



Daisaku Ikeda

# Đức Phật Trong Ba lô

Giải đáp thắc mắc của giới trẻ trong thế kỷ 21

NHÀ XUẤT BẢN  
PHƯƠNG ĐÔNG

TRƯỜNG ĐÀO TẠO  
PHẬT GIÁO THẾ GIỚI



# LỜI TỰA

Mười chín tuổi, hết sức thất vọng vì nhận thấy mình không có khả năng chèo lái cuộc sống và hoang mang trước chiều hướng mà thế giới hiện đại dường như đang lao theo, tôi bắt đầu thực hành Đạo Phật. Đó dường như là triết lý duy nhất thừa nhận sự thần bí và kỳ diệu của vũ trụ mà không hề mâu thuẫn với quan điểm có tính khoa học, lý trí của tôi. Đạo Phật nhuộm cả vũ trụ bao la và thế giới loài người trong giá trị đích thực và tự do cao cả.

Trong mười năm kể từ ngày đó, lòng yêu kính Đạo Phật của tôi ngày một sâu sắc. Có lẽ quan trọng hơn, việc thực hành Đạo Phật của cá nhân tôi đã khuấy động cuộc sống của tôi theo những cách mà trước đây tôi chẳng bao giờ có thể nghĩ tới. Theo nhiều cách, chính nhờ ơn Daisaku Ikeda mà tôi có được những tình cảm yêu kính này. Là người đứng đầu tổ chức Soka Gakkai International, tổ chức Phật Giáo của các phật tử tại gia mà tôi là thành viên, ông đã làm việc không mệt mỏi để khích lệ, khai sáng hàng triệu người trên thế giới.

Tôi cùng những người bạn cư sĩ của mình niệm Nam mô Diệu pháp Liên hoa mỗi sáng và mỗi tối như một phần việc thực hành hàng ngày. Trong khi tôi chân thành khuyến khích tất cả mọi người thử cách thực hành này vì sự phát triển và lợi lạc của họ, giáo lý Đạo Phật, đặc biệt là qua sự dẫn giải của Daisaku Ikeda, bao hàm cả một thế giới những ý tưởng có thể đem lại phúc lạc to lớn cho các Phật tử cũng như những người không theo Đạo Phật nói chung. Nói cách khác, không phải vì bạn không thực hành Đạo Phật mà bạn sẽ không học được nhiều điều từ cuốn sách này. Đó là bởi, ở mức độ thực tế, Đạo Phật rất hợp lý, không hề khác biệt so với những tư duy thông thường.

Tất nhiên, phần đông chúng ta đều biết rằng chúng ta không thường xuyên dùng đến tư duy thông thường của mình, rằng chúng ta không phải bao giờ cũng thấy mọi chuyện là hợp lý. Nhà khoa học tiên tiến nghiên cứu về máy tính, Marvin Minsky, có một cách giải thích rất hay về điều này. Ông nói: “Tư duy thông thường không phải là một thứ đơn giản. Thay vào đó, nó là một tập hợp khổng lồ các ý tưởng thực tế đã qua tôi luyện – của vô số những điều học được qua

cuộc sống: luật lệ và ngoại lệ, sắp đặt và xu hướng, cân bằng và trở ngại. Điều đó tình cờ cũng là một cách miêu tả khá đúng về Đạo Phật.”

Trong những trang tiếp theo, bạn sẽ được đọc những câu hỏi và bản khoản của các bạn trẻ gửi đến Daisaku Ikeda. Dù có những câu hỏi có vẻ đơn giản, chúng ta sẽ luôn thấy sự thông tuệ trong cách trả lời thẳng thắn của ông. Lời khuyên của ông tràn đầy sự cảm thông, khích lệ. Khi làm theo lời khuyên ấy, chúng ta sẽ dần nhận ra khả năng kiểm soát định mệnh của riêng mình. Về phần mình, tôi thấy ông đưa ra những lời khuyên thật sâu sắc về tình yêu và các mối quan hệ, điều này đã cứu tôi thoát khỏi rất nhiều điều mà 10 năm trước tôi coi đó là sự đau khổ.

Một điểm thực sự quan trọng mà Ikeda liên tục nhấn mạnh là việc định hướng những thay đổi và tạo ra thế giới mới này hoàn toàn phụ thuộc vào thế hệ trẻ chúng ta. Tất cả chúng ta không chỉ vốn đã có khả năng tác động lên những thay đổi đó mà chúng ta còn có trách nhiệm phải làm điều đó một cách hiểu biết, đầy yêu thương.

Nhờ có Daisaku Ikeda, tôi đã biết rằng cuộc sống được dẫn dắt theo cách nhìn của Phật Giáo có thể là một cuộc sống giàu có, thú vị và luôn luôn hạnh phúc. Và tôi nghĩ rằng đó là tất cả, sống hạnh phúc, sáng tạo và tràn đầy lòng biết ơn cuộc sống với mọi hình thức biểu hiện tuyệt vời của nó.

**Duncan Sheik**  
*Ca sĩ , nhạc sĩ người Mỹ*

# MỞ ĐẦU

Ước mơ của bạn là gì? Hy vọng của bạn là gì? Chẳng gì mạnh mẽ hơn một cuộc sống tràn đầy hy vọng.

Mỗi ngày tôi đều nhận được thư của các bạn trẻ trên khắp thế giới, tôi trò chuyện với họ bất cứ khi nào có cơ hội. Tôi thấy rất nhiều bạn trẻ tràn đầy hy vọng và nhiệt huyết, nhưng một số khác dường như nặng trĩu những vấn đề rắc rối. Cùng với quá trình trưởng thành và thay đổi, tuổi trẻ cũng có thể là giai đoạn của những lo âu, mệt mỏi. Những người trẻ tuổi nhiều khi cảm thấy lúng túng, như thể họ bị bỏ lại một mình giữa một nơi hoang dã hay giữa một chiến trường. Họ có thể cảm thấy như không còn ai để mà tin tưởng, không ai quan tâm đến họ, rằng họ không có mục tiêu nào trong cuộc sống.

Nhưng khoan! Coi nhẹ bản thân như thế có đáng không? Bạn có nên đánh giá thấp khả năng của mình như vậy không? Không ai sống mà không có một nhiệm vụ, mục đích nào đó trên cõi đời này. Và chính sự nhận biết về nhiệm vụ và mục tiêu đó là điều mang lại ý nghĩa rõ ràng và sự mãn nguyện trong cuộc sống con người.

