương trong quá khứ (nghiệp) đến bây giờ mới chín mùi để chống lại bạn. Cứ tiếp tục làm các việc thiện với sự hiểu biết vững vàng, cuối cùng bạn sẽ thoát khỏi các phiền não ấy. Vì bạn là người đầu tiên tạo thất vọng, thì

chính chỉ có bạn mới có thể vượt qua các các thất vọng ấy – bằng cách hiểu được tình hình thật sự đời sống trần thế của chúng ta.

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

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

BIẾT ƠN LÀ MỘT ĐỨC HẠNH HIẾM CÓ

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

Người ta có khuynh hướng quên ơn đặc biệt đến lúc phải nhớ lại các ơn cũ. Nếu người ta không bày tỏ lòng biết ơn, bạn phải chấp nhận như vậy – chỉ có thể bạn mới tránh được thất vọng. Bạn có thể hạnh phúc chẳng cần để ý đến người ta có biết ơn về sự tử tế và các sự giúp đỡ của bạn hay không; bạn chỉ cần nghĩ và cảm thấy thỏa mãn bạn đã làm bốn phận cao thượng là một con người đối với đồng loại.

ĐỪNG SO SÁNH VỚI NGƯỜI KHÁC

Bạn có thể tự bạn đoạn trừ lo âu không cần thiết và phiền não đơn giản là không so sánh bạn với người khác. Chừng nào mà bạn còn nhìn người khác so sánh là "bằng với bạn", "cao hơn" hay "kém hơn" bạn sẽ cố chấp và áy náy bồn chồn. Nếu bạn không áp dụng thái độ ấy, không có gì làm cho bạn phải lo lắng.

Nếu bạn nghĩ rằng bạn cao hơn người khác, bạn trở nên hãnh diện. Nếu bạn nghĩ là bạn đứng thứ hai hay không là gì cả, người khác sẽ hạ bạn. Nếu bạn nghĩ là bạn thấp kém, bạn sẽ mất lòng tự tin.

Vói đa số, rất khó nén được niềm kiêu hãnh của họ. Nên khôn ngoan học hỏi làm sao để giảm bớt lòng kiêu hãnh của chính mình. Nếu bạn có thể hy sinh niềm kiêu hãnh của mình, bạn có thể tìm thấy an lạc nội tâm. Bạn có thể hòa hợp với người khác để chứng nghiệm an lạc và hạnh phúc. Cái gì quan trọng hơn – giữ niềm kiêu hãnh hay an lạc trong tâm hồn?

Cố gắng mà hiểu rằng, bằng nhau, hơn hay kém, tất cả đều trong trạng thái thay đổi: Bạn có thể nghèo bây giờ nhưng một thời điểm nào đó, bạn có thể giàu có. Ngày nay bạn có thể ngu si, nhưng mai này bạn trở nên khôn ngoan. Ngày nay bạn có thể bị đau yếu và không hạnh phúc, nhưng thời gian sau bạn sẽ vẫn có thể lại mạnh khỏe. Tuy nhiên, có nhiều đức tính không thể thấu hiểu được của con người được coi như là gia tài của nhân loại – nhân quyền, phẩm giá của con người, địa vị của con người vân vân ... Không ai có quyền tước đoạt những thứ đó của bạn.

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

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

Bạn phải hiểu rằng bạn phải đóng góp chút gì, dụng ý hay không dụng ý, vì những phiền não và khó khăn xảy đến cho bạn bây giờ. Cũng rất quan trọng cho bạn hiểu là bạn phải vượt qua những khó khăn đến với bạn từ nhiều nguyên nhân. Nếu sự hiểu biết của bạn đủ sâu rộng để thăng hoa trách nhiệm của

bạn vì đã gây ra các khó khăn hiện tại, chắc chắn bạn sẽ có ý kiến làm thế nào tốt nhất để đoạn trừ.

Rồi bạn sẽ hiểu làm thế nào để đối xử với kẻ làm rối loạn và những người chống đối. Những kẻ chống lại bạn cũng có một trái tim con người. Cho nên không khó khăn gì lắm để hòa giải họ; phát triển mối thân hữu với họ thay vì cô lập họ. Nếu bạn đủ sức mạnh để chống lại thái độ sai lầm của họ, không có lý do gì bạn tránh không tiếp xúc với họ. Qua sự liên kết với những người như vậy, bạn có thể ảnh hưởng họ để họ tự cải tiến. Hãy nhớ rằng sự hiểu biết riêng của chính bạn bảo vệ bạn khỏi kẻ thù và giúp bạn hướng dẫn họ trở nên lương thiện.

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

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

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

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

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

THA 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 khởi sự nơi bạn, chắc chắn nó sẽ hại bạn trước khi hại một người nào khác. Trước khi bạn ném một thanh sắt nóng bỏng vào người khác, bạn đã bị phỏng trước. Hành động của bạn chỉ là để cho thấy căn bản không có gì khác biệt giữa bạn và đối thủ.

Ghét người khác bạn chỉ cho họ thêm sức mạnh hơn bạn mà thôi. Bạn không giải quyết được vấn đề. Nếu bạn trở nên nóng giận một người nào đó, người này đơn giản chỉ mỉm cười lại bạn, bạn cảm thấy bị bại và đau khổ. Khi người đó không phối hợp với bạn để chu toàn ước nguyện của bạn, chính là người đó là người thắng lợi. Đức Phật dạy chúng ta sống vui vẻ khi chúng ta phải đương đầu với các xáo trộn.

“Hạnh phúc thay cho chúng ta sống không thù hận giữa những người hận thù. Giữa những người hận thù chúng ta sống không thù hận”. (Kinh Pháp Cú)

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

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

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

Chúng ta không nên làm cho họ đau đớn. Chúng ta không nên biện minh nói là chúng đáng bị kết án đau khổ triền miên vì chưa quá trễ để sửa chữa chúng. Chúng ta nên cố gắng giải thích cho chúng trong đường lối làm cho chúng khuất phục để chúng hiểu được chúng sai. Với sự hiểu biết như vậy, bạn sử 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 tử tế của bạn. Lời khuyên vị tha nhất của Đức Phật là: "Sân hận không thể dập tắt được sân hận. Duy có tình thương mới dập tắt được sân hận. Đó là định luật trường cửu".

Nếu bạn có thể trái tâm từ, không có sự tai hại nào đến với bạn. Tình thương yêu đó sẽ giúp bạn đạt được sức khỏe cả thể

chất lẫn tinh thần. Đời sống có nhịp điệu riêng của nó. Lên bổng xuống trầm rồi đâu cũng vẫn vào đấy. Những người không hiểu rõ nguyên tắc này, thường rơi vào phiền não và đối đầu với khó khăn trong đời sống.

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

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

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 vi đại cho chính bạn và cho những người khác bằng cách đừng trở lại xấu từ xấu.

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

TẤT CẢ CHÚNG TA ĐỀU LÀ CON NGƯỜI

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

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

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

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

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

Nếu bạn có thể hiểu được nhược điểm hiện tại trong đầu óc của con người trên đây, thì không có lý do gì bạn càu 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. Tỏ 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 hảo tâm. Những đứa trẻ như vậy sẽ phát triển khuynh hướng tàn bạo khi chúng lớn. Cho những đứa trẻ

những đồ chơi này không thể thay thế tình thương và triu mến của người mẹ.

Cha mẹ thường bị đặt vào tình trạng khó xử. Vội vã về nhà sau một ngày làm việc cực nhọc, cha mẹ có những việc lặt vặt đang chờ đợi phải làm tại nhà. Sau khi làm xong công việc là giờ ăn tối theo sau là truyền hình, đâu còn bao nhiêu thì giờ đủ để dành cho bốn phận thương yêu và triu mến dành cho đứa trẻ.

