TRƯƠNG DI

Nhân sinh muôn vẻ, Đừng vội so đo

Sống vh NHÀ XUẤT BẢN VĂN HỌC

Nhân sinh muôn vẻ, Đừng vội so đo

Sống

NHÂN SINH MUÔN VẺ, ĐỪNG VỘI SO ĐO

Bản quyền © Trương Di, 2019

Sách được xuất bản và phát hành theo hợp đồng hợp tác xuất bản độc quyền
ký kết giữa tác giả và Công ty Cổ phần Văn hoá Truyền thông Sống

Duyệt bản thảo: Hương Nguyễn
Biên tập viên Sống: Nga Ngô
Cố vấn mỹ thuật: Mạnh Cường

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành
dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước
bằng văn bản của Công ty Cổ phần Văn hoá Truyền thông Sống.

Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: publication@iamsong.vn
Liên hệ ebooks, hợp tác xuất bản & truyền thông: hoptac@iamsong.vn
Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: copyright@iamsong.vn

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Trương Di
Nhân sinh muôn vẻ, đừng vội so đo / Trương Di. - H. : Văn học ; Công ty
Văn hoá Truyền thông Sống, 2020. - 168tr. ; 21cm
ISBN 9786049895272

1. Đạo Phật 2. Triết lí 3. Cuộc sống
294.3444 - dc23

VHF0402p-CIP

TRƯỜNG DI

Nhân sinh muôn vẻ, Đừng vội so đo

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HỌC

Hợp tác xuất bản

Trạm Đọc
https://www.facebook.com/tramdocvn
website: http://tramdoc.vn/

Nền tảng công nghệ hỗ trợ, kết nối xuất bản
Website:http://ipub.vn/
Facebook:https://facebook.com/ipubvietnam/
Email: ipub.vn.2018@gmail.com

Mục lục

Lời nói đầu 7

01. NỀN TẢNG CỦA HẠNH PHÚC 11

Nguyên nhân khiến chúng ta khổ đau 12

Những mặt tích cực của nỗi buồn 38

Đạo đức là xương sống của hạnh phúc 53

Thuận theo tự nhiên – một loại trí tuệ lớn,
cảnh giới cao nhất của đạo làm người 67

02. HỌC CÁCH TRƯỞNG THÀNH 73

Trưởng thành song hành cùng trí tuệ
chứ không phải tuổi tác 74

Hãy im lặng và tạo ra giá trị 96

Giá trị trong những quan niệm sống
khác biệt 106

03. MỘT CUỘC ĐỜI Ý NGHĨA 117
Thế nào là giá trị của cuộc sống 118
Kẻ cắp thời gian 131
Nếu được chọn giữa tiền bạc và kiến thức 142
Nhận thức về sự hiện hữu 162

Lời nói đầu

Người ta sẽ luôn trăn trở về những điều giá trị đáng làm trong đời. Càng trăn trở, khắc khoải, cuộc đời càng mang nhiều ý nghĩa. Hạnh phúc sẽ không bao giờ là đại lượng tỉ lệ thuận với ý nghĩa, chỉ có sống nhiều trong những thời điểm trầm thống nhất của cuộc đời, ta mới nhận thức rõ được đâu là các giá trị lớn lao trong tiềm năng con người.

"Hầu như ai cũng sống một cuộc đời tuyệt vọng trong im lặng[1]", và sự tuyệt vọng thường đến từ việc sở hữu quá nhiều mong muốn. Nỗi phiền muộn chỉ tìm đến khi con người đầy lòng mong mỏi có được thứ này hay thứ khác mà trong tay lại không thể nắm bắt được những điều đó.

---

1. Câu cách ngôn diễn giải lại những gì mà Henry David Thoreau từng viết trong tác phẩm nổi tiếng *Walden* "Phần lớn con người sống cuộc đời tuyệt vọng trong im lặng".

Chúng ta ao ước cầu sự vẹn toàn trong mọi việc nhưng ít ai chịu ngồi yên suy nghĩ rằng khát vọng của con người là vô hạn. Muốn đạt được hạnh phúc, mỗi ngày hãy học cách bỏ đi một ít. Sở dĩ con người ta đau khổ chính bởi mãi theo đuổi những thứ sai lầm. Lòng tham và dục vọng là hai ngọn lửa thiêu cháy mọi con đường đi đến hạnh phúc. Có được một ít, chúng ta lại muốn có nhiều hơn một chút, thêm được một phần, ta lại muốn đạt được nhiều phần hơn nữa. Vòng luẩn quẩn của lòng ham muốn chính là không tự mình biết đủ. Hạnh phúc đích thực không nằm ở chỗ ta có thêm bao nhiêu mà nó phụ thuộc vào việc ta cảm nhận được mình hiện đang đầy đủ thế nào.

Cuộc đời là một chuỗi những tháng ngày con người ta theo đuổi các mục đích riêng. Nhưng hầu như chúng ta đã cùng đặt ra sai mục đích. Khi đạt được những thành công nho nhỏ ban đầu, nếu đúng đắn, chúng ta sẽ lấy đó làm động lực thúc đẩy bản thân tiến tới việc giành được những thành quả kế tiếp với tinh thần hướng đến hạnh phúc trọn vẹn và công việc đó phải hợp đạo lý. Còn nếu sai lầm, ta cuồng vọng chạy theo danh lợi rồi quên mất thứ tạo ra hạnh phúc không phải là bản thân những thành công đó, mà chính là cảm nhận được hơi thở của niềm vui khi làm việc và những giá trị chúng ta tạo ra cho cộng đồng.

Raih giới giữa hạnh phúc đích thực và khổ đau trong cuồng vọng quả thật rất mong manh. Nhưng chỉ cần chúng ta tĩnh tâm sáng suốt, sẽ thấu rõ được đâu mớilà mục đích đúng đắn đáng để theo đuổi đến cùng và đâu mới thực sự là mục tiêu quan trọng nhất trong cuộc đời.

TRƯƠNG DI

01

nền tảng của hạnh phúc

Nguyên nhân khiến chúng ta khổ đau

"Hạnh phúc là bằng lòng với những gì hiện có, chứ không phải là ao ước cái chúng ta chưa có. Hãy tập cho mình một thái độ cởi mở với những giá trị nhỏ bé và học cách sống hài lòng với những niềm vui giản đơn do chính mình tạo ra".

– Trương Di

Biết đủ chính là thanh tịnh

Hạnh phúc không phải và sẽ không bao giờ là một điểm đến. Nó không phải là cái đích cuối cùng mà chúng ta khao khát hướng tới trong hành trình đi tìm ý nghĩa cuộc đời. Mấy ai hiểu được chân lý vi diệu này của vũ trụ khi mà tất thảy hỉ, nộ, ái, ố được chúng ta xem là bất biến và gắn chặt chúng vào cái bản ngã vô thường của mình.

Trong vô số những loại phiền não mà cuộc đời gieo vào tâm trí chúng ta, thứ bám rễ và ăn sâu tận

cốt tủy chính là *tâm ràng buộc*. Chúng ta có xu hướng gắn tâm trí mình vào bất kỳ sự vật, hiện tượng gì xảy đến với cuộc đời ta rồi cho đó là hiện thực bất biến. Ta chịu mọi sự đọa đày trời giáng vào cái tâm thức thống khổ, ngu muội. Ta so đo tính toán với người, với đời, đến khi rời bỏ cõi trần vẫn không kịp hoặc không chịu thức tỉnh. Ta vòng vòng trong mớ tâm trí lộn xộn luôn bị vô minh che mờ. Một kiếp người chỉ mãi chạy đuổi theo bóng dáng của vạn hữu bên ngoài mà bỏ đói tâm tính chân khiết của ta cho những loài "quỷ sứ" – là những mê đắm lầm lạc, sa ngã và những ràng buộc vào các sai lầm. Tất thảy thống khổ và phiền não, đủ mọi đau đớn trầm luân, tóm gọn trong hai chữ *vướng-mắc*.

Hãy bỏ ngoài tai những lời bợ đỡ, nịnh nọt; kiềm thúc nước bọt và ham muốn trước hương vị của đồ ăn và danh sắc; hãy nhắm một mắt lại để thấy đời không chỉ toàn là những thứ đẹp đẽ để đến cuối cùng, điều nằm lại nơi tâm trí con người chúng ta là bình an thông tuệ: Biết đủ. Chỉ có biết đủ mới mang lại chân giá trị của hạnh phúc. Chỉ có hài lòng với "ít hơn" mới cho ta biết thế nào là thanh tịnh. Những gì tự tâm thấy không cần thiết phải có, thì nhất quyết đừng nên có, hãy bỏ cả đi để tâm trí được rảnh rang, thư thái. Chân hạnh phúc từ đó mà phát lộ.

Được mất trong đời, suy cho cùng cũng chỉ là tiểu tiết

Chúng ta theo đuổi hạnh phúc từ những sự vật, hiện tượng đến từ ngoại cảnh. Cố gắng trải nghiệm mọi loại lạc thú trên đời, nhưng chỉ cần không đạt được thứ vẫn hằng mong cầu thì nỗi thống khổ sẽ kéo đến bủa vây bởi vì ta quá tham lam, ta muốn giành giữ hết những gì tốt đẹp nhất về mình. Nếu như ngay từ đầu, ta đừng tham muốn những tầm thường của vật chất hữu vi, để khi chúng đến và đi theo định luật tự nhiên của vũ trụ, ta sẽ chẳng phải buồn khổ theo dòng vô minh ngu muội. Hạnh phúc và khổ đau chính xác là hai mặt của một thực tại mà ta phải vượt lên trên mọi định kiến để trở nên thông tuệ, sáng suốt. Hãy quán chiếu hai thứ này trong từng phút giây. Khổ sinh ra từ đau buồn và khổ cũng là cái kết của việc truy tìm hạnh phúc. Luôn giữ tâm thức mình sáng rõ và buông bỏ cả hai thứ đó, mọi chuyện buồn vui đã có trời cao an bài.

Thời gian chúng ta ở đây chỉ là một cái chớp mắt và khi ta rời đi, cuộc sống vẫn tiếp tục chảy trôi. Chúng ta không thể kiểm soát được việc ta ra đời thế nào và khi chết ra sao, vậy tại sao ta lại nghĩ mình có thể kiểm soát được phần ở giữa?

Đời người thiết tưởng trăm năm dài đằng đẵng, chớp mắt đã quá vãn thanh xuân, mấy ai đến được độ

trung niên tóc hai màu đen trắng nhìn lại vẫn nghĩ rằng còn có nhiều thời gian. Chuyện lớn của hôm nay đến ngày mai sẽ nhẹ nhàng vơi bớt. Việc đại sự năm này đến năm sau sẽ chỉ còn là kỷ niệm đã qua. Ngồi bên nhau kiếp này sang kiếp sau, thứ còn lại duy nhất chỉ là mấy tấm hình lưu giữ. Được mất trong đời, hôm nay là một thứ gì to lớn nhưng ngày mai sẽ chỉ là tiểu tiết không còn quan trọng. Điều ta cần xem trọng chính là giây phút hiện tại vô giá. Hãy hòa mình vào công việc đang diễn ra trước mắt, hãy trân quý con người ngay bên cạnh và hãy tận hưởng những gì đang hiển hiện ở giây phút này. Đó là những điều có thể sẽ mang lại cho ta niềm hạnh phúc vi tế nhất. Bỏ qua thời khắc kỳ diệu đang diễn ra ở hiện tại, giây phút sau mọi thứ đã là quá khứ. Vậy nên, hãy học cách sống trân trọng hiện tại bằng bất cứ giá nào.

Cảnh giới tư tưởng cao nhất của đời người chính là thành tâm

Hãy tập cách sống tốt với người và với mình. Thường cốt cách cao thượng thì chẳng mấy ai coi trọng nhưng chỉ một hành vi thấp hèn thì lại được lưu giữ trong ký ức. Tại sao vậy? Con người có xu hướng cuốn tâm thức mình vào những sự vật, hiện tượng vụn vặt trong đời. Ta không đủ sáng suốt để nhận ra đâu là thứ đáng được lưu tâm và đâu là việc cần dứt tâm

buông bỏ. Đại sự trong thiên hạ chỉ phát lộ sau những thời điểm mà tâm trí chín muồi cùng với những hành vi cao thượng. Vậy nên, đối xử với thế gian bằng con mắt bao dung, tử tế; với bản thân bằng suy nghĩ lương thiện, dù ngày một ngày hai nó không đáng để suy xét nhưng trăm năm một kiếp người, thứ tồn tại vĩnh hằng chỉ có thể là đức hạnh.

Nếu có cơ hội để giúp đỡ một người, hãy thành tâm dùng tất cả trí lực và sức lực vốn có của bản thân để thực hiện. Người vĩ đại biết nâng đỡ người khác lên ngang bằng với tầm vóc của mình chứ không phải kẻ chỉ biết dẫm lên vai đối phương hòng đoạt lấy vị thế cao hơn họ. Thứ quay trở về bên ta không chỉ là những lời cảm ơn, đó còn là một niềm hạnh phúc cực kỳ lớn lao mà ta không thể nào có được khi chú tâm vào phục vụ nhu cầu và lợi ích riêng cho thứ bản ngã thấp hèn.

Có thể nói ra những điều khiến người khác mỉm cười vui vẻ thì hãy cố gắng mở lời với tấm lòng chân thành sâu sắc. Phúc cũng như họa đều từ khẩu ý sinh ra, nhưng lời ngay lẽ thẳng cùng các ý niệm tốt lành sẽ không bao giờ trở thành con dao hai lưỡi. Nó chỉ có một mục đích duy nhất là giúp cho các mối quan hệ ngày càng trở nên tốt đẹp hơn.

Thước đo cảnh giới tư tưởng cao nhất của đời người không phải là công danh địa vị, càng không phải bạc tiền hay chức tước mà chính ở chí khí, cốt cách và ở thuật đối nhân xử thế.

Lọc lừa dối trá không giúp chúng ta bước đến đỉnh danh vọng nhưng chân thành và thật tâm thì khác. Thước đo cảnh giới tư tưởng cao nhất của đời người không phải là công danh địa vị, càng không phải bạc tiền hay chức tước mà chính ở chí khí, cốt cách và ở thuật đối nhân xử thế.

Thảy mọi pháp đều không

Trong cuộc đời, hẳn ai cũng đã từng để tâm trí mình vướng vào một vài mối tình không có kết quả. Thậm chí sự mông lung đã bộc lộ ngay từ khi ta bắt đầu chạm linh hồn mình vào đó. Nếu đã nếm vị ngọt của tình yêu mấy ai dám chối từ dù nhận được cả vị đắng. Đó là khi tình yêu không được như ý nguyện, khi mà ta luôn theo đuổi hình bóng một người, người lại càng ngoảnh mặt làm ngơ, suốt một đời thờ ơ với tấm lòng chân thành ta hằng mong trao đi trọn vẹn. Ta yêu chỉ vì yêu thôi. Vậy cớ gì xem tình yêu là thứ đáng để theo đuổi trong khi mặt còn lại của nó chính là lãng quên?

Trong tình yêu, ta đã không ít lần phải chiêm nghiệm những triết lý sâu sắc về vấn đề này để rồi nhận ra rằng hạnh phúc hay khổ đau, tất thảy đều cùng nhau tìm đến. Không ai thực sự muốn bản thân mình khổ nhưng để có cái kết viên mãn, thì bằng cách

này hay ách khác, chúng ta buộc phải vượt qua một vài niềm đau thấu tận tâm can.

Tuy vậy, chỉ cần hiểu rõ tất cả nguồn gốc của sự khổ đau phát xuất từ một chữ "duyên" thì dù một người cóbước đến, có ra đi hay quyết định ở lại, thảy đều do duyên quyết định. Mọi nỗi thống khổ từ đó cũng dễ làng vượt qua. Có những lương duyên tiền định, chỉmới gặp gỡ đã nhận ra không thể chia cách. Cũng có những mối duyên chỉ vừa bắt đầu đã thấy sau cuối sẽ phải biệt ly. Nào ai đi được với nhau mãi mãi. Ngay cả gia đình quyến thuộc đến lúc cũng phải rời xa, vậy một người dưng vô tình gặp gỡ hoặc giả trở thành món nợ trăm năm, nào có cách gì giữ lại bên ta mãi. Không phải năm năm, mười năm, dù một đời thì cũng chỉ mấy mươi năm là hết, thế nên khi yêu quý một người hãy yêu với một tình yêu cao cả để ngay cả không thể ở bên người đó, ta cũng nhẹ lòng buông người tự tại theo gió mây.

Bởi vì duyên nên sinh ra được – mất

Bởi do phận mới không thể cưỡng cầu

Bản ngã là thứ khiến chúng ta rơi vào tình yêu một cách nhanh chóng và cuồng nhiệt. Rồi cũng chính bản ngã là thứ sẽ lôi tuột con người ra khỏi sự lãng mạn mà tình yêu đem lại bằng tính chân thực trần trụi

nhất của nó, đó là: *tình thương* thì không có giới hạn, còn *tình yêu* thì khác.

Nếu chúng ta có được một nhận thức sáng suốt thì sự mù quáng trong tình yêu không phải là không thấy được những khiếm khuyết của người bạn đời mà là *không phán xét* những thiếu sót, vì bản chất của con người trong vũ trụ chính là một thực thể không hoàn hảo. Tàn phai nhanh nhất là cảnh đẹp, tổn thương đau đớn nhất chính là tình cảm sâu đậm nhất. Giữa người với người, ngoài chân thành ra chúng ta nên học được hai chữ *tùy duyên*. Với người không có duyên, dù nói bao nhiêu lời cũng là thừa, còn như đã hữu duyên thì chỉ cần xuất hiện, ta cũng có thể đánh thức mọi giác quan của họ.

Con người vốn dĩ gặp được nhau nhờ vào duyên, yêu thương bởi chữ nợ và đôi khi không thể cưỡng cầu buộc phải chia tay, đó chính là do phận. Nếu như vạn sự đã hữu duyên, dù cho nghìn trùng xa cách thế nào cũng không bao giờ lạc mất. Chỉ một lần mang nợ, trốn tránh cách mấy cũng không thể thoát khỏi đời nhau. Và nếu đã là phận số đoạt định thì chẳng ai có thể chống trả được khi mà tất thảy đã an bài.

Nếu đã sống hết mực chân thành, dùng tất cả mọi sự cố gắng vun trồng niềm hạnh phúc giữa người và ta, bỏ qua mọi lỗi lầm trong quá khứ và luôn bao

dung tha thứ, nhưng vẫn không thể lay chuyển được cách đối đãi ngược lại của người dành cho ta, vậy còn cách nào khả dĩ hơn là tùy duyên buông bỏ để luôn giữ được bình an trong tâm hồn.

Tình yêu vượt lên trên mọi cảm xúc và giác quan của chúng ta để tác động vào tâm thức. Tuy nhiên, tình yêu vẫn xếp sau một chân lý có giá trị mang tính bất biến, đó chính là *sự bình an nội tâm.*

Sức mạnh của sự tĩnh lặng

Loại định vững vàng nhất là trạng thái bất động của tâm. Loại huệ sâu xa nhất chính là sự thấu triệt chân lý ẩn tàng trong tĩnh tại.

Tĩnh lặng có sức mạnh vượt lên trên những bận tâm thường ngày, đưa chúng ta tới một cảnh giới hiện hữu hoàn toàn khác biệt với những gì đang tồn tại. Tĩnh lặng che chở cho người tìm thấy nó khỏi sự đọa đày của kiếp trầm luân. Sống trong tĩnh lặng, ta có cơ hội tìm ra chân giá trị của hạnh phúc cao hơn bình thường. Chỉ khi tâm trí quay cuồng chạy theo vọng tưởng bị triệt tiêu và thay bằng tâm tĩnh sáng rõ thì ta mới tiệm cận chân trời bình an thật sự.

Trong cõi hữu hình nơi con người trú ngụ, duy chỉ có tĩnh lặng là pháp môn xuất thế gian, còn lại tất thảy vạn tướng hữu vi đều thuộc phạm trù nhận thức

của thế giới con người. Nói như vậy không phải để đề cao thái quá sức mạnh của sự tĩnh lặng mà bản chất của nó thực sự quá cao siêu so với sức hiểu biết của chúng ta.

Có thể nói tĩnh lặng thâu tóm hết toàn bộ chân lý của vũ trụ. Đó là cách duy nhất giúp chúng ta đặt chân lên mảnh đất thần thánh được gọi là "thiên đường ngay trong kiếp người". Sống thanh tĩnh trong thời gian đủ lâu ta sẽ nhận thức rõ ràng thứ bình an nội tâm này xuất hiện ra sao.

Nếu chúng ta đong đếm hạnh phúc bằng vật chất – một thứ chủ nghĩa vô giá trị, và trong trường hợp chúng ta không thể thụ hưởng được số lượng vật chất đó thì kết cục chính là đau khổ. Ta bị ràng buộc vào cái mình kiếm được ở bên ngoài, rồi sa vào đó với tất cả ngu muội. Giá trị của chúng không đáng để ta dấn thân. Nên nhớ, chúng chỉ là phương tiện mà người có trí sử dụng với mục đích cao cả, còn kẻ vô minh cho rằng chúng là tất cả những gì họ khao khát.

Vậy nên hạnh phúc chẳng phải là thứ vật chất rẻ tiền dễ kiếm, mà hạnh phúc nằm ngay trong con đường chúng ta đi nhằm tạo ra giá trị cho cộng đồng và cho sự tiến bộ tâm linh của ta trên tầng cao nhận thức về nhân loại và vũ trụ. Tóm lại, hạnh phúc là khi ta thấy mình có ích.

Hạnh phúc nằm ngay
trong con đường chúng
ta đi nhằm tạo ra giá trị
cho cộng đồng và cho sự
tiến bộ tâm linh của ta
trên tầng cao nhận thức
về nhân loại và vũ trụ.
Tóm lại, hạnh phúc là khi
ta thấy mình có ích.

Phiền não tức bồ đề

Nội tâm của con người thực ra rất mạnh mẽ. Điều khiển và chế ngự khiến nội tâm hướng đến việc tập trung vào những mục tiêu lớn lao trong cuộc đời là một loại năng lực. Khả năng kiểm soát nội tâm càng mạnh, cảnh giới tư tưởng của con người càng cao.

Đấu tranh giúp chúng ta lớn lên. Đấu tranh là quá trình thúc đẩy chúng ta trưởng thành. Với một thế giới quan theo lẽ thường, tất cả những tranh đấu sinh ra giữa người với người, giữa cá nhân với các đoàn thể, giữa những cộng đồng với nhau đều là cách thức thiết yếu giúp mỗi cá nhân trong đó trở nên cứng cáp và vững chãi hơn trên con đường tiến bộ trí tuệ thông thường.

Con đường đạt đến *trí tuệ tâm linh* thì hoàn toàn khác biệt. Cái chúng ta cần tranh đấu, cần chiến thắng và chấm dứt không gì khác ngoài ngã kiến và vô minh của chính ta đối với thế sự. Nó là gì? Là cố chấp và ràng buộc giữa tâm trí bất nhị và các pháp hữu vi thế gian. Là so đo tính toán đúng – sai, hơn – thiệt giữa bản thân và người khác. Là tham đắm vật chất trần tục, thù hận chấp trước được – thua, si mê níu bám vào những loại dục vọng thấp hèn. Biết được điều này mở ra cho chúng ta một con mắt nhìn đời quảng đại. Thực tập diệt trừ được điều này, mở tiếp một con mắt nhìn thấu vạn sự. Hai con mắt luôn bị tấm kính bụi

bặm mang tên *vô minh* che khuất bấy lâu bỗng nhiên hiển lộ cho người thấu suốt chân lý tối thượng của vũ trụ. Đây mới thực sự là đấu tranh sinh tồn.

Một khi ngã kiến tiêu tan, vô minh tận diệt, phiền não và đau khổ cũng theo đó mà lụn bại. Còn sự tranh chấp nào khó khăn hơn nữa giữa việc ta phải tìm cho ra kẻ thủ ác nằm sâu trong con người mình, nơi vô thủy vô chung? Hãy luôn sáng suốt với thân – khẩu – ý của chính mình. Chúng là bạn và cũng là thù từ bao đời nay.

Bản chất của sự vật không rời tự nhiên. Mọi triết lý kinh viện hay tất thảy ngôn ngữ giáo điều làm sinh khởi những định nghĩa hoặc khái niệm về vạn vật hữu vi đều phải "quỳ gối" dưới chân giá trị của một loại *tĩnh lặng vô ngôn* vượt thoát hết các quy luật của ngôn từ.

Nhất nguyên luận

Hãy thử một lần nằm dưới ánh mặt trời, dỏng tai lên nghe lời thì thầm của gió xô vào lá, một lần đặt những bước chân lên "bụng" của đất mẹ, vô âm ngồi thư thái trên một phiến đá vô tri, vô giác... mọi thứ đến từ thiên nhiên đều hiển lộ một chân lý *bất nhị* (không hai): Vạn pháp quy về *một*, *một* quy về vạn pháp.

Cả tự tánh cùng lý trí xét đoán có *có* – có *không* đều im bặt, nhường chỗ cho thứ học thuyết duy nhất của vũ trụ mang tên tĩnh lặng. Chung quy cái biết học thuật chỉ tạo cho chúng ta phiền não hay tính phân biệt đối xử giữa ngu và khôn. Không có gì là thực thể chân tánh. Vạn pháp duy tâm tạo, tâm không tạo ra ngôn ngữ thì vật không có một hình tướng nhất như. Mọi so đo tính toán phải – trái, thường – biến đều từ ngôn ngữ học nhị nguyên mà ra. Cái học cao nhất là học tâm trí chính mình, học chân lý vũ trụ bất nhị, học tự nhiên nâng đỡ muôn loài và học về sự sâu sắc của tĩnh lặng. Đừng chấp vào văn tự, hãy cảm lấy cái tư duy sáng suốt của mình về sự vật hiện tượng. Tất cả chân lý đều nằm ở những điều giản dị nhất.

Thật khó có thể diễn tả thành lời khái niệm nhất nguyên với những con người đang còn loay hoay trong vòng kìm tỏa của các hình thức so sánh, đối đãi. Ví như câu chuyện hai người cãi nhau về một con gà. Một người cho rằng nó là gà trống vì nó biết gáy, người kia khăng khăng đó là gà mái vì nhận thấy rằng nó đẻ ra những quả trứng. Người thứ ba đi ngang thấy lộn xộn liền phán rằng: "Nó là một con gà". Hai người kia dường như ngộ ra được điều gì liền im bặt.

Ý thức về trạng thái tuyệt đối của một sự vật hoặc hiện tượng là thứ trí tuệ sai lầm. Tuy nhiên, phá bỏ ý thức hệ nhị nguyên và tiến gần đến chân lý

vĩnh cửu siêu việt nhất nguyên, bất nhị, mọi thứ tồn tại trong cái "một" và "một" quy về toàn thể là hành động đưa chúng ta đến gần hơn với các đấng thần linh, với một bản thể toàn năng tuyệt đối. Đó chính là *sự tĩnh lặng*.

Hạnh phúc – Tìm mà không thấy, chỉ có thể cảm nhận

Có thể thấy phần lớn chúng ta bị ràng buộc bởi lý luận và khái niệm dựa trên câu từ. Từ ngữ mà con người tạo ra dùng để giao tiếp chỉ có giá trị trong trường hợp cần phải giải đáp các sự vật hiện tượng của thế giới. Ngoài ra, nó hoàn toàn vô giá trị trong những nhận định về một chân lý siêu tuyệt duy nhất. Con gà là con gà, *trống* hay *mái* chỉ là từ ngữ do ta đặt ra để nói đến giới tính của con gà, hà cớ gì so sánh rồi cãi nhau trong ngu muội vì nó *gáy* hay nó *đẻ trứng*?

Nhận biết được quan niệm nhất nguyên cũng giống như mở ra được một con mắt thứ ba chọc xuyên qua tấm màn vô minh để tìm đến với chân lý. Vạn vật đều không khác gì con gà kia. Tất cả quy về một. Cả cái thấy và cái biết của con người về nhân sinh và thế giới tựu trung lại nằm trong chính cái vũ trụ mà nó đang được quan sát.

Tự mình tham vấn tâm mình, tìm ra căn nguyên gây nên chấp trước và phiền não, từ đó quán chiếu và

loại bỏ chúng ra khỏi tâm trí, ấy là đang tầm cầu hạnh phúc, là đang trên đường đắc được chân hạnh phúc.