Hồi mười chín tuổi, tôi gặp Josei Toda, người đã trở thành người thầy của đời tôi. Thậm chí đến tận bây giờ tôi vẫn không bao giờ quên được những lời ân cần thầy nói với tôi hơn 40 năm về trước, khi tôi đang trải qua một giai đoạn cực kỳ khó khăn. “Daisaku”, thầy nói: “những người trẻ tuổi phải gặp những khó khăn của mình. Khó khăn chính là điều tạo nên con người tốt nhất của con.”

Mỗi sáng, kể cả Chủ nhật, thầy Toda, giống như gia sư riêng của tôi vậy, chỉ bảo cho tôi về mọi điều. Và tôi cũng đã cố gắng theo cách đó để được trò chuyện với các bạn trẻ bất cứ khi nào có cơ hội. Cuốn sách này được đúc kết từ những cuộc đối thoại như thế. Tất nhiên hầu hết những cuộc trò chuyện này là với các bạn trẻ Nhật Bản. Nhưng những chủ đề mà chúng tôi thảo luận – gia đình, bạn bè, ước mơ, mục tiêu trong cuộc đời – tôi chắc chắn cũng là mối quan tâm của các bạn trẻ mọi nơi trên thế giới.

Tôi và các bạn trẻ tôi trò chuyện cùng đa số đều thực hành Phật

Giáo Nichiren (Nhật Liên Tông). Nichiren, một vị thầy và nhà cải cách Phật Giáo của Nhật thế kỷ 13, dạy rằng mỗi đời người đều có một tiềm năng vô hạn, và Ngài vạch ra con đường tiếp cận dễ dàng mà qua đó mỗi người có thể nuôi dưỡng tiềm năng ấy và tìm được hạnh phúc thật sự trong đời, con đường mà Ngài học được qua bộ kinh Pháp Hoa<sup>(1)</sup>.

Thiên tài và những người có năng khiếu tuyệt vời chỉ là thiểu số, số đông khổng lồ trong xã hội là những con người đơn giản, bình thường. Tôi là một người bình thường, không có một nền tảng đặc biệt nào cả. Cuốn sách này được viết với hy vọng rằng các bạn trẻ có thể thu được lợi ích từ những lời khuyên của một người như tôi, người có đôi chút kinh nghiệm hơn các bạn. Tôi hy vọng bạn đọc sẽ tiếp nhận những điều tôi viết ra đây như lời khuyên từ một người đã đi xa hơn chút xíu trên con đường đời, chứ không phải như những bài thuyết giảng của những người có hiểu biết uyên thâm.

Một trong những mục tiêu tôi đặt ra trong đời là giúp các bạn trẻ có được hy vọng và sự tự tin vào tương lai của mình. Bản thân tôi có một niềm tin vô hạn dành cho giới trẻ, và vì thế tôi nói với họ: Các bạn là niềm hy vọng của nhân loại! Mỗi bạn đều có một tương lai tươi sáng phía trước. Mỗi bạn đều có một tiềm năng quý giá đang chờ được phát triển. Thành công của các bạn, vinh quang của các bạn sẽ là vinh quang cho tất cả chúng ta. Vinh quang của các bạn sẽ dẫn dắt con đường trong thế kỷ này, thế kỷ của hòa bình và nhân đạo, thế kỷ quan trọng nhất cho tất cả nhân loại. Xin được gửi đến các bạn lời cầu chúc sức khỏe, sự tiến bộ không ngừng và thành công trong mọi nỗ lực của mình.

**Daisaku Ikeda**

# 1 GIA ĐÌNH

## CHA MẸ HAY LA RẦY

**Bố mẹ lúc nào cũng mắng chửi cháu làm cháu không muốn ở nhà mình nữa!**

Tôi đã nghe điều này không biết bao nhiêu lần! Trong khi, một số bạn yêu quý bố mẹ và gia đình của mình thì một số khác lại thấy cáu giận bố mẹ vì cứ luôn ép buộc, áp đặt con cái. Dẫn đến, một số bạn sống khép mình và không muốn giao tiếp với bố mẹ nữa.

Tôi cũng tranh cãi với mẹ hết lần này đến lần khác về việc tôi lựa chọn sống cuộc đời mình như thế nào. Tôi thường nói: “Để con yên! Để con làm theo cách của con!”

Các ông bố, bà mẹ dường như lúc nào cũng gây khó dễ với con cái. Từ hàng tỉ năm nay, các bà mẹ vẫn thường nói những câu như: “Làm bài tập của con đi!”, “Tắt vô tuyến đi!”, “Dậy ngay không muộn bây giờ!”. Đó không phải là điều chúng ta có thể thay đổi. Nhưng các bạn sẽ hiểu bố mẹ cảm thấy thế nào khi các bạn làm cha làm mẹ.

Vì thế sự rộng lượng của các bạn là rất quan trọng. Khi bố hay mẹ mắng mỏ bạn, bạn có thể nghĩ: “Giọng nói khỏe chứng tỏ mẹ khỏe mạnh; tuyệt”, hay “Bố đang thể hiện tình yêu với mình. Thật đáng trân trọng.” Khả năng nhìn nhận bố mẹ theo cách này là một dấu hiệu chứng tỏ bạn đang trưởng thành lên rồi đấy.

Trong cuộc sống của các loài vật, bố mẹ dạy cho con làm sao để tồn tại – cách săn mồi, cách ăn, v.v... Cũng như thế, bố mẹ dạy dỗ chúng ta rất nhiều điều, đưa chúng ta đi đúng hướng. Đây là điều chúng ta sẽ dần thấy biết ơn khi chính mình trở thành người lớn.

Có một câu chuyện nổi tiếng về một chàng trai buồn rầu ngồi tuyệt vọng bên đường sau khi cãi nhau với cha. Anh tin rằng cha

mình là một người thiên cận, bất công và ngu ngốc. Một người quen lớn tuổi tới, đoán được nỗi buồn của anh, nói: “Hồi bác tầm 18 tuổi, bố bác toàn nói với bác những điều đần độn, ngớ ngẩn làm bác sôi máu. Bác phát ốm lên vì phải nghe những điều như thế. Nhưng mười năm sau, bác bắt đầu cảm thấy những điều bố nói rất có ý nghĩa. Bác đã tự hỏi: “Bố trở nên thông thái như vậy từ bao giờ nhỉ?”

