

# 365 Lời khuyên Tâm huyết

**của Đức Đạt-lai Lạt-ma**

*Cẩm nang cho cuộc sống ngày nay*

**Đức Đạt-lai Lạt-ma**

**Matthieu Ricard** ghi chép và sắp đặt bản gốc

**Hoang Phong** chuyển ngữ

## Lời giới thiệu của người chuyển ngữ

*Quyển sách "365 Lời khuyên Tâm huyết của Đức Đạt-lai Lạt-ma - Cẩm nang cho cuộc sống ngày nay" (365 Méditations quotidiennes du Dalai-Lama pour éclairer votre vie) của Đức Đạt-lai Lạt-ma cùng nhà sư Matthieu Ricard, đã được nhà xuất bản Presses de la Renaissance tại Paris ấn hành lần đầu tiên năm 2001, và sau đó đã được tái bản nhiều lần và cũng đã được dịch sang nhiều thứ tiếng. Quyển sách này cũng có nhiều ấn bản khác nhau, mang nhiều tựa khác nhau, trong số này có nhiều ấn bản đã được tóm lược. Một trong số các ấn bản rút ngắn này - gồm 53 câu thay vì 365 câu - cũng đã được dịch sang tiếng Việt và đã được Nhà Xuất Bản Tôn Giáo ấn hành tại Việt Nam năm 2009, và sau đó cũng đã được Nhà Xuất Bản Phương Đông tái bản năm 2011 ("Những lời khuyên tâm huyết của Đức Đạt-lai Lạt-ma", Hoang Phong chuyển ngữ, nguyên bản tiếng Pháp là "Dalai Lama - Conseils du coeur", Pocket, 2003). Lần tái bản bằng tiếng Pháp gần đây nhất và cũng đầy đủ nhất gồm toàn bộ 365 câu, là vào năm 2017. Bản chuyển ngữ tiếng Việt dưới đây được dựa vào ấn bản mới này. Người đọc cũng có thể tham khảo bản tiếng Anh của quyển sách này: "365 Dalai-Lama: Daily Advice From The Heart" (Hampton Roads Publishing Company, 2012).*

*Các câu "suy tư" trong quyển sách này chính thật là những "lời khuyên", giúp chúng ta biến cải chính mình hầu đối phó hay thích nghi với mọi cảnh huống trong cuộc sống, từ trong gia đình đến ngoài xã hội, từ trên thân xác đến bên trong nội tâm mình. Những lời khuyên rất thiết thực nhưng cũng thật thâm sâu này của Đức Đạt-lai Lạt-ma đã được nhà sư Matthieu Ricard trực tiếp ghi chép bằng tiếng Tây Tạng, và sau đó đã được học giả Christian Bruyat dịch sang tiếng Pháp.*

*Nếu nhìn Phật giáo như là một tín ngưỡng thì tín ngưỡng đó không hề bị ám ảnh bởi cái chết và những lời hứa hẹn phía sau cái chết, bởi vì đối với Phật giáo thì cái chết cũng chỉ là một thành phần của sự sống mà thôi. Những lời khuyên trong quyển sách này nhất thiết chỉ nói lên sự sống đó với tất cả các khía cạnh khó khăn cũng như thuận lợi của nó. Thật ra thì đây cũng là những gì hiện lên bên trong tâm thức mình và trên thân xác mình trong từng*

ngày. Do đó chúng ta có thể xem quyển sách này như là một quyển sách "gối đầu giường", hoặc một người bạn đồng hành trong cuộc sống của mình. Mỗi khi cần phải đối phó với một nghịch cảnh hay gặp phải một vấn đề nan giải thì biết đâu chúng ta cũng có thể tìm được một vài lời khuyên trong sách để suy ngẫm hầu tìm một giải pháp thích nghi.

*Quyển sách gồm tất cả năm phần:*

**I. Suy tư về sự sống (câu 1 đến 48)**

- **Sự sống nói chung (1 - 16)**
- **Tuổi trẻ (17 - 35)**
- **Tuổi trưởng thành (36 - 42)**
- **Tuổi già (43 - 48)**

**II. Suy tư về các cảnh huống trong cuộc sống (câu 49 đến 129)**

- **Đàn ông và đàn bà (49 - 53)**
- **Cuộc sống trong gia đình (54 - 70)**
- **Cuộc sống độc thân (71 - 74)**
- **Cuộc sống tập thể (75 - 79)**
- **Cuộc sống sung túc (80 - 92)**
- **Cuộc sống trong cảnh nghèo khó (93 - 97)**
- **Bệnh tật (98 - 101)**
- **Những Kẻ tật nguyền và những người chăm sóc họ (102 - 105)**
- **Người sắp lìa đời và những người thân chung quanh (106 - 118)**
- **Công ăn việc làm và tình trạng thiếu giải trí (119 đến 120)**
- **Nhà giam và các tù nhân (121 - 129)**
- **Đồng tính luyến ái (130 - 132)**