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

Đứa trẻ có quyền được thỏa mãn về vật chất, nhưng quan trọng hơn nữa là tinh thần và tâm lý. Cung cấp đầy đủ về vật chất đúng sau việc cung cấp tình thương và săn sóc của cha mẹ. Chúng ta biết có rất nhiều gia đình nghèo, lợi tức rất đạm 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 tướng). 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 chông gai cạm bẫy hay ở nhà làm người nội trợ đem tình thương và chăm sóc nuôi dưỡng con cái đang lớn lên. Rất lạ, những bà mẹ hiện đại, đặc biệt tại một vài nước với chế độ quân phiệt, thiếu nhân lực, đã được huấn luyện để cầm súng và các vũ khí giết người khác lẽ ra các bà phải nâng niu trong tay con cái và huấn luyện chúng trở nên tốt hay người công dân biết tôn trọng luật pháp.

Thái độ hiện đại của các bà mẹ đi làm việc đối với con cái khuynh hướng làm hao mòn thời gian hiếu thảo mà những đứa con ước vọng gìn giữ. Thay thế sữa mẹ bằng sữa chai cũng là một nguyên nhân khác. Cho đến nay, khi các bà mẹ cho con bú bằng sữa của mình, nâng niu đứa con trong tay, tình thương yêu đậm đà giữa người mẹ và đứa con trở nên càng nảy nở mạnh mẽ.

Cho con bú bằng sữa của mình, qua tình mẫu tử thiên nhiên, kinh nghiệm cho thấy một thỏa mãn to lớn nơi người mẹ thấy mình cung cấp cho con như tạo hóa đã dành, cái gì chính của mình không ai ngoài có thể cho được. Ảnh hưởng của người mẹ với đứa trẻ ngày càng lớn và càng ngày càng trở nên rõ rệt.

Trong những trường hợp như vậy, tình hiếu thảo, gia đình keo sơn và thuận thảo luôn luôn hiện hữu.

Những nét truyền thống trên là điều tốt và hạnh phúc cho con cái. Tùy nơi cha mẹ, đặc biệt người mẹ cung cấp tình thương, chăm sóc và triu mến là quyền được hưởng chính đáng của con cái. Người mẹ trách nhiệm về đứa con ngoan hay ương ngạnh. Người mẹ có thể, do vậy, làm giảm thiểu niên phạm pháp! Nghi 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 THÂN CỦA BẠN?

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

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

Nếu bạn thích đoạn trừ cái đau đớn tinh thần, bạn phải làm dịu bớt lòng tham dục vị kỷ. Dòng đời có chỗ tiếp giáp nhau. Hoặc bạn theo con đường chính đáng để mở mang tinh thần, để làm cho đời sống trần thế không căng thẳng, hay bạn tiếp tục miệt mài trong những thú vui nhục dục với những 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 giầy 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 nỗ lực 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. Nên tại sao phải lo lắng chứ? mặt khác, dù là không có giải pháp nào cho vấn đề của bạn, tại sao lo lắng nữa chứ vì lo âu của bạn không đóng góp được gì cho việc giải quyết.

TẤT CẢ KHÔNG TỐT ĐỒNG ĐỀU

Đôi khi, có những lời phàn nàn của những người không bao giờ gây hay làm khó khăn gì cho người khác nhưng họ trở thành những nạn nhân vô tội của những 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 nhận nạt 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.



PROBLEMS & RESPONSIBILITIES

Venerable K. Sri Dhammananda Mahathera

Are you worried? Are You miserable?

If so, you are invited to read this booklet to develop a better understanding of your problems. It is dedicated to you and to those who worry.

FEAR AND WORRY

Fear and worry are born of the imaginings of a mind that is influenced by wordly conditions. They are rooted in craving and attachment. In fact, life is like a motion picture in which everything is constantly moving and changing. Nothing in this world is permanent or still. Those who are youthful and strong have fear of dying young. Those who are old and suffering worry about living too long. Locked in between are those who craze for merriment all the year round.

Joyful expectations of the pleasant seem to pass off too quickly. Fearful expectations of the unpleasant create anxieties that do not seem to go away. Such feelings are natural. Such ups and downs of life play with an illusionary self or ego like puppets on a string. But the mind is supreme unto itself.

The training of the mind, otherwise known as mental culture, is the first step towards taming mental unrest. The Buddha has explained:

*"From craving springs grief,
from craving springs fear
For him who is wholly free from craving,
there is no grief, much less fear".*

All attachments will end in sorrow. Neither tears nor long goodbyes can end the transitoriness of life. All compounded things are impermanent.

Old and young suffer in this existence. No one is exempted. Many teenagers have growing pains. Being neither frogs nor tadpoles, teenagers are understandably inexperienced at building stable relationships with members of the opposite sex. They try to show off their beauty in trying to impress their opposite sex who are flattered to see themselves as sex objects. Both try to behave not as they really are but as what they think is adult. They are afraid that if they behave naturally they will be laughed at. Behaviour like this has the potential for exploitation. There is fear of rejection as well as worry about deflated egos. Unrequited love will often "break" many teenagers hearts because they feel they have made "fools of themselves". Some are driven to commit suicide. But such traumas could be avoided if life is seen as it really is. Young people must be taught the Buddhist approach to life, so that they can grow into maturity the correct way.

'Wheresoever fear arises, it arises in the fool, not in the wise men'. says the Buddha. Fear is nothing more than a state of mind. One's state of mind is subject to control and direction; the negative thought produces fear, the positive use realizes hopes and ideals. The choice rests entirely with ourselves. Every human being has the ability to control his own mind. Nature has endowed man with absolute control over one thing, and that is thought. Everything a man creates begins in the form of

a thought. Here is the key to help one understand the principle by which fear may be mastered.

A noted British anatomist was once asked by a student what was the best cure for fear, and he answered: "*Try doing something for some one*".

The student was considerably astonished by the reply, and requested further enlightenment whereupon his instructor said: "*You cannot have two opposing sets of thoughts in your mind at one and the same time. One set of thoughts will always drive the other out. If, for instance, your mind is completely occupied with an unselfish desire to help someone else, you can't be harbouring fear at the same time.*"

"Worry dries up the blood sooner than age".

Fear and worry in moderation are natural instincts of self-preservation. But constant irrational fear and prolonged worry are relentless enemies to the human body. They derange the normal bodily functions.

CONTROL YOUR MIND

Man's mind influences his body profoundly. The mind has just as much potential to be a medication as it has to be a poison. When the mind is vicious, it can kill a being but when it is steady and diligent it can benefit others. When the mind is concentrated on right thoughts, and supported by right effort and understanding, the effect it produces is immense. A mind with pure and wholesome thoughts leads to healthy relaxed living.

The Buddha says: "*No enemy can harm one so much as one's own thoughts of craving, thoughts of hate, thoughts of jealousy and so on*".

A man who does not know how to adjust his mind according to circumstances is as if dead. Turn your mind inwards, and try to find pleasure within yourself.

It is only when the mind is controlled and properly directed that it becomes useful to its owner and society. An unruly mind is a liability both to its

owner and to others. All the havoc wrought in this world is the creation of men who have not learned the way of mind control, balance and poise.

Calmness is not weakness. A calm attitude at all times shows a man of culture. It is not too hard for one to be calm when things are favourable, but to be composed when things are wrong is hard indeed. It is this difficult quality that is worth achieving, for by exercising such calm and control, a man builds strength of character.