Tôi nghĩ, quan trọng là ở chỗ các bạn biết sử dụng chính hiểu biết của mình để tránh xung đột với cha mẹ. Hơn thế nữa, đôi khi cha mẹ sẽ cãi nhau, điều khôn ngoan nhất là bạn đừng nên can thiệp.

## THỂ HIỆN CÁ TÍNH

**Tại sao bố mẹ lúc nào cũng phê phán quần áo đầu tóc của cháu? Đây là cách cháu thể hiện cá tính của mình mà.**

Tôi có thể hình dung khá rõ ràng bạn cảm thấy cá tính của mình không được bộc lộ nếu bạn bị buộc phải làm điều cha mẹ muốn. Tuy nhiên, thể hiện cá tính và đơn thuần là chống đối vì mục đích chống đối là hai việc hoàn toàn khác nhau.

Là một phần của tập thể lớn – như gia đình hay tập thể xã hội – việc chúng ta có được tinh thần và trí tuệ để hòa hợp với mọi người là điều rất quan trọng. Linh hoạt và chấp nhận nhiều quan điểm khác nhau là dấu hiệu của một ý thức vững vàng về bản thân. Thay vì mù quáng lao theo đám đông hay mù quáng chống lại nó, tìm kiếm sự cân bằng và đồng điệu là điều tối quan trọng.

Sẽ là một sai lầm lớn nếu để bản thân trở thành người chỉ biết nghĩ đến mình và vô tình với những người xung quanh. Chẳng ai là một hòn đảo cả. Vậy quanh chúng ta là gia đình, bạn bè và phần còn lại của thế giới. Tất cả chúng ta đều có liên hệ với nhau. Chìa khóa của vấn đề là thể hiện cá tính của chúng ta trong khi vẫn sống chan hòa dưới tấm lưới của các mối quan hệ đó.

Cá tính thực sự không có nghĩa coi mình là trung tâm. Đó là cách sống dẫn dắt chính chúng ta và những người khác theo chiều hướng tích cực bằng những cách tự nhiên nhất.

# QUÁ ÍT TIỀN

**Mọi thứ cháu muốn làm đều đòi hỏi phải có tiền trong khi cháu chẳng có đồng nào! Giá như gia đình cháu giàu có thì tốt biết bao?**

Bạn xuất thân từ một gia đình nghèo và cảm thấy chán nản vì bạn không thể mua những thứ bạn thích. Có lẽ, bạn nghĩ số tiền cha mẹ chi thêm cho mình chẳng thấm tháp gì so với số tiền cần có để trang trải cuộc sống của gia đình bạn. Đây không phải là những tình huống xa lạ. Rất nhiều bạn trẻ cũng giống như bạn. Thường thì họ nghĩ rằng tiền chính là hạnh phúc. Nhưng họ đang phạm phải một sai lầm trầm trọng.

Sinh ra trong một gia đình giàu có không phải là sự đảm bảo cho hạnh phúc, quan niệm sinh ra trong một túp lều khiến người ta khổ khổ cũng là sai lầm. Một người hạnh phúc hay bất hạnh không liên quan gì đến người đó sở hữu bao nhiêu của cải vật chất. Thậm chí, một gia đình giàu có và đáng ao ước cũng có thể phải đối phó với những vấn đề nghiêm trọng mà không thể hiện ra ngoài. Thường thì mọi người trông có vẻ hạnh phúc, nhưng bên trong họ có thể đang giấu một nỗi đau cùng cực. Mọi người xuất hiện với vẻ ngoài thế nào đi nữa thì cũng thật khó để nhìn ra điều gì ẩn giấu trong trái tim họ. Thế nên đừng bao giờ xấu hổ vì tình trạng kinh tế của mình. Điều đáng hổ thẹn là mang một trái tim khô kiệt, là sống không đàng hoàng.

Một doanh nhân nổi tiếng thế giới từng nói với tôi: “Mặc dù giờ đây tôi nổi tiếng và giàu có nhưng lúc còn nghèo, cảm giác của tôi về mục đích và chí tiến thủ mạnh mẽ hơn nhiều. Hồi đó tôi có mục tiêu, và cuộc sống luôn có những thử thách thú vị. Giờ thì tôi đặt ra mục tiêu mới: cống hiến cho cuộc sống no đủ và hạnh phúc của những người khác.”

Chúng ta thường thấy trên thương trường, mọi người tranh giành nhau khốc liệt vì tiền, người ta cảm thấy khốn khổ và tuyệt vọng nếu tên tuổi của mình bị phai nhạt, con người hủy hoại cuộc sống của mình khi họ để cho sự nổi tiếng và quyền lực chiếm lĩnh đầu óc họ, và người ta sống trong những ngôi nhà xa hoa nơi mà các thành viên trong gia đình không yêu thương nhau. Nhiều khi những



người sống trong những gia đình dường như là lý tưởng, gương mẫu, đạo mạo lại bị trói buộc bởi những nghi thức, truyền thống và vẻ bề ngoài. Họ gặp khó khăn trong việc thể hiện cảm xúc và tạo không khí ấm áp chân thành. Và cũng quá thường khi những bạn trẻ được nuông chiều gặp khó khăn trong việc đặt ra mục tiêu và đạt được những mục tiêu đó, vì mọi nhu cầu của họ đều được chăm sóc cẩn thận. Vậy thì, khi suy nghĩ kỹ, liệu giàu có, nổi tiếng hay xa hoa có đảm bảo hạnh phúc? Câu trả lời dứt khoát là “Không”.

Mọi điều phụ thuộc vào quan điểm của bạn. Thay vì nghĩ mình bất hạnh chỉ vì cha mẹ không có nhiều tiền hay không học hành đến nơi đến chốn, hãy nghĩ rằng đó là tình hình phổ biến. Bạn sẽ nhận thấy rằng cách nhìn nhận này sẽ giúp bạn trở thành một người thực sự nhân văn. Bạn sẽ nhận ra rằng những khó khăn chính là chất liệu giúp cho bạn có thể phát triển một trái tim rộng lượng, trở thành một người sâu sắc và nhân hậu.

Thực tế, chỉ bằng cách trải qua những khó khăn bạn mới có thể là người hiểu được cảm giác của người khác. Nỗi đau và nỗi buồn sẽ nuôi dưỡng thế giới con người bên trong của bạn. Từ đó, bạn có thể cảm thông và khao khát được hành động vì hạnh phúc của mọi người.