Chính bản thân, không một đối tượng bên ngoài nào có thể lấy khối u minh tăm tối trong tâm trí giúp cho ta được. Cái chúng ta có thể làm cho chính mình để kiến tạo một nền tảng trí tuệ sáng rõ là thiền định trong tịch tĩnh. Như đã nói, duy nhất tĩnh lặng là pháp xuất thế gian, ngoài nó ra tất thảy vạn sự vạn vật đều hữu vi vô ngã. Đừng bám trụ vào một thế gian pháp nào hết, hãy dựa vào tĩnh lặng hòng cầu đạt giá trị của hạnh phúc viên mãn.

Hạnh phúc là gì? Hạnh phúc là tìm không cần đạt, cầu không cần đắc. Chỉ vậy thôi! Hạnh phúc là con đường chứ không phải đích đến. Hãy đi bằng tất cả nỗ lực chân thành nhất, không mong cầu thâu đạt bất kỳ thứ gì phù phiếm ắt sẽ nhận lấy hạnh phúc.

Phàm những gì được tạo nên từ mong cầu nhỏ mọn thì đến cuối cùng cũng sẽ phải trở về với bản chất nguyên sơ – vô trụ xứ, vô hình tướng. Nghĩa là, đã mong cầu ắt có sở đắc, đã phân biệt giữa "có" và "không" ắt sẽ bám víu vào thứ đối đãi nhị nguyên không thực. Mọi ý niệm về *sự muốn* và *cái muốn* sẽ dẫn tâm thức đến chỗ thâm cùng của tham lam và mê đắm. Cả hạnh phúc cũng xảy ra theo trình tự như vậy. Mong cầu hạnh phúc, có được hạnh phúc, bám chấp

vào hạnh phúc, rồi cuối cùng hạnh phúc tiêu tan dẫn tâm thức đến những nỗi thống khổ khôn cùng. Vậy nên đừng mong chẳng *có* cũng chẳng *không*. Thứ đến ắt sẽ đến, thứ đi chắc chắn sẽ phải đi. Tất thảy vạn pháp hữu vi đều sinh – diệt theo một con đường như vậy. Không mong cầu tất sẽ không phải khổ. Tiêu tan không bám víu ắt sẽ khởi tâm an bình.

Xem nhẹ chuyện được – mất, bình thản trước phồn hoa

Đời người, thứ quý giá nhất không phải những gì ta cố gắng kiếm cho bằng được mà là sự hài lòng với những gì mình đang có. Mọi vật chất phù phiếm có đó rồi lại mất. Ngay cả thân thể hình hài cha mẹ ban cho cũng sẽ đến ngày phải nằm lại với đất huống gì là vạn hữu phù du.

Con người là một loài sinh vật với nhận thức bậc cao. Chúng ta tạo ra một hệ thống phức tạp các quan niệm sống và những tiêu chuẩn để đánh giá về xã hội. Việc này khiến nhận thức của chúng ta phát triển mạnh mẽ. Tuy nhiên, ý thức lên ngôi cũng là lúc tiềm thức bị rơi vào quên lãng. Chúng ta quên mất rằng điều quý giá cần trân trọng không phải là các món lợi mang tên "có" và "không", càng không phải là chạy đua hay dẫm đạp lên nhau để đứng trên người khác. Tất thảy phù phiếm sẽ rơi vào quên lãng, thứ tồn tại

duy nhất là tấm chân tình giữa con người với nhau và giữa con người với tự nhiên.

Mưu cầu hạnh phúc dĩ nhiên là mong ước chân chính của con người. Chỉ cần chúng ta đừng nhầm lẫn, lạc lối giữa hạnh phúc nhằm mục đích "an toàn hóa" cuộc sống của bản thân với hạnh phúc đến từ thái độ biết đủ, dành hết tâm huyết và cống hiến cho công việc hiện tại, rồi sau đó để cho niềm vui cũng như hạnh phúc tự tìm đến theo lẽ tự nhiên của chúng.

Suy cho cùng, cuộc sống là một hành trình và chúng ta đang trên đường truy cầu một giá trị sống cao thượng cho bản thân và cho cộng đồng xung quanh. Ta biết rằng mình phải luôn nỗ lực, không ngại vượt qua những thử thách của tạo hóa, điều đó giúp con người ngày càng trưởng thành và thông tuệ. Tất cả khó khăn trên đường đời là chất liệu tạo dựng nên sự kiên cường, mang lại cho ta một giá trị sống đích thực, cũng như thành công của "kẻ tạo tác" mang tên thời gian sẽ tạo cho ta chân hạnh phúc.

Hạnh phúc vốn không nằm ngoài lẽ vô thường

Chúng ta theo đuổi hạnh phúc để rồi khi có được nó ta buộc chặt tâm trí mình vào cảm giác sung sướng hoặc phấn khích nhất thời mà nó mang lại. Khi hạnh phúc trôi qua, ta như cơn cuồng phong vật vã

bám vào đám mây mờ mang tên hạnh phúc đã chìm trong sương khói tự bao giờ.

Một vấn đề nan giải đối với những ai xem hạnh phúc là mục đích chứ không phải con đường. Nỗi đau nào cũng sẽ qua và niềm vui nào cũng đến lúc phải kết thúc. Chúng ta sẽ vỡ òa trong cảm giác chiến thắng khi giành giải nhất một cuộc thi hoặc lâng lâng tận hưởng âm sắc và thần thái của những nhạc công trong một buổi hòa nhạc đáng nhớ... Nhưng những chất hóa học kích thích thần kinh tạo ra cảm giác hưng phấn tạm thời cũng chỉ như dàn nhạc giao hưởng biểu diễn, kết thúc là sân khấu tắt đèn. Hạnh phúc sẽ trôi qua và nhường chỗ cho sự ảm đạm của tiếc nuối.

Tạo hóa kỳ diệu đã ban cho con người một khả năng thích nghi siêu việt. Nó là công cụ hỗ trợ hữu ích cho loài người cổ đại khi phải liên tục thay đổi môi trường sống vì tập quán săn bắt, hái lượm. Tuy nhiên, ít ai trong chúng ta để ý rằng thích nghi tốt cũng đồng nghĩa với việc cả thèm chóng chán, một loại bản chất cố hữu khiến con người mất đi cảm giác hài lòng khi có được hạnh phúc quá dễ dàng. Chúng ta luôn ao ước rằng mình sẽ có thật nhiều tiền nên lúc ta có đủ, ta vẫn cho rằng tiền chưa giúp ta đủ nhiều trong cuộc sống. Ta khao khát quyền lực và danh vọng nhưng khi có được mọi thứ, ta lại tiếp tục chạy theo vô vàn danh sắc khác ngoài xã hội.

Tạo hóa muốn chúng ta tận dụng khả năng thích nghi để chống chọi với cái khắc nghiệt từ thiên nhiên chứ không phải để lạm dụng và biến nó thành dục vọng cùng tham đắm. Đó chính là lý do vì sao bộ não con người có nhiệm vụ đảm nhận chức năng phát đi tín hiệu khuyến khích "hãy cố thêm lần nữa" trong những lần chúng ta suýt đạt được điều gì đó thay vì tín hiệu "thua rồi, về thôi...".

Một chút tham vọng cũng chính là động lực

Suy cho cùng, nếu con người chúng ta chỉ luôn hài lòng với thực tại và thỏa mãn với những thứ đang có trong cuộc sống thì đâu sẽ là động lực thúc đẩy ta vượt qua những giới hạn của bản thân, để khám phá thế giới và phát minh ra những sản phẩm mang tính ứng dụng cao, đóng góp cho xã hội loài người. Tạo hóa muốn chúng ta phải biết cách học hỏi và "tận hưởng" nhiều lần những thành quả cùng hạnh phúc đã đạt được ở trong quá khứ, để vượt qua quá trình chọn lọc tự nhiên, trở thành loài động vật thượng đẳng đem lại nhiều lợi ích cho sự phát triển xã hội và tiếp sau đó là đạt được hạnh phúc bền vững cho cá nhân và gia đình.

Con người thường hoài niệm về quá khứ và sống trong ký ức đẹp đẽ đã trôi qua. Ngoài ra, chúng ta cũng hay hình dung về một tương lai tốt đẹp hơn hiện tại mặc dù đó chỉ là thứ viễn tưởng rất mơ hồ. Kết

quả là ta không nắm bắt được những gì đang xảy ra trong hiện tại, nơi mang đến cho ta những niềm vui đích thực.

Hạnh phúc là một loại mật ong ngọt lịm được tạo hóa ban cho chúng ta theo khuynh hướng đạt được bao nhiêu sẽ phải trả giá bấy nhiêu. Nhưng con người lại thường hiểu lầm rằng hạnh phúc là thứ nghiễm nhiên, chỉ cần ngồi chờ nó sẽ tự tìm đến hay hạnh phúc là một chiến lợi phẩm cho người ta đến lấy. Cách đơn giản nhất và chỉ phải trả cái giá rẻ nhất để có được hạnh phúc là hãy sống thật tốt. Bên cạnh đó, hãy học cách tận hưởng từng niềm vui nhỏ bé mà cuộc sống mang lại thông qua việc tập trung toàn bộ tư tưởng để thực sự sống trong thời khắc của hiện tại. Xem hạnh phúc là đích đến là quan niệm sống sai lầm. Bởi theo đuổi hạnh phúc thì không khác gì việc chúng ta đeo bám những mục tiêu hữu hạn, những khoảnh khắc đến rồi đi trong tích tắc.

Trong cuộc đời chúng ta, điều thần kỳ hơn cả là biết được rằng hạnh phúc chỉ như một phần con đường ta chọn để bước đi. Một khi đã phân biệt rõ đâu là mục đích thực sự đem lại hạnh phúc vĩnh cửu và đâu chỉ là những thứ xuất hiện nhưng sẽ rời đi thì ta mới nhận thức rõ ràng về quan niệm sống đúng đắn thuận theo bản chất của tự nhiên.

Học cách buông bỏ

"Thưa Đức Phật, tại sao cuộc đời con luôn gặp những điều không vui, con luôn phải sống trong lo lắng và phiền muộn?", người đàn ông hỏi.

Đức Phật đại từ đại bi, chỉ nhìn anh ta mỉm cười và nói: "Muốn sống thanh thản, không phiền não, con phải biết buông bỏ".

Tuy nhiên, câu trả lời của Đức Phật khiến người đàn ông chưa thỏa mãn. Anh ta lại hỏi: "Thưa Đức Phật, trên đời này có muôn triệu người, cũng chính là có muôn triệu phiền não. Nhưng cách mà Người đưa ra chỉ có một, há chẳng phải mâu thuẫn lắm sao?".

Đức Phật điềm đạm hỏi lại người đàn ông: "Buổi tối khi đi ngủ, anh có hay nằm mơ không?".

"Thưa, tất nhiên rồi. Con rất hay nằm mơ", người đàn ông trả lời.

"Vậy những giấc mơ ấy có giống nhau không?", Đức Phật lại hỏi.

"Tất nhiên là không giống nhau rồi thưa Người", người đàn ông trả lời, giọng băn khoăn.

"Thế có hay gặp ác mộng không?", Đức Phật mỉm cười hỏi tiếp.

"Vâng, con rất hay gặp ác mộng", người đàn ông kính cẩn trả lời.

"Anh ngủ cả nghìn vạn lần, có nghìn vạn lần nằm mơ thấy ác mộng". Phật Tổ mỉm cười nói tiếp: "Nhưng

cách dễ nhất để thoát khỏi những cơn ác mộng lại đều rất giống nhau. Đó chính là tỉnh dậy".

Người đàn ông nghe xong câu trả lời của Phật Tổ bất chợt tỉnh ngộ, chắp tay kính cẩn lạy tạ, thực sự không nói được thêm một lời nào nữa.

Có thể nói, buồn phiền trong đời cũng giống như giấc mộng. Chỉ cần bạn nguyện ý buông bỏ, thì có thể từ trong ác mộng mà tỉnh giấc. Bất luận phiền não của bạn là gì, nguồn gốc từ đâu thì phương pháp loại bỏ chúng đều chỉ có một: Hãy biết buông bỏ!

Đời người ai cũng có rất nhiều khổ nạn không thể xoay chuyển, ai cũng có rất nhiều tiếc nuối chẳng kịp vãn hồi. Nhưng con người thật lạ, mãi ôm giữ phiền não trong tâm mà không chịu buông bỏ. Rốt cuộc, đến phút cuối cùng, người có thể cứu vớt chúng ta ra khỏi khổ đau chẳng có ai khác ngoài chính bản thân mình.

Đời người có quá nhiều gánh nặng nhưng chúng ta hoàn toàn có thể lựa chọn. Muốn gánh lấy gánh nào, muốn quăng xuống hay giữ lại đều là do quyết định của bản thân mỗi người. Bởi suy cho cùng, cách giải quyết buồn phiền tốt nhất, chính là buông bỏ. Buông bỏ tâm tranh giành bạn sẽ thấy sự từ bi hiển lộ, buông bỏ tâm biện giải bạn sẽ thấy ánh sáng của trí tuệ; biết tha thứ chính là giải thoát, biết thỏa mãn chính là buông tay.

Buông bỏ tâm tranh giành bạn sẽ thấy sự từ bi hiển lộ, buông bỏ tâm biện giải bạn sẽ thấy ánh sáng của trí tuệ; biết tha thứ chính là giải thoát, biết thỏa mãn chính là buông tay.

Không loạn trong tâm, không kẹt trong tình, không sợ tương lai, không nghĩ quá khứ; ngẩng đầu đón nhận hiện tại. Bạn hãy luôn nhớ, muốn thoát khỏi một cơn ác mộng chỉ có cách duy nhất là "tỉnh dậy", muốn quên đi mọi bất hạnh của đời người chỉ duy nhất là học cách "buông tay".

Những mặt tích cực của nỗi buồn

"Hãy tận dụng những tiếc nuối của mình; đừng bao giờ tấn công nỗi đau buồn, nhưng hãy chăm sóc và nâng niu nó cho tới khi thu được lợi ích toàn vẹn và riêng biệt. Tiếc nuối sâu sắc là sự tái sinh".

– Henry David Thoreau

Đối mặt với trầm cảm

Trầm cảm – căn bệnh mà "bên trong" đã chết còn "bên ngoài" thì chỉ đang tồn tại.

Nếu xem con người là một thực thể được tạo nên bởi hai phần *thể xác* và *tâm hồn* thì chúng ta – những người bình thường – có xu hướng xem trọng và tôn sùng "cái vỏ" bên ngoài của mình hơn. Chúng ta cho nó là thứ cần phải được phát triển nhiều hơn và dành phần lớn thời gian cũng như chất liệu cuộc sống để nâng nó lên một tầng bậc khác biệt so với nửa

còn lại, vẫn đang ngày đêm tồn tại vô hình bên trong chính cái thể xác đó – tâm hồn.

Tuy nhiên, đề cập đến những con người đang phải vật lộn với căn bệnh trầm cảm, phải thấu hiểu rằng họ có một tư duy duy lý rõ rệt và sự tự nhận thức bản thân ở một tầm mức rất cao, chỉ có điều phần "lõi" bên trong đang gặp vấn đề. Họ biết rõ điều đó.

Trầm cảm khiến chúng ta tiêu tốn phần lớn năng lượng tâm trí vào việc làm sao để chấm dứt sự tồn tại vô nghĩa của bản thân. Trầm cảm khiến con người mong mỏi đối diện với "sự chết" hơn bất kỳ điều gì. Lối thoát duy nhất khi chúng ta trầm luân là trốn tránh hiện thực. Trong khi thực tại chỉ có hai mặt, đó là những sự vật thực tế và những cảm giác trừu tượng thì trầm cảm đưa con người đến một diện thứ ba của vũ trụ: biến mất hoàn toàn và không còn gì cả. Nhưng trong sự đấu tranh sinh tồn của vạn vật hữu tình, bản năng khao khát được sống trong mọi hoàn cảnh vẫn luôn mạnh mẽ hơn việc tự kết liễu. Vậy nên, trầm cảm khiến người ta mông lung, quay cuồng trong sống và chết, ảo tưởng giữa nhận thức thực tại và cái hiện đang giày vò tâm trí, những suy tưởng lệch khỏi quỹ đạo của một người bình thường nhưng lại logic theo cách giải thích của người điên và người mất trí... Tóm lại, người trầm cảm rất muốn chết nhưng sinh ra là loài nhận thức bậc cao – con người – nên tiềm thức không

cho phép họ treo dây thừng lên xà nhà hay cầm dao tự cắt đứt động mạch chủ của mình.

Chuyển hóa ngay trong vũng lầy thống khổ

Trong trầm cảm, có một khái niệm gọi là "đêm đen". Cái hố này cũng có hai mặt, đó là vực sâu trong sự tuyệt vọng của linh hồn hoặc ngưỡng cửa dẫn đến thiên đường của sự chuyển hóa. Đây là vực thẳm thống khổ nhất của những con người đang dần tuyệt vọng trong cơn trầm cảm kéo dài. Nó nhấn chìm tất cả những gì tích cực xuống đáy của thung lũng dung nham tiêu cực. Nó có sức mạnh khủng khiếp có thể hủy hoại toàn bộ năng lượng khiến cơ thể ta chuyển động và đi đến một trạng thái bất mãn, đọa đày trong cơn vật vã của một cái xác không còn linh hồn. Đêm đen trầm cảm sánh ngang với sự hỗn độn trong tâm trí của một người nghệ sĩ đang phải vật lộn ngày đêm với những ý tưởng chưa thể thành hình của mình.

Ở thời khắc cuối cùng, khi sự chịu đựng của một người trầm cảm lên tới đỉnh điểm thì trong đêm đen, ánh sáng của con đường phát triển tâm linh sẽ xuất hiện khiến mọi giác quan như được khai mở. Mắt nhìn xuyên thấu tất thảy những bụi mờ. Tai nghe thấy những thanh âm của tiếng gọi đến từ ngưỡng cửa thiên đường. Da thịt cảm giác được những xúc chạm

với vạn hữu vô tướng chẳng thể nào nghĩ bàn. Và tiếng gọi từ trái tim đưa ta đến một nơi chốn mới, xa lạ nhưng đầy ắp những rung động vượt thoát ra khỏi mọi tưởng tượng thông thường. Chỉ người đã cận kề cái chết vì trầm cảm rồi vượt qua nó bằng tất cả những gì đau đớn nhất mới có thể hiểu được những điều kỳ diệu như thế.

Đêm đen như là một biểu tượng, một danh từ mô tả chính xác nhất nỗi đau khổ tâm hồn mà con người phải chịu. Nó cũng mang một hàm nghĩa cao cấp hơn khi chúng ta – những kẻ đang chống chọi với khó khăn, lún sâu vào vũng lầy tăm tối – đạt đến cực điểm của giới hạn phi nhân thì đó là nơi chốn của ánh hào quang mang tên *chuyển hóa*. Ta bước ra khỏi đêm đen và mang lại cho thế giới một con người khác, một bậc trí nhân có thể dẫn dắt người khác qua mọi trầm luân, thống khổ.

Sống cùng niềm đau mới hiểu thế nào là hạnh phúc

Khi thực sự muốn nhận lấy một điều gì đó tốt đẹp, hãy sẵn sàng để bản thân trải qua cảm giác đau khổ tột cùng của cuộc sống. Sự cay đắng của phù du khiến cho hạnh phúc trở nên sâu sắc. Tất cả những gì ta nhận được ở hiện tại – ngay bây giờ – chính xác là những gì ta đã từng khao khát ở một thời khắc nào

đó trong quá khứ. Niềm đau là chỗ dựa cho sự trưởng thành nảy nở và thời gian chính là người bạn đồng hành đáng tin cậy nhất.

Đau đớn luôn là động cơ thúc đẩy tốt hơn sự thỏa mãn. Hơn nữa, cảm giác hối hận là biểu hiện đầu tiên của tinh thần trách nhiệm. Khi bạn cảm thấy tồi tệ vì đã làm điều gì đó, tức là bạn đang chịu trách nhiệm về hành động đó.

Chúng ta vẫn thường cho rằng nỗi đau là thứ cần phải loại bỏ ra khỏi cuộc sống thì mới đạt được hạnh phúc. Nhưng hạnh phúc là gì? Hạnh phúc là một chuỗi quá trình của những trải nghiệm, cả khổ đau và sung sướng. Ta không thể nói rằng để có được hạnh phúc viên mãn thì phải hạn chế tiếp xúc với những nỗi thống khổ triền miên. Chỉ khi biết cách trải qua đau đớn bằng cảm nhận chân thực và sâu sắc nhất, chúng ta mới mong đạt được nhiều kết quả viên mãn trong cuộc sống.

Đau đớn là một phần của trò chơi cuộc đời. Hạnh phúc không thể xuất hiện nếu không có đau khổ. Thứ này phải có thì thứ còn lại mới có thể được định nghĩa. Làm sao ta có thể nhận ra hạnh phúc đến với mình nếu chỉ luôn sống trong niềm vui và thỏa mãn. Nó sẽ trở nên nhàm chán, vô nghĩa. Chỉ đến lúc buồn đau gõ cửa, chịu đựng và vượt qua nó thì

ta mới biết được hạnh phúc có mùi vị như thế nào. Xuyên suốt cả một đời, nếu chỉ nếm trải hạnh phúc chút ít thì niềm đau mới chính là động cơ thúc đẩy con người vượt lên trên mọi hoàn cảnh nghiệt ngã mạnh mẽ nhất.

Tại sao chúng ta không nên ruồng bỏ và phủ nhận nỗi đau trong đời mình? Thứ nhất, nỗi thống khổ là một chất liệu tạo nên cuộc sống chúng ta đang có. Chỉ khi bước chân vào cuộc sống và trải nghiệm dưới tư cách là những cá nhân đang đi tìm mục đích cuộc đời, chúng ta mới hiểu được rằng việc triệt tiêu khổ đau là điều không thể và càng không nên áp đặt bản thân phải tiêu diệt nó bằng mọi giá, như thể khổ đau là kẻ thù của con người.

Tạo hóa tạo ra nỗi buồn không phải để trừng phạt con người mà để cảnh tỉnh và đánh thức chúng ta khỏi những cơn say ngủ của sự thỏa mãn. Chúng ta có thể đã ẩn náu quá lâu trong một mối tình viên mãn nên một vài trục trặc nhỏ xảy ra là dịp phải ngẫm nghĩ cách thức giải quyết, tìm ra nguyên nhân gây nên mâu thuẫn. Nỗi buồn ở đây có thể là một ánh nhìn hờ hững từ nửa kia của ta, từ đó ta chọn cho mình cách trân trọng, đối xử tốt hơn với người bạn đời đang bên cạnh.

Chúng ta phải tự mình hiểu rằng niềm đau không chỉ vô thường đến rồi đi như hạnh phúc mà

chính nỗi đau sẽ cho chúng ta cải thiện bản thân và ngày càng thăng hoa trong cuộc sống. Hãy luôn tâm niệm rằng một ngày của ta dù vui hay buồn thì cũng là một ngày, dù hạnh phúc hay khổ đau thì ta cũng đang trải qua hai bốn giờ một ngày. Mặt khác, một vài nỗi đau có thể xảy đến để thúc đẩy chúng ta tiến về phía trước.

Nỗi đau thường xuất hiện một cách tự nhiên khi bản thân chúng ta đang tự tạo cho mình những năng lượng tiêu cực. Nó hay bị gán cho cái mác là triệu chứng rối loạn tâm lý hoặc tệ hơn nữa là nguyên nhân chính gây nên căn bệnh trầm cảm. Thực tế đúng là càng nhiều đau khổ, khả năng trầm cảm càng cao. Tuy nhiên, đôi khi khổ đau còn tạo ra động lực thúc đẩy chúng ta tiến xa hơn trong việc kiến tạo những thành công tốt đẹp trong cuộc sống.

Nỗi buồn dạy cho chúng ta cách trân quý mọi thứ xung quanh

Chúng ta cũng có thể đã quá tự tin vào bản thân trong một mối quan hệ bạn bè rồi một mâu thuẫn nhỏ xảy đến đem lại cho ta và người bạn những nỗi bất an, bực tức, hằn học nhau không đáng có. Vì lẽ đó, nỗi buồn sẽ dạy cho chúng ta một bài học về cách trân quý những suy nghĩ và hành động khác biệt của người bạn đang bên cạnh ta, từ đó hai người sẽ ngày càng hiểu rõ

tâm tư tình cảm của nhau để cùng thắt chặt hơn tình bằng hữu.

Nỗi buồn khơi gợi cho con người một động lực hàn gắn. Đó có thể là tình bạn hoặc tình yêu và đôi lúc cũng là những thách thức cho người hướng nội tiến gần hơn với các hoạt động xã hội nhằm tạo ra giá trị cá nhân đối với cộng đồng. Ta không thể sống mãi với cái vỏ bọc tiêu cực mà tâm thức tạo ra cho một bản thể hướng nội. Sẽ đến lúc ta phải thay đi lớp áo đã từ lâu che phủ giá trị nội tại của mình và đưa bản thân đến gần hơn với cộng đồng.

Ngoài những nỗi buồn vu vơ của chúng ta trong một vài mối quan hệ thân mật, còn có một nỗi buồn nặng nề hơn mang tên chia xa, nhất là khi không bao giờ còn có cơ hội được gặp lại người ta từng gắn bó nữa. Nhưng sự chia xa cũng là cơ hội để thức tỉnh con người khỏi sự ràng buộc với bất kỳ cá nhân nào khác. Ta sinh ra một mình và chết đi theo cùng một cách. Tạo hóa giáng cho ta một đòn chí mạng như thế để ta biết được rằng không có gì trên đời này tồn tại vĩnh cửu vì thế hãy học buông bỏ. Đầu tiên là buông bỏ dục vọng chiếm hữu một thứ gì hay một ai đó mãi mãi. Sau đến là buông bỏ cội rễ của tội lỗi là tam độc: tham lam, sân hận, si mê. Cuối cùng là buông bỏ tất cả các sự vật hữu vi vô thường của cõi giới con người để từ đó có khả năng vượt thoát ra

khỏi vòng kìm tỏa đau khổ của sinh mạng bị luân chuyển qua từng kiếp sống.

Nỗi khổ phát sinh từ sự mất mát đem đến cho chúng ta một vũ trụ quan hoàn toàn mới mẻ. Từ trong sâu thẳm của ý thức, ta không bao giờ nghĩ một ai đó đã gắn bó quá thân thiết với ta từ lâu phải rời xa ta vĩnh viễn. Nhưng thực tại lại luôn khắc nghiệt như vậy. Nó buộc ta phải học cách chấp nhận mọi việc theo lẽ tự nhiên. Vậy nên tạo hóa "ban tặng" nỗi đau này cho con người không gì khác ngoài mục đích trao cho ta sức mạnh sống cùng nỗi cô độc. Hãy coi khổ đau là người bạn đồng hành cùng góp mặt với hạnh phúc trong cuộc đời để từ đó tập sống buông bỏ và luôn được bình an.

Hãy dành cho đau thương một ít sự kiên nhẫn

Chúng ta có xu hướng phá hoại, dễ cáu giận rồi đưa ra những quyết định có phần tiêu cực thái quá, mỗi khi tâm trạng bị chiếm lĩnh bởi nỗi buồn. Nhưng nếu đủ sáng suốt và bình tĩnh để có thể chấp nhận tổn thương như một sự thật hiển nhiên, thì buồn đau lại có tác dụng như một liều thuốc tâm hồn đặc biệt hữu hiệu. Bởi nguồn sinh khí của chúng ta được bộc phát theo từng đợt của những dạng năng lượng tích cực, một khi bị kìm nén trong lớp vỏ bọc tiêu cực, nó sẽ như con gấu ngủ đông nằm sâu trong

tiềm thức chờ cơ hội thuận tiện để hiển lộ với đầy đủ sự sung mãn.

Đó là một cuộc cách mạng tâm lý. Ta kiên nhẫn với khó khăn của mình để chờ thời cơ cho một công việc tốt hơn trong tương lai. Ta bảo vệ tâm hồn mình khỏi cám dỗ của những dục vọng tình ái hay tham lam vật chất, của cải. Nếu mê đắm trong những cuộc tình "tai bay vạ gió" ở những thời điểm đau khổ, cô độc, ta sẽ không bao giờ có được trạng thái viên mãn cho tình yêu đích thực ở tương lai. Nếu lầm lạc trong tham vọng bởi danh lợi, phù hoa, ta sẽ không thể chạm tay được vào thành công chính nghĩa.

Hãy để cho bản thân được buồn khi cuộc sống không diễn ra như ý muốn. Hãy tận hưởng sự túng thiếu và cô độc một thời gian để chờ đợi quá trình cách mạng tâm lý. Mọi điều tốt đẹp vẫn đang chờ ta chạm vào đầy kiêu hãnh ở con đường tươi sáng phía trước. Hãy kiên nhẫn.