THE VOICE OF NATURE

Modern man does not listen to the voice of nature because of his preoccupation with material gain and pleasure. His mental activities are so preoccupied with worldly pleasures that he neglects the needs of his spiritual self. This unnatural behaviour of contemporary man immediately results in a wrong world view of human life and its ultimate purpose. It is the cause of all frustration, anxiety, fear, and insecurity of our present times.

If man is cruel and wicked, lives against the laws of nature and the cosmos, his acts, words and thoughts pollute the whole atmosphere. Nature abused will not provide what man requires for his living; instead, clashes, conflicts, epidemics and disasters will be in store for him.

If man lives in accordance with the natural law, leads a righteous life, purifies the atmosphere through the merits of his virtues and radiates his compassionate love towards other living beings, he can bring human happiness. One who really likes peace should not violate another man's freedom. It is wrong to disturb and deceive others.

You may be a very busy person, but spend at least a few minutes a day in meditation or in reading some valuable books. This habit will relieve you of your worries and will develop your mind. Religion is your benefit. Therefore, it is your duty to think about your religion. Spare some time to attend gatherings held in a religious atmosphere. Even a short period spent in the company of spiritually inclined people will produce good results.

MENTAL HEALTH AND CRIMINAL TENDENCIES

The increase of all kinds of mental ailments and disturbances is the most alarming of all diseases of modern age. There are more and more mentally sick patients all over the world; especially in affluent countries.

In many cases the criminal element within our society is mentioned in the same breath as mental illness. One positive and far-reaching result stemming directly from the research work of Freud, is the recognition that criminals and delinquents are mentally sick people, who need treatment rather than punishment. It is this liberal outlook on the problem that is the basis all "progressive" social reform to replace punishment with rehabilitation.

KNOW THY NEIGHBOUR

When we do not see how people live, we may not learn the different ways of living. Travel is the best form of education. Personal encounters with people different from ourselves make us feel more sympathetic. Intolerance is often born of ignorance of another person's needs and way of thinking.

MAN'S UNHAPPINESS

The Buddha's taught that all of man's unhappiness results from selfish desire: more pleasure that money can buy, more power over other men, and, most important of all, to live forever, even after death! The desire for these things makes people selfish. They think only of themselves, want things only for themselves, and do not care about what happens to other people. When their wishes are not fulfilled, they become restless and discontented. The only way to avoid this restlessness is to get rid of the desires that cause it. This is very difficult, but when a man achieves it, he appreciates it.

TIME WILL HEAL OUR WOUNDS

Trouble passes. What has caused you to burst into tears will be soon forgotten. You may remember that you cried but not why you did so! As we grow up and go through life, we are often surprised at how we lie awake at night brooding over something that has upset us during the day, or how we nurse resentment against someone by letting the same thoughts run through our minds concerning how to have our own back. We may fall into a rage at the spur of the moment over something, and later wonder what it was we were so angry about, and be surprised to realise what a waste of time and energy it had all been. We have deliberately gone on being unhappy when we

could have stopped being so and started thinking about something else more wholesome.

Whatever our troubles are, and however aggrieved we may feel, time will heal our wounds. But surely there must be something we can do to prevent ourselves from being hurt in the first place. Why should we allow others or troubles to drain away our energy and make us unhappy? The answer is that they do not. It is we who make ourselves unhappy.

You may have some trouble in your work place but you should not infect your home with a bad atmosphere. You should realise that there is an end to those problems. The solutions could be found in achieving freedom from our selfish desires by eradicating all forms of confusion and ignorance.

Whenever we fail to find a solution to a problem, we are inclined to find a scapegoat to vent our frustration. We are not prepared to admit our own shortcomings. It is easier to put the blame on others. In fact, some even take pleasure in doing so. This is a completely wrong attitude to adopt. We must not show resentment towards others. We should do our utmost, painstakingly and calmly, to resolve our own problems. We must be prepared to face up to any difficulties that we encounter.

HEALTHY ATMOSPHERE

Jokes and remarks directed at you in bad taste should be deflected with good humour. This one way to avoid enmity with anybody. Losing your cool while playing the game will get you strung up. You will forfeit a possible win. That will even spoil the pleasure of those watching the game.

There is no way you can change everyone in this world to your way of thinking . It is not even desirable. if everyone agrees with you, the world will soon run out of ideas.

There are many ways of correcting a person when he is wrong. By criticising, blaming and railing at him in public, you will be humiliating and not correcting him. Criticism is certain to make more enemies. If you can show concern for a man's future good with kind words, he will thank you for it someday.

Never use harsh or unpleasant words whenever you express your views on issues. Diplomacy, gentleness and politeness do not hurt anybody. In fact they will open many doors.

Do not feel defensive when your own faults are pointed out. Your faults are your signposts for learning perfection. Temper is a poor camouflage for shortcomings. When someone loses his temper he will blurt out too many things better left unsaid. Never reveal a former friend's personal secret no matter how angry you are with him now. You will only degrade yourself in the process and others could never accept you as sincere friend thereafter. Others will think you could do the same thing you did to injure a former friend: no one will trust you.

HAVE COURAGE TO FACE CRITICISM

Sweetness creates sickness, bitterness comes with the cure. Praise is sweetness, an excess of which causes sickness, and criticism is like a bitter pill which cures. We must have the courage to welcome criticism and not be afraid of it.

*"The ugliness we see in others
Is a reflection of our own nature"*

A man's life, circumstances and world are a reflection of his own thoughts and beliefs. All men are mirrors to themselves, sores, ills, and all.

HAPPINESS AND MATERIALISM

Many people believe that they can solve their problems by just having money. They however fail to realise that money itself has its attendant problems. Money cannot solve all problems.

Most people never think properly. All through their lives they are like race-track greyhounds running after a rabbit decoy. When the chase ends, all excitement disappears. This very much like the nature of sensual happiness in the wonderland of materialism. As soon as the desired object is attained, the happiness ends and new desires arise. Getting the object appears not quite as satisfying as the chase itself.

Or when we lose something, remember the following advice:

*"Say not that is yours and that is mine,
Just say, this came to you and that to me,
So we may not regret the fading shine,
Of all the glorious things which ceased to be"*

Wealth is not something for you to accumulate for craving's sake. It is intended for your welfare as well as others. Try to make the world around you a better place to live in. Use your wealth wisely to reduce the sufferings of the poor, the sick and the aged. Fulfill your duties to your people, your country and your religion. When the time comes for you to leave, imagine what peace and bliss they could bring as you recall the past good and selfless deeds you have done.

To seek wealth through gambling is like expecting a passing cloud to shelter us from the sun. On the other hand, to aspire for prosperity through diligent work is as secure as building permanent shelter against sun and rain.

"Your property will remain when you die. Your friends and relatives will follow you up your grave. But only good or bad actions

you have done during your life-time (Karma) will follow you beyond the grave".

Fulfilling dreams of riches sound magical, but fear and worry always lie in wait for such magic to wear off. A rich lifestyle brings its share of mental disturbance. With an abundance of ill-used wealth, simple things in life like friendship, trust and confidence which are taken for granted in humbler circumstances become impossible to attain. When a lifestyle begins to create insecurity, it requires wisdom to put oneself on the right track again. Riches have their trade-offs; the happiness of owning them is diminished as much fear and worry about losing them.

For our personal happiness we should acquire wealth righteously. "*Blessed are they who earn their living without harming others*" says the Buddha. Happiness cannot be long-lived and meaningful if wealth leaves sorrow and suffering in its wake. Wealth flouted arouses envy; but wealth well-conducted earns respect.