**III. Suy tư về cuộc sống tập thể trong xã hội (câu 133 đến 181)**

- **Chính trị (133 - 139)**
- **Công lý (140 - 144)**
- **Tương lai thế giới (145 - 147)**
- **Giáo dục (148 - 150)**
- **Khoa học và kỹ thuật (151 - 153)**
- **Thương mại và kinh doanh (154 - 156)**
- **Nghệ thuật viết lách và nghề làm báo (157 - 161)**
- **Canh nông và môi trường (162 - 167)**
- **Chiến tranh (168 - 175)**
- **Dấn thân vì kẻ khác (176 - 181)**

**IV. Suy tư về các khó khăn trong cuộc sống (câu 182 đến 304)**

- **Hạnh phúc (182 - 188)**
- **Bất hạnh (189 - 198)**

- *Yếm thế* (199 - 210)
- *Sợ hãi* (211 - 215)
- *Tự tử* (216 - 219)
- *Cô đơn và sự cô lập* (220 - 229)
- *Giận dữ* (230 - 241)
- *Kiểm tỏa dục vọng* (242 - 247)
- *Ganh tị và chứng ghen tuông* (248 - 253)
- *Kiêu hãnh* (254 - 257)
- *Khổ đau* (258 - 267)
- *Rut rề* (268 - 271)
- *Do dự* (272)
- *Thù ghét chính mình* (273 - 276)
- *Nghiện rượu và ma túy* (277 - 280)
- *Đam mê tình ái* (281 - 285)
- *Thiếu suy nghĩ* (286 - 289)
- *Tính hay nói xấu* (290 - 294)
- *Tính độc ác* (295 - 303)
- *Thờ ơ* (304 - 308)

**V. Suy tư về cuộc sống tâm linh (309 -365)**

- *Người có đức tin* (309 - 315)
- *Người vô thần* (316 - 327)
- *Người tu sĩ và cuộc sống nơi tu viện.* (328 - 339)
- *Người hành thiền* (340)
- *Đức tin* (341 - 344)
- *Các giáo phái* (345 - 347)
- *Người muốn bước theo con đường Phật giáo* (348 - 356)
- *Việc Tu tập Phật giáo* (357 - 365).



**H. 1,2,3,4,5 và 6: Hình bìa một vài ấn bản của quyển sách nổi tiếng này của Đức Đạt-lai Lạt-ma**



H.7: Ấn bản mới năm 2017 và một đóa hoa trong khu vườn của người chuyên ngữ xin quý tặng độc giả bốn phương.

## I

# SUY TƯ VỀ SỰ SỐNG

## Suy tư về sự sống nói chung

### 1

Kiếp sống con người quả là phù du, vì thế chúng ta hãy nên dùng khoảng thời gian ngắn ngủi đó của mình trên địa cầu này để mang lại một chút lợi ích cho mình và kẻ khác.

### 2

Là con người, chúng ta đều mang bên trong một tiềm năng như nhau, ngoại trừ một vài trường hợp liên quan đến một số chức năng không vận hành bình thường trong tâm thức mình (*chẳng hạn như trí nhớ, khả năng suy nghĩ trừu tượng, v.v.*). Cái tuyệt vời nhất của bộ não là khả năng phát huy nghị lực tự giúp mỗi con người kiến tạo tương lai cho mình, tất nhiên là nếu biết dùng cái khả năng ấy một cách tốt đẹp. Nếu sử dụng cái tâm thức tuyệt vời ấy để làm những chuyện xấu thì nó cũng chỉ đưa đến thảm họa mà thôi.

### 3

Con người là các chúng sinh tiến hóa nhất trên hành tinh này. Không những con người có khả năng mang lại hạnh phúc cho cuộc sống của riêng mình mà còn có thể giúp đỡ kẻ khác. Chúng ta có một tiềm năng sáng tạo tự nhiên và thật hết sức quan trọng là chúng ta phải ý thức điều đó.

#### 4

Quả là một sự nghịch lý, chúng ta không thể nào làm được bất cứ một điều gì chỉ mang ích lợi cho riêng cá nhân mình mà việc làm ấy lại không mang ích lợi cho kẻ khác. Lý do là vì dù muốn hay không thì tất cả chúng ta đều phải lệ thuộc vào nhau, vì thế thật không thể hình dung được trường hợp nào mà chúng ta có thể tạo được hạnh phúc chỉ riêng cho cá nhân mình. Nếu chỉ biết chăm sóc cho bản thân mình thì đây cũng chỉ là một cách tự gây thêm khổ đau cho chính mình mà thôi. Trong khi đó một người luôn chăm lo hy sinh cho kẻ khác, thì quả thật cũng là một điều không ngờ khi khám phá ra rằng đó cũng chính là cách chăm lo cho bản thân mình. Do vậy dù bạn có muốn quyết tâm giữ vững thái độ ích kỷ đến thế nào đi nữa thì cũng nên ích kỷ một cách thông minh: tức là nên giúp đỡ kẻ khác!