Đắng cay trong đời, suy cho cùng cũng chỉ là gió thoảng mây bay

Bên cạnh đó, nỗi buồn sẽ dẫn lối cho ta biết được đâu là điều đáng giá để bản thân quyết tâm theo đuổi. Thất bại và ngã quỵ đủ nhiều sẽ giúp ta dễ dàng nhận ra nỗi khổ sau lớp vỏ ngụy trang. Nó cảnh báo và bảo vệ tiềm thức ta khỏi những suy nghĩ tiêu cực. Nó tìm

ra căn cứ của sự lừa dối và giúp ta biết cách hoài nghi. Nó cũng định hướng ta đi theo con đường đúng đắn hơn trong những diễn biến tiếp theo của cuộc sống. Tóm lại, nó khiến ta ngày càng trở nên sáng suốt và đưa ra được nhiều quyết định chính xác.

Hãy nhìn nhận khổ đau như một nguồn năng lượng, để nó tự động sinh ra và cảm nhận nó chạy khắp thân thể như cảm xúc của hạnh phúc vậy. Cuộc đời vốn dĩ vô thường, có được có mất, có đánh rơi thì sẽ có lúc quay về. Hôm nay mọi chuyện có thể không diễn ra theo ý ta mong muốn nhưng ngày mai thì chưa chắc. Vũ trụ vốn dĩ công bằng, hãy suy nghĩ tích cực hơn để bản thân có thể đón nhận nhiều cảm xúc tươi mới và đặc biệt là đừng chấm dứt hy vọng chỉ sau một khoảng thời gian ngắn ngủi vì thất vọng. Tình cảm có thể là trạng thái vui tươi khi được yêu nhưng nó vốn không tồn tại mãi mãi. Buồn đau có thể sinh ra từ tình yêu nhưng nó lại dạy cho ta những bài học quý giá về sự chờ đợi. Hãy lạc quan và chấp nhận bản chất của tự nhiên như vốn có.

Đạo từ bi và lòng trắc ẩn

Tiếp theo, nỗi buồn có thể là biểu hiện của một người mang ẩn ức thông qua sự liên hệ với *lòng trắc ẩn*. Con người chúng ta sở hữu một tấm lòng trắc ẩn đáng khâm phục hơn bất kỳ loài động vật nào khác.

Chúng ta không chỉ đau đớn hay xót thương với nỗi đau của đồng loại khi vô tình chứng kiến những hoàn cảnh bi ai mà ta còn dễ dàng thể hiện lòng từ bi bằng cử chỉ thương xót hay hành động trao tặng vật chất, của cải nhằm động viên và bù đắp một phần nào đó những tổn thương, mất mát mà họ đang phải gánh chịu. Không những thế, ta còn trao cho những loài động vật khác một ánh nhìn đầy thương hại hay một nghĩa cử cao đẹp khi phải chứng kiến cảnh chúng bị hành hạ và ăn thịt.

Lòng trắc ẩn của chúng ta rất mạnh mẽ. Nó là nhân phẩm đặc biệt giúp phân biệt con người và con vật. Nó cũng khiến ta có thể đứng trên muôn loài trong việc phân chia tầng bậc trí khôn. Khi mang lòng trắc ẩn trong mình, chúng ta có thể dễ dàng bị lay động bởi nỗi buồn và đau khổ của người khác. Biểu hiện của việc này là ta rất "mau nước mắt" trước những cảnh tượng thống khổ, ta có khả năng đồng cảm cũng như làm giảm bớt đau buồn của họ bằng các hành động từ ái.

Nhiều tôn giáo truyền thống không chỉ đề cao và tôn vinh lòng từ bi mà còn đưa nó lên hàng "thượng phẩm". Một hiện thân của Thiên Chúa giáo là Thánh Thomas Aquinas với lòng từ bi vô lượng, bao dung chất chứa trong người cùng một sự hiển lộ tình yêu cao quý mang bản chất vô ngã trong nội tâm, đã được

lưu ký rằng: "Nó giữ vị trí đầu tiên trong tất cả các thánh tính". Cũng tương tự với điều này trong đạo Phật – tôn giáo từ lâu đã được xem là *Đạo từ bi* – đạo chủ trương lòng thương người với lòng trắc ẩn.

Nhiệm vụ của một người, vượt lên trên cả sự bình an nội tâm là chia sẻ cảm xúc cùng người khác, khơi gợi chính lòng trắc ẩn và từ bi nơi họ để từ đó cùng kiến tạo một thế giới đi trên con đường *Bồ Tát đạo* – con đường của tình thương cao thượng, bác ái. Do đó, nỗi buồn khổ được xem như giữ một vị trí quan trọng trong tư duy cảm xúc của con người. Nó mang tầm vóc lớn lao trong việc hình thành khả năng đối nhân xử thế giữa người với người.

Một nỗi buồn cao cấp

Trong chương "Tình yêu bao dung" (xem *Nâng lên được, đặt xuống được* – Trương Di), chúng ta biết rằng việc xem người yêu của mình như một đứa trẻ thực sự rất quan trọng để giữ lửa cho tình cảm của cả hai. Một khi nỗi buồn, hay những biểu hiện khác của nỗi buồn như khóc lóc và giận dữ chỉ để thu hút sự chú ý của "người lớn" (người yêu luôn bên cạnh), thì cái mà họ cần nhất lúc đó là những lời vỗ về, an ủi yêu thương từ chúng ta, cần ở ta một lòng trắc ẩn.

Bên cạnh mối liên hệ với lòng từ bi thì nỗi buồn còn là một biểu hiện đặc thù của người mang trong

mình những phẩm chất đạo đức rất cao. Có một kiểu người đạt được tầm bậc phát triển khá lớn trong cấu trúc tâm lý – hay còn gọi là *Nhận thức bậc cao* (xem *Nâng lên được, đặt xuống được* – Trương Di) về toàn bộ đời sống con người, từ đó họ lan tỏa một tấm lòng trắc ẩn, một tâm hồn từ bi mạnh mẽ đến với người khác. Căn nguyên của lòng từ bi xuất phát ở việc con người ta thường hay ưu tư và nghiền ngẫm về nỗi đau khổ, sự bất công trong xã hội. Điển hình như Abraham Lincoln và Mahatma Gandhi, bị thôi thúc bởi sự khổ đau của nhân loại nên đã được tạo hóa tiếp thêm sức mạnh cho nhận thức về nghĩa vụ và giá trị sống của mình.

Từ đó, nỗi buồn càng nâng con người ta lên một tầm nhận thức đặc biệt hơn, cao quý hơn so với những khổ lụy của cộng đồng. Ví dụ như trong đạo Phật, lòng từ bi không xuất phát từ một hình thức tâm lý cố định mà uyển chuyển ra vào trong ý thức và tiềm thức của một người đi trên con đường tu tập thiền định hòng thấu đạt chân lý vũ trụ. Thiền định phá tan bức màn vô minh về một cuộc đời hữu ngã. Nó bào mòn đi bản ngã tầm thường của chúng ta để từ đó đưa ta đến một tầng bậc nhận thức cao cấp hơn, chính là *vô ngã* – không thực sự có một *cái tôi* đang tồn tại và điều khiển bản thân, rồi từ đó hòa nhập vào cùng với vũ trụ, đồng điệu và trắc ẩn, từ bi với đau khổ của muôn loài.

Nỗi buồn cao cấp là như vậy. Ngoài ra, bước trên hành trình giải thoát chính mình khỏi khổ đau, ta còn học hỏi được từ sai lầm và nhận thức thấp kém của bản thân rằng "vạn hữu là vô thường". Khổ đau cũng như hạnh phúc, chợt đến rồi chợt đi. Chỉ có duy nhất lòng trắc ẩn, tâm từ bi là lan tỏa rộng khắp và ảnh hưởng sâu sắc đến nhân cách đạo đức của con người. Từ nỗi buồn đến suy niệm rồi đến từ bi là một quá trình thay đổi các tầng bậc trong nhận thức, đưa ta đến một vũ trụ quan cao quý, tiến gần hơn đến chân lý vĩnh hằng.

Đạo đức là xương sống của hạnh phúc

Hãy quên tất cả những điều bạn đã được dạy bảo: "Cái này đúng, còn cái kia sai". Cuộc sống không cố định như vậy. Điều được cho là đúng hôm nay có thể sai vào ngày mai, điều được cho là sai ở giây phút này có thể đúng ở giây phút kế tiếp.

– Osho

Đừng cân đo hạnh phúc

Chúng ta thường đặt hạnh phúc lên hàng ưu tiên phải đạt được trong cuộc sống, nhưng bạn có biết rằng để có được nó thì chúng ta cần phải mang *đức hạnh* đi cùng. Con người luôn đề cao hạnh phúc đến từ những việc làm lương thiện và bài trừ thú vui đến từ những ý niệm độc ác. Lấy ví dụ bạn làm từ thiện bằng cách bố thí cho người ăn xin bên đường 10 đô la và việc này khiến cả bạn cùng người ăn xin đó cảm thấy vô cùng hạnh phúc. Thế nhưng việc tên trùm khủng bố

Osama bin Laden cùng hàng nghìn đàn em của hắn từ Al-Qaeda trong nhánh Hồi giáo cực đoan bắn hạ máy bay dân dụng để đánh sập khu phức hợp trung tâm thương mại thế giới ở New York vào ngày 11 tháng 9 năm 2001 đen tối trong lịch sử Hoa Kỳ cũng khiến cho đám người này lâng lâng trong niềm hạnh phúc tột đỉnh.

Vấn đề đã bắt đầu trở nên phức tạp hơn khi ta phải xem xét cả những giá trị sống mà chính niềm hạnh phúc đó mang lại. Không biết nó tích cực hay tiêu cực, đối với một người hay với cả cộng đồng, không kể nó mang lại nguồn vui cho bao nhiêu con người đang tồn tại, một hành động tạo nên hạnh phúc phải mang một ý nghĩa làm giảm nhẹ nỗi đau và đặc biệt hơn, nó không được mang lại đau đớn cho người khác. Đó mới chính xác là một nguồn hạnh phúc đong đầy giá trị cao cả.

So sánh mọi thứ đều là sự khập khiễng và đặc biệt hơn là so sánh một loại cảm giác vô hình không thể định lượng được như *giá trị của hạnh phúc*. Cách tốt nhất để trở nên hạnh phúc hơn là không so sánh hạnh phúc của mình với người khác bởi suy cho cùng, chúng ta là những con người mang các giá trị sống khác biệt nhau. Tuy nhiên, phải luôn nhớ rằng hạnh phúc của ta chắc chắn không được gây tổn thương hay đau đớn cho kẻ khác.

Hạnh phúc của ta chắc chắn không được gây tổn thương hay đau đớn cho kẻ khác.

Giá trị của hạnh phúc đến từ nhận thức về ý nghĩa cuộc đời

Cuộc sống của một người chỉ có ý nghĩa khi bản thân họ nhận thức được giá trị của các hành động thực hiện hằng ngày.

Khi ta có mục tiêu để hành động, cuộc sống sẽ mang nhiều ý nghĩa hơn. Lấy ví dụ về nhiệm vụ của một người nghệ sĩ, đó không hẳn là các công việc buộc anh ta phải thực hiện cho bằng được mà đơn giản chỉ là niềm vui thú được theo đuổi niềm đam mê nghệ thuật của bản thân. Điều này không chỉ giúp cho người nghệ sĩ đạt được hạnh phúc cá nhân mà còn mang lại hạnh phúc cho khán giả khi họ đi xem một buổi hòa nhạc, thưởng thức một bộ phim hay lặng yên ngắm nhìn một bức tranh.

Một ngày của con người nếu đem so sánh với thời gian đã hình thành nên vũ trụ quả là đem hạt cát ném vào đại dương mênh mông. Tuy nhiên tiến trình "lấp biển" lại bắt đầu từ những nắm cát nhỏ được đổ xuống. Nó cũng giống như cách chúng ta đem từng ngày sống của mình cộng dồn lại thành một năm, mười năm, rồi một kiếp người. Từ kiếp này sang kiếp khác, ta có được phả hệ từ con người cổ đại cho đến chúng ta bây giờ. Mọi ý nghĩa cuộc đời đều bắt nguồn từ một ngày sống có giá trị.

"Thời gian chúng ta ở đây chỉ là một cái chớp mắt và khi ta rời đi, cuộc sống vẫn tiếp tục chuyển động. Chúng ta không thể kiểm soát được việc ta ra đời như thế nào và khi chết sẽ ra sao, vậy tại sao ta lại nghĩ mình có thể kiểm soát được phần ở giữa?". Con người ở một thời điểm nhất định nào đó trong đời sẽ dễ dàng để nhận ra nghĩa vụ và trách nhiệm phải thực hiện của mình đối với gia đình và xã hội. Dù đó có là làm ra một ít tiền để nuôi sống người thân hay xây dựng trường học hoặc bệnh viện cho nơi mình đang sinh sống thì tất cả đều là những việc làm có giá trị rất lớn.

Một ngày sống trên đời, một ngày ta đem sự tồn tại cũng như sinh mạng mình để đổi lấy niềm vui, niềm hạnh phúc, sự thỏa mãn cho bản thân và cho nhiều người hơn nữa thì nghĩa là ngày đó ta đã sống có ý nghĩa. Chỉ khi nhận ra mục đích sống đúng đắn của hai mươi bốn giờ tồn tại trên đời, là không để nó trôi qua vô nghĩa, thì đó chính là ta đã tồn tại cùng với chân lý.

Nhà khoa học và kẻ thảm sát

Tất thảy vạn vật trong vũ trụ đều tồn tại một cách tự nhiên đúng như bản chất vốn có của chúng. Duy chỉ có con người là loài động vật đặt ra khái niệm *thời gian* và tự giới hạn những khả năng cũng như

hiểu sai về mục đích của chính mình. Đành rằng sống có mục tiêu ngắn hạn ở từng thời điểm là điều nên làm nhưng đừng bao giờ tự giới hạn giá trị bản thân trong khung thời gian hữu hạn đó. Bởi việc nhìn xa trông rộng, phóng tầm mắt ra khỏi phạm trù không gian – thời gian, tiến đến một chân trời vũ trụ khác nơi không có giờ giấc hay bất kỳ ranh giới nào thì ta sẽ có khả năng nhân giá trị bản thân lên gấp nhiều lần.

Từ lúc đam mê vật lý thiên văn cho đến thời điểm trước khi công bố *Thuyết tương đối* ra thế giới, Albert Einstein đã trải qua thời gian hằng ngày với mục tiêu lớn nhất cuộc đời ông là phải tìm cho ra lời giải của bài toán vũ trụ. Vì thế mỗi ngày trôi qua, đích đến với thuyết tương đối của ông lại gần thêm một chút sau khi đã hoạt động và làm việc hăng say không mệt mỏi. Mọi thứ chỉ trở thành lịch sử khi công thức $E = mc^2$ được trình diện ra cho nhân loại. Một cuộc đời con người chỉ gần trăm năm nhưng duy nhất với một công thức vật lý, ý nghĩa của cuộc đời đó lại trải rộng trên bề mặt thời gian vũ trụ, kéo dài vô hạn định cho đến lúc vũ trụ này diệt vong. Cho nên Albert Einstein là một ví dụ hoàn hảo để luận về thời gian cũng như giá trị của từng ngày làm việc không biết giờ giấc. Ngay cả trong công thức của *Thuyết tương đối* cũng đã nói một phần về chân lý thời gian vũ trụ theo cách hoàn hảo nhất cho đến thời điểm hiện tại.

Bên cạnh đó, một ví dụ khác là Adolf Hitler. Nếu chỉ xét trên phương diện cá nhân, ông ta là một thiên tài chính trị, một khí chất vĩ đại, một con người thay đổi lịch sử. Nhưng đối với toàn cảnh của "bộ phim" vũ trụ thì Hitler lại không như thế bởi cách ông hành động và mang đến những cuộc chiến thảm sát phi nghĩa.

Hạnh phúc phải nằm trong lòng đạo đức

Hạnh phúc không có đạo đức là thứ niềm vui của hạng tiểu nhân ti tiện. Ngôn ngữ là thứ công cụ được con người tạo ra dùng để diễn tả trạng thái của tất cả sự vật, hiện tượng trong vũ trụ, là thứ vũ khí mang sức mạnh lớn nhất cho người nào sử dụng nó một cách thuần thục. Tuy nhiên, đạo đức thì không cần đến ngôn ngữ. Lời nói là không đủ để chứng minh cho người khác thấy được ta là một người có đạo đức. Mọi nhân cách, phẩm chất cũng như hành động có đạo đức đều xuất phát từ một nội tâm tĩnh lặng. Tâm càng tĩnh thì trí tuệ càng uyên thâm, đạo hạnh càng cao thượng. Nói đạo-hạnh cũng là đang nói đến niềm hạnh phúc phải được bao phủ bởi chữ *Đạo*.

Người ta chỉ chú tâm đến việc mở miệng phát ngôn như thế nào cho hay, nói những lời bợ đỡ nịnh nọt ra sao cho ngọt nhằm thuyết phục kẻ khác hòng đạt được mục đích vị kỷ. Nhưng chúng ta lại quên

rằng, để khiến cho vũ trụ nở nụ cười tin tưởng và giao phó cho ta nhiều vận may cũng như hạnh phúc thì điều đầu tiên ta cần làm là sống một cuộc đời đạo đức. Để nói thế nào là đúng thì có hàng trăm đức tính tốt đẹp cần được nuôi dưỡng nhưng tốt nhất là hãy nghe trái tim mình mách bảo.

Điều này hoàn toàn hợp lý bởi trái tim thì không biết nói, nó rung động và cảm nhận được những điều tốt, xấu trong cuộc đời để từ đó dạy cho chúng ta những cách thức sống đúng với đạo đức. Để làm được điều đó hãy ngưng nghỉ mọi lời nói, ý niệm, để cho cơ thể được tĩnh lặng, tự nhiên năng lượng vũ trụ sẽ kích hoạt con tim và thúc đẩy chúng ta hành động theo lẽ phải.

Đa phần bản chất con người từ lúc sinh ra đến khi chết đi luôn hướng thiện. Vì môi trường, các tác nhân ngoại cảnh, hay cách giáo dục không đúng mà những điều tốt đẹp nguyên thủy trong bản thể ta mờ dần đi rồi thế vào đó là một con người hoàn toàn trần tục. Tham lam, sân hận, si mê theo thời gian tích tụ dần và chiếm lĩnh quyền kiểm soát bản chất tự lúc nào ta không hề hay biết.

Con người chúng ta không hề xấu. Chỉ có môi trường là tác nhân xấu xa khiến ta lầm lạc. Nhưng chắc chắn một điều rằng nếu ta còn có trái tim, mọi

thứ xuất phát từ nó đều cao cả và lương thiện. Vậy nên hãy lắng nghe chỉ dẫn của trái tim, chúng ta sẽ không bao giờ mông lung, lạc lối.

Tàng thức là thứ định hình sự thiện lương trong ta trước khi ra đời

Ta hình thành cho mình một hệ thống các giá trị đạo đức từ bản chất tự nhiên và từ sau những lầm lỗi của mỗi người. Một sự thật rằng chúng ta được sinh ra với bản năng hướng thiện. Mọi người trên trái đất này không ra đời với một ý tưởng hủy diệt nhân loại như Adolf Hitler đã làm với người Do Thái trong Holocaust[1].

Tuy nhiên tận sâu trong tiềm thức chúng ta lại mang theo một "bản sao lưu"của bản thể từ tiền kiếp, lưu giữ những đức tính cũng như những mầm mống, nguyên nhân có từ vô thủy vô chung mà ta luôn xem như bản tính tự nhiên thường hằng để rồi không hề biết đến sự tồn tại vô ngôn của nó. Bên cạnh tiềm thức, ta còn sở hữu ý thức – loại tâm thức giúp ta học

1. Holocaust: Là một cuộc diệt chủng do Đức Quốc Xã cùng bè phái tiến hành và nó dẫn tới cái chết của khoảng sáu triệu người Do Thái, chưa bao gồm khoảng năm triệu nạn nhân không phải người Do Thái thiệt mạng vì các cuộc thảm sát, qua đó đưa tổng số nạn nhân lên khoảng mười một triệu người.

tập, tiếp nhận và phát triển dựa vào sự chỉ bảo của con người và môi trường xung quanh.

Hai loại tâm thức này, một bản năng và một là sau quá trình thụ nhận, dần dần tạo nên con người ta như bây giờ. Và đó cũng chính là thứ đã tạo tác nên một bản thể con người từ sinh khởi cho đến lúc diệt vong. Tội lỗi hay đạo đức, tất thảy đều từ hai thứ này mà ra.

Đạo đức là thứ có thể học tập và tiếp nhận thông qua quá trình trưởng thành của con người từ môi trường bên ngoài. Bằng cách quan sát và phân tích hành vi và ý nghĩa đằng sau những hành động của người khác, chúng ta tạo nên một hệ thống tư tưởng cá nhân mang tên *quan niệm sống*.

Một người sống có đạo đức là người sở hữu trí tuệ nhận biết được hành động phải – trái, đúng – sai dựa trên lập luận rằng nó có ích cho bản thân người đó và cho toàn thể xã hội hay không. Ngược lại với nhận thức này là con người vô đạo đức.

Tuy nhiên, yếu tố may mắn chi phối rất lớn đến cuộc sống của mỗi người. Chúng ta không có quyền lựa chọn một hình mẫu cá thể như thế nào từ khi sinh ra nhưng ta có khả năng tự thay đổi nhận thức và hành vi của mình để đi theo hướng phát triển tích cực. Người may mắn là người mang sẵn trong mình

những giá trị đạo đức từ ngay trong bản chất nguyên thủy. Người kém may mắn hơn một chút sẽ phải học từ người khác và môi trường xung quanh, nhưng nhờ được tiếp xúc với cộng đồng tốt đẹp, cao thượng, người đó vẫn có cơ hội nâng cao hiểu biết và nhận thức trên con đường hướng thiện.

Hai cấp bậc của nhận thức

Bên trong tòa lâu đài *nhận thức bậc cao* là nỗi khổ của cuộc đấu tranh tư tưởng giữa một con người luôn phấn đấu hướng thiện và nửa còn lại mang dáng dấp con người phàm tục, bị lôi kéo bởi dục vọng và tham đắm đến từ những lạc thú tầm thường.

Người trải qua cả hai tầng bậc nhận thức trong cùng một khoảnh khắc là người phải đấu tranh dữ dội giữa bản năng thấp hèn với đạo đức cao cả. Ta biết được rằng đòi hỏi một điều gì đó cho bản thân là không sai, không đáng để xét vào phạm trù lạc thú mà ta đang tận hưởng vì đó là nhu cầu cơ bản của một cơ thể con người. Tuy nhiên, để nhận thức đạo đức về một hành vi của ta tác động lên người khác là một việc đòi hỏi rất nhiều nỗ lực. Tư tưởng bị phân đôi, làm sao để điều hòa và quân bình giữa nhu cầu và đức hạnh quả thực là một công cuộc gian nan.

Đừng cố chấp tách bạch đạo đức với bản năng. Hướng đến việc hợp nhất cả hai thứ đó mới là con

đường đưa ta tiệm cận với các bậc trí giả, thánh nhân. Xem vạn vật là một, là bất nhị.

Nếu chúng ta sở hữu các giá trị đạo đức cơ bản như là từ bi, độ lượng, nhẫn nhục và bao dung... ta sẽ có khả năng hạn chế đến mức thấp nhất sự xuất hiện của các loại tâm bệnh, thậm chí là loại bỏ chúng hoàn toàn và không cho chúng có cơ hội tiến vào tâm trí ta thêm một lần nào nữa.

Tâm bệnh là gì

Tâm bệnh sinh ra từ tam độc tham, sân và si, từ cố chấp, kiêu mạn, lo lắng, bất an. Chúng ta là những con người ngu muội khi xem sự vật, hiện tượng là thật như chúng hiện hữu nhưng thực tế lại không như vậy. Điển hình là cách ta chấp vào vật chất mà mình đang sở hữu (như tiền bạc hay kiến thức sẽ bàn đến ở chương sau). Ta sử dụng chúng rồi để chúng chi phối phần lớn suy nghĩ và hành động trong suốt chiều dài cuộc đời. Tiền bạc cùng sự giàu có khiến con người rơi vào tham lam, đắm chìm trong của cải.

Khi thua kém người khác về sự hiểu biết, ta cho đó là vấn đề cần giải quyết và có khả năng bị khủng hoảng tâm lý, bị cái tôi của ta đánh lừa là mình đang ở một cấp bậc kiến thức thấp hơn so với họ. Đó là một dạng tâm bệnh. Khi tiền bạc hay của cải ta không nhiều bằng họ, ta khởi tâm tham lam hay so

sánh và bị sự buồn khổ của bản ngã đánh lừa. Đó cũng là tâm bệnh.

Trầm luân thống khổ sinh ra từ sợ hãi, bất an. Trầm cảm, tuyệt vọng đến từ cố chấp níu giữ. Tâm buông bỏ đứng đầu mọi trạng thái của tâm trí. Học được buông bỏ là học được một nửa kinh nghiệm đời người. Từ cách nhận thức được buông bỏ, ta tiến đến chân tâm hỷ xả, từ bi. Trí tuệ về sự tồn tại của vũ trụ từ đó sẽ phát sinh khi ta lìa xa tam độc. Lòng hướng thiện và cốt cách cao đẹp cũng sẽ sinh khởi để đưa ta tiến vào vùng giá trị đạo đức tâm linh cao quý.

Tâm bệnh hiện ra vì chúng ta bỏ quên đạo đức. Chăm sóc cho tâm hồn mình bằng các hành vi cao thượng thông qua *nhận thức bậc cao* để tiến gần hơn đến cõi giới *vô vi* mang theo chân giá trị hạnh phúc. Thông qua thiền định, con đường đó sẽ trở nên dễ dàng hơn nữa (xem *Nâng lên được, đặt xuống được* – Trương Di).

Tóm lại, mối quan hệ giữa rối loạn tâm lý và giá trị đạo đức tồn tại trong cách ta xoay xở để phát triển bản thân tiến đến một tầm nhận thức cao hơn trong xã hội loài người.

Ngôn ngữ không thể định nghĩa được hạnh phúc

Chúng ta nhất thiết cần phải xóa bỏ mọi hàm ý đạo đức sâu xa ra khỏi phạm vi của ngôn ngữ, vì *tốt* và

xấu không thể được sử dụng để định nghĩa cho những sự việc, hiện tượng xảy ra trong đời thực.

Ta tư duy về một việc làm như việc giết thịt một con bò để nuôi sống cả làng khoảng trăm người trong một ngày nhưng đối với những cá nhân có tôn giáo thờ tượng bò, họ xem đó là hành vi cực kỳ xấu xa, tệ hại. Vậy nên, cái gì nhìn chung có thể nói ra được thì sẽ được nói ra rõ ràng, còn về những gì không thể nói ra thì người ta phải im lặng. Đạo đức là một thứ như vậy.

Chúng ta không thể biện minh với người khác về hành vi giết chết một tên trộm đang cố ý giết người để cứu sống cả gia đình ta vào ban đêm khi mọi người đang say ngủ, bởi đó là hành vi đạo đức đối với hệ giá trị tư tưởng của riêng bản thân ta, còn với người nhà tên trộm thì không. Cho nên, hãy hành động theo lương tâm. Mọi kết quả, nếu may mắn sẽ được luật pháp của một quốc gia xử lý theo đạo đức và hiến pháp. Còn nếu không may mắn, ta có thể phải trả giá và hy vọng lương tâm trong sạch của mình được thượng đế cứu rỗi.

Thuận theo tự nhiên – một loại trí tuệ lớn, cảnh giới cao nhất của đạo làm người

Hạnh phúc sinh ra trong đau khổ, đau khổ giấu mình trong hạnh phúc.

– Lão Tử

Vạn sự tùy duyên

Có một người lang thang đi vào chùa, thấy Bồ Tát ngồi trên đài sen nhận cúng dường của mọi người, anh ta vô cùng ngưỡng mộ bèn mở lời hỏi Bồ Tát: "Thưa Ngài, tôi có thể đổi chỗ với Ngài một lát được không?" Bồ Tát trả lời: "Chỉ cần ngươi không mở miệng". Kẻ lang thang chấp nhận lời yêu cầu và lên ngồi trên đài sen. Kể từ lúc này, mọi thứ trước mắt anh ta trở nên cực kỳ ầm ĩ, hỗn loạn. Người đến quỳ gối trước đài sen phần lớn là để cầu điều này điều kia, anh vẫn cố gắng chịu đựng trước sau không hề mở miệng.