Tiền bạc, sự nổi tiếng và của cải vật chất chỉ mang lại hào nhoáng bề ngoài. Tuy nhiên, những người tu tập Đạo Phật học được cách tạo lập một hạnh phúc tuyệt đối bằng cách chuyển cuộc sống của họ vào bên trong. Khi chúng ta phát triển được một trạng thái tâm trí thoáng đãng và rục rỡ như một lâu đài nguy nga, lúc đó không có gì – dù ta có đi đâu hay gặp khó khăn, trong cuộc đời – có thể chôn vùi hay phá hoại hạnh phúc của chúng ta.

## HÒA HỢP VỚI CHA MẸ

**Ước gì cháu có được cha mẹ tốt hơn.**

Gia đình nào cũng có những hoàn cảnh và vấn đề riêng mà chỉ những thành viên trong đó mới có thể hoàn toàn hiểu được. Bạn có thể băn khoăn vì sao mình lại được sinh ra trong gia đình mình. Hay vì sao cha mẹ bạn không ân cần như những cha mẹ khác. Hay vì sao bạn lại không được ban cho một ngôi nhà xinh đẹp hơn và một gia

đình biết yêu thương, thông cảm hơn. Thậm chí bạn có thể muốn bỏ nhà đi. Dù sao, một điều tôi có thể nói là, không cần biết cha mẹ là người thế nào, họ là cha mẹ của bạn. Nếu không có họ, bạn đã chẳng có mặt trên đời. Hãy hiểu ý nghĩa sâu xa của điểm này. Bạn đã được sinh ra trong chính gia đình cụ thể này, tại địa điểm cụ thể này và trên chính hành tinh này vào thời điểm cụ thể này. Bạn không được sinh ra trong một gia đình khác. Thực tế này hàm chứa ý nghĩa của mọi thứ.

Đạo Phật giải thích rằng chẳng có gì tình cờ xảy ra cả, và rằng mọi người đã sẵn có trong họ tất cả những gì họ cần để được hạnh phúc. Vì thế, không có kho báu nào quý giá hơn chính cuộc sống. Dù hoàn cảnh của bạn khó khăn đến đâu, dù bạn có cảm thấy cha mẹ thiếu quan tâm đến mình thế nào, thì bây giờ bạn cũng đang sống – vẫn còn trẻ và được ban cho tâm hồn tươi mới, với tinh thần đó bạn có thể tạo dựng hạnh phúc nhất cho cuộc sống của mình từ giờ phút này trở đi. Đừng phá hoại hay làm tổn hại đến tương lai quý báu của mình bằng cách vùi mình trong tuyệt vọng ngày hôm nay.

Hãy thúc đẩy bản thân một cách dũng cảm, nhắc nhở mình rằng nỗi đau đớn và khổ cực càng sâu sắc bao nhiêu, hạnh phúc chờ đợi bạn phía trước càng rực rỡ bấy nhiêu. Hãy quả quyết trở thành trụ cột cho gia đình mình. Đạo Phật dạy cách sống này. Dù bạn có một người cha hay người mẹ bị nghiện rượu hay mắc bệnh hiểm nghèo, dù gia đình bạn đang phải trải qua những thời điểm khó khăn vì cha hay mẹ bạn kinh doanh thất bại, dù bạn phải chịu nỗi đau chứng kiến cha hay mẹ bị chỉ trích và ức hiếp, hay dù bạn có bị cha mẹ bỏ rơi – tất cả những hoàn cảnh dường như ngang trái đó có thể được nhìn nhận như một sự nuôi dưỡng để khiến bạn trưởng thành mạnh mẽ hơn.

Dù cha mẹ đối xử với bạn thế nào, cuối cùng thì, trách nhiệm của bạn là làm cho mình trở nên hạnh phúc chứ không phải của cha mẹ bạn. Chính chúng ta là người quyết tâm trở thành “mặt trời” xua tan đi đêm đen trong cuộc sống và gia đình của mình. Phật Giáo Nichiren biết rằng giải pháp này có thể được củng cố bằng cách niệm Nam mô Diệu pháp Liên hoa mỗi sáng và tối.

Dù điều gì xảy ra, việc bạn sống một cách tự tin với lòng quả quyết rằng mình chính là “mặt trời” là một điều cực kỳ quan trọng. Tất nhiên, trong cuộc sống có những ngày nắng và những ngày âm u.

Nhưng ngay cả trong những ngày u ám, mặt trời vẫn tỏa sáng. Thậm chí nếu chúng ta đang phải chịu khổ đau, việc chúng ta tranh đấu để giữ cho mặt trời vẫn tỏa sáng rực rỡ trong tim mình là một điều cực kỳ quan trọng.

Một bạn trẻ mà tôi quen không có cha, mẹ cậu bị mất khả năng lao động do bệnh nặng và chị của cậu thì đang nằm viện. Trong hoàn cảnh đó, cậu đã vượt qua được khó khăn, có ý chí vươn xa hơn những người khác. Tôi tin rằng những bạn trẻ phải đương đầu với những gian khổ như thế sẽ trở thành những người hữu ích cho tương lai.

## TIẾP THU LỜI KHUYÊN

**Cháu thấy khó chịu khi mọi người, nhất là cha mẹ, cứ hay chỉ ra những thiếu sót của mình.**

Một trong những điều bực mình nhất là khi chúng ta nghĩ mình là thế này, thế mà những người xung quanh lại nghĩ về mình hoàn toàn ngược lại. Thực tế người khác có thể thấy một số điều ở chúng ta mà chúng ta không thấy được. Đây là điều tốt, vì cũng như cách mà tấm gương cho phép bạn được nhìn thấy khuôn mặt mình, những người xung quanh bạn có thể đóng vai trò như một tấm gương để cho bạn thấy nhiều khía cạnh khác về bản thân.

Những nhận xét của người thân có thể giúp bạn tập trung cá tính của mình theo một hướng tích cực. Sự giáo dục, hướng dẫn, khuyên nhủ, cảnh báo và thậm chí quở trách mà bạn nhận được đều có thể trở thành điều hữu ích để chèo lái bạn trên con đường đúng đắn. Mặt khác, từ chối lắng nghe lời khuyên của người khác, chống đối bằng cách chỉ làm những điều mình muốn và khiến cho mọi việc thành khó chịu với mọi người dưới cái cớ là thể hiện cá tính chỉ là các dạng thức của sự bướng bỉnh, không mang lại lợi ích cho ai hết.