#### 5

Chúng ta không mấy khi phân biệt được những gì là chủ yếu và những gì là phụ thuộc. Suốt cuộc đời, chúng ta hết chạy ngược lại chạy xuôi để tìm kiếm mọi thứ lạc thú, thế nhưng lạc thú thì lại chẳng thấy đâu mà chỉ toàn gặp phải lăm điều phiền toái. Chúng ta luôn tìm mọi cách để mang lại hạnh phúc cho mình với bất cứ giá nào mà không cần biết là những gì mình làm có gây khổ đau cho kẻ khác hay không. Chúng ta sẵn sàng làm bất cứ gì để vơ vét thêm, hoặc để bảo vệ những gì đang có, thế nhưng tất cả các thứ ấy chỉ là phù du và cũng chẳng phải là cội nguồn đích thật mang lại hạnh phúc cho mình.

#### 6

Tâm thức chúng ta chất chứa nào là giận dữ, ganh tị và đủ mọi cảm tính tiêu cực khác, thế nhưng chúng ta thì lại không ý thức được là các cảm tính ấy không thể nào đi đôi với sự an bình và niềm hân hoan trong nội tâm mình. Trí thông minh là vốn liếng quý báu của con người nhưng tiếc thay nó có thể giúp con người trở nên biền lận để vơ vét tối đa, bất chấp

quyền lợi của kẻ khác. Cuối cùng thì thái độ đó cũng chỉ mang lại khổ đau cho mình mà thôi, và phi lý hơn nữa là mình lại cứ đổ lỗi cho kẻ khác đã gây ra những thứ khổ đau ấy cho mình.

## 7

Hãy nên sử dụng trí thông minh của mình một cách ý thức, nếu không thì chúng ta sẽ biết dựa vào đâu để cho rằng mình cao hơn hàng thú vật?

## 8

Nếu thật sự muốn mang lại cho cuộc sống một ý nghĩa nào đó hầu giúp mình tìm thấy hạnh phúc thì trước hết nên suy nghĩ một cách lành mạnh. Hãy trau dồi các phẩm tính con người mà tất cả chúng ta đều có. Các phẩm tính đó chỉ bị chúng ta tạm thời vùi lấp bên dưới các tư duy lầm lẫn và các xúc cảm tiêu cực mà thôi.

## 9

Hãy phát động tình thương và lòng từ bi vì hai thứ ấy sẽ mang lại ý nghĩa đích thực cho cuộc sống của mình. Những thứ khác chỉ là thứ yếu. Và đây cũng chính là thứ tôn giáo mà tôi hằng quảng bá, hơn cả Phật giáo. Tôn giáo ấy thật đơn giản. Nơi thờ phượng tôn giáo ấy là con tim của chính mình. Giáo lý của tôn giáo ấy là tình thương và lòng từ bi. Đạo đức của tôn giáo ấy là thương yêu và kính trọng kẻ khác, dù kẻ khác ấy là ai cũng vậy. Làm kẻ thế tục hay người tu hành, chúng ta nào có thể chọn lựa được đâu, và chẳng qua cách nào cũng chỉ để giúp mình tồn tại trong thế giới này mà thôi.

## 10

Hãy tốt bụng, ngay thật, suy nghĩ tích cực, sẵn sàng tha thứ những người gây ra sai trái cho mình, hãy đối xử với mọi người như bạn hữu, giúp đỡ những kẻ đang khổ đau, thế nhưng tuyệt đối không bao giờ tự xem mình là hơn người khác. Dù các lời khuyên này nghe có vẻ

hết sức đơn giản, thế nhưng chúng ta cũng nên mang ra thử nghiệm xem có mang lại cho mình một chút hạnh phúc nào hay chăng.

## 11

Chẳng cần phải suy nghiệm sâu xa để nhận thấy một điều đương nhiên là tất cả chúng sinh đều mong cầu hạnh phúc và khiếp sợ khổ đau. Các bạn không sao tìm thấy bất cứ một chúng sinh nào, kể cả côn trùng, lại không làm bất cứ gì có thể được để tránh né khổ đau và cảm thấy an lành. Đối với con người thì còn hơn thế nữa vì chúng ta có thêm một khả năng khác là biết suy nghĩ. Vì thế lời khuyên trước nhất của tôi là hãy sử dụng sự suy nghĩ ấy một cách tốt đẹp.

## 12

Thích thú hay khổ đau đều liên quan đến các cảm nhận của ngũ giác và cả sự toại nguyện (*hay bất toại nguyện*) trong nội tâm mình. Đối với chúng ta thì sự toại nguyện trong nội tâm quan trọng hơn nhiều (*so với các cảm nhận của ngũ giác*). Sự toại nguyện đó là một sở hữu riêng của con người. Thật vậy, ngoại trừ một vài trường hợp hiếm hoi, thú vật không hàm chứa khả năng đó (*thú vật cũng phát lộ được một sự sung sướng nào đó khi được thỏa mãn, thế nhưng đấy cũng chỉ là những cảm nhận tạm thời và hời hợt, chỉ có con người mới cảm nhận được những sự toại nguyện thật sâu xa và lâu dài*).