Một ngày, có một phú ông đến, phú ông nói: "Cầu Bồ Tát ban cho con một đức tính tốt". Nói xong ông dập đầu đứng dậy, bỗng ví tiền bị rơi xuống mặt đất. Kẻ lang thang vừa muốn mở miệng nhắc nhở nhưng kịp nhớ lại điều kiện của Bồ Tát liền thôi. Sau khi phú ông đi ra thì có một người nghèo bước vào. Người nghèo nói: "Cầu Bồ Tát ban cho con ít tiền. Người nhà con lâm bệnh nặng đang rất cần tiền chạy chữa". Cầu xong ông dập đầu đứng dậy, bỗng nhìn thấy một túi tiền rơi trên mặt đất. Người nghèo liền thốt lên: "Bồ Tát quả thật hiển linh rồi". Ông cầm túi tiền ra đi. Kẻ lang thang muốn mở miệng nói rằng không phải Bồ Tát hiển linh mà đó là đồ của người ta đánh rơi. Nhưng cuối cùng anh vẫn nhớ đến điều kiện của Bồ Tát. Lúc này, một người ngư dân đi vào, ngư dân cầu xin: "Cầu Bồ Tát ban cho con bình an, ra biển không gặp sóng gió". Đoạn dập đầu đứng dậy, ông vừa muốn đi, lại bị phú ông túm chặt. Vì nghi ngờ túi tiền bị ngư dân lấy mất còn ngư dân thì một mực cho rằng mình oan uổng, lời qua tiếng lại hai kẻ lao vào đánh nhau túi bụi. Kẻ lang thang thấy vậy không nhịn được nữa, anh ta bèn hô to: "Dừng tay!" rồi đem chân tướng sự việc nói rõ cho họ. Tranh chấp từ đó mà được yên.

Lúc này Bồ Tát mới nói: "Ngươi cảm thấy làm vậy là đúng chăng? Ngươi hãy tiếp tục đi làm kẻ lang thang đi! Ngươi mở miệng tự cho mình rất công bằng

nhưng người nghèo vì vậy mà không có tiền cứu chữa cho người thân sắp chết, người giàu không có cơ hội tu tập đức hạnh, người ngư dân ra khơi gặp sóng gió bị chôn thây dưới đáy biển. Nếu ngươi không mở miệng, mạng sống người nhà kẻ nghèo kia được cứu, người giàu tốn chút tiền bạc nhưng giúp được người khác mà tích đức, ngư dân cũng vì dây dưa không cách nào lên được thuyền mà tránh được sóng gió, bảo toàn tính mạng". Kẻ lang thang nghe đến đây chỉ biết câm lặng rời khỏi chùa.

Rất nhiều sự tình xảy ra đều có lý do của nó. Để nó tiến triển theo tự nhiên, kết quả sẽ tốt hơn rất nhiều. Yên lặng theo dõi diễn biến chính là một loại năng lực, thuận theo tự nhiên chính là một loại hạnh phúc.

Con người tình cờ gặp được nhau thực ra cũng là do duyên số kết tạo sự gặp gỡ. Dù thế nào đi nữa, một khi đã gắn bó, ta rất khó để ra khỏi mối quan hệ đó. Sự tình một khi đã định, nói dứt chưa chắc có thể dứt được. Cho nên, người sống thuận theo tự nhiên, xem nhẹ được – mất, chính là "người đi trong đạo". Nhận thức được như vậy thì không có chân lý nào của vũ trụ là không thể nắm bắt.

Hãy yên tĩnh theo dõi tiến trình xảy ra của vạn sự vạn vật. Tốt nhất là không nên xen vào sự sắp đặt của tạo hóa bởi điều đó có thể giúp chúng ta tiến gần hơn đến chân giá trị của hạnh phúc.

Tất cả đã an bài

Người dễ ngủ và chóng quên luôn hạnh phúc hơn người khác. Người chỉ luôn băn khoăn suy nghĩ rằng hôm nay ta đã sống như thế nào, ngày mai ta phải sống ra làm sao cho hợp lẽ hay dùng cách nào để có thể thay đổi suy nghĩ, quan niệm của người khác thì sẽ chẳng bao giờ đạt được hạnh phúc.

Người luôn sống với một tâm thái tĩnh lặng, an bình, đi vào giấc ngủ hằng đêm nhẹ nhàng, thư thái, không so đo tính toán thiệt hơn, không tìm cách để sắp đặt cuộc sống, chính là một bậc trí giả với đầy đủ hạnh phúc viên mãn.

Vạn sự trên đời suy cho cùng đều kết thúc ở thời điểm *rời xa*. Dù cho có tìm mọi cách để kiếm được nhiều hơn thì đến cuối cùng cũng đều phải giũ bỏ tất cả. Xem nhẹ mọi thứ, biết đủ là hạnh phúc. Buông bỏ việc kiểm soát, thuận theo tự nhiên là sống hợp với đạo lý làm người.

Chúng ta không thể kiểm soát được những gì sẽ xảy ra với mình nhưng lại có thể lựa chọn được cách chúng ta tiếp nhận và xử lý các vấn đề đó như thế nào. "Này ông bạn, ta không thể kiểm soát được việc bản thân mình ra đời như thế nào và khi chết ra làm sao, vậy thì tại sao ta lại nghĩ rằng mình có thể kiểm soát được *phần ở giữa*?"

Trên đời, thứ khó nắm
bắt được nhất chính là
lòng người.

Trên đời, thứ khó nắm bắt được nhất chính là lòng người. Rộng hay hẹp, nông hay sâu, tất thảy chỉ có thể biết được sau khi ta đã trải qua một mối lương duyên ràng buộc với một ai đó. Nhưng việc khiến chúng ta đạt được hạnh phúc chính là buông bỏ. Cho nên, nhất thiết không cần nắm bắt tâm trí và hành động của người khác, hãy để mọi thứ diễn ra theo tự nhiên. Mọi chuyện trên đời xảy ra với ta đều có nguyên do của nó. Có thể là một phần duyên nợ ta đã gieo từ vô lượng kiếp trước, hoặc giả đó là thứ ta bắt buộc phải tự mình trải nghiệm qua, để cuộc đời ta sau này sẽ thêm nhiều phần tốt đẹp. Tóm lại, người hay vật, cảnh hay tình, vũ trụ đều đã có sự sắp đặt của nó. Chúng ta nhúng tay vào hòng kiểm soát và thay đổi trật tự thế giới sẽ chỉ chuốc lấy nhiều đau thương vào thân mình.

Đừng bao giờ cố tìm mọi cách tránh né những rủi ro bởi đôi khi phía sau thử thách là một thành công viên mãn. Đừng cố gắng lách người khỏi những chướng ngại vật trên đường đời, vì khi ta dám chấp nhận đối mặt với nó, sự trưởng thành sẽ chào đón ta theo cách rực rỡ nhất.

02

hoc cách trưởng thành

Trưởng thành song hành cùng trí tuệ chứ không phải tuổi tác

Không chao đảo thì không phải là người lớn, phải ngàn lần tranh đấu mới có thể trưởng thành. Có đau đớn mới là tuổi trẻ? Nếu vậy thì có chao đảo mới trở thành người lớn. Đúng vậy, có chao đảo một chút cũng không sao, sự dao động của bạn và của tôi là hành trình hết sức tự nhiên mang tên "trưởng thành".

– Rando Kim

Ai rồi cũng lớn

Một cuộc đời trải qua nhiều thăng trầm, đắng cay chưa chắc đã được hạnh phúc nhưng chắc chắn có ý nghĩa. Những người có cuộc sống nhiều ý nghĩa thì thường trăn trở nhiều hơn và gặp nhiều căng thẳng hơn. Người ta sẽ phải luôn luôn khắc khoải về những giá trị đáng có trong đời. Càng quay cuồng, cuộc đời càng mang nhiều ý nghĩa. Hạnh phúc sẽ không bao giờ là đại lượng tỉ lệ thuận với ý nghĩa.

Chỉ có sống nhiều trong trầm luân thống khổ, ta mới có thể nhận thấu được các giá trị lớn lao nơi tiềm năng con người. Chúng ta thường e sợ, trốn tránh, không dám dấn thân vào những khó khăn, trở ngại, nhưng hãy nhớ, gian khó chắc chắn sẽ mang lại cả chân giá trị hạnh phúc cũng như một cuộc đời đầy nghĩa vị dài lâu.

Trưởng thành chính là một quá trình "thay máu" toàn thể cấu trúc tâm lý cũng như sinh lý từ một nhóc tỳ trở thành một cá thể mang tên *người-lớn*. Bạn có thể sẽ phải trải qua một, hai lần tình yêu phụ bạc hay bạn bè lần lượt rũ bỏ ra đi chỉ vì những xích mích không giải quyết. Bạn không có cách nào trốn chạy sự sắp đặt của tạo hóa. Việc duy nhất bạn có thể làm là chuẩn bị cho bản thân thật sẵn sàng cả về thể chất và tinh thần, thản nhiên đón nhận và mỉm cười trước một chút sự chao đảo của cơn bão mang tên "trưởng thành".

Đàn ông là những đứa trẻ to xác trong cái vỏ bọc của loài động vật mang tên người-lớn

Ngày nọ, ở độ tuổi xấp xỉ bốn mươi, có hai người đàn ông đang ngồi cạn chén cùng nhau trong một góc quán quen. Bỗng một người nhắm nhẹ hai mắt, những giọt lệ cay đắng cứ thế lăn dài trên má. Hóa ra tình yêu mười mấy năm sắp cưới của anh rũ áo

ra đi, để lại người đàn ông gần độ trung niên với mớ hỗn độn, hoài nghi về cuộc đời. Cuộc sống vậy đó, nó quăng cho ta những mối quan hệ tưởng chừng sâu sắc để rồi một ngày chúng lần lượt rời bỏ ta đi.

Bạn có thể đã rất sẵn sàng cho một đám cưới đẹp nhất, hào nhoáng nhất; có thể đã dành hết cả thanh xuân tươi đẹp của mình cho duy nhất một người; hoặc đã đi đến cùng trời cuối đất với người ta và sắp xếp thời gian cho hai gia đình gặp mặt, nhưng rốt cục vẫn không được như ý. Vậy nên, thứ bạn cần chuẩn bị là một tinh thần thật vững để sẵn sàng đón nhận "món quà" rạn nứt mà cuộc đời đem đến. Đó là thứ bản lĩnh cần thiết giúp ta có thể dễ dàng đối mặt với đầy rẫy các mối nghịch duyên đang chờ chực ngoài xã hội.

Con người chúng ta sống bình yên hay khổ sở là phụ thuộc vào tình yêu ta có được, chết đau đớn hay chết trong hạnh phúc cũng là vì hai chữ tình yêu. Vậy nên đừng oán than những gì mà tình yêu đem lại cho chúng ta kể cả những bi ai. Bởi chỉ khi làm bạn được với cả khổ đau và hạnh phúc, ta mới có thể bình thản đón nhận vạn sự trên đời.

Một ngày nào đó trái gió trở trời, cha mẹ của bạn có thể đổ bệnh, công ty bạn bị phá sản, bạn bị mất việc... Lời khuyên cho bạn là hãy nỗ lực kiếm tiền, và kiếm tiền để phòng bị cho trường hợp éo le này, đó không phải là tham lam vật chất mà đó là cái tâm của

bạn. Tấm lòng của bạn hướng về đâu khi chịu nỗ lực vì đồng tiền thì ông trời sẽ có mắt. Mức độ cao thượng và nhân cách của bạn đạt được bao nhiêu thì cuộc đời sẽ trả lại cho bạn nhiều lần hơn thế. Đừng bao giờ ngại việc bỏ thêm sức trẻ để kiếm tiền. Hãy hướng thượng, hướng tâm mình vào luật nhân quả, vào lòng hiếu thảo và trao một tấm chân thành vào hạnh bố thí, từ bi, việc kiếm tiền sẽ dễ dàng cho bạn hơn bao giờ hết. Và rằng, cách bạn sử dụng đồng tiền mồ hôi nước mắt của mình sẽ quyết định mức độ trưởng thành của bạn đến đâu so với người khác.

Người trưởng thành cất lời đúng lúc

Trưởng thành và kiếm được tiền đồng nghĩa với việc bạn sẽ phải đối mặt với các khoản nợ nho nhỏ cho đến các món nợ rất lớn và cực kỳ lớn để thực hiện đại sự trong đời. Vì thế ngoài sức khỏe và tiền bạc, cái ta cần mài sắc qua từng ngày chính là *tâm lý*.

Thái độ của bạn trong công việc sẽ quyết định tương lai sự nghiệp của bạn. Trong một doanh nghiệp, một công ty hay một tập đoàn, thái độ là thứ tiên quyết, sau đó là trung thực. Mọi thứ còn lại chỉ là tiểu tiết. Một câu nói xấu cấp trên, một lời nói xấu đồng nghiệp sẽ đồng nghĩa với tư cách và mức độ trưởng thành yếu kém của bạn. Vậy nên hãy cẩn thận với lời nói của mình và tích cực mài giũa cho tâm đức

của bản thân. Rồi một ngày bạn sẽ thấy mình trưởng thành đến đâu nhờ vào việc "tu cái miệng".

Trong một bữa tiệc, Mark Twain ngồi đối diện với một người phụ nữ. Theo phép lịch sự, ông đã nói với người này: "Cô thật là xinh đẹp!".

Người phụ nữ đó lại không hề cảm kích, mà còn cao ngạo nói: "Rất tiếc là tôi không có cách nào để nói lời khen tương tự như thế với ông!".

Mark Twain rất bình thản, nói: "Không sao cả, cô có thể giống như tôi vậy, nói một lời nói dối là được rồi".

Người phụ nữ nghe xong, xấu hổ quá, cúi gằm mặt xuống mà không nói được lời nào.

Trung thực là sự khẳng định mạnh mẽ nhất

Trung thực là ưu tiên hàng đầu trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Hãy luôn giữ một niệm duy nhất cho tâm trí khi làm việc, khi nói chuyện với đối tác, với khách hàng và đặc biệt với cấp trên rằng: Luôn luôn trung thực.

Thái độ sống là ưu tiên tiếp theo. Điều dễ dàng nhận thấy nhất từ bên ngoài để đánh giá một người là chín chắn hay vẫn còn trẻ con chính là thái độ sống, thái độ làm việc cùng cách hành xử với những người xung quanh. Bạn có thể gắt gỏng và oán trách bố mẹ mình vì một vài tiểu tiết khi bạn vẫn còn đi học và còn

ngửa tay xin tiền ăn sáng. Nhưng rồi sẽ đến một ngày bạn phải nuôi dưỡng thân sinh của mình bằng chính những đồng tiền xương máu mà bạn đã lao lực làm ra. Khi đã mắt mờ, chân chậm, họ phải nhờ cậy đến bạn chỉ dạy cho cách sử dụng các món đồ điện tử trong nhà và đó là cách dễ dàng nhất để người trẻ chúng ta to tiếng với cha mẹ mình.

Xin bạn chớ vội vã, hãy nhớ về quãng đời thơ ấu của mình khi bạn còn chưa biết tự tay đút cơm vào miệng, từng chiếc nút áo sơ mi còn chưa cài được ngay ngắn, hay cách đặt chân lên pedal xe đạp thế nào... thì chính cha mẹ là người đã kiên nhẫn dạy bạn tất cả. Vậy nên, xin đừng quay mặt với mẹ cha chỉ vì họ đã già. Thái độ đối với họ là cách xã hội chấm điểm cho bạn trên con đường tiến về phía trước. Không ai lớn khôn và thành đạt mà lại thiếu đi nền tảng vững chắc đến từ sự phụng dưỡng đấng sinh thành.

Bên cạnh đó là thái độ đối với những người xung quanh. Chúng ta đã từng là học trò. Ta đã từng nói xấu giáo viên của mình chỉ vì một vài sai sót nhỏ trong bài giảng của họ trên lớp. Hoặc ta đã từng mắng chửi rất thậm tệ một đứa nhóc nào đó đã làm mất mặt ta trước bao người. Nhưng rồi sau đó thì sao? Tiếng xấu chê bai, trách móc, nói xấu người khác sau lưng sẽ lan truyền đến một nhóm người thân thiết mà bạn

thường lui tới. Hậu quả của việc này là đánh mất dần đi những mối quan hệ thực sự chất lượng.

Trưởng thành – chúng ta sẽ phải học cách bảo vệ sự tự do của bản thân. Để biết ta có đang sống tốt và hạnh phúc hay không hoặc để nhận thức được sống như thế nào thì được gọi là "tốt" thực sự không hề dễ. Trước hết, điều luôn luôn gò ép chúng ta, khiến chúng ta phải ưu tiên thể hiện mặt tốt của mình trước kẻ khác, đó là: Làm hài lòng tất cả những ai ta tiếp xúc. Định kiến này hẳn rất sai lầm.

Khi bạn nhận ra mình nằm trong số đông những con người như vậy nghĩa là bạn đang buộc mình phải sống nương tựa vào kỳ vọng của người khác nhưng vẫn giấu kín điều khiến bạn thực sự thích hoặc ghét. Bạn đang rơi vào một cái bẫy tư tưởng do chính mình tạo ra: tỏ vẻ tán thành ý kiến và cảm xúc của người khác nhưng thực tế từ trong sâu thẳm suy nghĩ lại đang vất vả chống đối với nhận thức và hành động thực phản kháng chính bản thân mình. Bạn tự khiến mình trở nên khó hiểu khi thực hiện những hành động không trung thực và mặc cảm với bản thân vì chẳng bao giờ bày tỏ nhu cầu và tham vọng của riêng mình. Do đó bạn gặp thất bại với cuộc sống cá nhân.

Để lý giải cho quan niệm và cảm nhận khá kỳ quặc này chúng ta cũng không cần đi quá sâu vào tâm

lý học nhận thức làm gì. Bởi nó chỉ đơn thuần là tấm gương phản chiếu những gì chúng ta đã từng trải qua trong quá khứ, khi một ai đó buông lời phàn nàn với lời nói hoặc hành động của ta thậm chí đáp trả một cách khó nghe mỗi khi ta làm mất lòng họ. Dần dần, sự e dè, sợ hãi ngày một tích tụ và hằn sâu trong tâm thức khiến ta luôn phải nhìn thái độ của người khác mà sống, giả dối về mọi thứ để người khác không hằn học và cảm thấy hài lòng.

Đừng để bản thân mắc kẹt vì những lời đề nghị

Một ví dụ nỗi sợ hãi mang tên "làm mất lòng người khác" đó là cách cư xử của chúng ta đối với đồng nghiệp hoặc cấp trên. Anh B được giao một nhiệm vụ đặc biệt quan trọng và có ý nghĩa thay đổi cả bộ mặt của doanh nghiệp nhưng thời điểm được yêu cầu lại đột ngột và cấp bách, rơi đúng vào kỳ nghỉ của anh và người yêu.

Anh B thực hiện công việc với một tâm lý cực kỳ tiêu cực. Anh mang nó vào kỳ nghỉ với người yêu và mong rằng cô ấy sẽ thông cảm bỏ qua. Hãy tưởng tượng xem, thật tệ hại khi anh B cùng người yêu đang ăn tối với nhau nhưng đầu óc thì lại liên tục suy nghĩ về dự án còn dang dở. Ba giờ sáng giật mình thức dậy để soạn một văn bản khẩn cấp dành cho buổi họp của cấp trên vào sáng hôm sau.

Quay ngược thời gian một chút, vấn đề chỉ cần được giải quyết đơn giản bằng một lời từ chối: "Xin lỗi sếp, vì dự án này quá gấp gáp, tôi không thể thu xếp kịp thời gian nên chất lượng công việc sẽ không được đảm bảo. Vì vậy hãy cho phép tôi được từ chối dự án lần này và xin giao nó lại cho một đồng nghiệp khác. Tôi chân thành cảm ơn". Mọi chuyện sẽ được giải quyết chỉ trong một câu nói. Thoạt đầu, cách giải quyết này nghe có vẻ sẽ gây mất lòng với cấp trên nhưng kết quả của nó khi nghĩ kỹ sẽ vẹn cả đôi đường. Anh B sẽ hoàn toàn được tận hưởng kỳ nghỉ tuyệt vời bên người bạn gái thay vì phải lo lắng bởi công việc rồi rốt cuộc, việc cũng không thành mà thời gian bên người yêu thương cũng không được trọn vẹn.

Chúng ta có thể nói "không" với cung cách đầy thiện chí kèm theo một nụ cười. Cố gắng làm hài lòng người khác nghĩa là ta đang tự xem nhẹ tự do cá nhân của chính mình. Hãy sáng suốt khi đưa ra lời từ chối hoặc đồng ý, chúng có thể là nguyên nhân thay đổi phần lớn chất lượng sống của bạn trong một thời gian dài.

Hãy sáng suốt khi đưa ra lời từ chối hoặc đồng ý, chúng có thể là nguyên nhân thay đổi phần lớn chất lượng sống của bạn trong một thời gian dài.

"Sông càng sâu càng tĩnh lặng,
Lúa càng chín càng cúi đầu"

Trưởng thành đồng nghĩa với việc chúng ta phải tập làm bạn với nỗi cô đơn. Sẽ không một ai hiểu và muốn hiểu những nỗi thất vọng của ta. Không một ai muốn nghe chuyện gia đình của ta đã xảy ra những biến cố gì và ngay cả người thân cũng chẳng thích những lời "ngụy biện" của ta về những khó khăn trong cuộc sống sinh hoạt hằng ngày. Sẽ có vài thời điểm trong cuộc đời ta không thể tìm thấy một sự trợ giúp. Đó chính là cảm giác đau đớn nhất, cay nghiệt nhất trên bước đường trưởng thành. Nhưng đừng lo, sẽ đến một ngày hào quang tỏa rạng ở chân trời. Không có cơn mưa nào không tạnh, không một nỗi ác mộng nào kéo dài mãi mãi. Cái mà ta có sau đó chính là sự trưởng thành xứng đáng nhất.

Hãy nhớ rằng cách nhanh nhất để lột xác từ một đứa trẻ chỉ biết đổ lỗi lên hoàn cảnh và người khác đến hình ảnh một người trưởng thành là thay đổi cách ứng xử cũng như thái độ sống. Bạn sẽ dễ sống và dễ thành công hơn nếu biết cách quan sát và lắng nghe. Bạn sẽ được tôn trọng và đánh giá cao hơn nếu biết cách tự nhận lãnh trách nhiệm về các hành động của bản thân. Và quan trọng hơn hết, một bí mật để nhận được phúc báo ngày càng lớn cũng như để bản thân ngày càng trở nên cao thượng là sẵn sàng nhận phần thua thiệt

về mình. Điều này thật kỳ lạ nhưng lại rất đúng đắn. Người thông minh luôn khiêm tốn và nhận phần thua về mình. Khi còn trẻ, đừng ngần ngại gánh lấy trách nhiệm cao nhất trong công việc cũng như những khía cạnh quan trọng trong cuộc sống bởi sau này, giá trị từ vũ trụ mang lại cho bạn sẽ là gấp ngàn lần những khổ cực và thua thiệt bạn đã nhẫn chịu. Hãy tin tưởng rằng hạ thấp bản thân một chút, bạn sẽ hạnh phúc nhiều hơn bội phần về sau.

Hãy học cách chấp nhận

Trưởng thành đồng nghĩa với việc sẽ mất đi một vài bằng hữu chí cốt. Không ai muốn trải qua mất mát đau thương, đặc biệt là phải nói lời từ giã với những người quan trọng trong cuộc đời. Tuy nhiên, lớn tuổi hơn, những giá trị sống và thế giới quan của ta sẽ thay đổi. Sự ra đi của một người là để nhường chỗ cho người mới có cùng chung quan điểm và mục tiêu với ta để giúp đỡ nhau phát triển. Trải nghiệm được điều này, ta sẽ càng biết trân trọng hơn các mối quan hệ mật thiết đã phải mất bao công sức để xây dựng trong cuộc đời.

Bạn có biết cách nhanh nhất để đánh mất đi một người bạn thân quý giá là gì không? Hãy liên tục chia sẻ với người đó những trở ngại tiêu cực trong cuộc sống của mình và để cho thời gian trả lời câu hỏi đó. Dù

rằng chúng ta đều biết có một người bạn thân thiết để chia sẻ niềm vui nỗi buồn trong cuộc sống là điều đáng giá nhưng cũng đừng vì lẽ đó mà mở lòng nói hết tất cả những khó khăn, thống khổ cùng cực mà bản thân đang phải chịu đựng, bởi không một ai trong chúng ta muốn nhét đầy hai lỗ tai của mình những điều tiêu cực của người khác. Bên cạnh đó, nói quá nhiều về niềm đau sẽ khiến bạn yếu đuối hơn trong mắt bạn mình. Năng lượng tiêu cực của bạn sẽ đẩy họ ra xa, nó sẽ khiến bạn trở thành một kẻ thích đổ lỗi hơn là chấp nhận thực tế cuộc sống sẽ luôn đầy rẫy những khó khăn để rồi từ đó cố gắng phát triển và tiến về phía trước.

Thay vì than trách và đổ lỗi, bạn hãy chấp nhận những khó khăn trong đời mà bản thân phải chịu, cố gắng tự mình nhận lãnh trách nhiệm cho mọi hành động để luôn có thể xuất hiện trước mặt mọi người với một phong thái đĩnh đạc nhất, một tâm thế vững vàng nhất. Nếu bạn thực hành việc này đủ lâu, tự thân sẽ thấy sự xuất hiện của luật hấp dẫn. Bản thân bạn sẽ trưởng thành hơn và thu hút các mối quan hệ tích cực đem lại cho bạn nhiều năng lượng và thành công.

Khó khăn sẽ luôn là trở ngại với những người mãi không chịu lớn

Trưởng thành nghĩa là càng bước đi, chúng ta sẽ càng mang nhiều gánh nặng. Giống như một doanh

nghiệp, muốn phát triển thì phải chấp nhận đối diện với nhiều thử thách. Một chủ doanh nghiệp sẽ ngày càng mang nhiều "nợ" nếu muốn doanh nghiệp của mình được mở rộng (tuy nhiên đừng nhầm lẫn giữa nợ tốt và nợ xấu). Bạn cũng vậy, muốn bước những bước dài hơn và đạt được nhiều thành tích hơn thì bản thân phải dám bung mình ra khỏi chiếc hộp mang tên *giới-hạn*. Phải thực sự đặt ra các thách thức lớn hơn trong công việc và cuộc sống để bản thân cố gắng vì bản chất tự nhiên của cuộc đời này là thay đổi. Nếu không tiến lên, đồng nghĩa với việc bạn sẽ bị những con người "thức khuya dậy sớm" bỏ lại trên con đường thăng tiến và thành đạt. Một định luật khá hay bạn nên học hỏi đó là *quy tắc 1%*. Ngày hôm nay chỉ cần cố gắng hơn ngày hôm qua một phần trăm ý chí và sự nỗ lực thì đến cuối cùng, thành quả của bạn sẽ là một món hời mang tên "lãi kép".

Gánh nặng ở đây không chỉ là các chướng ngại vật vô tình được tạo hóa đặt vào trong cuộc sống của ta như những món nợ, bệnh tật hay thất nghiệp mà đó còn là những gì chúng ta tự tạo ra để thử thách và phát triển bản thân. Hành động như vậy để ta luôn luôn phải có trách nhiệm với cuộc sống của mình chứ không còn như quãng thời gian toàn màu hồng tươi đẹp của lứa tuổi học trò.

Vậy nên, hãy cố gắng và nỗ lực, ông trời sẽ không bao giờ phụ người luôn biết trách nhiệm của mình lớn đến đâu và hoàn thành chúng bằng tất cả khả năng vốn có. Hãy cứ can đảm đối mặt với đống bùn đen hay thậm chí là những quả núi to lớn chắn ngang tương lai của mình, mọi chuyện trên đời không phải đơn giản chỉ là tự nhiên xuất hiện mà hết thảy khó khăn đều sẽ có cách giải quyết thỏa đáng. Người biết thu mình, nhận lãnh trách nhiệm và "bùng nổ" đúng thời điểm sẽ luôn gặp may mắn. Người chỉ đổ lỗi và né tránh chướng ngại sẽ luôn dẫm chân phải những cây gai khó khăn. Chúng ta không hơn thua nhau rõ rệt ở xuất phát điểm nhưng quá trình trui rèn bản thân sẽ trả lời một con người có vững vàng hơn người khác hay không. Vận may sẽ luôn mỉm cười với người dám đối diện. Hãy can đảm và kiên nhẫn.