Your wealth can only edify your house but not you. Only your own virtue can edify you. Your dress can adorn your body but not you. Only your good conduct can.

Ultimately, it is bliss to know that "happiness is a perfume you cannot pour on others without getting a few drops on yourself". The world may not be what you want it to be but you can tune your heart to find happiness within it. It is only when you have suffered for doing good that you can rise above others in understanding and personal happiness.

"If you want to find happiness, let us stop thinking about gratitude and ingratitude and give for the inner joy of giving. Ingratitude natural - like weeds. Gratitude is like a rose. It has to be fed, watered, and cultivated and loved and protected". (Dale Carnegie)

ACT WISELY

Man must know how to use his youth, wealth and knowledge at the proper time and place and in the proper way for his own benefit as well as for others. If he misuses his privilege, it will only cause his down-fall.

"Man must be strong enough to know when he is weak, brave enough to encounter fear, proud and unbending in honest defeat, humble and gentle in victory".

Some people have blessings of sudden wealth through chance of inheritance. But not many are endowed with the wisdom to protect, conserve or put it to good use. Anything that is not earned through the sweat of one's brow tends to be squandered through abuse.

ADJUST OURSELVES

Customs and traditions are important bonds for the learning and sharing of human experience in any community. The dilemma we face in an ever changing world is whether to live with or break with the past. There will always be a "generation gap" between the old and the young because of different perceptions of changing circumstances and values. The old fear the young may lose their heritage and the young worry that an ancient past may become a stumbling block in modern living. Change must be considered carefully.

Popular culture creates momentary idols and folk heroes who portray images of conflicting lifestyles. Mass media helps to reinforce this and young mind are prone to accept everything they stand for. There may be political or social messages in such movements like the Hippie or Yuppie movements but it is vital for the young to have the wisdom of the old to separate the good from the bad. Time-tested and proven good old values do

not change. Values like thrift, honesty, liberality, and hard work for dignified living remain fresh in any community.

In an Asian setting marriage and funeral customs and traditions are very important. The question is whether we should spend so much money and time to carry out these customs and traditions in the modern world. Are they really necessary? There is no better advice than what the Buddha gave in the Kalama Sutta:

"When you know in yourselves 'These ideas are unprofitable, liable to censure, condemned by the wise, being adopted and put into effect they lead to harm and suffering, then you should abandon them When you know yourselves 'These things are wholesome, blameless, commended by the wise, being adopted and put into effect they lead to welfare and happiness' then you should practise them and abide in them'.

Every man is a creature of the universe. So long as man is concerned with humanising society and the re-ordering of the world for the better, time will always bridge the gap between the young and the old. Worry and fear over the direction of change will lose their grip. The old only have to remember how their own parents had objected to certain modern ways of living prevalent at the time when they were young. Tolerance for differences on an issue is a virtue. An open attitude can only be a happy one.

MIND YOUR OWN BUSINESS

It is bliss to be able to attend to your own affairs without entertaining doubts about others. Here is the Buddha's advice:

"One should not accuse others for the mistakes and things done and left undone by them, but one's own deeds of commission and omission".

"He who is always observant of others' faults, and is irritable, his own defilements increase. He is far from the destruction of defilement".

"Easy to see the faults of others; but one's own if difficult to see. One winnows other's faults like chaff; but one's own one hides as a crafty fowler covers himself".

No one is free from blame and criticism.

The Buddha says:

"People blame others for their silence. They blame those who talk much and those who talk in moderation. There is therefore no one in this world who is not blamed". Further He says:

"There never was, nor will be, nor is there now, any one who is wholly blamed or wholly praised".

Not all those who criticise you are your enemies. You can use the opportunity of their remarks to find out the weaknesses in yourself which you cannot see.

You should not give up good work just because of criticism. If you can admit your own weakness, indeed you have the intellectual strength to succeed.

"The noble ones swerve not from the right path let happen what may and crave no longer after wordly joys. The wise remain calm and constant in mind, alike in joy and in sorrow".

BE UNBIASED

You should not come to any hasty decision regarding any matter when you are in a bad mood or under provocation. Any decision or conclusion reached during such a period would be a matter you can regret one day. Allow your mind to calm

down first and think. Then, your judgment will be an unbiased one.

Cultivate tolerance, for tolerance helps you to sympathise with other people's troubles. Avoid unnecessary criticism. Try to realize that even the finest human being is not infallible. The weakness you find in your neighbour can be found in yourself. It has been said that you should not throw stones at others while staying in glass houses.

HUMILITY

Humility is the wise man's measure for knowing the difference between what is and what is yet to be. *"The Buddha himself started His ministry by discarding all His princely pride in an act of self-humiliation. He attained sainthood during His life, but never lost His naturalness, never assumed superior airs. His dissertations and parables were never pompous. He had time for the most humble of men. He never lost His sense of humour"*.

WASTE NOT YOUR TIME

To waste a man's existence in worrying about the future, grieving over the past, or in idleness or heedlessness, is to show his unfitness for the noble place he holds as the best of earthly creatures. He will thus create bad karma which will relegate him to a place befitting his unworthiness. Bear this in mind, and do good while life lasts. By wasting your time, you injure not only yourself but also others, for your time is as much other's as it is yours.

PATIENCE AND TOLERANCE

Be patient with all. Anger leads one along a blind path. While it irritates and annoys others, it also hurts oneself. Anger weakens the physical body and disturbs the mind. A harsh word, like an arrow discharged from a bow, can never be retrieved even if you would offer a thousand apologies.

Certain creatures cannot see in the day-time whilst some others are blind at night. But a man driven to great heights of hatred does not observe anything, either by day or night.

With whom and with what do you fight when you are angry? You fight with yourself, for you are the worst enemy of yourself. The mind is your best friend but it can easily become your worst foe. Some varieties of heart trouble, rheumatic disorders, and skin disease are traceable to chronic resentment, hatred and jealousy. Such destructive feelings poison the heart. They foster the development of latent diseases by reducing the body's natural defences against disease microbes.

RETURNING GOOD FOR EVIL

If you want to be rid of your enemies, you must first kill the greatest enemy within you - your anger. If you are to be perturbed by distractions from your enemies, it means you are fulfilling the wishes of your enemies by unknowingly entering their trap.

You should not think that you can only learn from those who praise you, help you, and associate with you very closely. You could learn many things from your enemies. You should not think they are entirely wrong just because they happen to be your enemies. They may also possess certain good qualities.

You cannot get rid of your enemies by returning evil for evil; that will only be inviting more enemies. The best method to counter your enemies is to radiate your compassionate love towards them. You may think that this is impossible or something nonsensical. But this is the proven way of every cultured man. When you come to know that there is someone who is very angry with you, you should first try to find out the main cause. If it is due to your mistake, you should admit it and not hesitate to apologise to him. If it is due to certain misunderstandings between you both, you must enlighten him with a heart to heart talk.

If it is due to jealousy, try radiating your compassionate love. You could influence him by your mental vibrations. You may not be able to understand how it works but the experience of many people has shown that it is the most powerful, intelligent and easy method to win friends. It is highly recommended in Buddhism. Of course, to do this, you must have confidence and patience in yourself. By doing this, you will be able to make your enemy understand that he is in the wrong. Besides, you are also benefited in various ways for not accommodating enmity in your heart.

COMPASSIONATE LOVE

As long as there is one single fellow creature whom you can console by your kind words, whom you can enliven and cheer by your presence, whom you can help with your worldly possessions, however little that charity may be, you are a precious possession to the human race. You should never be disheartened or depressed.