## 13

Thể dạng chủ yếu nhất của sự toại nguyện là sự an bình. Sự cảm nhận an bình đó bắt nguồn từ các hành vi rộng lượng, sự lương thiện và những gì mà tôi gọi là thái độ đạo đức, tức là cung cách hành xử biết tôn trọng quyền được hưởng hạnh phúc của kẻ khác.

## 14

Phần lớn các khổ đau của chúng ta đều phát sinh từ tình trạng mình có quá nhiều điều suy nghĩ trong trí, nhưng tiếc thay các sự suy nghĩ ấy lại không mang tính cách lành mạnh. Chúng ta chỉ quan tâm đến các thứ toại nguyện nhất thời mà không cần biết là trong lâu dài

chúng sẽ mang lại lợi ích hay bất lợi cho mình và cả kẻ khác. Thái độ đó luôn gây ra các tác hại quay ngược vào chính mình. Thật hết sức rõ ràng và hiển nhiên là chỉ cần thay đổi cách nhìn vào mọi sự vật cũng sẽ đủ để giúp mình làm giảm bớt các khó khăn trong hiện tại và không tạo ra thêm các khó khăn khác trong tương lai.

## 15

Một số những khổ đau, chẳng hạn như sinh, lão, bệnh, tử thì không sao tránh khỏi được. Chỉ có một điều duy nhất mà chúng ta có thể làm được là làm giảm bớt sự sợ hãi do những thứ ấy tạo ra cho mình mà thôi. Tuy nhiên trong thế giới này cũng có rất nhiều thứ khổ đau khác - từ các sự cãi vã giữa vợ chồng cho đến các cuộc chiến tranh tàn phá lớn lao - tất cả đều có thể tránh được bằng cách chỉ cần tạo ra cho mình một cung cách hành xử lành mạnh.

## 16

Nếu không suy nghĩ chín chắn mà chỉ có một tầm nhìn hạn hẹp, một cung cách hành xử nông cạn - nhất là không biết nhìn vào mọi sự vật với một tâm thức cởi mở và thư giãn - thì chúng ta sẽ biến những gì mà ban đầu chỉ là các khó khăn vô nghĩa thành các vấn đề nan giải. Nói một cách khác là hầu hết các khổ đau là do mình tự tạo ra cho chính mình mà thôi. Đây là một điều khác mà tôi muốn nhắc nhở trước nhất.

## Suy tư về tuổi trẻ

## 17

Tại các trường học của những người lưu vong chúng tôi, hoặc nhân dịp viếng thăm các nơi khác tại Ấn Độ hay các nước khác, tôi luôn cảm thấy sung sướng mỗi khi được tiếp xúc với giới trẻ. Thật vậy tuổi trẻ rất trực tiếp và ngay thật, tâm thức cởi mở và mềm dẻo hơn so với những người trưởng thành. Mỗi khi trông thấy một đứa bé thì điều mà tôi nghĩ đến thật sâu kín từ đáy lòng tôi là đứa bé ấy chính là con tôi, hay ít ra cũng là một người bạn lâu đời (*ý nói đứa bé là thể dạng tái sinh của một người thân thuộc với mình trong các kiếp trước, chẳng hạn như cha mẹ hay ông bà mình*) mà tôi có bổn phận phải chăm lo với tất cả tình thương yêu của tôi.



## 18

Điều quan trọng hơn hết đối với chúng ta là phải mang lại cho tuổi trẻ một nền giáo dục với ý nghĩa thật rộng của nó, có nghĩa là vừa mở mang kiến thức vừa phát huy các phẩm tính căn bản của con người. Nền tảng của kiếp người được thiết lập từ lúc ấu thơ. Cung cách suy nghĩ học được từ những năm tháng đầu đời thật chủ yếu này sẽ tạo ra các tác động sâu đậm, ảnh hưởng đến toàn bộ sự hiện hữu của mình sau này, tương tự như thực phẩm và việc giữ gìn vệ sinh sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của mình trong tương lai.

## 19

Lúc còn trẻ không cố gắng học hành thì khi lớn lên sẽ khó bù đắp được sự mất mát đó. Trường hợp này đã từng xảy ra với tôi. Khi còn trẻ có những lúc tôi chảnh mãng, không quan tâm đến những gì tôi học hỏi, không cố gắng đúng mức. Sau này tôi luôn cảm thấy hối hận. Tôi thường nghĩ đến trong những năm tháng ấy tôi đã đánh mất một cái gì đó. Dựa vào các kinh nghiệm này, tôi khuyên các bạn trẻ nên xem trọng khoảng thời gian mà mình còn được học hành, bởi vì khoảng thời gian đó thật hết sức quan trọng đối với sự hiện hữu của mình trong tương lai.

## 20

Ngay từ những ngày thơ ấu cũng nên tập đoàn kết và tương trợ lẫn nhau. Thật vậy, chúng ta không sao tránh hết được các chuyện cãi vã và các sự xung đột nho nhỏ, thế nhưng điều quan trọng là phải biết "chùi sạch" những thứ ấy, không bao giờ nên giữ lại một chút oán hận nào.