Chúng ta không hề vĩ đại như mình tưởng

Trưởng thành là nhận ra bản thân ta không đứng ở vị trí trung tâm vũ trụ. Chúng ta là một loài sinh vật bậc cao đồng đẳng. Điều này tạo cho con người những giá trị ngang bằng nhau từ khi sinh ra cho đến lúc từ giã cõi đời này (chỉ ngoại trừ một số lượng người kém may mắn sinh ra đã phải nhận chịu những khuyết điểm trên cơ thể). Nhận thức sai lệch về việc phân chia cấp bậc và địa vị trong xã hội xuất phát từ cách

con người chúng ta gán cho mọi vật trên đời những ý nghĩa nhất định.

Bản chất của ta có xu hướng tiến đến việc phải cố gắng "để nọi người xung quanh công nhận ta là một sinh vật *duy nhất* đang tồn tại". Điều này không sai bởi đơn gản ta sinh ra là một, là duy nhất nhưng nó thiếu sót ở chỗ nó chỉ đúng khi ta thực sự là một cá nhân ưu tú trong cộng đồng còn ngoài ra thì hãy quên việc luôn suy nghĩ rằng người khác phải ngước nhìn ta bằng con mắt đặc biệt khác hơn so với đa số còn lại. Hãy thôi làm mình làm mẩy ở những bữa tiệc mà ta góp mặt vào. Thôi đặt nặng vấn đề rằng người khác có đang chõ mũi vào câu chuyện của ta hay có đang hướng ánh nhìn của họ về phía ta hay không. Bởi đơn giản ta không phải là trung tâm của mọi thứ.

Việc nên làm là bạn hãy thôi tự suy diễn về cách đánh giá của người khác lên bản thân mình vì suy cho cùng, bạn cũng chỉ là một con người bình thường như bao người khác đang tồn tại, họ đều đang có các mối bận tâm riêng cần phải để ý thay vì liếc xéo và thì thầm về con người bạn. Suy nghĩ về cách đánh giá của người khác lên bản thân chỉ khiến chúng ta ngày càng tự ti và nới rộng khoảng cách với thế giới. Thay vào đó, hãy đường hoàng và hít thở thật sâu, bước đi thong thả tự nhiên ở những chỗ đông người bởi một lẽ, ai cũng là

"bản sao" của ta vì chúng ta đều từ một nguồn gốc vũ trụ mà ra.

Hãy học cách đồng cảm và không phán xét

Như đã nói, con người sinh ra đã không hoàn hảo và chúng ta đều có những khuyết điểm riêng cần khắc phục. Thứ nhất, phán xét người khác là lợi bất cập hại. Chúng ta rất dễ để mở miệng đánh giá về thói xấu của một ai đó nhưng điều này lại không đồng nghĩa với việc họ không tốt.

Lấy ví dụ về việc hút thuốc lá. Sẽ rất đơn giản để ta có thể cho rằng một người đàn ông làm bạn với điếu thuốc lá là sai lầm nhưng đằng sau việc rít vào phổi những chất độc lại là một câu chuyện riêng đầy đau đớn của một con người đã phải chịu đựng biết bao nỗi thống khổ dày vò cùng căn bệnh trầm cảm kéo dài.

Chúng ta sẽ không bao giờ có được một nhạc sĩ đem những ca từ và giai điệu bất hủ đi vào lòng người qua hàng thập kỷ nếu ông không đau đáu về lịch sử và con người nước Việt bên cạnh những trang soạn nhạc cùng điếu thuốc. Ông không là ai khác ngoài cố nhạc sĩ Trịnh Công Sơn. Ca từ và giai điệu do ông sáng tác được đặt thành một thể loại nhạc - nhạc Trịnh.

Hãy học cách mỉm cười đồng cảm vì hoàn cảnh của ta không giống hoàn cảnh của họ. Chỉ khi biết

đứng vào vị trí của nhau, chúng ta mới được quyền nhận xét một hành vi, một lời nói hay một cuộc đời là sai hay đúng vì ta cũng đã trải nghiệm đúng với những gì xảy ra ở người khác.

Hãy cảm thông và đừng kỳ thị những con nghiện (ma túy, rượu, thuốc lá...). Chỉ nên đưa ra lời khuyên và đừng bao giờ phán xét một ai. Lời nói có thể là một động lực vực dậy tinh thần của người khác nhưng cũng có thể là lưỡi dao hay viên đạn găm sâu vào nội tâm người đó, phá hủy cuộc đời của họ. Hãy sáng suốt trước khi mở miệng. Người thông minh đồng nghĩa với việc nhạy cảm trước cảm xúc của người khác. Đừng nói khi không thực sự cần thiết. Hãy mỉm cười và hành động nhiều hơn. Tĩnh lặng và cảm thông thay vì lên tiếng để phán xét.

Trưởng thành có nghĩa là chấp nhận đi cùng nỗi đau

Khi nỗi đau đã tạm thời lắng xuống những ngăn kéo sâu nhất của trái tim, tuổi tác sẽ giúp chúng ta ngày càng chín chắn và nó sẽ mang lại cho ta cảm giác cân bằng tốt hơn, để rồi sau cuối ta sẽ có cơ hội nhận ra rằng chỉ cần được sống đã là điều tốt đẹp biết bao.

Muốn trưởng thành theo cách nhanh nhất và mạnh mẽ nhất thì thay vì ngồi chờ đợi hạnh phúc xuất hiện, chúng ta hãy dang rộng vòng tay đón nhận khổ

đau xảy đến với cuộc đời mình. Chỉ khi vượt thoát lên trên nỗi sợ hãi cuộc đời, chúng ta mới đủ khả năng xem nhẹ được mất, bình thản trước phồn hoa. Đó chính xác là sự trưởng thành chín muồi nhất.

Trong tình yêu, không có người đúng kẻ sai chỉ có một người không biết trân quý người còn lại mà thôi. Cũng như trong cuộc đời, có người hiểu được mình là phúc, còn như đã không có ai hiểu thấu, hãy tìm mọi cách để tự hiểu chính bản thân mình. Người trưởng thành là người biết nhận ra giá trị của bản thân, không để ai kiểm soát hay lợi dụng, nhất là sẽ không bao giờ bị lời nói và hành động của người khác làm lay chuyển quan niệm sống của bản thân.

Cuộc đời này, sau cùng sẽ không có đúng – sai, điều chúng ta thực sự muốn đạt được có thể là điều người khác nhất mực buông tay. Vậy nên để trưởng thành, chúng ta cần vượt lên trên mọi đánh giá, nhận xét, bỏ ngoài tai những so đo, tính toán của lòng người nông cạn. Chỉ tập trung vào hiểu bản thân và cố gắng phát triển tiềm năng nội tại của chính mình. Thay vì lo lắng về những lời lẽ bên ngoài, nhận thức bản thân và trí tuệ nội tâm thực sự là hai điều quan trọng hơn hết.

Thay vì lo lắng về những lời lẽ bên ngoài, nhận thức bản thân và trí tuệ nội tâm thực sự là hai điều quan trọng hơn hết.

Tĩnh lặng là món quà dành cho người hiểu biết

Một người không quá khó để đạt được thành công nhưng lại rất khó để trưởng thành. Người trưởng thành sẽ không quá để tâm vào chuyện được mất, hơn thua, họ bình tĩnh với một tâm thái thong dong nhưng vẫn không đánh mất đi lòng nhiệt huyết. Họ có thể bình thản đối mặt với thất bại ở ngay trước mắt và an nhiên đối diện chuyện sinh tử của một đời người. Một người có thể chưa đạt được thành công trong cuộc đời nhưng nhất định phải học cách trưởng thành.

Khi bạn khép chặt hai bàn tay lại, bạn sẽ không có gì. Nhưng khi bạn mở hai bàn tay ra thì cả thế giới đều ở trong tay bạn. Người nào có thể hiểu được chữ "buông" thì trong cuộc đời hữu hạn này người ấy mới có thể sống được sung túc, thản nhiên và tự tại. Bên cạnh đó, buông bỏ giúp chúng ta có được một nhãn quan rộng mở hơn, một tầm nhìn bao quát hơn về vạn sự vạn vật từ đó chào đón nhiều điều mới mẻ và may mắn đến với cuộc đời.

Muốn ngày càng trở nên chín chắn, phải biết từ bỏ kiêu căng, ngạo mạn. Người càng thông minh, khả năng "giả khờ" của họ càng siêu việt. Một khi không để lộ ra những suy nghĩ và nhận xét của ta về thời cuộc, người khác cũng sẽ tôn trọng và đánh giá cao những gì ta nói ra bởi đó là những lời nói có chọn lọc,

có suy xét, không bồng bột như những đứa trẻ vô tư vô nghĩ nữa. Vậy nên, tĩnh lặng là nền tảng cơ bản để rèn đúc một người trưởng thành.

Hãy biết tôn trọng những người yên lặng và trầm tư mặc tưởng bởi khi đó họ đang dành hết tâm lực cho việc suy ngẫm. Tĩnh lặng đối với họ quan trọng không khác gì một buổi lễ cầu nguyện của người hữu thần. Nó như một luồng ánh sáng đầy sức mạnh đem lại cho họ sự hiểu biết thấu đáo về vũ trụ và thế giới. Chỉ có người thiếu hiểu biết mới phá hoại không gian sống mang đầy tính tâm linh thiêng liêng này.

Hãy im lặng và tạo ra giá trị

"Hãy im lặng và tạo ra thành quả. Tiền xu luôn gây ra tiếng động nhưng tiền giấy lại luôn im lặng. Vì thế khi giá trị của bạn tăng lên, hãy giữ cho mình luôn khiêm tốn và nói ít hơn. Luôn nở nụ cười trên môi và không quên rằng mọi điều sẽ chỉ tốt đẹp nếu bạn cố gắng thật nhiều".

– Vô danh

Né tránh những chuyện thị phi

Chúng ta sẽ không bao giờ "lớn" nổi nếu vẫn cứ liên tục suy xét thiệt – hơn, những đánh giá của người khác về bản thân và dành phần lớn thời gian quý báu mà cuộc đời ban tặng chỉ để làm một việc duy nhất là ngồi bức xúc về lời nói và hành động không mấy tốt đẹp của người khác hướng đến mình.

Tại sao vậy? Thực tế thì việc người khác nói gì, làm gì, nào có ảnh hưởng đến cuộc đời chúng ta đến thế. Đó chỉ là những mũi dùi của đám đông đánh

vào tâm lý nhạy cảm của con người mỗi khi họ tìm ra được điểm đáng ghét ở chúng ta. Nói trắng ra thì vì ưu điểm của ta làm họ thấy ghét và ghen tị vì tạo hóa dựng lên loài động vật bậc cao như con người sự khao khát bình đẳng. Do đó nếu chúng ta có lỡ bộc lộ ra được ưu điểm của mình trước bàn dân thiên hạ thì hãy cứ mặc kệ đời và tiếp tục bước về phía trước. Điều đó cho thấy rằng mỗi người đều có những giá trị riêng của bản thân. Sự khác biệt duy nhất chỉ nằm ở việc ai đó có thể hiện ra ngoài thế giới không mà thôi.

Khi bạn mang về thành công cho mình, chí ít là một thành tựu nhỏ trong công việc và trong cuộc sống, miệng lưỡi xã hội sẽ không buông tha bạn. Dù cho việc được nể trọng đến từ gia đình và bạn bè hoặc ai đó xa lạ sẽ là nguồn động lực mạnh mẽ thúc đẩy bạn trên con đường tìm kiếm những thành quả kế tiếp thì vẫn luôn luôn tồn tại những tị hiềm, ganh ghét, đặc biệt là trong môi trường người nghèo vẫn giữ một tư duy chậm tiến/lạc hậu rằng người giàu đang "ăn cướp" tiền bạc trên mồ hôi công sức của họ.

Vậy cách tốt nhất để thoát ra khỏi vòng vây điên cuồng mà dư luận tạo nên để đâm thọc, nói xấu, khích bác thì chúng ta, những con người đang trên đường đặt tay vào những mục tiêu cao cả hoặc giả chỉ là những thành tựu nhỏ bé nhất thời, hãy im lặng và tiếp tục thể hiện bản lĩnh con người mình

theo một cách khác. Đến ngày vinh hiển, đám đông sẽ là những kẻ phải lặng im còn bạn là người không cần nói vẫn có thể tỏa ra hào quang chói sáng của các giá trị cao nhất.

Bị người khác lợi dụng nghĩa là ta rất có giá trị

Kẻ tiểu nhân, loại người khôn lỏi chuyên bám đuổi theo sau những thành công của bạn để "xin đểu" ánh bình minh mà bạn tạo ra, mục đích ảnh hưởng gián tiếp đến các danh lợi phù hoa của họ. Chúng ta hãy gọi những con người đó là kẻ lợi dụng. Hãy chú ý kỹ đến hạng người thấp kém này và loại bỏ triệt để ra khỏi cuộc đời mình. Nếu trong trường hợp không thể sớm nhận ra, cũng đừng để đến lúc "quá tam ba bận". Giữ bên mình càng lâu những kẻ tiểu nhân vị tư vị lợi, chúng ta càng gặp nhiều điều lợi bất cập hại.

Nếu bạn bị người khác lợi dụng, điều đó chứng tỏ rằng bạn rất có giá trị. Hãy đi con đường riêng của bản thân, quan điểm của thế giới về bạn sẽ phải thay đổi.

Trên đời, có những việc làm không cần phải giải thích. Người tin tưởng ta sẽ đặt niềm tin vào con đường mà ta đã chọn. Người không tin tưởng ta, vẫn một mực giữ vững quan điểm xấu về con người ta như vậy. Đừng lo lắng và đừng quan trọng hóa bất kỳ điều gì người khác nói về bạn. Hãy luôn vững vàng vì đó

là bản chất tự nhiên của con người, cứ tìm cho mình lối đi riêng vươn đến những thành quả có nhiều giá trị trong cuộc sống.

Bằng chứng rõ ràng và to lớn nhất của một người thành đạt chính là danh dự. Kết quả sẽ chứng minh con người bạn cho thế giới chứ không phải những lời giải thích và thanh minh.

Khi đã có những thành tích nhất định thì một cách tự nhiên, bạn sẽ không còn đề cao cái tôi của bản thân bởi tầm vóc của bạn khi đó đã được người khác nhìn nhận theo cách mà bạn thể hiện.

Giá trị của một người được xác định bằng việc anh ta có thể giữ im lặng về thành tựu của mình trước mối quan tâm của xã hội hay không.

Tĩnh lặng là thanh âm vang vọng nhất

Sống trong tĩnh lặng để biết được ta đã sai ở đâu, cần phải thay đổi điều gì để vượt qua giai đoạn gian khó. Tĩnh lặng để thanh lọc và cứu rỗi tâm hồn. Rồi một ngày trở lại với ánh hào quang sau khó khăn, ta mới nhận ra chân giá trị của việc không bào chữa và đứng dậy làm sống lại cuộc đời mình.

Lời giải thích có thể có ích cho việc gây dựng sự tin tưởng và lòng thấu hiểu trong chốc lát nhưng để tiếp cận được những giá trị về lâu dài của bản thân thì

chỉ có im lặng mới làm được. Ta không thể chỉ vì một lỗi lầm nhỏ trong công việc, bị cấp trên khiển trách mà làm ầm lên với mọi người rằng đó chỉ là một cú vấp không thể kiểm soát. Nhưng suy cho cùng, lời bào chữa trong phút chốc có thể cứu được công việc của ta để từ đó có được cơ hội thứ hai phục hồi lại mức độ tự tin chứng tỏ năng lực của mình.

Không một người lãnh đạo nào muốn chúng ta im như thóc khi phạm phải sai lầm, thứ họ muốn là lời giải thích và lòng trung thực nhưng sau đó, thứ họ cần lại là giải pháp xử lý. Vì chỉ có thế, giá trị nhân viên mới được bộc lộ theo cách rõ ràng nhất. Hãy giải thích bằng một câu và hành động trên quãng đường dài.

Thứ duy nhất giúp chúng ta có thể đứng vững trên đời này là sự tĩnh lặng. Để tập nói có thể mất ba năm nhưng để học được cách im lặng ta phải mất một đời. Quy tắc đơn giản nhất để kiểm soát cái miệng của mình trước mọi hoàn cảnh đó là học cách kiên định không nói khi ta bị phán xét bởi lời lẽ tiêu cực đến từ người khác.

Để tập nói có thể mất ba năm nhưng để học được cách im lặng ta phải mất một đời.

Đừng biện minh. Hãy im lặng để thay đổi mọi thứ

Thói thường ở đời là người ta hay biện minh cho những gì mình đã làm khi bị người khác soi mói, đánh giá nhưng lại không chịu dừng lại để suy xét một chút rằng: "À thì ra họ đã có ý tốt chỉ cho ta những khuyết điểm trong việc này hay việc kia để ta có cơ hội cải thiện và thay đổi chúng". Thay vào đó, chúng ta lại ôm một cục giận dữ và cho rằng họ đã sai lầm khi nhận xét không đúng về con người của ta như vậy. Rồi từ đó ta đánh mất đi sự bình tĩnh, mất luôn cả kiểm soát với cái miệng của mình.

Thay đổi quan điểm một chút thì ta sẽ dễ dàng nhận thấy rằng kể cả người ta có phán xét sai về bản thân mình đi chăng nữa thì đó cũng chỉ là cách nhìn nhận của họ, hà cớ gì ta phải lên tiếng và để người ta càng chắc chắn rằng đó chính là bản chất thật của ta? Đừng tự hạ thấp trình độ của mình bằng cách biện minh về lời lẽ của kẻ khác. Suy cho cùng, ta sống tốt như thế nào thì đã có trời biết, đất biết và tự bản thân ta cũng biết, còn người khác thì hãy mặc kệ họ với cuộc đời riêng của cá nhân mỗi người.

Im lặng là điều tốt nhất chúng ta có thể thực hiện được mỗi khi con đường đang đi gặp phải nhiều chướng ngại ngáng trở. Nó cũng là thứ dễ có được nhất mà tạo hóa ban cho con người để đạt đến sự bình an tuyệt đối

trong tâm hồn. Ngoài im lặng ra thì mọi lời nói nhằm mục đích biện giải hay khẳng định cho vị thế của một con người đều là vô nghĩa. Bởi sự tĩnh lặng là vô giá.

Một lời nói xấu chê bai những khuyết điểm không có thật của mình, nếu mình không nhận, nó sẽ quay ngược lại vào bản thân người nói. Một câu mắng chửi, nếu ta không đồng nhất mình với tiếng nói đấy nghĩa là nó thuộc về tâm trí của người thốt ra.

Vạn pháp duy tâm tạo – tâm làm chủ vạn pháp. Mọi lời lẽ trên đời đều duy tâm con người mà thoát ra. Nếu ta im lặng, những tư duy và ý niệm về bản thể của ta sẽ thuộc phạm vi nhận thức do riêng ta kiểm soát. Ngôn từ của người khác là những gì tự tâm họ khởi phát, hà cớ gì ta phải vướng mắc vào đó để sinh ra phiền não. Im lặng và thay đổi chính mình là từ bi với người và tạo ra trí tuệ cho tâm thức.

Tâm làm chủ vạn pháp

Thứ tồn tại duy nhất là *tâm*. Điều duy nhất khiến con người trở nên cao cấp hơn các loài động vật khác là nhận thức. Tâm trí con người là cái gì đó khiến cho triết học từ cổ chí kim, từ Âu đến Á phải dò tìm trong vô số những luận thuyết học thuật mà vẫn khó tìm ra câu trả lời đích xác. Vậy cái tâm trí tạo ra vạn pháp đó là gì? Rất đơn giản, đó là thứ tạo cho con người những góc nhìn, những định nghĩa và quan niệm.

Mọi vật đều tồn tại như bản chất nó vốn có, duy chỉ tâm trí chúng ta phải dùng mọi cách để gán cho chúng những ý nghĩa nhất định. Đó gọi là *khái niệm* và điều này thật vô nghĩa. Khái niệm chỉ giúp chúng ta giao tiếp đơn giản hơn nhưng cũng từ điều này mà tâm trí chúng ta phát sinh ra nhiều rối loạn, vướng mắc.

Một sự thật chúng ta phải thừa nhận rằng trí tuệ được sinh ra để tạo nên những câu hỏi còn việc trả lời những câu hỏi đó lại thuộc về nhiệm vụ của ý thức và tiềm thức. Nói cách khác, trí tuệ chỉ có thể tạo nên câu hỏi chứ không thể giải quyết nó một cách thỏa đáng theo các quan niệm thông thường.

Tĩnh lặng là pháp duy nhất trên đời không thuộc về thế gian. Nó nằm ngoài tầm (có thể) suy nghiệm của con người. Tĩnh lặng chính là ngôn ngữ của chân lý bất biến và vì lẽ đó, nó không thể được hiểu bằng bất kỳ ngôn từ của một cá thể, một tộc người hay một quốc gia nào trên quả địa cầu này.

Hãy thử suy ngẫm một chút tại sao Đức Chúa Jesus Christ nhận chịu cực hình bị đóng đinh vào thập tự giá và Ngài chỉ thốt lên một câu rằng "*Thế là đã hoàn tất!*" (Phúc Âm Gioan 19:30) rồi lặng im. Bởi đó chính là chân lý. Chúng ta nhìn vào cảnh tượng đó và thấu hiểu được rằng Chúa Jesus tự hiến mình đền tội cho nhân loại được xem là một sự tuân phục tuyệt đối, là sinh tế của tình yêu thương đẹp lòng Thiên Chúa.

Tại sao đại đệ tử Đại Ca Diếp của Đức Phật Thế Tôn chỉ mỉm cười và không nói gì trước hành động khai thị *Niêm hoa vi tiếu*[1] của Ngài, vì đơn giản đó là chân lý. Nó là vô ngôn và vô âm.

Có một loại hiểu biết chỉ có thể lĩnh ngộ được bằng cách tư duy đặc biệt khi mọi âm thanh đều chấm dứt và sự tĩnh lặng được khai sinh. Tuệ giác uyên nguyên, tịch mịch trong tâm thức giúp chúng ta tiếp cận được khả năng thấu đạt chân lý tuyệt diệu nhất.

---

1 Niêm hoa vi tiếu: Sự thật thì trong giáo lý giác ngộ giải thoát của Đức Thế Tôn cũng có một sự hiểu biết có thể với tới được bằng cách tư duy, học hỏi giáo lý, diễn đạt bằng ngôn ngữ; nhưng cũng có một sự hiểu biết vượt trên lý luận, tư duy và không thể diễn đạt bằng ngôn ngữ.
Thế nhưng, nếu không diễn đạt bằng ngôn ngữ, không nói gì cả, thì làm sao để hiểu được? Phải mượn hình ảnh để ví dụ, để diễn đạt những điều không thể diễn đạt bằng lời. "Niêm hoa" là cách khai mở kho tàng tuệ giác vượt lên trên lý luận, tư duy, phân biệt bằng lời đó. Mọi tư duy phân biệt một khi đã bị cắt đứt thì tuệ giác vắng lặng uyên nguyên bình đẳng trong tâm thức của mỗi chúng sinh vốn vượt ngoài giới hạn của mọi hình thức tư duy khái niệm sẽ được khai mở. Do đó, khi Đức Phật đưa cành hoa lên (niêm hoa) và ngài Ca-diếp mỉm cười (vi tiếu) là biểu thị cho pháp môn lấy tâm truyền tâm, một pháp môn siêu ngôn ngữ, siêu văn tự. Trong pháp môn này chỉ có sự giao cảm, sự rung động giữa hai tâm thức Thầy và Trò, và hai tâm thức này đã đồng nhất. Đó là cái tâm vi diệu Niết bàn.

Giá trị trong những quan niệm sống khác biệt

Khi bạn không hài lòng, bạn luôn muốn nhiều hơn, nhiều hơn, nhiều hơn nữa. Mong muốn của bạn không bao giờ có thể được thoả mãn. Nhưng khi bạn thực hành sự mãn nguyện, bạn có thể tự nói với mình: "Vâng, tôi đã có mọi thứ mà tôi thực sự cần".

– Dalai Lama

Nhân sinh muôn vẻ, đừng vội so đo

Con người ta sinh ra có sự tương đồng trong nhiều khía cạnh, từ tiếng khóc chào đời cho đến thân hình từ nguyên khí đất trời và tinh hoa cha mẹ ban tặng. Tuy nhiên có một khác biệt lớn trong cách mỗi người hình thành những suy nghĩ.

Nhân sinh quan của chúng ta thay đổi theo từng hoàn cảnh môi trường, từ đó tạo nên nhân cách và giá trị sống không đồng nhất. Mọi suy nghĩ và hành động của chúng ta có thể không có điểm chung. Duy chỉ

có chân lý vũ trụ là luôn luôn bất biến dù chúng ta có khác nhau thế nào đi chăng nữa. Mọi hành vi và lối sống, mọi cách nghĩ và hành động cuối cùng đều phải chạm đến chân lý tối cao này. Ở đó, ta thấy nhiều hơn những giá trị của người khác thay vì chỉ luôn cho rằng bản thân là trung tâm, là đúng trong mọi hoàn cảnh thế sự còn người khác thì sai.

Đôi khi chúng ta quá vội vàng đánh giá hành động của một người thông qua "kết quả giữa chừng" của toàn bộ quá trình. Ví dụ, ta sống trong rừng, hằng ngày ta gặp gỡ một tiều phu và anh ta luôn cặm cụi mài cây rìu của mình bên một tảng đá. Ta chợt nghĩ: "Đã bốn ngày liên tục rồi anh ta chỉ ngồi mài rìu. Tại sao anh ta lại không nhấc mông lên và đi đốn củi cơ chứ? Thật lãng phí thời gian và công sức". Đến ngày thứ năm, người tiều phu một mình vác rìu lên, đốn hết cây này sang gốc nọ. Tổng cộng được mười cây to khỏe bị đốn hạ trong một ngày và số gỗ anh ta bán được có thể nuôi sống chính anh trong một tháng trời.

Hãy tránh đưa ra phán xét về hành động của người khác khi chưa nhìn thấy kết quả cuối cùng. Quan niệm sống của họ có thể khác so với của ta rất nhiều nhưng nhờ đó mà ta có cơ hội để học hỏi, mở mang kiến thức. Chớ vội xem thường một người khi ta chưa đủ hiểu biết về thế giới.

Từ đông tây kim cổ đã có biết bao vị tướng lãnh đại tài, chinh phạt hết quốc gia này sang vùng đất khác. Ví như Alexander Đại đế dũng mãnh chinh chiến mấy chục năm trời, đến một thời điểm nhất định nào đó cũng chỉ muốn làm một người ăn mày tự do, vô lo vô nghĩ. Chuyện rằng:

> Diogenes là người ăn xin, ông ta chẳng có gì kể cả một cái bình bát. Đức Phật ít ra còn có được chiếc bình và ba cái áo choàng còn Diogenes hoàn toàn không có gì. Trước kia ông cũng có một cái bình và một ngày ông đến bờ sông với chiếc bình ăn xin ấy. Khát nước giữa lúc trời nóng bức, ông đi tìm nước uống. Trên đường, ông nhìn thấy dòng sông nhỏ và một con chó chạy qua trước mắt ông. Nó vừa chạy, vừa thở và nhảy ùm xuống nước, tắm mát, vùng vẫy thỏa thích. Một ý nghĩ nảy lên trong đầu Diogenes: "Con chó này tự do hơn ta. Nó còn không có cả cái bình bát ăn xin. Nó sống được như vậy, sao ta không làm được? Cái bình này là vật sở hữu duy nhất của ta, lúc nào ta cũng lo nó bị đánh cắp. Thậm chí, đêm đêm ta cũng phải thức dậy đến vài lần để xem cái bình còn đó không". Nghĩ vậy, ông ném chiếc bình bát xuống sông, cúi chào con chó và cám ơn nó đã mang đến cho ông một thông điệp lớn lao.
>
> Con người hoàn toàn trắng tay đó lại khiến Alexander ganh tị. Ngài Đại đế thú nhận: "Nếu Thượng Đế cho ta được sống lại một lần nữa, ta sẽ bảo Người: 'Xin đừng cho con làm Alexander mà hãy biến con thành Diogenes'".

Diogenes cười nhạo và nói với con chó – lúc này họ đã là một đôi bạn thân và sống quấn quýt bên nhau: "Nghe thử xem, Ngài Đại Đế đang nói ngớ ngẩn cái gì vậy chứ? Kiếp sau Ngài muốn làm Diogenes! Tại sao lại là kiếp sau? Tại sao phải trì hoãn? Ai có thể biết được kiếp sau, thậm chí ngày mai còn không chắc chắn, phút sau còn không chắc chắn".