There may be times when those you love do not seem to care for you, and you are apt to have a heavy heart. But there is no

just cause for dejection. What does anything matter so long as you know that you are full of compassion for your fellow men? One should never depend on others for one's happiness. *He who expects to secure satisfaction in life from others is worse than the beggar who kneels and cries for his daily bread.*

THE MENACE OF DRUG ABUSE AND ALCOHOLISM

Alcohol has been described as one of the prime causes of man's physical and moral degradation. Currently, another more vicious form of abuse, that of harmful and dangerous drugs, especially heroin, has created a much more serious human and social problem. This problem is now world wide. The repercussions of drug abuse are more serious and deadly than those of alcohol. Theft, robbery, sex-related crimes and swindling of vast sums of money have occurred under the pernicious influence of drug abuse.

Drug lords, not being content as death merchants have even tried to control weak governments through corruption, bribery, subversion and bombings. As a matter of public policy,

governments have to protect their citizens against drug abuse. Yet, drug lords in their devilish schemes have threatened the very foundation of society human dignity. Spokesmen of conscience and their families constantly run the risk of death because they dare to cross the lawless path of drug lords.

Without international co-operation to stamp out this evil, the vitality and the future of many nations will be bleak indeed. Worldwide, countless millions of hard-earned dollars have been spent to rid the addicts of their evil habits but the maddening craze persists. It is our duty to help in whatever manner we can, to eradicate this dreadful habit and to prevent our children from ever getting near it.

Life as a drug addict or an alcoholic is a life of torture and hell on earth, leading one to an early grave.

DRUNKENESS

Drunkenness expels reason,
 Drowns memory,
 Defaces the brain,
 Diminishes strength,
 Inflames the blood,
 Causes external and internal incurable wounds.
 Is a witch to the body,
 A devil to the mind,
 A thief to the purse,
 The beggar's curse,
 The wife's woe,
 The children's sorrow,
 The picture of a beast,
 And self murder,
 Who drinks to other's health,
 And robs himself of his own.

As human beings, we should have self-control to distinguish between what is good and evil. Keep away from drug abuse and alcoholism and help others to do so. That will be the greatest service to humanity.

YOU CREATE HEAVEN AND HELL HERE

"If you want to live in this world peacefully and happily, allow others also to live peacefully and happily, so that you can make this world something which is worthy of life." Unless and until you adjust yourself to live according to these noble principles, you cannot expect happiness and peace in this

world. You cannot expect this happiness and peace from heaven simply by praying.

If you act according to moral principles by upholding human dignity, you can create your own heaven right here in this world. You can also create the hell-fire on this earth itself if you abuse valuable human life. By not knowing how to live according to this universal cosmic law, we often stumble. If each man tries to lead a harmless and respectable life, people can enjoy real heavenly bliss better than the kind that some people hope to gain after death.

It is superfluous to create a heaven elsewhere to reward virtue, or a hell to punish vice; virtue and evil have inevitable reactions in this world itself regardless of religious faith. Compassion for all creatures is the only way to create heaven. We can have this irresistible luminous ideal for the good of society and country by breathing tolerance and sympathy for others' progress and happiness. We have come this far as a human race because illustrious individuals have shown us the way. By helping others morally, you help yourself and by helping yourself morally, you help others.

HAPPY MARRIED LIFE

In a true marriage, man and woman think more of the partnership than they do of themselves. Marriage is a bicycle made for two. A feeling of security and contentment comes from mutual efforts. Impatience and misunderstanding are responsible for most family problems. A wife is not her husband's servant. She deserves respect as an equal. Though a husband has the bread winner's duties, helping out with household chores does not demean a husband's masculinity. At the same time, a nagging and grumpy wife if not going to make up for shortages in the home. Neither will her suspicion of her

husband help to make a happy marriage. If her husband has shortcomings, only tolerance and kind words will get him to see light. Right understanding and moral conduct are the practical side of wisdom.

Marriage is a blessing but many people turn their married lives into a curse. Poverty is not the main cause of an unhappy married life. Both husband and wife must learn to share the pleasure and pain of everything in their daily lives. Mutual understanding is the secret of a happy family life.

WORRY NOT

The secret of happy successful living is to do what needs to be done now, and not worry about the past or the future. We cannot reshape the past nor can we anticipate everything in the future. There is but one moment of time over which we have some conscious control and that is the present.

Many people just worry about their future. They have to learn to adjust themselves to the circumstances. Whatever castles they may build in the air, whatever dreams they may have, they must always remember that they are living in this world of constant friction and change.

*"There are no stars which we could trust,
There is no guiding light,
And we know that we must,
BE GOOD, BE JUST, BE RIGHT."*

PILLARS OF SUCCESS

Failures are but the pillars of success. To learn by our failures is to achieve success. Never to have failed is never to have won. Unless we experience failure and its bitterness, we never

appreciate the sweetness of victory; it becomes merely a turn of events that is of little or no interests. Failures not only help us to succeed, they make us energetic, enthusiastic, and rich in experience.

*"We live and work and dream,
Each has his little scheme,
Sometimes we laugh;
Sometimes we cry,
And thus the days go by".*

THE REAL BEAUTY

Physical ugliness is no handicap to a charming personality. If an ugly person cultivates the virtue of compassionate love, that love will show in so many winning ways - serenity, radiance, kindness and gentleness. That kind of attractiveness will easily compensate for any shortcomings in appearance.

By comparison, a handsome person with airs or conceit, will look so unappealing and repulsive. Inner charm is the real beauty. It has a special quality and attractiveness.

WHY IS IT DIFFICULT TO DEPART FROM THIS WORLD

For most people, death is an unwelcome event. With so many cravings to be satisfied, the business of living in spite of enormous suffering is never quite finished. People feel more comfortable with the mirage of happiness than with the reality of death. If at all they have to think about it, it only has a slot in the eleventh hour.

Attachments to wordly life create a morbid fear of death. But the truth is that all life is nothing but suffering. Death is natural

and inevitable. It is not half as frightening as the thought of dying itself. The mind has an ability of its own to create and to stretch phantom images of death. The reason is that a mind untrained to see life with all its impermanence and unsatisfactoriness, is likely to cling to illusions just as a drowning man will even cling to a straw.

It creates uneasiness even for those who fervently pray to an imaginary supernatural being for forgiveness and a place in heaven when life seems hopeless. Of course the fear of death is a manifestation of instinctive self-preservation. But there is a way to overcome that fear. Do some selfless service for the welfare of others to gain hope and confidence in the next life. Altruism purges all selfish attachments.

Purity of the mind, not attachment to worldly things, will ensure a happy parting from this world. It is the constant contemplation on death to understand the impermanence of life, and the wisdom to correct the wrong way of living, that take the fear out of death. Strengthen the mind to face fact and realities of life. Avoid unrealistic and impracticable ambitions. Develop self-confidence. Then you will be more relaxed in overcoming your difficulties in life.

RESPONSIBILITIES

We are all inclined to blame others for our own shortcomings and misfortunes. Have you ever given a thought that you yourself could be responsible for your own problem? Your sorrow has nothing to do with a family curse or the original sin of an ancestor. Neither is it the work of a god or a devil. Your sorrow is of your own making. You are therefore your own jailor and your own liberator. At the same time, you create your own hell and your own heaven. You have the potentiality of

becoming a sinner or a saint. No other person can make you a sinner or a saint.

You must learn to shoulder the responsibilities of your own life. You have to learn to admit your own weaknesses without blaming or disturbing others. Remember the old saying:

The uncultured man always blames others; the semi-cultured man blames himself and the fully-cultured man blames neither.'