Rất tuyệt vời nếu có người chỉ ra những thiếu sót và giúp bạn nhổ tận gốc những thói quen xấu của mình. Mặt khác, nếu gốc rễ của những thói xấu đó vẫn còn, chúng sẽ dần dần ảnh hưởng không tốt đến cuộc sống của bạn, hướng bạn vào chiều hướng có hại, tiêu cực. Khi bạn nhận thức được điều này, bạn sẽ thấy rằng thật ngốc nghếch nếu không lắng nghe lời khuyên từ người khác.

# CẤM ĐOÁN QUÁ NHIỀU

**Cha mẹ cháu đặt ra quá nhiều giới hạn cho cháu. Họ dường như không hiểu rằng cháu đã lớn. Làm sao mà cháu thuyết phục được họ về điều này đây?**

Tôi chắc chắn có thể hiểu được điều bạn đang nói. Không ai thích bị người khác kiểm soát, và cũng tự nhiên khi ước mình có thể tự làm mọi việc mà không bị mọi người quấy nhiễu. Tôi biết vài bạn học sinh mơ về sự tự do các bạn sẽ hưởng thụ nếu không có luật lệ nào hết, họ ước có nhiều tiền, thời gian và chẳng có vị phụ huynh nào la rầy họ cả. Nhưng, thực ra, đó là một cách nhìn nông cạn về xã hội loài người.

Tự do thực sự rất cục chỉ xoay quanh điều mà bạn quyết định cống hiến bản thân với cả trái tim. Như vậy không phải là cứ loanh quanh chẳng làm gì. Không phải là tiêu tiền như nước. Không phải là sở hữu tất cả thời gian rảnh trên thế giới. Không phải là đi nghỉ dài ngày. Chỉ làm những việc mình thấy hài lòng không phải là tự do – nó chẳng là gì ngoài sự bê tha. Tự do thực sự nằm trong những thử thách liên tiếp để phát triển bản thân, để đạt được mục tiêu đã chọn.

## 2 BẠN BÈ

### TÌNH BẠN THẬT SỰ

**Làm thế nào cháu có thể phân biệt được ai là bạn thực sự của mình?**

Đầu tiên, hãy cân nhắc xem tình bạn là gì? Tình bạn thực sự là mối quan hệ mà ở đó bạn thông cảm với bạn mình khi họ đang phải buồn khổ và khuyến khích họ đừng đánh mất trái tim. Và đến lượt mình, họ cũng làm như thế với bạn.

Tình bạn thường bắt đầu đơn giản từ chỗ quý mến một ai đó vì cậu ấy hay cô ấy dành nhiều thời gian bên bạn, hay có thể giúp đỡ bạn học tập tốt hơn. Bạn có thể bắt đầu bằng cách yêu quý người tử tế với bạn và bạn có nhiều điểm chung với người đó. Trong khi tình bạn có thể bắt đầu một cách bột phát và tự phát triển, tình bạn sâu sắc thường cần quá trình kiểm nghiệm. Giữa bạn và bạn bè phải luôn khích lệ và giúp đỡ lẫn nhau trong cuộc sống.

Có một khát vọng, như tốt nghiệp đại học hay đóng góp cho xã hội, là điều quan trọng. Những ai thiếu mục đích hay phương hướng rõ ràng, tích cực trong đời thường có xu hướng có những tình bạn chẳng đi đến đâu hoặc tình bạn dựa trên sự phụ thuộc. Trong một vài trường hợp, những kiểu tình bạn như thế thực ra lại khuyến khích hành vi phá hoại. Nhưng tình bạn giữa những người vui vẻ, khích lệ lẫn nhau cùng cố gắng định hình những mơ ước của mình là tình bạn sâu bền.

Nghị lực và sự thẳng thắn là những điều không thể thiếu trong việc kết bạn. Tình bạn thực sự không cần để ý đến địa vị trong xã hội. Bạn có thể có được một người bạn thực sự chỉ khi bạn cởi mở, khi bạn chia sẻ với người khác những điều từ trái tim mình. Một người ích kỷ, tự cao không thể có được những người bạn thực sự.

Mỗi dây kết nối trái tim người này với người khác là sự chân thành. Với người lớn, tự tư hay tự lợi thường xen vào, và xuất hiện những tình bạn được thiết lập do mục đích làm ăn. Nhưng những tình bạn hình thành từ thời trẻ của ai đó nhìn chung thường không có sự tự lợi. Không có gì tuyệt vời và quý giá hơn tình bạn thực sự được hình thành từ khi bạn còn trẻ.

Các bạn bè từ thời cấp 2 và cấp 3, thậm chí tiểu học, giống như những người bạn đồng diễn, xuất hiện trong cùng một vở kịch với bạn trên sân khấu cuộc đời. Một vài người bạn có thể bạn không bao giờ quên trong suốt cả phần đời còn lại.

Tình bạn là tài sản thực sự. Triết gia La Mã Cicero từng nói: “Tình bạn gần gũi hơn tình thân” và “Cuộc sống không có tình bạn cũng giống như thế giới không có ánh mặt trời” và câu nói của nhà triết học Aristotle: “Một người bạn giống như một bản thể khác.” Không cần biết người ta có địa vị cao hay thấp, hoặc của cải nhiều hay ít, nhưng nếu không có tình bạn thì thật buồn và cô đơn. Một cuộc sống không có tình bạn sẽ dẫn đến sự tồn tại mất cân bằng, bạn sẽ chỉ nghĩ đến bản thân.

## CHỌN BẠN TỐT

**Cháu muốn có được những người bạn tốt trong cuộc đời. Bác có thể cho cháu lời khuyên không ạ?**

Bạn rất sáng suốt khi hiểu được tầm quan trọng của tình bạn. Bạn hẳn có nhiều loại bạn bè – bạn bè hàng xóm mà bạn cùng đến trường mỗi ngày, bạn cùng lớp, bạn bè trong các hoạt động ngoại khóa, bạn cùng chơi. Cũng có lúc tình bạn bắt đầu như một việc rất bình thường, với hai người chỉ ngồi lại trò chuyện. Rồi một ngày điều gì đó xảy ra khiến cả hai cùng muốn đạt được mục tiêu nào đó. Sau đó họ trở thành những người bạn tốt, ảnh hưởng tích cực tới nhau. Người bạn thân nhất có được là những người mà với họ, bạn có thể cùng tiến về một mục tiêu chung nào đó. Trong khi không thể chọn lựa gia đình, chúng ta có thể lựa chọn bạn bè. Và đó là một lựa chọn quan trọng. Tôi thường nghe các bạn trẻ khoe: “Trường học thật vui vì cháu có bạn bè ở đó.” Người khác thì ca cẩm: “Cháu có bạn, nhưng chẳng có ai đủ thân để tâm sự những điều thầm kín cả.”