"Nếu Ngài thực sự muốn làm Diogenes, hãy trở thành Diogenes ngay tại đây, lúc này. Hãy vứt bỏ quần áo xuống dòng sông và quên mọi chuyện thống lĩnh thế giới đi. Đó là một sự ngớ ngẩn khủng khiếp và Ngài biết rõ điều đó. Và Ngài phải thú nhận rằng Ngài đã đau khổ, rằng Diogenes đang thực sự an lạc hơn. Vậy tại sao không trở thành Diogenes ngay đi? Hãy nằm xuống dòng sông nơi ta tắm mát. Dòng sông này đủ lớn cho tất cả chúng ta".

Dĩ nhiên Alexander không thể nhận lời Diogenes. Ông nói: "Cám ơn ngươi đã có lời mời ta. Bây giờ ta không thể làm điều đó, nhưng kiếp sau thì có thể...".

Diogenes hỏi Alexander: "Ngài đang đi đâu vậy? Ngài sẽ làm gì sau khi thống trị toàn thế giới?".

Alexander trả lời: "Sau đó ta sẽ nghỉ ngơi".

Diogenes nói: "Nghe có vẻ vô lý nhỉ. Còn ta lại đang nghỉ ngơi chính ngay lúc này".

Hạnh phúc đến từ những cảm nhận nội tâm

Hạnh phúc không gắn với thành công, tiền bạc, quyền lực, danh vọng hay địa vị. Hạnh phúc cũng

không bao giờ đi đôi với mong muốn và chiếm đoạt. Hạnh phúc nằm ở một nơi hoàn toàn khác. Nó thuộc về ý thức của chúng ta. Bạn đã từng bao giờ tìm kiếm hạnh phúc nhưng tìm hoài mà vẫn quay lại điểm xuất phát hay chưa? Vì với tâm trí tìm kiếm, bạn không thể tạo ra sự hài hòa, không thể tạo ra lòng biết ơn. Hạnh phúc và lòng biết ơn, đó là một món quà khi bạn biết buông bỏ hoàn toàn. Có bao giờ bạn thấy, khi tìm kiếm hạnh phúc, bạn vẫn mãi là người đi tìm, còn khi ngừng tìm kiếm, hạnh phúc lại đến một cách tự nhiên chưa?

Ở đời có nhiều loại cảnh giới khác nhau. Thứ ta luôn cố gắng tìm kiếm và dốc sức để có cho bằng được chưa chắc đã có giá trị cao hơn thứ mà ta đã nắm trong tay. Vậy nên, làm người, cảnh giới khó đắc nhất chính là buông bỏ nhưng một khi đã đắc, ta không còn là bản thân mình như trước đây nữa. Không còn đớn đau, trầm thống khi đánh mất đi thứ mà ta chưa bao giờ nghiễm nhiên sở hữu. Ta không còn lúc buồn, lúc vui khi nắm bắt được hạnh phúc rồi bỗng nhiên hạnh phúc ra đi. Thứ còn lại sau khi ta đã đạt đến cảnh giới của buông bỏ chính là đạo sống vô vi. Xem nhẹ được – mất, bình thản trước phồn hoa, hạnh phúc tự nhiên nằm im lìm vĩnh cửu trong con người ta mọi lúc. Đó chính là thứ hạnh phúc vô ngôn, không lời lẽ nào có thể tả xiết.

Có bao giờ bạn thấy, khi tìm kiếm hạnh phúc, bạn vẫn mãi là người đi tìm, còn khi ngừng tìm kiếm, hạnh phúc lại đến một cách tự nhiên chưa?

Con đường của người lãnh đạo và kẻ ẩn cư

Một số người chọn cho mình con đường của những vị thuyền trưởng, đó là sáng tạo và cho đi. Đầu tiên là cảm giác mất đi mọi hứng thú đến từ thế giới bên ngoài rồi luôn có những đau đáu bên trong nội tâm sâu thẳm: "Tôi là ai? Tôi từ đâu đến? Tôi đi về đâu? Tôi muốn làm gì và có được gì trong cuộc đời này?". Với một số ít người đã tìm ra câu trả lời, họ sẽ nhận thấy bản thân mình chẳng là ai cả và cũng chẳng muốn gì. Họ đơn giản là một phần của tự nhiên. Họ sống và hành động theo tự nhiên. Họ biết mục đích sống của mình là học hỏi, sáng tạo và cho đi. Họ đi theo tiếng gọi bên trong để hòa mình vào dòng chảy của tạo hóa.

Nhiều người xách giày lên và đi du lịch dài ngày hoặc tham gia những khóa tu thiền định và có những người đã tìm thấy nhiều câu trả lời về vũ trụ, tâm linh thông qua định tâm thiền quán. Sau khi trải nghiệm câu trả lời cho cuộc đời, nhiều người chọn cách nghe theo tiếng gọi tâm linh, một mình độc tọa nơi dãy Hy Mã Lạp Sơn mai danh ẩn tích, quyết tâm đắc đạo. Người khác có thể quyết định quay trở lại với đời sống thường nhật, trở thành những chiến binh hừng hực ngọn lửa cống hiến để từ đó bước đến vị trí của một người thuyền trưởng truyền cảm hứng, tìm ra con

đường hướng thượng cho riêng mình. Họ miệt mài làm việc và thăng tiến. Họ trở thành những doanh nhân có tầm nhìn dài hạn rồi họ thành lập doanh nghiệp và điều hành nó, tự nuôi sống, làm giàu cho bản thân và tạo công ăn việc làm cho hàng ngàn người lao động. Thậm chí họ còn có thể giải quyết những nhu cầu và vấn đề to lớn của thế giới. Rồi cuối cùng những vị thuyền trưởng sẽ trầm mặc nhận ra, rằng không phải chỉ riêng câu hỏi "mình cần gì?" là cấp thiết bậc nhất mà phải là "thế giới này cần ta làm gì để trở nên tốt đẹp hơn?".

Họ quan niệm rằng chúng ta đang sống trong một đại dương, nhiệm vụ của họ là tập hợp và thuyết phục mọi người cùng đóng tàu lên đường tìm kho báu. Một khi đã định vị được mỏ vàng và kim cương nằm ở đâu, tức là nhu cầu và vấn đề mà thế giới đang cần phải giải quyết là gì, họ sẽ bắt tay vào hành động ngay lập tức. Quan trọng nhất là việc đặt mục tiêu, lên kế hoạch rồi tìm cho được những người thủy thủ trung thành, giỏi giang. Hành trình tìm kiếm "kho báu cuộc đời" sẽ vô cùng trắc trở, gian nan nhưng chắc chắn thành quả mà họ nhận lại cũng sẽ vô cùng xứng đáng.

Giá trị nội tâm của những người truyền cảm hứng

Con người sinh ra không có ai là hoàn hảo và ông trời nếu có lấy đi của ai đó thứ gì thì sẽ trả lại cho họ những phần thưởng bổ khuyết xứng đáng. Mỗi người cần mang trong mình một vài khuyết điểm, để có động lực cải thiện bản thân. Đặt mục tiêu lên đường truyền cảm hứng cho nhân loại – những con người cũng đang ngày đêm vật vã, trằn trọc với những thiếu sót của bản thân mà không dám đứng lên thay đổi, đem lại giá trị đặc biệt cho cuộc đời này.

Nội tâm những con người truyền cảm hứng này rất mãnh liệt. Họ có thể là những tác giả, những người viết sách hoặc diễn thuyết gia truyền cảm hứng với mong muốn giúp ích người khác.

Hình mẫu những con người này là việc họ đánh giá đúng các giá trị bản thân, nhận ra khuyết điểm cần khắc phục cũng như thế mạnh để phát huy. Họ nhận thức được năng khiếu và sở thích của mình rồi từ đó dành phần lớn thời gian mài giũa chúng trở nên sắc bén và phấn đấu trở thành chuyên gia trong một lĩnh vực. Lúc đó, họ đã định vị được mục tiêu, biết bản thân cần phải làm gì, tìm ra những nơi đang cần tài năng của họ và bắt đầu quá trình sáng tạo, cống hiến. Vũ khí mà những con người này

mang theo thực sự đơn giản. Đó là suy nghĩ và hành động nhiều hơn việc mở miệng ra ba hoa khi chưa đạt được một số thành quả nhất định. Họ tích cực đọc sách, trau dồi kiến thức và không quên nâng cao nhân phẩm; thường xuyên lặng lẽ tham gia các khóa học chuyên môn để phát triển kỹ năng. Cách mài sắc vũ khí tốt nhất chính là chiến đấu nên họ sẽ không bao giờ lãng phí thời gian vào những trò giải trí hay tiêu khiển vô bổ, ngược lại họ tích cực tham gia các dự án, hành động vì bản thân cũng như cộng đồng và ưu tiên làm việc ngay từ khi còn rất trẻ.

> Chuyến xe lửa đang chạy trên đường cao tốc, Gandhi không cẩn thận làm rơi một chiếc giày mới mua ra ngoài cửa sổ, mọi người chung quanh đều cảm thấy tiếc cho ông. Bất ngờ, ông liền ném ngay chiếc giày thứ hai ra ngoài cửa sổ đó. Hành động này của Gandhi khiến mọi người sửng sốt, ông bèn từ tốn giải thích: "Chiếc giày này bất luận đắt đỏ như thế nào, đối với tôi mà nói nó đã không còn có ích gì nữa, nếu như có ai có thể nhặt được đôi giày, nói không chừng họ còn có thể mang vừa nó thì sao!".

Chúng ta hãy luôn giữ cho mình một tâm niệm rằng, có nhiều con đường khác nhau để đi nhưng chắc chắn sẽ cùng hướng về chung một đích: sự trưởng thành trong tâm hồn và tạo ra nhiều giá trị cao quý cho cuộc đời.

Suy cho cùng, chúng ta rốt cuộc sẽ trở về với cát bụi. Đối với nỗi thống khổ đã được định sẵn là không thể vãn hồi, chi bằng hãy buông bỏ từ sớm. Không ai có thể mang theo bất kỳ một thứ gì bên mình khi đã nằm lại với đất. Duy chỉ có tư tưởng của ta là bất biến vĩnh hằng. Vậy nên, hãy sống sao cho thực sống, đừng để bản thân chìm đắm trong những khoảng thời gian dài vô nghĩa.

03

một cuộc đời ý nghĩa

Thế nào là giá trị của cuộc sống

Khi gặp bi kịch thật sự trong cuộc sống, chúng ta có thể phản ứng theo hai cách: Hoặc bằng cách mất niềm tin và tự huỷ hoại bản thân, hoặc bằng cách sử dụng thử thách để tìm ra sức mạnh bên trong của chính mình.

– Buddha Gautama

Ý nghĩa sống trong vòng xoay đời người

Một vài lần trong đời, chúng ta thường tự vấn lòng mình câu hỏi muôn thuở rằng ta vẫn đang thực sự *sống* hay chỉ là đơn thuần đang *tồn tại*? Điều rõ ràng là không dễ để sống đúng như ý nghĩa chân chính của nó và càng phức tạp hơn khi ta được tạo hóa "ngẫu nhiên" ban cho một sinh mệnh để rồi buộc số phận của ta phải tìm cho ra mục đích cần tồn tại là gì.

Nếu khó khăn trong việc *sớm* tìm ra câu trả lời đúng đắn, giải pháp cho chúng ta là hãy chia vòng

đời của mình thành từng giai đoạn riêng biệt, những quãng thời gian sống với từng giá trị và ý nghĩa khác nhau. Cần thuận theo tự nhiên nhưng nên nhớ không bao giờ được phó mặc bản thân cho số phận. Số không thể cải nhưng phận thì có thể đổi. Sinh ra trong khổ sở không phải là lỗi của ta nhưng sống và chết đi trong đau khổ thì hoàn toàn do ta tự quyết định.

Vòng đời đầu tiên: Từ lúc mới sinh đến hai mươi tuổi – Xây dựng một nền tảng vững chắc cho tương lai.

Ở giai đoạn này, chúng ta là những kẻ "ăn bám" cha mẹ và gia đình. Ta là một linh hồn đã được hình thành và tồn tại trên đời, tuy nhiên kinh nghiệm sống và khả năng ra quyết định của ta chưa đủ để có thể cho phép bản thân phóng tầm nhìn ra khỏi phạm vi xa hơn gia đình (ngoại trừ những trường hợp đặc biệt như trẻ em mồ côi hay phải xa cha mẹ từ nhỏ).

Giai đoạn này có thể xuất hiện những bất đồng trong suy nghĩ giữa các thế hệ, những mâu thuẫn nảy sinh và những thành kiến đã được xác định, nhưng nếu thiếu đi bệ đỡ *gia đình*, chúng ta khó lòng tiến xa hơn sau đó. Vậy nên ở giai đoạn này, mục đích sống của chúng ta là tỏ lòng hiếu thuận với đấng sinh thành và tự mình tìm ra những vấn đề nhỏ nhặt trong gia đình cần giải quyết, từ đó góp phần xây dựng một nền móng vững chắc cho những bước tiến tiếp theo.

Ngoài việc đóng góp một phần không nhỏ trong công cuộc tạo lập và duy trì hạnh phúc gia đình, chúng ta hãy tích lũy sức khỏe tinh thần và thể chất mạnh mẽ nhất có thể. Không ai ra trận rồi mới học cách cầm súng, đến một ngày nào đó trong tương lai không xa, những trở ngại và đòi hỏi phiền phức của cuộc đời dù có khó khăn to lớn đến mấy cũng sẽ chỉ còn là những vật cản nhỏ bé trước một con người đã đủ năng lực và đầy ắp tự tin với mục đích sống đã được tìm ra và giải phóng.

Vòng đời thứ hai: Khoảng hai mươi đến bốn mươi tuổi – Bắt đầu sống chứ đừng chỉ đơn thuần tồn tại.

Khi đã bắt đầu hình thành nên một thế giới quan rộng lớn hơn, những quan điểm sống riêng biệt, chúng ta có xu hướng lựa chọn cho mình sự cách ly. Trong thâm tâm ta lúc này muốn được sống như những cánh chim tự do, vùng vẫy khỏi những ràng buộc vốn có đến từ cha mẹ. Tự trong suy nghĩ và tâm thức của ta thôi thúc việc đó chứ không phải một động lực khách quan đến từ người thân trong nhà.

Mục đích sống của con người ta trong thời điểm này là cố gắng nâng cao giá trị bản thân càng nhiều càng tốt, điển hình là cân bằng và phát huy những thế mạnh của trí tuệ và thể chất. Những tác động từ xã hội, những ánh nhìn từ một người khác phái, hay ít nhất là ta cũng muốn chính mình được trở nên tốt

đẹp hơn so với ngày hôm qua khi đứng trước gương và nhìn vào con người trong đó mỗi sáng thức dậy.

Chúng ta khao khát tạo ra giá trị cho xã hội nhưng nên nhớ, cho đi lời khuyên và trợ giúp người khác là điều dễ dàng, còn khó khăn hơn cả là thay đổi chính bản thân mình. Vậy mục tiêu dành cho cộng đồng dù cao cả đến đâu cũng sẽ trở nên vô nghĩa nếu ta chưa thể thay đổi được bản ngã cố chấp của chính mình.

Vòng đời thứ ba: Từ khoảng bốn mươi đến sáu mươi tuổi – Phụng sự cộng đồng.

Hẳn bạn đã từng nghe rằng: "Mỗi người sau 40 tuổi phải chịu trách nhiệm cho khuôn mặt của mình". Câu nói này mang ý nghĩa nếu chúng ta có một tâm hồn bao dung, một tấm lòng lương thiện và một trái tim nhân hậu, tất cả sẽ được bộc lộ một cách rõ ràng trên khuôn mặt của ta từ sau tuổi bốn mươi. Vậy nên, đừng tự "làm xấu" chính mình bằng những suy nghĩ tiêu cực và cách đối nhân xử thế tệ hại. Kể cả chúng ta có đang ở độ tuổi bao nhiêu đi chăng nữa, hãy thay đổi từ bây giờ.

Mục đích sống của quãng đời này không gì khác nằm ngoài câu nói: "Sống vì người khác là chúng ta đang sống cho chính mình". Những gì ta đã tích lũy được từ trước hãy mang ra để phục vụ cộng đồng và phụng sự xã hội thay vì chỉ khư khư giữ lại cho riêng

mình. Cách chúng ta đối xử với người khác như thế nào sẽ ảnh hưởng đến phúc đức của con cháu chúng ta sau này. Đây chính là thời điểm vàng để ta có thể tối ưu hóa tài năng đã được trui rèn của bản thân qua bao tháng năm sóng gió tuổi trẻ. Nền tảng từ một con người biết "sống có mục đích" ở những quãng đời thanh xuân trước đó sẽ giúp ta rất nhiều trong quá trình ứng dụng kiến thức vào đời thực nhằm mang lại lợi ích cho gia đình và cộng đồng. Đây là khoảnh khắc để chúng ta mang mình ra và trao đi giá trị vốn có với xã hội loài người.

Vòng đời cuối cùng: Từ khoảng sáu mươi tuổi trở về sau – Còn lại gì sau cơn mưa.

Đời người như một giấc mộng chợt hiện, chợt tan. Thăng trầm sóng gió thời cuộc nói hết thì biết bao nhiêu cho vừa. Nếu đã đạt đến ngưỡng tuổi này, có thể nói một cách chắn chắn rằng chúng ta đã thành công trong việc "giữ được mạng sống của mình" không bị hủy hoại bởi những gì tệ hại nhất. Chỉ khi đã học được cách tồn tại, ta mới có thể triển khai mục đích sống đúng đắn của mình trong cả quãng đời một con người.

Khi tất cả những lo toan, phiền muộn, những so đo, suy tính về thời cuộc đã được giũ bỏ lại phía sau, những biến động quan trọng trong cuộc đời cũng đã

được trải nghiệm hết thảy, chúng ta chỉ mong muốn có một nơi bình yên để trở về sau nhiều bão giông. Và thời điểm này, chính là lúc thích hợp nhất ta cần nương tựa vào tâm hồn mình. Không phải ai khác mà chính bản thân chúng ta mới có thể vỗ về, an ủi trái tim mình sau bao nhiêu ngọt bùi, cay đắng đã nếm trải.

Thực tế thì ở độ tuổi nào đi chăng nữa ta cũng cần phải dựa vào bản thân mình trước tiên, vì khi đó ta mới có đủ dũng khí và sức mạnh để vượt lên trên những chướng ngại ngăn cách ta với thế giới. Tuy nhiên đây lại là quãng đời mà bản thân chúng ta phải tồn tại mạnh mẽ nhất. Con cái đã có gia đình riêng đầm ấm và hạnh phúc. Ta không thể chỉ trông cậy vào chúng để sống sót qua từng ngày được nữa. Mọi công việc và gánh nặng cũng có thể đã được xếp lại phía sau. Vậy thì mục đích sống đúng đắn nhất của ta bây giờ là biết sống với thực tại, trở về với *bản thể tuyệt đối* đã luôn bị lãng quên trong chính tâm trí mình[1].

Thiên lý hành trình thủy vu túc hạ[2]

Đừng để đến hơi thở cuối cùng, câu nói duy nhất ta có khả năng thốt ra với người thân của mình

---

1. Bản lai diện mục: xem *Nâng lên được, đặt xuống được* – Trương Di.

2. Thiên lý hành trình thủy vu túc hạ: Đường đi ngàn dặm bắt đầu bằng bước đầu tiên (Lão Tử).

về mục đích sống là: "Cả quãng đời tôi từng sống chỉ là mãi mãi đi tìm một mục đích".

Việc tốt nhất bạn có thể làm, ngay bây giờ chính là thực hiện điều mà bạn đang mong mỏi và khao khát bấy lâu về cái gọi là *sở thích cá nhân.* Đơn giản là hãy lập tức bắt tay vào để làm điều đó ngay chính tại đây. Biến một thứ gì đó trở thành sở thích và theo thời gian, mục đích của quãng đời bạn đang trải qua sẽ tự nhiên hiển lộ mà bản thân cũng không hề hay biết.

Bạn không cần phải cố gắng, chỉ là nếu đã từng ước mơ có được thứ gì, hãy đứng lên và tìm mọi cách để đi về phía nó, từng bước từng bước một. "Hành trình vạn dặm bắt đầu bằng một bước chân". Bạn đã từng khao khát được đặt chân đến đâu, hãy suy nghĩ về niềm hạnh phúc vô bờ bến khi được hòa mình vào nơi chốn đó. Cuộc hành trình ngàn dặm dù có dài đến đâu cũng phải bắt đầu từ một bước chân. Bạn không thể cứ ngồi mãi ở đó và ao ước về cuộc sống của một người thành đạt.

Tuy nhiên, muốn đi thì trước hết hãy học cách để không bị lạc đường. Sai lầm lớn nhất khi bắt đầu thực hiện ước mơ đời mình, là không học tập trước khi xuất phát.

Sai lầm lớn nhất khi bắt đầu thực hiện ước mơ đời mình, là không học tập trước khi xuất phát.

Chuyện rằng, có một con thiên lý mã trẻ tuổi đang đợi Bá Nhạc[1] đến phát hiện ra nó.

Thương gia đến, nói: "Bạn sẵn lòng đi theo tôi không?". Ngựa lắc đầu nói: "Tôi là thiên lý mã, sao có thể đi theo thương gia vận chuyển hàng hóa được?".

Binh lính đến, nói: "Bạn có muốn đi theo tôi không?". Ngựa lắc đầu nói: "Tôi là thiên lý mã, một binh sĩ bình thường sao có thể phát huy hết khả năng của tôi?".

Thợ săn đến, nói: "Bạn sẵn sàng đi theo tôi không?". Ngựa lắc đầu nói: "Tôi là thiên lý mã, sao có thể đi theo hầu thợ săn?".

Ngày qua ngày, năm qua năm, con ngựa vẫn chưa tìm được mục tiêu của đời mình. Rồi một ngày, khâm sai đại thần phụng mệnh đến nhân gian tìm kiếm thiên lý mã. Thiên lý mã gặp được khâm sai đại thần, nói: "Tôi chính là thiên lý mã mà ông muốn tìm".

Khâm sai hỏi: "Bạn có thông thuộc đường đi trên đất nước chúng ta không?". Ngựa lắc đầu.

"Bạn đã từng ra trận, có kinh nghiệm tác chiến chưa?". Ngựa lắc đầu.

Khâm sai lại hỏi: "Tôi có thể dùng bạn vào việc gì?".

Ngựa trả lời: "Tôi có thể một ngày đi được một 1000 dặm, một đêm đi được 800 dặm".

---

1. Bá Nhạc tên thật là Tôn Dương, sống ở thời Xuân Thu Chiến Quốc, có tài đoán biết tướng ngựa.

Khâm sai đại thần cho ngựa chạy thử một đoạn đường. Ngựa cố gắng hết sức chạy tiến lên phía trước, nhưng chỉ được vài bước nó đã thở hồng hộc, không thể bước tiếp.

"Bạn già rồi, không dùng được!", nói xong khâm sai liền bỏ đi.

Bạn thân mến, hôm nay những nỗ lực dường như bình thường của bạn đều là tích lũy cho tương lai. Mỗi một lần kinh nghiệm, một lần không vui, bị từ chối đều đặt nền móng cho thành công sau này. Không phải chờ đến lúc già, không chạy nổi nữa mới hối hận. Bằng cấp không có nghĩa là có năng lực, văn bằng không có nghĩa là có văn hóa, quá khứ huy hoàng chỉ là kỷ niệm để nhớ lại. Vì vậy, ngày hôm qua như thế nào không quan trọng, quan trọng là hôm nay ra sao, ngày mai sẽ thế nào!

Trong cuộc sống chúng ta có thể gặp nhiều khó khăn, gian khổ nhưng chỉ cần nỗ lực, kiên trì vượt qua thì nhất định sẽ có một tương lai tốt đẹp. Thành công không phải là một đường thẳng mà nó là một hành trình gập ghềnh, gian nan. Nhưng nếu bạn luôn xác định rõ mục tiêu, hiểu rõ những thế mạnh và nguồn lực của mình bạn sẽ tìm được con đường ngắn nhất để đi tới đó.

Mục đích cần hướng đến là giá trị và lợi ích của bản thân và cộng đồng

Khi câu hỏi "ta là ai và ta tồn tại trên đời này để làm gì?" đã trở nên quá quen thuộc với con người trong quá trình tìm về cội nguồn tâm linh của chính mình nhưng vẫn chưa bao giờ được giải đáp thỏa đáng, chúng ta đi đến một cách tiếp cận khác đối với cuộc sống, dễ dàng hơn, đơn giản hơn: Mục đích của cuộc đời này là gì? Ta sống với những ý nghĩa như thế nào?

Chúng ta cần tìm ra mục đích trong một khoảng thời gian sống nhất định để hướng tâm trí mình vào đó và giá trị đạo đức ta đã thuận theo. Đạo đức là kim chỉ nam cho ta không bị sai lạc khỏi các giá trị nhân văn căn bản và cũng để hình thành một cuộc đời mang nhiều ý nghĩa cho mình và cho thế giới.

Mục đích có xấu, có tốt và ý nghĩa cũng như vậy. Một cái đích để ta nhắm đến trên con đường tự hoàn thiện bản thân cũng như hướng tới các giá trị phục vụ cộng đồng cao cả có tốt đẹp và hướng thượng thì ý nghĩa của cuộc đời chúng ta mới mang nhiều màu sắc lương thiện.

Sống cho bản thân với chỉ toàn ích kỷ, vụ lợi là lối sống nhàm chán. Mở lòng mình ra tập sống vì lợi ích của người khác chính là đang đi trên con đường

Bồ Tát, sống cùng với mục đích và ý nghĩa cao cả, mang lại chân giá trị hạnh phúc cho nhiều người.

Hãy nhìn lại những hành vi tranh giành, đấu đá, những lọc lừa, dối trá chỉ chăm chăm làm lợi cho bản thân, những vọng tưởng mê cuồng chìm đắm trong những hoài bão tham lam không có điểm dừng, những mục đích mang nặng tính vị kỷ cá nhân sẽ không bao giờ trường tồn và ý nghĩa của chúng cũng sẽ chỉ dừng lại ở chết-là-hết.

Đời người được bao năm mà không thử mở lòng mình ra, thu gom hết thảy dũng khí và sức mạnh đối đầu với thử thách để mang đến cho thế giới nhiều hơn những giá trị tốt đẹp thay vì chỉ lầm lũi và bó hẹp tư duy của mình trong phạm vi *bản ngã*? Biết là để thay đổi một hệ giá trị trong tư tưởng hay một quan niệm sống của phần đông thế giới là điều không hề dễ, nhưng thay vì ngồi im một chỗ, thay vì sống ngày nào cũng chỉ biết có bản thân ngày đó thì sao không thử một lần sống với mục đích cao cả hơn, hướng tầm nhìn ra toàn thể nhân loại?

Muốn trở nên vĩ đại, hãy nghĩ lớn và làm thật lớn

Những việc lớn có thể kể đến như góp công bảo vệ môi trường cũng như hệ sinh thái ta đang tồn tại. Tổ chức những buổi gặp gỡ cùng bạn bè trong cộng đồng xung quanh để trao đổi về việc lao động công ích

nhằm thu gom, phân loại, tái chế rác thải. Sử dụng trí tuệ vốn có để viết thành những tiểu luận tuyên truyền về các điểm nóng đang xảy ra trên toàn thế giới, về khí hậu – địa lý, chính trị – xã hội hay văn hóa – lịch sử. Rồi từ đó biến ngôn từ của bản thân thành một loại vũ khí sắc bén hòng tạo nên các cấp bậc tư duy mới mẻ hơn cho cộng đồng.

Ngoài ra, việc lớn có thể xuất phát từ những tư tưởng và hành động rất nhỏ bé. Quyên góp một phần trong khoản tiền tiết kiệm cho một vài trại trẻ mồ côi hoặc trường học ở miền cao. Đừng quá quan trọng hóa số tiền mình có thể sử dụng để làm từ thiện, cũng đừng so đo với những khoản tiền kếch xù mà ông này bà nọ thường xuyên được nhắc đến trên báo chí về việc họ tạo công đức. Nội tâm của ta đủ lớn thì hành động nhỏ bé ắt sẽ tự nhiên mang trong nó những khát vọng lớn lao.