## 21

Đôi khi người ta nghĩ rằng các trẻ em còn nhỏ không quan tâm đến các vấn đề nghiêm trọng, chẳng hạn như cái chết. Thế nhưng mỗi khi tôi lắng nghe các thắc mắc của chúng thì tôi nhận thấy chúng cũng thường nghĩ đến các vấn đề trọng đại, nhất là những gì xảy ra phía sau sự sống này.

## 22

Tuổi ấu thơ là lúc mà trí thông minh đang phát triển, tâm thức tràn ngập bởi đủ mọi thứ thắc mắc. Sự khát khao mãnh liệt muốn được hiểu biết đó chính là nền tảng của sự nảy nở. Nếu càng quan tâm đến thế giới và càng muốn tìm hiểu tại sao và bằng cách nào mọi sự vật lại là như thế, thì tri thức theo đó sẽ càng trở nên sáng suốt hơn, và khả năng sáng tạo (*esprit d'initiative/sáng kiến, sự chủ động*) cũng sẽ càng phát triển hơn.

## 23

Trong các xã hội tân tiến ngày nay, người ta có xu hướng không mấy quan tâm đến những gì mà tôi gọi là các phẩm tính tự nhiên của con người: sự tốt bụng, lòng từ bi, tinh thần hợp tác, khả năng tha thứ. Tuổi trẻ đến gần với nhau thật dễ dàng, mỗi khi gặp nhau thì cười nói và kết bạn với nhau, không hề thắc mắc về nghề nghiệp hay chủng tộc của nhau. Điều hệ trọng là kẻ khác cũng là con người như mình, và như thế cũng đủ để kết thân với nhau.

## 24

Càng lớn tuổi thì người ta càng xem nhẹ tầm quan trọng của lòng thương mến, tình bạn hữu và sự tương trợ. Người ta quan tâm nhiều hơn đến các yếu tố chủng tộc, tôn giáo, xứ sở gốc gác của kẻ khác trước khi đến đây. Người ta thường ngoảnh mặt trước những gì thiết yếu và chỉ nhìn vào những gì lố bịch (*derisory/tâm thường, nhỏ mọn*).

## 25

Chính vì thế mà tôi kêu gọi những ai ở lứa tuổi mười lăm, mười sáu, không nên để mất đi tinh thần trong sáng đó của tuổi trẻ mà hãy trân quý nó. Hãy thường xuyên suy tư về các phẩm tính nội tâm của con người. Và từ sự suy tư đó hãy tạo ra cho mình một sự vững tin không lay chuyển về bản chất của chính mình, hầu tìm thấy một sự tự tin nơi chính mình. Thật hết sức quan trọng là phải kịp thời ý thức được rằng sự sống của con người không phải là chuyện dễ dàng (*theo Phật giáo tái sinh dưới thể dạng con người đòi hỏi nhiều phẩm tính tốt*

*lành*). Nếu muốn cho sự sống đó được suông sẻ, không tuyệt vọng khi các khó khăn xảy đến thì cần nhất phải tạo được cho mình một sức mạnh nội tâm.

## 26

Ngày nay người ta tôn thờ quá đáng chủ nghĩa cá nhân và quyền hạn của mỗi người được tự do suy nghĩ theo ý mình mà không cần biết là sự suy nghĩ đó có phù hợp với các giá trị quy định bởi xã hội và truyền thống hay không. Thật ra thì điều đó cũng tốt. Tuy nhiên, mặt khác nhiều người cũng chỉ biết duy nhất nuôi dưỡng mình bằng các thứ thông tin từ bên ngoài, tức là qua trung gian của các phương tiện truyền thông mang tính cách đại chúng, nhất là truyền hình. Các nguồn thông tin đó trở thành các chuẩn mực cho sự hiểu biết của chúng ta, là nguồn cảm ứng duy nhất của chúng ta. Sự lệ thuộc quá đáng đó sẽ khiến chúng ta không còn tự mình đứng vững trên đôi chân của chính mình, không còn biết dựa vào các phẩm tính của riêng mình, và tình trạng đó sẽ khiến mình không còn tự tin nơi bản chất đích thật của chính mình nữa.

## 27

Tự tin và tự đứng vững một mình, theo tôi là những gì thật chủ yếu hầu giúp mình thành công trong cuộc sống. Tôi không muốn nói là một sự tự tin mù quáng, mà đứng hơn là một sự ý thức về tiềm năng bên trong con người của mình, một sự nhận định minh bạch về khả năng tự sửa đổi và biến cải mình để giúp mình trở nên sâu sắc hơn và không có bất cứ gì mất mát một cách vĩnh viễn cả.