Bạn được sinh ra trong vũ trụ bao la, trên hành tinh nhỏ xinh Trái Đất và trong cùng một kỷ nguyên với những người quanh bạn. Dĩ nhiên cực kỳ hiếm để tìm được giữa hàng tỷ người trên hành tinh những người bạn chân thành, vô tư mà bạn có thể là chính mình khi ở bên họ, những người sẽ hiểu được suy nghĩ và cảm xúc của bạn mà không cần nói lời nào hết.

Giữa những người bạn học, tôi chắc rằng hầu hết các bạn đều có ít nhất một hoặc hai người mà bạn nhắc tới như những người bạn thật sự - xin hãy trân trọng họ. Nhưng nếu bạn cảm thấy rằng bạn không có người bạn thân nào lúc này, cũng đừng lo lắng. Chỉ cần tự nhủ rằng bạn sẽ có những người bạn tuyệt vời trong tương lai. Tập trung năng lượng vào việc trở thành một cá nhân tốt đẹp, một người chu đáo, không nói xấu người khác và không thất hứa. Tôi chắc chắn rằng trong tương lai bạn sẽ có rất nhiều bạn, có lẽ là trên khắp thế giới nữa kia.

Trong bất cứ hoàn cảnh nào, bạn nên hiểu rằng tình bạn phụ thuộc vào bạn, không phải ai khác, là rất quan trọng. Tất cả cuối cùng đều quy về thái độ của bạn, bạn sẵn sàng làm gì để đóng góp cho mối quan hệ đó. Tôi hy vọng bạn sẽ không phải là một người bạn phụ phẩm, giúp đỡ người khác chỉ khi tình hình tốt đẹp và mặc kệ họ mắc cạ khi có vấn đề xảy ra, thay vào đó, hãy phấn đấu trở thành người sát vai bên bạn bè dù thế nào đi nữa.

Và nếu ai đó có phản bội lại lòng tin của bạn, hãy thề với bản thân là bạn sẽ không bao giờ làm điều tương tự với bất kỳ ai khác. Khi bạn đưa ra một lời hứa, hãy luôn giữ lời, dù thế nào đi nữa. Nếu bạn cố gắng để là một người tử tế, chẳng mấy chốc bạn sẽ thấy những người bạn tốt đến với mình.

## **BẠN TỐT - BẠN XẤU**

**Bố mẹ không chấp nhận những bạn bè cháu chơi cùng?**

Cha mẹ lo lắng về bạn bè của bạn thì thực sự quan tâm cho hạnh phúc của bạn. Với thầy cô cũng tương tự như vậy. Họ không phải làm khó bạn đâu.

Đôi khi bạn bè có thể ảnh hưởng lên bạn lớn hơn cha mẹ hay bất kỳ ai khác. Thế nên nếu bạn kết thân với những người bạn tốt – những người bạn quan tâm đến việc tự hoàn thiện và phát triển bản thân – thì bạn cũng có thể tiến theo chiều hướng tích cực. Kết giao với những người tự hủy hoại bản thân dù sao cũng có những hậu quả không tốt, kéo bạn xuống cùng với họ. Hãy can đảm từ bỏ những ảnh hưởng tiêu cực và tránh xa những người có thể khiến bạn hành động theo cách mà bạn thấy không thoải mái.

Đạo Phật dạy chúng ta nên kết giao với những người đồng hành tốt, nghĩa là chúng ta nên cẩn thận chọn những người tốt để làm bạn và noi theo. Đạo Phật còn răn dạy rằng chúng ta cách ly bản thân khỏi những mối quan hệ không tốt. Một mối quan hệ dựa trên những động cơ ích kỷ hay bị làm vẩn đục vì những rắc rối về tiền bạc không thể được coi là một tình bạn đẹp. Tương tự, một mối quan hệ với người tham gia vào hành vi mờ ám, người không phân biệt được phải trái, rõ ràng là một tình bạn xấu. Một người bạn đích thực sẽ không đòi hỏi tiền từ bạn hay khuyến khích bạn làm những điều sai trái. Đó là cái xấu nguy trang thành tình bạn. Bạn phải nói rõ chính kiến chống lại điều đó và tránh dính líu đến nó. Đừng kéo dài mối liên hệ với những người bạn xấu. Hãy tránh xa những kiểu người đó. Hãy nói chuyện về hoàn cảnh của bạn với người mà bạn tin tưởng. Đừng im lặng lo lắng về điều đó một mình.

Kinh Phật chỉ rõ rằng ngay cả một người lương thiện mà giao kết với những người độc ác chắc chắn cũng sẽ bị ảnh hưởng bởi sự độc ác đó, bởi vậy chúng ta nên nghiêm khắc với bản thân trong việc nhận rõ hành vi sai trái và tiêu cực. Và bằng cách chỉ ra cho người khác rằng hành động của họ đang gây ra sự khốn khổ và đau đớn, chúng ta có thể thúc đẩy họ chuyển sang chiều hướng tích cực hơn. Thực tế, sự thẳng thắn của chúng ta có thể mở đường cho việc tôi luyện sự gắn bó sâu sắc của một tình bạn chân thành với người đó. Nói cách khác, việc một người bạn xấu trở thành một người bạn tốt là điều có thể thực hiện được.

Những người bạn không tốt là những người khiến người khác gặp rắc rối và đau khổ. Những người bạn tốt, trái lại, là những người động viên người khác một cách chân tình, mang đến cho họ hy vọng và khiến họ muốn cải thiện bản thân. Tình bạn thực sự góp phần vào sự trưởng thành của con người và quá trình tạo ra giá trị tích cực trong cuộc đời ta.



Cách duy nhất để có được những người bạn tốt là chính bạn phải là một người bạn tốt bằng cách duy trì sự chính trực của bạn. Người tốt sẽ tìm đến người tốt.

## ĐÁNH MẮT BẠN BÈ

**Bác sẽ làm gì khi một người bạn đột nhiên không muốn nói chuyện với bác nữa?**

Trái tim của những người trẻ tuổi cũng giống như chiếc nhiệt kế nhạy cảm. Một phút trước bạn thấy mọi thứ đều thật tuyệt, ngay sau đó bỗng nhiên bạn thấy chán chường đến mức tự thuyết phục mình rằng bạn hẳn phải là người tệ nhất trên thế giới. Bạn cũng có thể ngập trong nỗi buồn và sự thất vọng vô bờ vì những vấn đề với bạn bè, trái tim đau đớn vì tình yêu hay bệnh tật của người thân.