Whenever any problem arises, we as understanding people should try to find out ourselves where the mistake lies without blaming anybody. If each person could try to correct himself, there would not be any trouble or conflict in this world. But people just do not make the effort to improve their understanding by acting unbiasedly. They prefer to find scapegoats. They look outside of themselves for the source of their troubles because they are reluctant to admit their own weaknesses.

Man's mind is given to so much self-deceit that he will try to find some excuse to justify his action so as to create an illusion that he is blameless. The Buddha says:

'Easily seen are other's faults; hard indeed it is to see one's own faults.' (Dhammapada)

To hide their weaknesses with disclaimers for mistakes, many people adopt an aggressive attitude towards others thinking that by so doing, they can avoid the shameful situation or the cause of the complaint against them. They do not realise that such an attitude would only create more problems for themselves besides giving rise to an unhealthy atmosphere all around.

You must admit when you are wrong. Do not follow the ways of the uncultured who always blame others. The Buddha further says:

'The fool who does not admit he is a fool, is a real fool. And the fool who admits he is a fool is wise to that extent.' (Dhammapada)

You are responsible for the sorrow that comes to you. When you allow even minor incidents to irk and overturn your mind, that in itself will give rise to your sorrow. You must understand that it is not that something is wrong with the world, but that something is wrong with all of us.

YOUR RESPONSIBILITIES FOR MUTUAL UNDERSTANDING

Remember that whatever happens, you cannot feel hurt if you know how to maintain a balanced frame of mind. You are hurt only by the mental attitude that you adopt towards yourself and towards others. If you show a loving attitude towards others, you will likewise receive a loving attitude. If you show hate, you will undoubtedly receive hate in return. An angry man breathes out poison, and he hurts himself more than he would hurt others.

An angry man who shouts at others will be unable to see things in proper perspective as if smoke got into his eyes. Anyone who is wise not to be angered cannot be hurt. Always remember that no one can hurt you unless you pave the way for others to do so. If you follow the Dhamma (righteous way of life), that Dhamma will protect you. The Buddha says:

'Whoever harms a harmless person, one who is pure and guiltless, upon that very fool the evil recoils like fine dust thrown against the wind.' (Dhammapada)

If you arouse the anger of others you are responsible for the reaction it produces. By showing your aggressive attitude, you will only fulfil the wishes of your enemies.

BLAME NOT OTHERS

If you learn to guard your mind properly, external happenings cannot affect you. You must not blame circumstances when things go wrong. You must not think that you are unlucky, that you are the victim of fate, or that somebody has cursed you or had done some 'charm' against you. No matter what reason you give, you must not evade responsibility for your own actions. Try to solve your problems without sulking. Try to work cheerfully even under the most trying circumstances.

Be courageous to face any change if change is natural or necessary; so be brave enough to accept what you cannot avoid. Be wise enough to accept what you cannot avoid. Be wise enough to understand the uncertainty of worldly conditions which affect everybody. Therefore, you must develop courage to face disappointments and problems without feeling

frustrated. Difficulties abound in our life. We have to face them bravely. If you know how to overcome them without creating further problems, you are indeed wise.

Those who try to do some service to others also face problems. They even encounter more blame than those who do not serve others at all. You should not be discouraged; instead, have the understanding to realise that selfless service eventually brings happiness as its own reward. In rendering our service to others, there must be knowledge and understanding. Bertrand Russell, a British philosopher says:

'Love without knowledge and knowledge without love cannot produce a good life'.

YOU ARE RESPONSIBLE FOR YOUR INNER PEACE

You must learn how to protect whatever inner peace and calm you have created within your mind. To preserve the inner peace, you must know when to reduce your superiority complex; you must also know when to ignore your pride, when to subdue your false ego, when to discard your adamance and when to practise patience. You should not allow others to take away your inner peace. You can preserve your inner peace if you know how to act wisely.

Wisdom comes through understanding. *'Man is not a fallen angel, but a rising animal.'* Use your full effort with conviction to stand by your principles firmly and gently. At the same time, be humble for the sake of peace and tolerance to avoid clashes and violence. By doing so you will never lose anything. Instead, you gain in the end.

HOW TO FACE CRITICISM

You must learn how to guard yourself against unjust criticism and how to make sensible use of constructive criticism. You must always look objectively at criticism. If the criticism levelled at you is unjust, ill-founded, given with a bad intention, you should not cowardly surrender your dignity. If you know that there is no conscientious guilt in you, your attitude is correct and appreciated by wise people, then you need not worry about ill-founded criticism. Your understanding of both constructive and destructive criticism is important for to adjust your way of life to live in any society. The Buddha says:

"There is no one who is not blamed in this world". (Dhammapada)

EXPECT NOTHING AND NOTHING WILL DISAPPOINT YOU

You can avoid disappointments by not having any expectation for your service. If you expect nothing, then nothing can disappoint you. Do something for the benefit of others to relieve suffering. If you can do that without expecting any kind of reward, then you can have no cause of disappointment. You can be a contented man! The happiness that appears in your mind for the good that you have done, is itself a big reward. That happiness creates immense satisfaction in your life. By expecting reward, you not only miss your happiness, but very often you will even experience bitter disappointment.

Perhaps, you may be a person who is good by nature and so you do not harm others. But nevertheless you get blamed despite having done good. Then you might ask "If good begets good and bad begets bads, why should I have to suffer when I am completely innocent? Why should I have to undergo so many difficulties? Why should I be troubled with so many disturbances? Why should I get blamed by others despite my good work?"The simple answer is that when you do some good deeds you may unwittingly be going against many evil forces at work in the universe. Those evil forces naturally interrupt good deeds. If not, it could be that you are facing the evil effects of some past evil deeds (kamma) that is ripening at the present moment. By continuing your good work with sound understanding, you will eventually be free from such troubles. Since you are the one who initially created the disappointments, it is reasonable that only you can overcome them - by realising the true situation of your wordly life.

"By protecting others, you protect yourself. By protecting yourself, you protect others".

Many of the worldly conditions are beyond our control. Unexpected changes, diverse influences and uncertainties do occur to disappoint us. That is why it is sometimes difficult to do good in such changing circumstances. If people heed this advice of the Buddha, everybody could contribute something for their mutual protection.

GRATITUDE IS A RARE VIRTUE

The Buddha considered gratitude to be a great virtue. Yes, it is true that this virtue is rare in any society. You cannot always expect other people to be grateful to you for what you have done.

People are inclined to be forgetful especially when it comes to remembering past favours. If people fail to show gratitude, you have to learn accept them as such - only then can you avoid disappointment. You can be happy regardless of whether people are grateful for your kindness and help; you need only think and feel satisfied that you have done your noble duty as a human being to your fellow men.

COMPARE NOT WITH OTHERS

You can rid yourself of unnecessary worry and trouble simply by not comparing yourself with others. As long as you regard others as your *"equal"*, *"superior"* or *"inferior"*, you will have intolerance and restlessness. If you do not adopt such an attitude, there is nothing for you to worry about. If you think you are higher than others, you may become proud. If you think you are second to none, others may descend on you. If you think you are inferior, you may lose your own self-confidence.

For most people, it is very difficult to subdue their pride. It is advisable to learn how to reduce one's pride. If you are able to sacrifice your pride, then you can find your inner peace. you can harmonise yourself with others so as to experience peace and happiness. Which is more important - to maintain your pride or peace of mind?

Try to realise that equality, inferiority, and superiority are all changing relative states: you may be poor now but at another point of time you may be rich. Today you may be ignorant, later however you can become wise. Today you may be sick and unhappy but given time you will probably be healthy again. However, there are many intangible human qualities which are regarded as mankind's heritage - *human rights, human dignity, human status* etc.. Others have no right to deprive you of them.