## 28

Các cơ quan truyền thông thường chọn những đề tài câu khách, chẳng hạn như trộm cắp, án mạng, các hành động thúc đẩy bởi sự tham lam và hận thù. Tuy nhiên không phải vì thế mà chúng ta cho rằng trong thế giới này chẳng có gì là cao đẹp cả, không có một hành động nào xuất phát từ các phẩm tính con người. Chẳng lẽ không có ai chăm sóc một cách bất vụ lợi kẻ ốm đau, trẻ mồ côi, người già yếu hay tật nguyền, hoặc hy sinh vì tình thương yêu kẻ khác hay sao? Thật ra có rất nhiều những người như thế, nhưng chỉ vì chúng ta đã quen xem đây là chuyện bình thường nên không trông thấy mà thôi.

## 29

Tôi tin rằng tự nhiên từ nơi sâu kín nhất bên trong chúng ta, không một ai thích sát nhân, hãm hiếp, nói dối hay có các hành động tiêu cực khác, và tất cả chúng ta đều hàm chứa khả năng yêu thương và lòng từ bi. Hãy cứ nhìn vào trường hợp của chính mình thì cũng đủ hiểu rằng tình thương yêu tự nhiên (*tức là tình mẫu tử*) đã giữ một vai trò quan trọng như thế nào đối với sự sống của mình từ lúc lọt lòng mẹ. Thiếu tình thương đó thì chúng ta nào có sống được đến ngày hôm nay đây. Nếu nhìn vào chính mình thì tất mình sẽ nhận thấy mỗi khi có người chung quanh thương yêu mình thì mình sẽ cảm thấy vui sướng như thế nào, hoặc khi mình phát động được tình thương yêu kẻ khác cũng vậy (*mình cũng sẽ cảm nhận được sự sung sướng trong lòng mình*). Trái lại khi bị tràn ngập bởi sự giận dữ và hận thù thì mình sẽ không tránh khỏi cảm thấy bất an.

## 30

Thật rõ ràng là các tư duy và hành động thấm đượm tình thương yêu sẽ mang lại các tác động thuận lợi đối với sức khỏe tâm thần và cả thể xác. Các tư duy và hành động đó phù hợp với bản chất đích thật của chính mình. Trái lại các hành động hung bạo, độc ác, hận thù sẽ khiến mình phải đối đầu với những chuyện xảy đến một cách bất ngờ, không lường trước được. Đây là lý do khiến chúng ta cần phải thảo luận với nhau về các chuyện ấy, và thật ra thì báo chí cũng thường đưa lên trang nhất những mẫu tin thuộc loại đó (*hung bạo, sát nhân, hãm hiếp, v.v.*). Vấn đề là các cảnh tượng ấy sẽ dần dần đánh lừa chúng ta, khiến chúng ta tin rằng bản chất con người chỉ gồm toàn những thứ xấu xa như thế, để rồi biết đâu một ngày nào đó chúng ta cũng có thể nghĩ rằng sẽ không còn một chút hy vọng nào cho tương lai con người nữa.

## 31

Theo tôi thật hết sức quan trọng là phải khuyên tuổi trẻ nên cố gắng nhận thấy các phẩm tính con người hiện hữu tự nhiên bên trong chính mình. Hãy đặt niềm tin thật vững chắc vào các phẩm tính ấy để hiểu rằng mình phải đứng thật thẳng trên đôi chân của chính mình.

## 32

Một số người trẻ bước vào cuộc sống nhưng chẳng hiểu là mình muốn gì. Họ chọn cho mình một nghề nào đó, nhưng lại cảm thấy nghề ấy không phù hợp với sở thích của mình bèn bỏ và tìm nghề khác, nhưng sau đó cũng lại bỏ và tìm một nghề khác nữa, sau cùng thì bỏ hết và nghĩ rằng chẳng có một thứ gì thích hợp với mình cả.

Nếu các bạn lâm vào tình trạng đó thì cũng nên hiểu rằng không có một cuộc sống nào lại không gặp phải khó khăn. Không nên hy vọng mọi việc sẽ tự động mang lại thành công, và mọi khó khăn sẽ tan biến như phép lạ.

### 33

Sau khi học hành xong thì các bạn chọn một nghề để sinh sống, khi chọn thì cũng nên chọn nghề nào thích hợp với bản chất, trình độ hiểu biết, khả năng và cả sự mong muốn của mình, hoặc cũng có thể là tùy theo ý muốn của gia đình mình. Thiết nghĩ nên chọn các ngành nghề của những người đang sinh sống chung quanh mình. Họ sẽ chỉ dẫn thêm cho mình, nhờ đó mình sẽ thừa hưởng được các kinh nghiệm của họ. Hãy cân nhắc tất cả mọi tiêu chuẩn, hình dung mọi điều kiện thích nghi với hoàn cảnh mình trước khi quyết định. Một khi đã chọn thì không nên thay đổi nữa. Dù gặp phải khó khăn nào thì cũng phải tìm cách vượt qua. Hãy tự tin nơi mình và vận dụng tất cả nghị lực của mình.

### 34

Nếu nghĩ rằng công ăn việc làm cũng tương tự như các món ăn dọn sẵn trên bàn để mình ném hết món này sang món khác thì các bạn khó mà thành công được. Hãy tự nhủ một ngày nào đó mình cũng phải quyết định, và trong thế giới này thì không có bất cứ một thứ gì tuyệt đối không mang một khía cạnh bất lợi nào.