Tôi chắc chắn với bạn, khi còn trẻ, việc trải nghiệm cảm giác cùng cực như vậy và nghi ngờ bản thân là điều hoàn toàn tự nhiên, thế nên bạn không cần phải làm cho nỗi buồn của bạn thêm nặng nề bằng việc lo lắng về những điều bạn cảm thấy. Hãy tin chắc rằng dù cho những gian nan của bạn là gì, một ngày nào đó bạn sẽ nhìn lại chúng và thấy chúng chỉ là một giấc mơ.

Điều đó nói rằng khi bạn trải qua những tình huống như thế, thì điều tương tự cũng có thể xảy đến với bạn của bạn. Vì thế, tốt nhất bạn nên hỏi người bạn có vẻ đang lánh xa bạn điều gì đang làm bạn ấy phiền lòng. Rất có thể bạn sẽ thấy rằng, nguyên nhân của việc cô bạn đó muốn đối xử lạnh lùng với bạn và thực tế, trong khi bạn vì sợ bị tổn thương mà không chú ý đến việc tìm hiểu bạn ấy có điều gì không ổn thì bạn ấy cũng vậy, cảm thấy bị chối bỏ và cô đơn.

Những mối quan hệ của con người giống như những tấm gương. Nếu bạn đang nghĩ: “Giá như người này, người kia tử tế với mình hơn một chút thì mình đã có thể nói cho cậu ấy nghe về cảm giác của mình”, người đó chắc có lẽ cũng đang nghĩ điều tương tự.

Trong khi chỉ cần một chút can đảm để thực hiện những cố gắng ban đầu, thì một kế hoạch tốt sẽ cần để tạo ra tác động đầu tiên khơi dòng trao đổi giữa hai người. Bất chấp những nỗ lực đó, nếu bạn vẫn

bị cự tuyệt, lúc đó người thiệt thòi chính là bạn của bạn.

Chúng ta không thể biết được những suy nghĩ trong lòng người khác, trái tim con người quả thực quá phức tạp. Con người thay đổi – chỉ đơn giản như thế thôi. Nếu bạn của bạn cũng chia sẻ những cảm xúc giống bạn về tình bạn của hai người, thế thì nó chắc chắn sẽ bền lâu. Nhưng nếu cậu bạn ấy hay cô bạn ấy quyết định lựa chọn việc rút lui, thì tình bạn đó chẳng thể tồn tại được lâu. Bản thân bạn có thể không cố tình khiến một người bạn buồn lòng, gây rạn nứt trong quan hệ của các bạn. Lời khuyên của tôi là bạn hãy giữ vững lập trường bất kể những người khác có thay đổi đến thế nào.

Nếu đúng là những người khác không quan tâm đến bạn hoặc khiến bạn buồn, bạn hãy mạnh mẽ lên và nhủ rằng mình sẽ không bao giờ làm như thế với bất kỳ ai khác. Dù họ thường không nhận ra điều đó, những người phản bội lòng tin của người khác cuối cùng chỉ khiến chính họ bị tổn thương mà thôi. Những người cố tình làm tổn thương bạn bè thật đáng thương, chẳng khác nào họ đang tự giết chết chính trái tim mình.

Nghị lực và sự chính trực là rất quan trọng. Tôn trọng và tin tưởng lẫn nhau là điều cần thiết để xây đắp một tình bạn chân chính. Lẽ dĩ nhiên, sẽ có lúc bạn tranh luận hay bất đồng với bạn mình, nhưng lúc nào cũng cần có một tinh thần tôn trọng và quan tâm tới nhau. Trong tình bạn, chúng ta không được chỉ nghĩ cho bản thân mình.

Nếu một tình bạn chấm dứt trong bất kỳ tình huống nào, bạn không cần phải chán nản. Bạn không cần phải hành hạ bản thân, nghĩ rằng tình bạn phải tồn tại mãi mãi. Điều quan trọng là bạn nhớ được ý nghĩa thực sự của tình bạn và rằng bạn biến ý nghĩa đích thực đó thành nền tảng cho những phản ứng của bạn với người khác.

Nếu người bạn đó làm bạn thất vọng, đừng mất lòng tin vào người khác, hãy tiến lên và tìm cho mình một người bạn mới. Nếu bạn không tin ai, bạn có thể sẽ tránh được tổn thương hay thất vọng, nhưng rồi bạn sẽ thấy mình đang tồn tại một cách đơn độc, tự nhốt trong cái vỏ của mình. Thực tế, chỉ những ai đã trải qua nỗi đau và trắc trở mới có thể thông cảm với người khác và đối xử tốt với họ. Vì thế, điều cần làm là hãy trở nên mạnh mẽ.

# ĐỐI XỬ VỚI VIỆC BỊ TẤY CHAY

**Thế còn khi cả nhóm đều quay lưng lại với cháu thì sao ạ?**

Cho phép tôi được chia sẻ câu chuyện sau đây của một cô gái trẻ, một nữ sinh cấp 3 có thực hành Phật Giáo Nichiren. Ở trường, Mikki là thành viên của một nhóm bảy người rất thân. Khi các cô gái dành càng nhiều thời gian bên nhau, họ càng biết rõ hơn về những điểm mạnh, điểm yếu của nhau và dần dần bắt đầu buôn chuyện về những người vắng mặt. Mikki không tham gia vào những vụ bàn tán đó và cố gắng thuyết phục các bạn đừng làm thế nữa. Nhưng sáu người kia lại lấy chính sự từ chối tham gia của cô để làm cái cớ quay lưng lại với cô.

Trong lớp, họ dành cho Mikki cái nhìn lạnh lùng. Họ chuyển cho cô những mẩu thư cay độc. Nếu vô tình họ có chạm vào cô, họ sẽ thét lên như thể kinh hoàng lắm và bỏ chạy. Mỗi ngày trôi qua Mikki đều hết sức đau lòng. Mỗi sự sỉ nhục giáng xuống, Mikki đều cảm thấy như trái tim mình bị xé toang ra. Giờ nghỉ, cô trốn trong phòng vệ sinh nữ để tránh bị làm bẽ mặt.