If you are good to yourself, you are good to others. If you good to others, you are good to yourself'.

HOW TO HANDLE TROUBLE-MAKERS

You have to realise that you might have contributed something, either intentionally or unintentionally, for the troubles and problems that now befall you. It is also important for you to know what you must do to overcome your problems that have come to you through various sources. If your understanding is deep enough to sublimate your responsibility for having caused the existing problem, you will certainly get the idea of how best to get rid of them.

Then you know how to handle trouble-makers and your opponents. Those who oppose you also have a human heart. Therefore it is not difficult to accommodate them; develop their friendship instead of isolating them. If you are strong enough to resist their wrong attitude, then there is no reason to avoid

associating with them. Through your association with such people, you can influence them for their own betterment. Remember that is your own understanding that protects you from your enemies and allows you to guide them to become good.

If a man does something wrong to you through his ignorance or misunderstanding, that is the most opportune time for you to show your wisdom, your education and religious understanding. What is the use of all your education and your religious knowledge if you have not learned how to behave yourself as a real gentleman particularly at a time of trial? When others do wrong to you, you must regard their action as an opportunity for you to develop your patience and sympathy.

Patience is one of the prime qualities which everyone must cultivate. The more you practise such a virtue, the more you will be able to maintain your dignity. You must know how to make good use of your knowledge and principles to deal with people who are hostile to you. Sooner or later, they will realise their folly and change their hostile attitude. Sometimes, people try to take advantage of your tolerance and patience as signs of weakness. That is the time for you to act wisely without becoming a victim to such cunning people.

'Virtues must be practised wisely'. Kindness, honesty, and patience are fertile grounds for cunning people to be mean on their intended victims possessing such generous qualities.

FORGIVE AND FORGET

To take revenge on trouble-makers is only to create more problems and disturbances. You must realise that negative feelings and hostile actions could only bring harm and suffering to both you and the trouble-makers. In order to take retaliatory

action, you have to harbour intense hatred in your heart. This hatred is like a poison. Since the poison is initially in you, surely it will harm you before it can harm anyone else. Before you can throw a blazing iron at another, you get burned first. Your action merely goes to show that there is no basic difference between you and your opponent.

By hating others, you only give them power over you. You do not solve your problem. If you become angry with a person who simply smiles back at you, then you will feel defeated and miserable. Since he did not co-operate with you to fulfil your wish, it is he who is victorious. The Buddha teaches us how to live happily when we are faced with disturbances.

'Ah happily do we live without hate amongst the hateful. Amidst hateful men, we live without hate'. -- Dhammapada.

We can live happily without fanning the fires of hatred. Perhaps you may not be strong enough to extend compassionate love to your enemies; but the sake of your own health and happiness and that of everybody else, you must at least learn how to forgive and forget.

By not hating or crushing your trouble-maker, you act like a gentleman. To act in this manner, you must understand that the other person has been misled by anger, jealousy and ignorance. He is therefore no different from all other human beings who have also at one time or another been misled by the same negative states of mind.

The Buddha says: *"Evil-doers are not wicked by nature. They do evil because they are ignorant"*. Therefore they need guidance.

We should not curse them. It is not justifiable for us to say that they should be condemned to everlasting suffering as it is still not too late to correct them. We should try to explain to them in a very convincing way that they are in fact in the wrong. With

this understanding, you can treat the evil-doer as you would a patient who is suffering from a sickness and in need of treatment. When the sickness is cured the ex-patient and everyone else will be well and happy. The ignorant must be guided by the wise.

"Good life is inspired by love and guided by knowledge".

If a man does something wrong to you of ignorance or misunderstanding, then that is the time to radiate your compassionate love towards the evil-doer. One day, he will realise this folly and relent on his evil habits. So it is better to give him a chance to be good. Repentance of his past misdeeds will change him into a better person and in the end he will truly appreciate your kind thoughts. The most compassionate Buddha's advice is: *"Hatred does not cease by hatred; by love alone it cease. This is an eternal law"*.

If you can radiate compassionate love, no harm will come to you. This will help you to achieve both physical and mental health. Life has its own rythm.

When you lose on the swing, you gain on the roundabout. Those who do not understand this principle often get into trouble and face difficulties in life.

If a man does something wrong to you again and again, you must act wisely in correcting him each time he makes the mistake. Although it not so easy to do that, you should nevertheless try your best to follow the example set by the Buddha. Then you will come to know that it is after all not impossible. The attitude of the Buddha in such a situation could be summerised thus: *"The more evil that comes to me, the more good will radiate from me "*.

Some people think that is not practicable to return good for evil. Try it and see for yourself. If you find it too difficult to

return good for evil, then you can still do a great service to yourself and to others by not returning evil for evil.

"Sympathetic consideration is needed for less-understanding people who make mistake".

WE ARE ALL HUMAN

All human beings have weaknesses and are therefore prone to make mistake. All human beings have desire, anger and ignorance. These weaknesses prevail in all of us in varying degrees. unless you are perfect or an Arahant, you are no exception. The nature of the human mind shows itself in the following saying:

"Man is not satisfied with his life and never finds the purpose of life even after gaining the whole world".

Let us take a closer look at a man who is enveloped by ignorance. His mind is clouded by disturbances, confusion and darkness. Out of ignorance, man creates misfortunes and he shares this with his fellow men. most of the worry and misery that come to man are due to changing wordly conditions and man's own craving for wordly pleasures which to his selfish mind should continue forever. Disappointment unfulfilled desires which arise from unexpected changes create worry. Therefore you are responsible for your worry.

Nobody is perfect in this world; everybody is liable some time to commit certain mistakes or evil actions. So how can you think that you are free from mistakes or evil? Ignorance is the main cause for nurturing the impulse of craving which in turn generates worry.

"Fear and worry disappear when ignorance is dispelled by knowledge".

If you can understand the weaknesses present in a man's mind in this way, then there should be no reason for you to grumble over your problems. You will have the courage to face them. Man's mind is responsible for both his happiness and unhappiness.

"Nothing happens to man that is not contained within man". – C. Jung, well known psychologist.

PARENT RESPONSIBILITY

You are responsible for the well-being and upbringing of your children. If the child grows up to be a strong, healthy, and useful citizen, it is the result of your efforts. If the child grows up to be a delinquent, it is you who must bear the responsibility. Do not blame others. As parents, it is your bounden duty to guide your child on a proper path. Although there are a few incorrigible cases of juvenile delinquency, nevertheless as parents, you are responsible for the behaviour of your children.

A child at its most impressionable age, needs the love, care, affection and attention of the parents. Without parental love and guidance, the child will be emotionally handicapped and will find the world a bewildering place to live in. Showering parental love does not mean pandering to all the demands of the child, reasonable or otherwise. Too much pampering would in fact spoil the child. The mother in bestowing her love and care, should also be strict and firm but not harsh, in handling the tantrums of a child. Show your love with a disciplined hand - the child will understand.

Unfortunately, all too often parental love in our present day society is sadly lacking. The rush for material advancement, and the rising aspiration for equality of the sexes, have resulted

in many mothers joining their husbands in the rat-race. Mothers struggle to maintain their family image or status symbol by working in offices and shops, rather than being at home tendering to the needs of their off-spring.

Children who are left to the care of relatives or paid servants, as well as 'latch key' children who are left to their own devices at home, are often deprived of motherly love and care. The mother, feeling guilty about her lack of attention, would try to placate the child by giving in to all sorts of demands of the child. Such action only spoils the child.