### 35

Đôi khi tôi nghĩ rằng chúng ta hành xử không khác gì những đứa trẻ được nuông chiều quá đáng. Thuở ấu thơ chúng ta hoàn toàn lệ thuộc vào cha mẹ. Lúc cấp sách đến trường thì được giáo dục. Chúng ta có cơm ăn áo mặc, gánh nặng ấy luôn đè nặng lên vai người khác. Đến khi hội đủ khả năng đảm trách cuộc sống của riêng mình, tức là lúc phải tự vác lên lưng cái gánh nặng ấy, thì mình vẫn cứ nghĩ rằng mọi sự sẽ tiếp tục suông sẻ như trước đây! Cách

suy nghĩ đó đi ngược lại với thực tế. Trong thế giới này tất cả chúng sinh, không ngoại trừ một chúng sinh nào, đều gặp phải khó khăn.

## Suy tư về tuổi trưởng thành

### 36

Ngành nghề mà chúng ta đang làm không những là một phương tiện giúp mình sinh sống mà còn là một cách đóng góp cho xã hội mà mình vẫn còn lệ thuộc vào nó. Hơn nữa xã hội và chúng ta cả hai phía cùng tạo ra một sự tương tác chung. Nếu xã hội phồn vinh thì chúng ta cùng được hưởng, nếu xã hội suy yếu thì chúng ta sẽ không tránh khỏi phải lao đao. Nhìn rộng hơn nữa thì tập thể của chúng ta (*tức xã hội mà mình đang sống trong đó*) lại tiếp tục tác động đến các xã hội khác, và sau hết là toàn thể nhân loại.

### 37

Nếu dân chúng trong vùng nơi mình sinh sống đều khá giả thì sự sung túc đó nhất định cũng sẽ tạo ra các ảnh hưởng thuận lợi, tác động đến toàn thể xứ sở. Chẳng hạn như kinh tế của nước Pháp ảnh hưởng đến cả Âu Châu, và sau đó là cả thế giới. Các xã hội tân tiến ngày nay đều liên hệ mật thiết với nhau, tác phong của mỗi người đều ảnh hưởng đến cung cách hành xử chung của tất cả những người khác. Tôi nghĩ rằng ý thức được điều đó thật hết sức quan trọng.

### 38

Khi xã hội tốt đẹp thì tất nhiên chúng ta đều được hưởng, tôi không có ý nói rằng chúng ta phải hy sinh sự tiện nghi cá nhân vì tập thể, mà chỉ muốn nêu lên là cả hai bên - cá nhân và tập thể - đều lệ thuộc vào nhau. Ngày nay người ta cứ nghĩ rằng số mệnh của xã hội và thân phận của mỗi cá thể khác biệt nhau, và số phận của cá thể thì quan trọng hơn là số phận của tập thể. Thế nhưng nếu mở rộng tầm nhìn thì tất người ta sẽ phải thấy rằng trong lâu dài thái độ đó hoàn toàn không mang một ý nghĩa nào cả (*số phận mình gắn liền với sự tồn vong của xã hội và ngược lại*).

## 39

Niềm hạnh phúc hay bất hạnh của con người không nhất thiết chỉ liên hệ đến sự thỏa mãn của giác quan, mà còn đặc biệt liên quan đến các cấu tạo tâm thần. Không bao giờ được quên điều đó. Dù bạn có một ngôi nhà tuyệt đẹp, trang trí sang trọng, một chiếc xe hạng sang nằm trong nhà xe, tiền của dư thừa để trong ngân hàng, một vị thế xã hội thật cao sang, kể cả sự kính nể của kẻ khác, thế nhưng không có gì bảo đảm là bạn sẽ hạnh phúc. Ngay cả trường hợp bạn trở thành tỉ phú thì hạnh phúc cũng không phải vì thế mà đến với bạn một cách tự động. Điều đó không có gì là chắc chắn cả.

## 40

Sự thích thú sâu xa hiện lên khi ngắm nhìn một bức tranh hay lắng nghe một bản nhạc giữ một vai trò quan trọng đối với con người, phản ánh một sự thỏa mãn nội tâm, khác hẳn với các thứ thích thú thô thiển phát sinh từ các giác quan hoặc sự chiếm hữu của cải vật chất.

Dầu sao thì sự thỏa mãn đó phần lớn cũng phải nhờ vào sự cảm nhận của thính giác và thị giác, do đó cũng chỉ mang tính cách tạm thời, vì thế trên căn bản cũng không phải là hoàn khác biệt với sự thích thú tạo ra bởi ma túy. Khi bước ra khỏi bảo tàng viện hay thính đường thì sự thích thú mang tính cách nghệ thuật đó cũng sẽ chấm dứt, nhường chỗ cho các sự thèm khát khác liên quan đến các sự thích thú khác. Người ta chẳng bao giờ tìm thấy niềm hạnh phúc đích thật bên trong nội tâm mình là như vậy.