Nếu khả năng hạn chế, làm việc nhỏ nhưng tư tưởng lớn sẽ đưa tâm trí và con người mình ra với thế giới. Một niệm thiện lành khởi lên, ngàn kết quả tốt đẹp sẽ xảy đến. Một niệm bất thiện hiện ra, vạn điều không như ý trỗi dậy. Hãy nhớ *vạn pháp duy tâm tạo*. Dù ta có nói hay làm bất cứ điều gì đi chăng nữa, tất thảy đều xuất phát từ tâm trí ta mà ra. Vậy nên muốn vĩ đại, hãy nghĩ xa hơn và tư duy lớn hơn, đừng để bản thân phải quay cuồng trong phạm vi nhỏ hẹp của

ích kỷ cá nhân và toan tính vị lợi. Muốn được đánh giá cao và nể trọng trong phần lớn thời gian cuộc đời, hãy giữ tâm mình trong sạch và lương thiện vì khi đó, nó sẽ hiển hiện trong cách ta nói và hành động. Một người đủ sâu sắc, không cần hỏi cũng có thể hiểu lòng ta. Do đó, hãy luôn luôn cao thượng.

Kẻ cắp thời gian

Sự khác biệt giữa quá khứ, hiện tại và tương lai chỉ là một ảo tưởng dai dẳng đến ngoan cố.

– Albert Einstein

Hãy sáng suốt trước những thứ phù phiếm

Một ngày nọ, bầu trời trong xanh cùng những tầng mây lơ lửng kéo bạn trở về với thực tại, một hiện hữu đích xác về con người bạn bây giờ so với quá khứ nhiều năm về trước. Thật đáng trách vì thời gian là thứ giết chết mọi niềm tin mãnh liệt nhất của bạn vào việc nắm lấy cơ hội để thay đổi bản thân và thế giới, nhưng…

Con người bạn vẫn vậy, gia đình và công việc, tình yêu và các mối quan hệ, không những không tiến triển mà còn dậm chân tại chỗ hay thậm chí là ngày càng xuống dốc. Tại sao vậy? Đầu tiên hãy đổ lỗi cho *kẻ cắp thời gian*, sau đó hãy tự tát vào mặt mình cho tỉnh ra vì đã không nhận thấy và tóm lấy

những kẻ cắp thời gian đó để loại bỏ chúng ra khỏi cuộc đời bạn.

Thời gian không chỉ là thứ quý giá luôn được người đời ca tụng là vàng hay kim cương mà nó còn là chất liệu nền tảng nhằm kiến thiết nên cuộc đời một con người. Bạn sống tốt như thế nào, vinh quang hay u tối đều phụ thuộc tất cả vào việc bạn sử dụng ra sao quỹ thời gian cuộc đời ban tặng cho mình.

Một số những kẻ đánh cắp thời gian quý báu của chúng ta điển hình là tivi và các chương trình giải trí không mấy hữu ích cho việc nâng cao chất lượng sống. Không ai có quyền cấm chúng ta hưởng thụ một số quyền lợi được giải trí. Những trò chơi vô bổ trên điện thoại, những thú tiêu khiển vô ích chỉ làm thỏa mãn tai và mắt của ta nhưng sẽ giết chết chất liệu sống mà ta thực sự cần, đó là sự kết nối giữa tâm hồn người với người.

Tiếp theo là các *mối quan hệ độc hại* đến từ những người bạn hòng lợi dụng ưu điểm của ta. Những mối tình không có đủ sự tin tưởng và bao dung, thiếu sót trong nhận thức về những gì xảy ra xung quanh thế giới đang ngày càng lao đi nhanh vun vút cho kịp tiến độ phát triển của nhân loại và vô vàn các mối quan hệ đồng nghiệp, cấp trên – cấp dưới, đối tác làm ăn khác.

Sau đó, những rắc rối về tài chính cũng là kẻ cắp thời gian luôn chực chờ lôi ta xuống sâu dưới lòng địa ngục của bất mãn và căng thẳng. Chúng như những con mọt ăn dần ăn mòn sức sống và lòng kiêu hãnh của một cá nhân độc lập. Một vài lần trong đời, nhất là khoảng thời gian còn trẻ, ta luôn tò mò về đủ chủng loại thú vui trong cuộc sống, chúng ta lao vào những cạm bẫy về tài chính để rồi khi lỡ vướng mắc vào nó ta không tài nào thoát ra dễ dàng như khi đã bước vào.

Thời gian, trôi qua là mất

Cuộc đời đôi lúc không hề diễn ra trôi chảy theo ý muốn của chúng ta. Ở một vài thời điểm nhất định, ta vô tình để cho những kẻ cắp thời gian làm chủ và lấn át hầu như toàn bộ phần chất liệu sống gồm hai mươi bốn đơn vị thời gian mà cuộc đời ban tặng cho mỗi người. Lúc này hãy áp dụng nguyên lý quản trị thời gian Pareto (80/20) vào cuộc sống cá nhân. Hai mươi phần trăm thời gian chúng ta bỏ ra để thực hiện bất kỳ điều gì sẽ tạo nên tám mươi phần trăm giá trị cho phần lớn những mục tiêu mà ta hướng đến.

Lấy ví dụ, bạn quyết định dùng hai mươi phần trăm của hai mươi bốn giờ đồng hồ mỗi ngày để hoàn thành các công việc quan trọng nhất bắt buộc bạn phải thực hiện trong môi trường doanh nghiệp. Sau

khi đã giải quyết được vấn đề đó, tám mươi phần trăm của những yêu cầu quan trọng nhất mà doanh nghiệp ném vào bạn sẽ được yên vị. Lúc này bạn sẽ có cơ hội "thưởng thức" một chút những thú tiêu khiển mà kẻ cắp thời gian tạo ra nhưng vẫn luôn phải ý thức về khả năng phá hủy cuộc đời mạnh mẽ mà chúng gieo rắc để không cho chúng cơ hội lộng hành một cách thái quá. Hãy luôn là một người trí tuệ và sáng suốt.

Trên đời, thứ duy nhất một khi đã mất đi sẽ không bao giờ có thể trở lại được nữa chính là thời gian. Mục đích cao cả nhất của đời người không gì hơn ngoài việc có thể tận hưởng một ngày trọn vẹn và thực sự sống cùng những gì đang và sẽ xảy ra trong từng giây phút mà ta còn tồn tại.

Chúng ta thường hay mơ tưởng về một triết lý sống, một mục đích hướng thượng theo thời gian trong suốt cuộc đời mình. Điều này rõ ràng là một tư duy đúng đắn. Tuy nhiên, chúng ta hãy ngừng việc suy nghĩ xa hơn một ngày lại và bắt đầu chú tâm vào những gì ta đang làm bây giờ, ngay ở đây, những việc quan trọng trong một giờ đồng hồ kế tiếp hoặc những gì ta có thể làm để mang lại sự hài lòng cho bản thân trước khi đặt lưng xuống nệm và chìm vào giấc ngủ tối nay.

Đặt mục tiêu lâu dài để hướng con người mình đến những giá trị cao quý hơn trong cuộc sống nhưng

đừng dành cả ngày để mơ tưởng về chúng rồi cuối cùng lại bỏ bê chính ngày hôm nay của mình, để hai mươi bốn giờ trôi qua trong vô nghĩa.

Thời gian là gì?

Chất liệu tạo ra cuộc sống của chúng ta là thời gian. Ngày mai sẽ không thể mở ra được trọn vẹn nếu hôm nay và ngay bây giờ chúng ta chỉ đang vật vờ tồn tại mà không hiểu được một ý niệm cơ bản rằng, hôm nay đích xác sẽ bị lặp lại y hệt vào ngày mai nếu "đầu vào" của chúng ta (tư duy lẫn hành động) vẫn mang tư tưởng cũ của ngày hôm qua và của giờ phút trước.

Đã bao giờ ý thức về tương lai của bạn lại mạnh mẽ hơn lúc này? Bạn mong mỏi hai tháng cuối năm trôi qua thật nhanh để bắt đầu một năm mới với hy vọng sẽ có điều gì đó khởi sắc hơn cho cuộc đời mình. Điều đó cũng đáng để mong đợi lắm tuy nhiên đừng lầm tưởng về một điều gì đó khác biệt sẽ diễn ra vào năm sau vì mọi điều tốt – xấu, tích cực – tiêu cực hay được – mất đều từ tâm của con người chúng ta mà ra, cũng từ tư duy của ta mà hình thành nên cái gọi là *tương lai* hay cái *ngay lúc này*. Vậy tại sao không tiết kiệm năng lượng vào những điều giản đơn mang nhiều niềm vui và hạnh phúc. Như việc tập trung điều hòa hơi thở chẳng hạn.

Thời gian là gì? Nó sẽ là những gì mà chúng ta nghĩ.

Thời gian sẽ là kim đồng hồ quay từng giờ, từng ngày và khi chúng ta nhận thức theo cách như vậy, cuộc đời mỗi người sẽ được tính bằng... cái đồng hồ.

Thời gian sẽ là quá khứ, hiện tại, vị lai và cuộc đời chúng ta sẽ đắm chìm trong hoài niệm của ký ức hay khao khát mong mỏi một tương lai tốt đẹp hơn, và hiện tại sẽ là một bước đệm trung gian nối liền hai mạch suy nghĩ trước và sau của sự luân chuyển một cuộc đời.

Thời gian sẽ là một ý niệm, một danh từ trừu tượng, một hệ thống tư tưởng về vạn vật thay đổi tuyến tính và nếu là như vậy, cuộc đời chúng ta sẽ tiến triển tốt nếu ta biết cách đầu tư vào những gì xảy ra trong thời khắc mang tên *hiện tại*, sẽ tiến triển theo hướng xấu đi nếu ta dậm chân tại chỗ và không đầu tư cho cái *bây giờ*. Thời gian không có hình thái đứng yên chờ đợi một điều gì đó thay đổi cho chúng ta mà chính ta phải tự thay đổi mọi thứ nếu biết thời gian chỉ là một quá trình tiến hóa không có điểm lùi.

Thời gian không có hình thái đứng yên chờ đợi một điều gì đó thay đổi cho chúng ta mà chính ta phải tự thay đổi mọi thứ nếu biết thời gian chỉ là một quá trình tiến hóa không có điểm lùi.

Đặt bản thân vào trong "thời gian vũ trụ"

Con người đã trải qua hàng triệu năm tiến hóa và cho đến ngày nay, trong tư duy cơ bản của chúng ta (hãy bỏ qua cách nhìn nhận thế giới trên quan điểm của các nhà sử học) thì hành tinh này chỉ mới khởi đầu từ Công nguyên hoặc cùng lắm là từ thời của Tất Đạt Đa Cồ Đàm cho đến ba thầy trò triết gia vĩ đại Sokrates – Plato – Aristoteles[1].

Tuy nhiên nếu so sánh các quãng thời gian từ đó đến nay với thời điểm bắt đầu hình thành các loài sinh vật đơn bào bậc thấp, rồi cho đến thời kỳ xuất hiện Homo Sapiens[2] thì điều này có thể khiến chúng ta phải định nghĩa lại tư duy của mình về thời gian mà ta đang tồn tại có ý nghĩa gì đối với toàn thể vũ trụ từ lúc có tổ tiên chúng ta cho đến ngày nay. Thật khó để hình dung hạt bụi mang tên chúng-ta-của-bây-giờ so

---

1. Phần lớn chúng ta thường hay quan niệm rằng thế giới này vẫn đang cực kỳ "tươi mới" và con người chỉ thực sự có được nhận thức về ý nghĩa sống của mình từ khi triết học xuất hiện. Tuy nhiên, định kiến này thách thức chúng ta phải xem xét lại quá trình từ lúc vũ trụ hình thành cho đến khi có triết học là một quãng thời gian dài gấp tỉ lần từ lúc có triết học cho đến bây giờ.

2. Homo sapiens (tiếng Latin: người tinh khôn) là danh pháp hai phần (cũng được biết đến là tên khoa học) của loài người duy nhất còn tồn tại. Homo là chi người, Sapiens có thể được hiểu là tinh khôn.

với sa mạc nhân-loại-từ-cổ-chí-kim bởi khoảng cách này là cực kỳ vĩ đại.

Vậy sự so sánh này có ý nghĩa gì trong việc thay đổi nhận thức chủ quan của chúng ta về tầm quan trọng của chính bản thân mình đối với thế giới? Việc đầu tiên ta cần biết được rằng để có được hạnh phúc nội tại, hãy ngừng quan trọng hóa mọi thứ đang diễn ra xung quanh. Với một người nhạy cảm, mất mát tâm lý có thể sẽ kéo anh ta xuống vũng lầy tuyệt vọng. Tuy vậy, nếu xét trên hệ quy chiếu thời gian vũ trụ, nỗi đau vì mất mát đó lại chẳng thấm tháp gì so với đại đương thời gian. Vĩ đại hóa con người và sự hiện diện của một khoảnh khắc nào đó trong cuộc đời chỉ càng gây thêm nhiều đau đớn chứ không mang lại cách giải quyết thấu đáo.

Đừng làm quá mọi thứ lên để khẩn cầu lòng thương hại từ người khác mà thay vào đó, hãy tự mình tìm kiếm chân giá trị hạnh phúc nhất xuất phát từ chính nội tâm con người mình.

Ván cờ lớn mang tên cuộc đời

Mọi chuyện xảy ra trong đời, đến cuối cùng rồi sẽ trở nên nhỏ bé. Theo thời gian, những điều ta đã từng ham muốn có được, những thời điểm ta cảm thấy mình hạnh phúc nhất, những khó khăn thử thách ta đã phải gắng gượng vượt qua và cả những vết cắt đau

thương tận sâu thẳm trong tim tưởng chừng chẳng bao giờ có thể lành lại được, tất thảy sẽ chỉ là những hạt bụi mờ được ném vào khoảng không gian tuần hoàn bao la, vô định: *Dòng chảy cuộc đời.*

Những lúc buồn đau nhất, hãy nhớ vẫn còn năm dài tháng rộng. Những thời điểm hạnh phúc nhất, hãy nghĩ rằng niềm vui ngắn chẳng tày gang. Cứ vô vi mà sống, vô thường mà bước đi. Không ai biết trước được rằng ngày mai sẽ xảy ra chuyện gì, vậy tại sao không thể làm trọn tất cả những điều nhỏ bé nhất mà cuộc đời ban tặng cho ngày hôm nay, ngay bây giờ?!

Hãy học cách trở nên vĩ đại ngay cả khi việc ta đang thực hiện chỉ là những điều nhỏ bé. Mọi sự trên đời ắt đều đã có tự nhiên sắp đặt, tạo hóa an bài. Ta chỉ có thể chọn được cách thích nghi với hoàn cảnh chứ không thể thay đổi hoàn cảnh. Người hạnh phúc là người biết thích nghi. Kẻ thành công là kẻ biết chấp nhận. Vượt qua mọi chuyện thì dễ, bước qua nỗi hoài nghi khi đứng trước chính bản thân mình mới là điều khó khăn.

Đời người là một cuộc đấu tranh không ngừng của việc đưa ra những lựa chọn. Để bước trên con đường dẫn đến thành công, ta cần đưa ra những lựa chọn đúng đắn và sáng suốt.

Một vài lần trong đời, tất cả chúng ta đều sẽ phải đưa ra những quyết định khiến bản thân phải hối tiếc. Nó được gọi là thất bại. Một mặt, thất bại mang đến nhiều đau đớn, nhục nhã ê chề, nhưng mặt khác, nó có thể là một điều kiện tốt đẹp dạy cho chúng ta làm thế nào để trở nên vĩ đại hơn con người ta lúc trước.

Cuộc đời này chẳng qua là một ván cờ ta không thể không chơi, nhưng đánh sai một nước, ta sẽ mất tất cả. Thắng được cuộc cờ cũng là mục đích cuối cùng của đời người. Ta phải biết tiến về phía trước theo những giải pháp và chiến lược hợp lý đã được vạch sẵn nhưng cũng không bao giờ được bỏ quên việc phòng thủ vững vàng. Phải biết giữ gìn và trân trọng những gì mình đang sở hữu. Thắng và thua, được và mất, tất thảy đều là *Đạo* phải làm của một đời người.

Nếu được chọn giữa tiền bạc và kiến thức

Tiền bạc chưa bao giờ và sẽ không bao giờ khiến con người hạnh phúc, trong bản chất nó không có gì có thể tạo ra hạnh phúc. Một người càng có nó nhiều bao nhiêu càng muốn nó nhiều bấy nhiêu.

– Benjamin Franklin

Con người không được định giá bằng tiền bạc hay kiến thức

Khi chúng ta có thể đạt được khả năng nhận biết con người mình gồm hai phần riêng biệt nhưng gắn kết là *thân* và *tâm,* ta sẽ thấy cả tiền bạc lẫn kiến thức đều chỉ là hai loại công cụ (có thể hữu ích hoặc vô ích) phục vụ cho những mục đích và nhu cầu của con người.

Đừng bao giờ lấy tiền bạc cũng đừng dùng kiến thức để định giá một con người. Tiền bạc là vật chất, là thứ công cụ chúng ta sử dụng hằng ngày để tạo nên

một cuộc sống đủ đầy tiện nghi, giúp ta bớt đi những nỗi căng thẳng, lo âu thường trực về những bấp bênh mà cuộc sống đầy rẫy khó khăn này mang lại. Một vài trường hợp, tiền cũng được sử dụng để đổi lấy kiến thức, chẳng hạn như việc dùng tiền để mua sách hay mua các khóa học.

Nhưng bên cạnh đó, kiến thức cũng không khác tiền bạc là mấy. Thứ công cụ mang tên *kiến thức* này nếu không được sử dụng đúng phương pháp, để nó rơi vào tầm kiểm soát của một con người độc địa, nham hiểm thì nó không khác gì một thứ vũ khí mang tính sát thương rất cao có thể hủy hoại cả cuộc đời của hàng ngàn người.

Ta không nên nhầm tưởng kiến thức và trí tuệ. Đánh đồng hai thứ này là sai lầm tệ hại. Kiến thức có thể thu nạp được thông qua nhiều cách còn trí tuệ thì không. Nó là sự hiểu biết sáng suốt, là nhận thức đúng đắn về *chính kiến* và *tà kiến*. Trí tuệ là minh triết, là thông đạt đạo đức sống. Người có kiến thức chưa chắc đã sống có giá trị vì kiến thức chỉ là một dạng thông tin được lưu trữ trong não bộ còn người trí tuệ thì chắc chắn cao thượng và nhân văn.

Vậy nên ta không thể chọn tiền bạc hay kiến thức mà hãy chọn cho mình thứ trí tuệ sáng suốt đầy cao quý. Nếu bạn nghèo, có thể dùng trí tuệ để kiếm thêm

thu nhập từ những công việc chính đáng. Nếu kiến thức về một lĩnh vực nào đó chưa đủ nhiều và chưa có được một sự hiểu biết sâu rộng, có thể dùng trí tuệ để phân biệt được cái gì nên học và cái gì thì không.

Trí tuệ là thứ có giá trị vĩnh cửu

Con người không thể đi đến cuối cuộc đời của mình và nói rằng bản thân đã sống một cuộc sống đầy ý nghĩa mà lại thiếu đi trí tuệ. Người khôn ngoan sáng suốt là người ít nói nhưng lại sở hữu nhiều hành động tích cực. Đó là người trí. Người ham nói và thường xuyên mở miệng để khoe mẽ về bản thân, về những thành quả mà mình đã đạt được trong đời là loại người ngủ quên trên chiến thắng và thiếu trí khôn. Hãy phân biệt những loại người này bởi trên đường đời ta sẽ có khả năng chạm mặt, tiếp xúc hay thậm chí hợp tác với cả hai loại nói trên. Trí tuệ luôn luôn đi đầu vì nó tạo ra một con người sống có đạo đức, nhân văn và phẩm cách của họ cũng sẽ tỉ lệ thuận với thứ trí năng đáng giá đó.

Suy cho cùng, tiền bạc sẽ chỉ giúp chúng ta có được một cuộc sống tốt hơn, thoải mái hơn, không lo lắng về những thiếu thốn của các bữa ăn hằng ngày, các món đồ để mặc trong những hoàn cảnh khác nhau. Nó sẽ dừng lại ở đó. Nó không thể đưa ta đến một cái đích nào hết. Nó giúp ta đi nhanh hơn, dễ dàng hơn nhưng thứ có thể giúp ta tiệm cận với mục đích cao

cả của cuộc đời lại chính là trí tuệ. Tiền bạc mua được kiến thức nhưng không thể nào giành được trí tuệ. Sử dụng tiền bạc đúng cách, ta sẽ dễ dàng đạt được một khối lượng kiến thức cần thiết từ đó thứ tri kiến đúng đắn sẽ giúp ta thấu đạt được chân lý vũ trụ thông qua trí tuệ bậc cao.

Trí tuệ bậc cao ở đây là cái biết chân thực nhất về nguồn gốc, sự phát sinh, trưởng thành và hoại diệt (thành – trụ – hoại – không) của vạn sự vạn vật. Và chính cái thân xác con người ta đang sở hữu cũng thế, nó phải nằm trong nhận thức về chân lý xác đáng này. Kiến thức về nó thì ai cũng biết nhưng trí tuệ có được sau khi biết rồi mới là thứ có giá trị vĩnh cửu. Tiền bạc không thể mua được cái này và cái biết từ kiến thức chỉ là danh từ mà con người ta dùng để nói về nó. Đôi khi ta hay lầm tưởng nhưng chỉ cần nhớ rằng, biết thôi thì chưa đủ, còn phải hiểu thấu đáo và đạt được trí tuệ về nó nữa.

Chẳng qua chỉ là một bát cơm

Nhận thức bậc cao đưa ta đến với loại trí tuệ cao cấp mà chỉ khi loại bỏ hết những suy nghĩ vụn vặt tầm thường về cuộc sống, nghĩa là bỏ qua những điều kiện tạo nên cuộc sống để có thể bước vào thế giới nội tại của những suy tưởng, thì khi đó ta mới có khả năng thấu đạt.

Những bậc trí nhân thì thường cô độc, vì nhận thức thực tại của họ quá khác biệt với phần còn lại của thế giới và nó mang hơi hướng của vũ trụ tâm linh. Nhưng không vì điều này mà ta phải ca tụng và thần tượng họ trên mức bình thường để tự thấy bản thân mình nhỏ bé. Nhìn nhận về đặc điểm tốt đẹp của họ để ta phân tách được đâu là điều kiện cần của sự sống, là cơm áo gạo tiền – những thứ cơ bản phải có để trí nhân được sống, và đâu là suy tưởng bậc cao mà chúng ta sau khi ăn, ngủ, nghỉ tạo ra cho não bộ của mình.

Tiền bạc là điều kiện cần nhưng chưa đủ. Kiến thức cũng vậy. Hai thứ này, một trừu tượng và một hiện hữu đều phải được sử dụng đúng cách để tạo ra trí tuệ, từ đó giúp chúng ta sống có đạo đức với đồng tiền mình làm ra và với kiến thức mình tiếp nhận. Thiếu một trong hai, ta không thể trưởng thành hay thăng tiến trên những nấc thang cuộc đời. Nhưng nên nhớ là không bao giờ được lựa chọn. Cái phải được hướng đến cuối cùng là trí tuệ cao cả của một bậc trí nhân.

> Một ngày kia, có hai người thanh niên tại nơi làm việc cảm thấy không hài lòng nên quyết định cùng nhau đến thỉnh giáo lão hòa thượng. Khi gặp được vị hòa thượng, một trong hai người nói: "Thưa đại sư, chúng con ở phòng làm việc hay bị ức hiếp, quá thống khổ, cầu xin ngài chỉ bảo, chúng con có nên xin nghỉ việc ở đó hay không?".

Lão hòa thượng khẽ nhắm hai mắt lại, giống như đang trầm ngâm, sau một hồi lâu lão hòa thượng mới mở lời, nhưng lại chỉ nói đúng 7 chữ: "Chẳng qua chỉ là một bát cơm". Sau đó, vị đại sư liền phất tay, ý bảo hai người rời đi.

Sau khi hai người trở lại công ty, một người lập tức nộp đơn xin nghỉ việc, quyết định trở về quê hương làm ruộng, người còn lại tiếp tục ở lại công ty.

Thoáng một cái đã 10 năm trôi qua, người trở về quê hương làm ruộng luôn tích cực học hỏi kinh nghiệm từ những bậc tiền nhân đi trước, lấy môi trường thân thiện làm phương thức kinh doanh, kết quả của sự cần cù cố gắng là đã trở thành một chuyên gia nông nghiệp. Còn vị ở lại công ty cũng không hề thua kém, anh đã tự mình điều chỉnh cho phù hợp, cũng cố gắng thể hiện năng lực, nên dần dần được coi trọng, hiện giờ đã trở thành nhà quản lý.

Đến một ngày, hai người gặp lại nhau. Vị chuyên gia nông nghiệp mở lời: "Thật là kỳ lạ, đại sư cho chúng ta biết 'chẳng qua chỉ là một bát cơm', 7 chữ này tôi nghe xong liền hiểu ngay, chẳng qua cũng chỉ vì một bát cơm thôi, sao phải miễn cưỡng ở lại công ty mà không rời đi? Cho nên tôi đã xin nghỉ việc ngay". Sau đó, anh ta hỏi người quản lý: "Tại sao khi đó anh lại không nghe theo lời nói của đại sư vậy?".

Người quản lý vừa cười vừa nói: "Tôi nghe xong đại sư nói 'chẳng qua chỉ là một bát cơm', nên mỗi khi phải chịu nhiều sự khinh bỉ, chịu nhiều rắc rối, tôi chỉ cần

nghĩ: 'Cùng lắm cũng chỉ là để kiếm miếng cơm ăn', cho nên dù ông chủ nói bất kể điều gì khó chịu, chỉ cần mình bớt hờn giận, bớt so đo là được rồi. Đại sư không phải là có ý này sao?".

Một ngày khác, họ lại đến thăm lão hòa thượng, lão hòa thượng lúc này đã già lắm rồi, ông ngồi trước mặt hai người và từ từ nhắm mắt lại, sau một ngày trôi qua, chỉ nói một câu: "Chẳng qua chỉ là sai khác ở một niệm", sau đó lại một lần nữa phất phất tay.

Hai người bèn nhìn nhau cười, dường như trong lòng đã hiểu rõ.

Chịu thiệt là một loại phúc báo

Lúc còn trẻ, sức khỏe còn nhiều, hãy vui vẻ chịu thiệt một chút, nghĩ cho người khác nhiều hơn bản thân thì mới mong làm nên sự nghiệp. Người chỉ biết có lối sống vụ lợi, nhỏ nhen toan tính thì mãi mãi bị coi như kẻ tiểu nhân khôn lỏi. Để trở thành người có trí tuệ thì nên biết trông rộng, nhìn xa thay vì suy xét thiệt hơn, so đo tính toán, lấy lợi ích bản thân làm trọng. Hãy suy nghĩ cho người khác một phần bởi chỉ khi nhận rõ được chân lý nhân quả, lúc túng thiếu sẽ không lo sợ đói nghèo vì đã biết cho đi; lúc giàu sang phú quý không sợ đổ vỡ vì đã biết làm thiện giúp người.

Người mạnh khỏe hãy tích cực chịu thiệt thòi, cố gắng sống vì mọi người nhiều hơn, thành quả tạo ra

là trở thành một con người đức độ, báo đáp về sau là một đời dư dả, an bình. Đừng suy nghĩ quá nhiều về thành tựu vật chất, cũng đừng dẫm chân lên kẻ khác hòng đứng được cao hơn vị trí của họ. Hãy hạ mình nhìn xuống, đời còn biết bao kẻ khổ. Kẻ mạnh là kẻ biết nâng đỡ người khác trên đôi vai của mình để tạo ra sự công bằng xã hội chứ không phải hạng thấp kém chỉ biết đạp trên lưng người khác hòng phô trương vị thế bản thân.

Không bao giờ là quá muộn để thực hành hạnh bố thí. Một đồng bạc cắc cũng là bố thí. Một cái bắt tay hay một cái ôm với người đang buồn khổ cũng là bố thí. Không phải cứ bạc tiền, vật chất xa hoa mới là cho đi. Bố thí còn là giúp đỡ người khác bằng nhân cách cao thượng của bản chất con người chúng ta. Giúp người miếng cơm cũng là giúp. Nở một nụ cười khiến người khác vui vẻ một ngày cũng là mang lại giá trị tinh thần lớn lao cho họ.

Hãy nhìn xa trông rộng, hãy nghĩ về chân lý. Trước mắt có thể không phải là cái ta đang mong cầu nhưng đạo đức sẽ hướng ta đến nơi ta muốn đến. Không bao giờ là quá muộn, tất cả chỉ là thử thách. Người cao thượng là người biết xem khó khăn chỉ như viên gạch rơi trúng chân mình khi đang đi, gắng sức bước lên, vượt qua chướng ngại để trưởng thành và phát triển. Kẻ hèn kém là kẻ nhìn đời bằng một con

mắt, cho rằng thử thách là những vách ngăn không tài nào đục lỗ chui qua được. Vậy nên mới có hạng người một đời nghèo đói. Mọi giá trị của con người đều không thể được đo đếm bằng của cải vật chất mà tất cả luôn xuất phát từ ý chí vươn lên. Mở rộng nhãn quan của mình ra để thay đổi tầm nhìn về nhân thế, cuộc đời chúng ta sẽ khác đi đáng kể sau khi biết được phong cách sống cao thượng, nhân văn.