Providing the child with sophisticated modern toys that are detrimental to character formation such as tanks, machine guns, pistols, swords and the like are psychological unwholesome. The child is

unwittingly being taught to condone destruction instead of being taught to be kind, compassionate and helpful. Such a child will develop brutal tendencies as they grow up. Giving a child such toys is no substitute for a mother's love and affection.

Parents are often placed in a dilemma. Rushing home from a hard day's work the weary parents have family chores waiting upon them. When the day's work is done, it would be time for dinner followed by T.V., and whatever time there is left, is hardly enough to attend a child's rightful dues of parental love and affection.

With the call of women's liberation, many women seem to think that the solution is to compete with men outside the home. Such women should consider very carefully whether to bear children. It is irresponsible for a mother to bring a life into this world and then 'abandon' it. You are responsible for what you create.

A child has a right to be satisfied materially, but more importantly spiritually and psychologically. The provision of material comfort is secondary compared to the provision of parental love and attention. We know of many people from poor homes who have with meagre income, brought up children well and plenty of love. Conversely, many rich people have provided every

material comfort for their children, but being deprived of parental love, these children have grown up to become psychologically and morally handicapped.

Some women may feel that advising them to concentrate on the upbringing of the family is something degrading and reflects the thinking of the old and the conservative. It is true that in the past women have been treated very badly, but this was due more to ignorance on the part of men than to an inherent weakness in women. The Sanskrit word for a housewife is 'Gruhini' which literally means *'leader of the house'*. Certainly it does not imply that a woman is inferior. Rather it means a division of responsibility for the male and the female.

In certain countries, many husbands hand over their pay packet to their wives who handle domestic affairs. This leaves the man free to concentrate on what he can do best. Since each partner knows clearly what his or her responsibilities are, there is no conflict between them. The atmosphere at home is happy and peaceful where their children can grow up well.

Of course, the husband must see to it that his partner is well cared for, that she is consulted on every family decision, that there is enough freedom for her to develop her own personality and that she has her own free time to pursue her personal interests. In this

sense, husband and wife are equally responsible for the welfare of their family. They are not in competition with each other.

A mother should consider carefully whether she should continue as a working mother with all the attendant pitfalls or as a housewife giving all her due affection and care to her growing child. Strangely, some modern mothers, particularly in certain countries with military regimes facing a shortage of manpower, are being trained to handle guns of other deadly weapons when they should be cuddling their children and training them to be good or law-abiding citizens.

The modern attitude of working mothers towards their children tends to erode the time-honoured filial piety which children are expected to uphold. The replacement of breast-feeding by bottle feeding is yet another cause. Hitherto, when mothers used to breast-feed and cuddle babies in their arms, the tender affection between mother and child become much greater. A breast feeding mother, through her maternal instinct, often experiences a tremendous satisfaction from knowing she is providing the baby, as nature has intended, with something of her very own which no one else can give. The influence a mother has on the child grows and becomes much more pronounced.

Under such circumstances, filial piety, family cohesion and obedience are invariably present.

These traditional traits are for the good and the well-being of children. It is up to the parents, especially the mother to provide them with love, care and affection as their rightful dues. The mother is responsible for the child being good or wayward. The mother can thus reduce juvenile delinquency! At the highest level of thinking, you can see things as they are, not as you are. Then you know that you are responsible for everything.

'Those who lead their lives by going against nature, must face the consequences either physically or mentally'.

HOW TO REDUCE YOUR MENTAL AGONY

Whenever certain difficulties and problems arise, make up your mind to reduce your mental agony. First, you must try to understand the nature of the world where you live. You can never expect everything in this world to be perfect and to run smoothly. The world situation may not always be in your favour. There could be no world and no life without problems. Natural forces like sunlight, rain, wind and moonlight are favourable and useful to many, yet at times they could be a nuisance to many others. There is in fact nothing perfectly bad or perfectly good in this world because the very things that are welcomed by one group could be hated by another group. Therefore, we define good and bad according to our needs. Things are neither good nor bad by nature, According to Buddhism, the world exist on conflict to which you become part of.

If you have strong selfish cravings for existence and the senses, you will have to pay the price - the mental agony of having to survive with a topsy-turvy view of the world. Wishful thinking, yearnings for eternity and clinging to feelings such as the elusive 'I' or 'Me' only warp the mind and its sense of time. Unfulfilled desires yields their crop of quarels, friction, communication failures, fear, worry, loneliness and anxiety. There are no free rides.

If you are desirous of eradicating the mental agony within you, you have to subdue selfish cravings. Life's journey has a T-junction. Either you take the right path and develop your spiritually to unwind the tensions of wordly life or you

continue to indulge in sensual pleasures with their many attendant confrontations.

One way to relieve yourself of your occasional mental agony is to understand the degree of your own sufferings and difficulties compared with those experienced by others. When you are unhappy, you often feel that the world is against you. You think that everything around you is about to collapse. You feel that the end of the road is near. However, if you take a mental note of things around you and count your blessings, surprisingly, you will find that you are indeed much better off than many other people.

You might have probably heard the saying: *'I complained I had no shoes until I met a man who has no feet'*. In short, you have been unduly exaggerating your own difficulties and problems. Others are in fact worse off, and yet they do not worry themselves induly. Problems are there. You should try to solve them instead of worrying and creating mental anguish within you. The Chinese have a practical saying about solving problems: *'If you have a big problem, try to reduce it to a small problem. If you have a small problem, try to reduce it to no problem'*.

Another way to reduce your problems is to recapitulate what you have gone through before, under similar or even worse circumstances; and how you have, through you own patience, initiative and effort,

been able to surmount your then seemingly insurmountable difficulties. By doing so, you will not permit your existing problems to 'drown you'. On the contrary, by seeing life in a new perspective you will be able to solve whatever problems that you may now face.

You should realise that you have gone through much worse situations before and that you are prepared to face them squarely, come what may. With this frame of mind, you will

soon regain your self-confidence and be in a better position to solve whatever problems that will be in store for you.

If you are facing a problem, there must surely be a remedy to overcome it. So why worry? On the other hand, even if there is no solution for your problem, again why worry because your worry cannot contribute anything to settle your problem.

ALL ARE NOT EQUALLY GOOD

Occasionally, there are complains from people who have never caused or given any trouble to other people and yet they become innocent victims of the wiles and intrigues of others. They feel frustrated despite the good lives they have lived. They feel they have been harmed through no fault of their own. Under such circumstances, the innocent victim must realise that the world is made up of all sorts of people - the good and the not so good, the bad and the not so bad, with all the unusual characters that go to make this world of ours. The innocent victim may console himself that he belongs to the good category whereas the disturber of the peace belongs to the bad, and that on certain occasions, he will still have to bear patiently the misdeeds of those belonging to the bad.

We take for instance the case of a '*good and careful driver*' and a '*bad and reckless driver*'. The good and careful driver took every precaution to drive carefully but nevertheless he met with an accident, through no fault of his own - the fault being that of a bad and reckless driver.

Thus we can see the good may have to suffer, despite their goodness, because there are bad and reckless people around us. The world is neither good nor bad. It produces criminals as well as saints, fools and enlightened ones. Out of the same clay, beautiful and ugly, useful and even useless things can be made.

The quality of good pottery depends on the potter and not on the clay. The potter is in fact yourself. The moulding of your happiness or unhappiness is in your hands.

YOU GAIN WHAT YOU SEEK

If you try your level best to overcome your difficulties by practising the advice given in this booklet, you will definitely find peace, happiness and harmony which you are seeking. Follow principles which have been tested and proven as outlined in this booklet for your protection.



Pháp thí thắng mọi thí
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

**SÁCH ẨM TỔNG
KHÔNG BÁN**