## 41

Những gì chủ yếu hơn cả là sự thỏa mãn bên trong nội tâm, tuy nhiên cũng không phải vì thế mà chối bỏ những sự tiện nghi sơ đẳng nhất. Tất cả chúng ta đều có quyền được hưởng những tiện nghi tối thiểu. Chúng ta cần phải có và phải được bảo đảm về những thứ ấy. Vì thế nếu cần phải phản kháng thì phản kháng, nếu cần đình công thì đình công! Thế nhưng phải hiểu rằng không được phép lâm vào thái độ quá khích. Một khi chưa tìm thấy một sự hài lòng từ bên trong thâm tâm mình và cứ tiếp tục đòi hỏi nhiều hơn, thì nhất định chúng ta sẽ không bao giờ tìm thấy được hạnh phúc và lúc nào cũng sẽ cảm thấy vẫn còn thiếu một cái gì đó.

## 42

Hạnh phúc nội tâm không tùy thuộc vào bối cảnh vật chất hay sự thỏa mãn của các giác quan. Hạnh phúc bắt nguồn từ bên trong tâm thức của chính mình. Thật hết sức chủ yếu là phải ý thức được tầm quan trọng của niềm hạnh phúc đó!

## Suy tư về tuổi già

## 43

Khi đã lớn tuổi nhưng không có một niềm tin tôn giáo nào thì cũng nên có một ý niệm nào đó về các thứ khổ đau thật hiển nhiên - như sinh lão bệnh tử - là các thành phần bất khả phân của sự sống. Đã sinh ra đời thì không sao tránh khỏi già và chết. Vì thế chẳng ích lợi gì khi thắc mắc tại sao các thứ ấy lại phi lý đến thế, tại sao lại không thể khác hơn được?

## 44

Đối với Phật giáo, được sống lâu là nhờ vào công đức do mình đã tạo ra từ trước. Dù không phải là người Phật giáo đi nữa thì các bạn cũng nên nghĩ đến những người đã qua đời khi còn trẻ để cảm thấy vui sướng vì mình được sống lâu hơn.

## 45

Nếu trong khoảng thời gian trước đây trong cuộc sống của mình các bạn đã làm tròn bổn phận, đã đóng góp phần mình cho xã hội, làm được nhiều điều lợi ích một cách ngay thật, thì hôm nay đây nào có gì để mà phải hối tiếc đâu!

## 46

Nếu các bạn có một niềm tin tôn giáo thì hãy nguyện cầu hay suy tư theo niềm tin đó của mình. Nếu còn giữ được sự sáng suốt thì các bạn cũng nên suy nghĩ xa hơn một chút để



hiểu rằng sinh lão bệnh tử cũng chỉ là các thành phần của sự sống con người, không ai có thể tránh khỏi các thứ ấy được. Ý thức được sự thật đó và hoàn toàn chấp nhận nó sẽ giúp mình sống thanh thản hơn với tuổi già của mình.

## 47

Tôi sắp bước vào cái tuổi sáu-mươi-bảy (*năm nay 2018, Ngài đã tám-mươi-ba tuổi*). Nếu thảnh thơi và từ trong thâm tâm, tôi không chấp nhận thân xác tôi đã già qua những năm tháng chồng chất đó, thì quả hết sức khó cho tôi chấp nhận tình cảnh hôm nay của mình. Cũng vậy, một khi đã trọng tuổi thì cũng không nên tự lừa dối mình mà phải ý thức được sự già nua đó của mình thật sự mang ý nghĩa là gì, hầu tìm cách giành thắng lợi về phần mình (*không nên để cho sự sợ chết thắng thế và hành hạ mình mà phải chuyển sự sợ hãi đó thành ít nhất là một sự mở rộng và thanh thản, nếu tin vào sự tái sinh thì cũng nên làm một cái gì đó hầu mang lại cho mình một kiếp sống mới thật tốt đẹp trong tương lai*).

## 48

Các bạn hãy tự hỏi xem mình đã làm được gì cho cái xã hội này khi mà mình vẫn còn phải nhờ vả vào nó. Với sự hiểu biết mà mình từng đạt được trước đây trong cuộc sống nhất định mình sẽ phải là những người hữu ích hơn so với những kẻ không có cái may mắn sống lâu như mình. Vậy hãy cứ thuật lại cuộc đời mình với gia đình, với những người thân chung quanh, chia sẻ với họ các kinh nghiệm sống của mình. Nếu thích được gần gũi với đàn cháu chắt, thì trong những lúc chăm sóc chúng các bạn cũng nên truyền lại cho chúng các sự hiểu biết của mình, đấy cũng là cách góp phần vào việc giáo dục chúng. Nhất là các bạn không nên bắt chước những kẻ già nua khác, suốt ngày ta thán và gầy gò. Không nên phung phí năng lực của mình bằng cách đó. Chẳng những không ai ưa mình mà tuổi già của mình cũng sẽ trở thành cả một gánh nặng cho mình mà thôi.

Bures-Sur-Yvette, 27.11.18

**Hoang Phong** chuyển ngữ

(còn tiếp)