Người trưởng thành sẽ không khoe mẽ kiến thức cũng như sự giàu có của mình mà là người khiêm tốn, nhã nhặn và luôn có thái độ tôn trọng lối sống của người khác.

Chúng ta đang sống trong một thời đại công nghiệp mà ở đó mọi giá trị đạo đức của con người phần lớn được đo đếm bằng các đại lượng vật chất như tiền bạc hay của cải. Bằng chứng là hầu hết những phân chia về địa vị, những câu hỏi xã giao mang đậm tính khuôn phép so sánh hơn thua vật chất, hay cách đong đếm thành công thông qua số lượng mẫu đất và cổ phiếu chứng khoán mà ai đó đang sở hữu... Và do vậy, chúng ta thiếu thời gian để chăm sóc cho bản thân hay nói chính xác hơn rằng ta đã để tâm hồn khô héo vì bị lãng quên.

Thực tế thì giá trị chân xác nhất của chúng ta không được đo bằng tiền, nhà đất, cổ phiếu hay một khối lượng vàng ròng nào cả vì khi chết rồi thì ta mang

chúng theo bằng cách nào? Chỉ là con số không tròn trĩnh lúc giã biệt cõi đời. Vậy nên, hãy tận dụng thời gian, bớt chút khoảng không nhàn rỗi để chăm chút cho tâm trí và linh hồn ta nhiều hơn. Ai cũng cần tiền để sống, cần nhà để ở. Không thể nói rằng để tiến lên một bậc cao hơn trong tầng lớp nhận thức về giá trị của sự hiện hữu chỉ cần có mỗi tâm hồn cao thượng là đủ, vì vật chất là thứ công cụ nuôi dưỡng thân tâm chúng ta, không có nó thì ta không thể tồn tại được. Nhưng, vẫn hãy biết đủ. Và biết được rằng sau khi đã có đủ rồi thì giá trị con người được đo bằng khả năng tư duy cũng như ý nghĩa mà tư duy đó mang lại cho một cộng đồng người.

*

Được – mất, hơn – thua rồi cũng bỏ

Có một vị thư sinh đến hỏi thầy giáo của anh ta rằng: "Làm thế nào để đánh bại đối thủ của mình?". Thầy giáo mỉm cười, sau đó liền dùng một nhành cây, vạch xuống đất một đường thẳng. Thầy nói: "Con hãy làm cách khiến cho đường thẳng này ngắn lại mà không xóa nó, trả lời được rồi hãy đến tìm ta".

Thư sinh mang theo bài toán của thầy giáo về nhà. Hắn nghĩ mãi, nhưng cũng không biết làm cách nào khiến đường thẳng kia ngắn lại mà không xóa nó đi cả. Rõ ràng là một yêu cầu vô lý. Thư sinh giải hết 3 ngày mà không tìm ra đáp án, bèn đến gõ cửa nhà phu tử

một lần nữa. Hắn nói: "Thưa thầy, con thật không biết làm cách nào khiến đường kẻ này ngắn đi cả".

Vị thầy giáo mỉm cười, sau đó lại dùng một nhánh cây khác, nhẹ nhàng vẽ một đường thẳng song song với đường thẳng kia, nhưng dài hơn đường thẳng cũ một tấc, đoạn mỉm cười: "Con xem, chẳng phải là đường thẳng cũ đã ngắn hơn so với đường thẳng mới rồi sao?"

Thầy nhẹ nhàng giải thích: "Đối thủ của con chính là đường thẳng ban đầu, con không có cách nào khiến cho họ trở nên tồi tệ hơn. Nên chỉ có một cách duy nhất, đó là khiến cho bản thân con trở nên xuất sắc hơn. Đừng quan tâm đối thủ của mình ngắn hay dài, hãy cứ trở thành đường thẳng dài nhất. Đến lúc ấy, chẳng ai có thể đánh bại được con".

Trong cuộc sống cũng vậy, đôi khi chúng ta luôn nhìn vào những thành công của người khác và mong ước hoặc ghen tị. Chúng ta không thể chờ mong đối thủ bước lùi để kém cỏi hơn chúng ta mà chỉ có cách tự nỗ lực để trở nên giỏi giang hơn, bản lĩnh hơn đối thủ.

Cuộc đời là những chặng đua, nếu bạn sớm hài lòng với bản thân mình thì sớm muộn gì cũng sẽ bị những đường thẳng khác vượt lên. Do vậy, thay vì hy vọng người khác thất bại, gục ngã, thì chính mình hãy đứng dậy, kiên cường vượt qua sóng gió.

Công thức chung cho phần lớn sự đánh đổi của thời gian

Công việc hằng ngày của chúng ta có ý nghĩa đến đâu, tác động của chúng lên cuộc sống của ta và mọi người xung quanh như thế nào, tất cả đều phụ thuộc hoàn toàn vào sự nghiêm túc của ta cho quá trình thực hiện một công việc, ngay cả khi đó đơn giản chỉ là ngồi nghỉ ngơi và suy ngẫm.

Cách thức chúng ta sử dụng thời gian, hay nói cách khác là những hoạt động chúng ta thực hiện trong hai mươi bốn giờ một ngày sẽ quyết định chất lượng của cuộc sống và các mối quan hệ xung quanh bản thân mình.

Ta có một công thức phổ quát nhằm xác định giá trị chung cho đầu ra của mọi sản phẩm, mọi dự án, mọi công trình và cả ý nghĩa cuộc đời:

*Kết quả = giá trị * thời gian * quy mô*

Giá trị: Hãy suy nghĩ về việc tạo lập những gì có ý nghĩa to lớn nhất.

Thời gian: Hãy đầu tư phần lớn thời gian mình có được cho hoạt động đó.

Quy mô: Hãy nhân rộng tầm ảnh hưởng ra càng xa càng tốt. Hướng nó đến phạm vi toàn thể thay vì chỉ phục vụ cho mục đích riêng của cá nhân hoặc chỉ một vài người.

Tại sao một vị chủ tịch tập đoàn lại có thu nhập cao hơn một trưởng phòng kế toán – tài chính, hẳn nhiên là địa vị và chức vụ chênh lệch nhưng cốt lõi nằm ở *tầm nhìn*. Tầm nhìn của vị chủ tịch xoay quanh phạm vi hàng trăm đến hàng nghìn nhân công, hướng đến các nhà phân phối, xưởng sản xuất và cả người tiêu dùng. Trong khi đó, một nhân viên hay một trưởng phòng của bộ phận thì kiểm soát trong phạm vi doanh số, tiền nợ, thu nhập, lợi nhuận, tiền lương... chứ không vươn xa ra khỏi một khối lượng công việc chuyên môn nhất định. Tóm lại, tầm nhìn ở đây quyết định xem quy mô của một công việc hay hành động mà chúng ta hướng đến sẽ định nghĩa cho kết quả của sự thành công ta mong đợi to lớn hay nhỏ bé.

Đại lượng tiếp theo là *giá trị*. Đây chính là nhận thức của chúng ta về mục đích của các hoạt động mà ta muốn thực hiện trong đời. Mục đích này hướng đến những viễn cảnh càng to lớn bao nhiêu thì tỷ lệ mà giá trị được tạo ra càng mạnh mẽ bấy nhiêu. Nói ngắn gọn, hãy làm những việc tạo ra giá trị lớn thay vì chỉ nhắm tới những mục tiêu nhỏ nhặt không đáng kể.

Bốn bước để dung hòa tiền bạc và cuộc sống có ý nghĩa

Bước một: Tự mình kiếm sống

Hãy tự kiếm tiền trong khả năng của mình.

Kiếm lấy một công việc đều đặn, công việc bàn giấy hay công việc tạm thời gì cũng được. Đừng cho rằng chúng "dưới tầm" của mình, miễn là mình có tiền. Tạm thời để "nghệ thuật", "mục tiêu" hay "ý nghĩa" ra phía sau và tìm cho được sự ổn định tài chính, để bản thân có được cảm giác đủ tiền chi trả cho việc thuê nhà hàng tháng, thanh toán hóa đơn đúng hạn, mua một chiếc áo đẹp và đi ra ngoài ăn tối với vẻ mặt tự tin.

Chắc hẳn không ai muốn theo đuổi đam mê nghệ thuật hay công việc yêu thích của mình với chiếc túi rỗng và phải lo bữa cơm ngày mai có gì.

Bước hai: Tạo ra nhiều cơ hội để thử nghiệm hơn

Một khi bạn đã có động lực kiếm tiền thì bạn sẽ tạo ra được cơ hội thử nghiệm.

Việc tìm kiếm sự dung hòa giữa tiền bạc và ý nghĩa cuộc sống đòi hỏi rất nhiều trải nghiệm. Cuộc trải nghiệm nào cũng cần đầu tư thời gian, tiền bạc và môi trường để "thử" và "sai". Vậy nên hãy cứ nắm bắt những cơ hội trước mắt nếu muốn nguồn thu nhập của mình lớn hơn, bất kể nó có thể đem lại cho bạn nhiều cay đắng thế nào thì kinh nghiệm từ việc trải qua những nghề khác nhau sẽ luôn lớn hơn sự mất mát.

Chưa có thống kê nào cho thấy bạn từng làm nhiều việc khác nhau trước đây lại kéo mức lương

hiện tại của bạn xuống thấp hơn cả. Trừ khi bạn nhảy việc quá nhanh và chưa tích lũy đủ hiểu biết lẫn kinh nghiệm về công việc đó.

Bước ba: Hãy tranh thủ thử nghiệm những lúc có thời gian

Thử trải nghiệm một số rủi ro trong các công việc khác nhau tại nơi làm việc hay lĩnh vực đang hoạt động. Giải quyết các vấn đề mà bạn không được "thuê" hay đóng góp vào sự phát triển chung của công ty. Cống hiến sẽ làm bạn sống ý nghĩa, có sức ảnh hưởng và sáng tạo hơn.

Có thể lúc bắt đầu khám phá một công việc mới thì giá trị bạn tạo ra cho xã hội không nhiều, nhưng nếu bạn làm việc đó trong thời gian rảnh (hãy tận dụng tối đa khoảng "tài nguyên dư thừa" này) cộng với *tư duy lớn* – nghĩa là làm sao cho công việc mình đang thực hiện có sức ảnh hưởng và lan tỏa rộng khắp, thì theo thời gian, bạn sẽ đem lại được giá trị lớn tới cộng đồng.

Bước bốn: Tự đột phá (dành cho những ai muốn thay đổi sự nghiệp)

Thất bại là mẹ thành công, hãy thử khởi nghiệp một công việc ngoài giờ. Từ những việc nhỏ đã trải qua ở bước ba thì bây giờ là thời điểm để tìm kiếm mục đích sống và đam mê.

Để tiết kiệm thời gian, hãy làm việc nhiều hơn

Khi đã trải qua đủ nhiều những quá trình thử – sai thì bạn sẽ xác định được đâu là đam mê và đâu là mục tiêu làm việc của mình. Từ đó xác định được những gì nên và không nên làm. Đừng quan tâm đến thất bại mà hãy chú ý vào việc mình đã học được những gì.

"Niềm đam mê điên cuồng một mục tiêu cụ thể (rủi ro) nào đó là một ý tưởng tuyệt vời nếu cách thức bạn lựa chọn hay thực hiện mang đến cho bạn những kết quả khác, lần sau tốt hơn lần trước" – *Seth Godin.*

Nếu bạn muốn tiết kiệm thời gian, điều cần thiết phải làm chính là làm việc nhiều hơn. Không quá khi nói cuộc đời một người hạnh phúc hay không, chỉ cần nhìn vào thái độ của người đó đối với công việc mà họ đang thực hiện.

Chúng ta dành phần lớn thời gian đời mình để làm việc và ngủ. Ngoại trừ ngủ và phục hồi sức khỏe ra, công việc là thứ đi cùng ta suốt quãng đời còn lại. Thông qua các việc ta thực hiện, người khác có thể đánh giá được đến tám mươi phần trăm con người chúng ta ra sao, tích cực hay tiêu cực, có đạt được nhiều thành quả hay không.

Công việc là thứ thể hiện cho xã hội rất nhiều điều về bản thân chúng ta. Bên cạnh đó, con người

muốn trở nên có ích và nhiều giá trị thì quan trọng nhất là đóng góp được nhiều thành quả cho cộng đồng bằng những việc mình làm. Vậy nên, hãy biết cách làm bạn với nó và sử dụng nó để tạo ra hạnh phúc. Hãy tách biệt công việc với gia đình nhưng đừng để nó nằm ngoài lề của cuộc sống. Sống là học tập và làm việc và hạnh phúc bắt nguồn từ con đường chúng ta chọn cho bản thân khi ta làm bất kể điều gì.

Sách là một loại trang sức của trí tuệ

Cách ta nghĩ sẽ định hình nên phong cách và lối sống của ta trong từng giây phút. Vậy nên, một mục đích hướng thượng nhằm thúc đẩy bản chất lương thiện có sẵn trong tâm trí sẽ góp phần định hướng tư cách cũng như giá trị của một con người.

Muốn cuộc sống của mình mang nhiều ý nghĩa, trước tiên hãy làm cho nó sặc sỡ bằng nhiều trải nghiệm và kiến thức. Con người có thể thay đổi bản thân mình theo nhiều cách nhưng cơ bản và đơn giản nhất để không tốn nhiều chi phí cũng như công sức đó là đọc sách và học ngôn ngữ mới.

Hẳn chúng ta đã quá quen thuộc với những lời khuyên như "biết thêm một ngoại ngữ, sống thêm một cuộc đời" hay "người đọc sách có thể không thành công nhưng người giàu có chắc chắn sẽ

không ngừng đọc sách". Lời khuyên tuy nhàm chán và khuôn mẫu nhưng giá trị của chúng vẫn không bao giờ cũ. Bằng việc tạo lập thói quen đọc sách, nó giúp ta tiếp cận được với những tư duy mới mẻ hơn, những tư tưởng gia và các học giả lỗi lạc với nguồn kiến thức phong phú. Bầu trời nhân sinh cũng rộng mở và bao quát hơn khi ta đặt chân vào kho tàng tri thức chất chứa trong những quyển sách có giá trị lớn từ cổ chí kim.

Đọc sách là cách học tập tốt nhất những trải nghiệm, vấp ngã, đứng lên và thành công của những con đường đến từ khắp nơi trên thế giới. Sách không bỏ rơi con người trong lúc chúng ta cô đơn nhất. Sách đưa ta đi sâu vào những ngõ ngách trong tâm hồn, mở ra một thế giới quan đầy tươi mới và khác biệt. Một cuốn sách hay giúp ta trưởng thành trong cách đối nhân xử thế, trở thành một cá nhân biết khao khát cống hiến giá trị cho cộng đồng.

Người đọc sách thực sự nhằm nâng cao giá trị bản thân chứ không coi sách là thứ đồ rẻ tiền để khoe mẽ ra bên ngoài cho thiên hạ đánh giá. Đọc sách chỉ đơn giản là "để đọc". Xu hướng phán xét thói quen tốt vì ghen ghét của những người ngoài kia sẽ chẳng làm họ bận tâm vì khi ấy, họ đã hoàn toàn chìm đắm trong thế giới diệu kỳ mà sách mang lại.

Biết được một ngoại ngữ, sống thêm một cuộc đời

Một phong cách sống ngoài đọc sách cũng giúp nâng tầm kiến thức về thế giới và nâng cao giá trị bản thân là rèn luyện một ngôn ngữ mới. Riêng việc có thể đọc hiểu được ngoại ngữ, chưa kể đến kỹ năng nghe, nói hay viết cũng đã có thể mở ra cho chúng ta một kho tàng tri thức về văn hóa – lịch sử, chính trị – xã hội của nhiều quốc gia khác trên thế giới. Chỉ bằng cách đọc, ngoại ngữ đã giúp ta mang một tâm thức và trí tuệ rộng lớn hơn, có khả năng tiếp cận được nhiều con người ở các cộng đồng khác nhau và đặc biệt, chắc chắn cách ta làm ra đồng tiền cũng sẽ mang nhiều giá trị hơn so với trước. Thêm một người biết ngoại ngữ, quốc gia đó sẽ có thêm một cơ hội nâng tầm vị thế của mình trong công cuộc hội nhập toàn cầu.

Không kể đó là thứ ngôn ngữ gì, cổ ngữ hay tân ngữ, ngoại ngữ hay quốc ngữ, việc tạo cho bản thân thói quen phát triển những kỹ năng diễn đạt, văn phong mới và các ngôn từ mới khiến cho quá trình lão hóa của bộ não chậm lại. Tiếp xúc và sử dụng ngôn ngữ nhiều hơn giúp tăng khả năng truyền đạt, từ đó dễ dàng kết nối với người khác và tiếp cận với những nguồn tri thức nhân loại.

Ngôn ngữ là sức mạnh
của những ai có thể
kiểm soát được nó một
cách tốt nhất.

Nhận thức về sự hiện hữu

Không ai có thể xây dựng cho bạn cây cầu mà bạn phải dùng để bước qua dòng chảy cuộc đời, không ai trừ chính bản thân bạn. Chắc chắn là có vô số con đường cũng như cây cầu và bản thân có thể đưa bạn qua sông; nhưng chỉ khi bạn trả cái giá là chính bản thân; bạn sẽ đem cầm chính mình và thua cuộc. Trên thế gian này có một con đường duy nhất mà không ai khác có thể đi, trừ chính bạn: nó dẫn tới đâu? Đừng hỏi, cứ đi theo nó đi.

– Friedrich Nietzsche

Sống cho chính mình ngay trong thời khắc này

Chúng ta rất kém cỏi trong vấn đề nhận thức về sự hiện hữu của chính mình. Thay vì tập trung vào cách ta sống, khả năng tồn tại và phát triển của bản thân trong hiện tại và tương lai, ta lại chìm đắm ngâm mình trong quá khứ để liên tục đưa ra những phân tích và định giá trị cho bản thân và người khác rồi bắt đầu phép so sánh thiệt – hơn.

Ta cũng bỏ quên khả năng tập trung sống cho đúng với mục đích và giá trị của mình ở hiện tại để theo đuổi những sự vật cụ thể cũng như trừu tượng tầm thường trong khi chúng không thực. Đó là điểm thiếu sót trong nhận thức cơ bản. Người có được một tầm quan sát bao quát về thế giới, một hiểu biết sâu sắc trong thực tại là người cực kỳ cô đơn. Họ có trí tuệ và kiến thức rộng mở, tuy nhiên lại chỉ nói được một phần về tầm hiểu biết của mình cho người khác bởi bất đồng và hạn chế trong cách nhận biết vấn đề của người nghe. Họ cảm thấy không ai có đủ sâu sắc để thấu đạt được cách diễn giải về con người và vũ trụ của họ. Họ có tư duy và nhận thức rất đặc biệt về thực tại, về sự hiện hữu của bản thân trước người khác và trước cả tự nhiên bao la vô cùng.

Người có nhận thức thực tại đủ sâu thường gặp phải một vấn đề tâm lý mà chỉ có người tương đồng ở cấp bậc ấy mới hiểu được, đó là *tư duy vô thức*. Họ như người mất hồn khi đang tập trung suy nghĩ và điều đó khiến bản thân họ trở nên bay bổng, tiếp cận đến một cấp bậc cao hơn về sự tồn tại ở trạng thái tâm linh.

Tóm lại, người có khả năng nhận thức thực tại càng sâu, người đó càng có ít bạn và hết mực cô đơn bởi họ cảm thấy ít ai hiểu được mình. Bù lại, trí tuệ

của họ sẽ phát triển rất mạnh theo một hướng hoàn toàn khác với người thường và nhờ đó họ có thể giúp đỡ được người khác dễ dàng hơn trong các vấn đề thuộc phạm trù tâm linh.

Vậy làm thế nào để tăng khả năng nhận thức về sự hiện hữu của bản thân? Đó là hãy tập trung sống cho chính mình ngay trong hiện tại. Hãy nghĩ cho thật kỹ trước khi nói, hiểu thật sâu một vấn đề trước khi làm và tập tính kỹ lưỡng trong mọi hành động. Các thói quen này gắn liền với một con người tâm linh có bản năng mạnh trong các đức tính từ bi, nhẫn nhục, chăm chỉ, kỷ luật và đức hạnh.

Thiền định loại trừ tâm bệnh

Đầu tiên, hãy nhẹ nhàng tập cách hít thở sâu và đều đặn. Điều này giúp cho trí óc có đủ một lượng lớn oxy làm tăng quá trình tạo tác bình an nội tâm lên đỉnh điểm. Rồi vạn vật trong vũ trụ sẽ hiển hiện rõ ràng hơn với đầy đủ những bản chất tồn tại hay không tồn tại, hiện hữu hay vô ảnh, đặc biệt là tính chất vô thường của tất thảy vạn pháp hữu vi. Sau đó, cuộc sống thường hằng bất biến hay biến hóa hữu hạn cũng sẽ được tâm trí trong sạch hậu thiền định nhận thức đầy đủ và sáng rõ. Đến lúc này, thế giới quan của ta đã rộng mở hơn so với trước rất nhiều và ta cũng sẽ ít

bị tác động bởi những thay đổi bất thường của ngoại cảnh vì đã thấu suốt được vô thường. Cuối cùng, đi sâu vào trong nội tại bản thể của chính mình, chúng ta có khả năng nhận ra chân giá trị của một con người rằng không bao giờ ta và vũ trụ là hai thực thể tách biệt, không khi nào ta và vũ trụ tồn tại như hai cá thể độc lập và vì thế, vạn sự trong vũ trụ vô thường thì chính bản thân ta cũng vậy.

Nội quan của ta thay đổi sau thời gian thiền định đủ sâu và dài: mọi tế bào trong cơ thể người sinh ra rồi biến diệt. Ngay cả mạng sống nếu không đủ hoặc chưa đủ ngộ tánh cũng sẽ diệt rồi lại sinh. Vậy có phải *bản lai diện mục* của ta là bất biến? Đúng vậy. Chỉ duy nhất những thứ đồ ngoại lai có sinh có diệt. Mọi tế bào, nội tạng, giác quan của một cơ thể bình thường sẽ tan hoại cùng thời gian. Duy chỉ có bản lai diện mục của ta thì không như vậy. Nó trường tồn vĩnh hằng. Nó gắn chặt vào trong cái bất diệt của vũ trụ. Chỉ khi trải nghiệm thiền định, khi tấm màn vô minh về sinh thể của vạn vật đã được diệt trừ bởi thiền, chúng ta mới biết rằng tất cả các loài từ động thực vật tới các loài vô tri giác đều được tự nhiên tạo tác nên. Đặc biệt với con người chúng ta, cái gọi là bản lai diện mục đã nằm trong lòng vũ trụ từ bao đời bao kiếp. Chúng ta không khác gì nhau từ gốc rễ, chỉ

có thân và ngọn là khác biệt bởi suy cho cùng, ta tạo ra các nghiệp khác nhau và thọ mạng sẽ từ đó mà nảy sinh sai biệt. *Nhất nguyên luận* từ đây thay thế cho thuyết nhị nguyên vốn dĩ luôn che mờ vạn hữu bởi so sánh và chia tách.

Sống trân trọng giới thiệu

TỦ SÁCH TRUYỀN CẢM HỨNG

1. *Sống như lần đầu tiên, yêu thương như lần cuối*, Denley Lupin
2. *Đời ngắn, đừng khóc, hãy tô son*, Gari
3. *Ai đã làm cho tuổi 20 của tôi cô đơn đến vậy?*, Yến Nhi
4. *Tôi cần một cái khuôn khác, méo mó cũng được*, Lê Bùi Thảo Nguyên
5. *Tại sao chúng ta không hạnh phúc*, Phi Tuyết
6. *Chạm vào định mệnh*, Phương Bùi
7. *Trưởng thành lấy đi điều gì?*, Gari
8. *Hạnh phúc không mặc đồng phục*, Tạ Hà Như Bình
9. *Phép màu để trở thành chính mình*, Nhan Húc Quân
10. *Thức dậy và mơ đi*, Đặng Quốc Bảo
11. *Người tối giản*, Phạm Quỳnh Giang
12. *Sống để hạnh phúc*, Nguyễn Hoàng Ánh
13. *Sống như ngày mai sẽ chết*, Phi Tuyết
14. *Đôi cánh chức nữ*, Đinh Hoàng Anh
15. *Cửa tiệm hạnh phúc*, Lê Di
16. *Sống cho tuổi đôi mươi duy nhất*, Denley Lupin
17. *Cứ cười thôi mặc kệ đời*, Gari
18. *Học cách mỉm cười*, Nguyễn Hoàng Ánh

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HỌC
18 NGUYỄN TRƯỜNG TỘ - BA ĐÌNH - HÀ NỘI
Điện thoại: 024.37161518 - 024.37163409, Fax: 024.38294781
Website: www.nxbvanhoc.com; www.nxbvanhoc.com.vn
E-mail: info@nxbvanhoc.com.vn
* Chi nhánh tại Tp. Hồ Chí Minh
290/20 Nam Kỳ Khởi Nghĩa - Quận 3
Điện thoại: 028.38469858, Fax: 028.38483481
* Văn phòng đại diện tại thành phố Đà Nẵng
344 đường Trưng Nữ Vương - thành phố Đà Nẵng
Điện thoại - Fax: 0236 3888333

NHÂN SINH MUÔN VẺ, ĐỪNG VỘI SO ĐO

Chịu trách nhiệm xuất bản
GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP
TS. NGUYỄN ANH VŨ

Biên tập: Nguyễn Phương Thùy
Sửa bản in: Ngô Tuyết Nga
Thiết kế bìa: An An
Trình bày: Vũ Lê Thư

In 2.000 cuốn, khổ 13x20.5 cm, tại Công ty CP In và TM Quốc Duy
Địa chỉ: số 9 ngách 130/1 ngõ 130 Đốc Ngữ, Ba Đình, Hà Nội.
Xưởng SX: Trụ cầu N25, đường Tân Xuân, Đông Ngạc, Bắc Từ Liêm, Hà Nội
Số ĐKXB: 47-2020/CXBIPH/22-01/VH, cấp ngày 06 tháng 01 năm 2020
Quyết định xuất bản: 42/QĐ-VH, cấp ngày 03 tháng 02 năm 2020
Mã ISBN: 978-604-9895-27-2. In xong và nộp lưu chiểu năm 2020.

CÔNG TY CỔ PHẦN
VĂN HÓA TRUYỀN THÔNG SỐNG

Trụ sở chính: Số 11A, ngõ 282 Nguyễn Huy Tưởng, Thanh Xuân Trung, Quận Thanh Xuân, Hà Nội
Tel: (024) 3 722 62 34 | (024) 6 656 60 58 | **Fax:** (84-24) 3 722 62 37
Phòng kinh doanh: Tel: (84-24) 3 773 8857
Email: sale@alphabooks.vn
VPĐD phía Nam: 138C Nguyễn Đình Chiểu, P.6, Q.3, TP. HCM
Tel: (028) 3 822 03 34

Sống | TRUYỀN CẢM HỨNG

Thời gian chúng ta ở đây chỉ là một cái nháy mắt và khi ta rời đi, cuộc sống vẫn tiếp tục chuyển động. Chúng ta không thể kiểm soát được việc ta ra đời như thế nào và khi chết ra làm sao, vậy tại sao ta lại nghĩ mình có thể kiểm soát được phần ở giữa?

- TRƯƠNG DI -

CÔNG TY CP VĂN HÓA TRUYỀN THÔNG SỐNG

Nhân sinh muôn vẻ...

Trụ sở chính: Tầng 3, Tòa nhà Dream Center Home, số 11A, ngõ 282 Nguyễn Huy Tưởng, P. Thanh Xuân Trung, Q. Thanh Xuân, TP. Hà Nội | **Tel:** (024) 6656 6058
Phòng kinh doanh: Tel: (84-24) 3773 8857 | **Email:** sale@alphabooks.vn
VPĐD phía Nam: 138C Nguyễn Đình Chiểu, P.6, Q.3, TP. Hồ Chí Minh | **Tel:** (028) 3822 0334
www.iamsong.vn | www.facebook.com/songnhudoisong

ISBN: 978-604-9895-27-2

9 786049 895272

8 936158 591256

Tìm mua ebook của Sống tại: waka.vn

Giá: 86.000đ