Chẳng tìm thấy bạn bè nào có thể tin tưởng, cuối cùng Mikki thổ lộ với mẹ về rắc rối ở trường. Mẹ cô động viên cô sử dụng thời gian thử thách này để phát triển nền tảng nội tâm bằng lòng tin của mình. Mikki nhận ra rằng khi cô niệm Nam mô Diệu pháp Liên hoa, cô bắt đầu cảm thấy mạnh mẽ và hạnh phúc hơn. Dù cô vẫn thường xuyên phải chịu sự dằn vò ở trường, nhưng nó ảnh hưởng đến cô ít hơn. Cô bắt đầu coi sự khổ sở của mình là nhiên liệu, là động lực hoàn hảo để trở nên cứng rắn và hạnh phúc từ bên trong.

Mikki tiếp tục niệm mỗi ngày với cảm giác “Mình sẽ không bị đánh bại! Mình sẽ trở nên mạnh mẽ!” Ở trường Mikki không còn cảm giác khó chịu như trước nữa. Dựa trên sức mạnh mới khám phá, cô quyết định hành động tích cực để thay đổi hoàn cảnh của mình. Cô kết bạn mới và cuối cùng, cô còn thay đổi thái độ với những thành viên trong nhóm chơi ban đầu đã xa lánh cô. Mikki nói cô thực sự thấy biết ơn họ, vì họ truyền cho cô sức mạnh để trở nên mạnh mẽ và độc lập. Cô nói, bí quyết để khiến người khác thay đổi là hãy tự mình trở thành một người mạnh mẽ hơn.

# LÀM GÌ KHI BỊ TỪ CHỐI?

**Đôi lúc cháu cố gắng kết bạn mới nhưng cứ như thể là cháu không đủ thú vị với các bạn ấy và cháu bị cho ra rìa.**

Cho dù có vẻ khó, nếu bạn bị tảng lờ, bị từ chối hay lôi ra làm trò cười, cố gắng đừng quá lo lắng về việc đó. Theo niềm tin trong Phật Giáo, những người đối xử không tốt với người khác sẽ tạo nên nhân xấu và từ đó, họ sẽ phải nhận lấy hậu quả, họ thật sự rất đáng thương.

Đồng thời, hãy nhớ rằng trải nghiệm sự chối bỏ và thất vọng là một phần không thể tránh được trong đời. Nichiren, những lời dạy của Ngài được những người trong Hội Soka Gakkai Quốc tế chúng tôi noi theo, từng bị rất nhiều người theo học bỏ rơi. Tôi cũng đã từng bị những người tôi tin tưởng và chân thành khích lệ phản bội. Nhưng tôi đã học được rằng đó là những điều không thể tránh khỏi.

Đối diện với sự tẩy chay, bạn phải học cách can đảm. Quan trọng là bạn phải tin vào bản thân. Hãy giống như mặt trời, tỏa sáng bình thản mặc dù không phải tất cả các thiên thể đều phản chiếu lại ánh sáng của nó và cho dù có những tia sáng rực rỡ thì nó cũng chỉ chiếu vào hư không. Trong khi những người từ chối tình bạn của bạn rồi sẽ có lúc mờ nhạt đi trong đời bạn, bạn càng tỏa rạng ánh sáng của mình, cuộc đời bạn sẽ càng trở nên rực rỡ.

Không quan trọng người khác làm gì, quan trọng là bạn đi trên con đường của chính mình, tin vào bản thân. Nếu bạn luôn luôn là chính mình, chắc chắn những người khác sẽ hiểu được ý định chân thành của bạn.

## ÁP LỰC TỪ BẠN BÈ

**Ở trường, cháu có rất nhiều áp lực buộc cháu phải uống rượu và sử dụng các chất gây nghiện.**

Tôi có thể hiểu được cảm giác của các bạn trẻ khi thỉnh thoảng các bạn muốn xài thuốc hay uống rượu để hòa nhập với nhóm. Nhưng uống rượu hay dùng các chất gây nghiện ở tuổi thanh niên

không phải là nhân tố tốt góp phần xây dựng cuộc đời bạn. Được tự do tiếp cận với những thứ đó không phải là cách giúp chúng ta phát triển tự do, thể hiện cá tính như nhiều bạn trẻ vẫn nghĩ. Nếu bạn của bạn uống rượu và dùng ma túy, hãy tìm một nhóm bạn mới.

Uống rượu hay dùng ma túy thực ra là một cái bẫy và một khi bạn đã sập bẫy, bạn sẽ bị tước bỏ sự độc lập. Bạn sẽ bị trói vào cảm giác thèm khát sử dụng những chất đó. Những người trở thành nạn nhân của chính nhu cầu tự nhiên và cơn thèm khát của họ, nói một cách nghiêm khắc, chẳng khác gì loài cầm thú.

Về cơ bản, lạm dụng chất gây nghiện, bạn sẽ thiếu khả năng phán đoán và tính quyết đoán về tương lai. Rất nhiều bạn trẻ đã bị tước mất cơ hội phát triển tiềm năng to lớn vì họ không duy trì được việc tập trung vào mục tiêu của mình. Theo đuổi niềm vui trong chốc lát khiến họ lụi tàn. Tôi tin rằng có thể bạn đã nghe đến nhiều trường hợp gây sốc, như một ngôi sao bóng rổ nổi tiếng trong trường đại học đã được đội Boston Celtics chăm. Họ kỳ vọng ở anh rất cao, dường như sự xuất hiện của anh là một đảm bảo cho đội vô địch. Buồn thay, ngay trước khi bắt đầu mùa giải đầu tiên của mình – thậm chí trước cả khi anh có cơ hội chơi trận chuyên nghiệp đầu tiên – anh tham gia một bữa tiệc, sử dụng quá liều cocain và chết. Quả là một bi kịch.

Theo rất nhiều cách, điều tách biệt những người cố gắng sống cuộc đời hạnh phúc, mãn nguyện và thành công khỏi những người không sống theo cách đó chính là những điều họ lựa chọn trong suốt thời kỳ mang tính quyết định đó. Những người chọn giữ lấy giấc mơ của mình trong tầm nhìn phải cân nhắc độ quan trọng của việc đạt được những ước mơ ấy với cái mác “đỉnh” nhất thời của việc sa vào rượu và ma túy để rồi nhận lấy cảm giác thỏa mãn không xứng với cái giá phải trả.

Có những người tin rằng ma túy có thể tăng cường độ tập trung của họ. Nhưng tôi phải nói rằng không cần biết nó tuyệt vời đến đâu, bất cứ cái gì là kết quả do tác dụng của thuốc đều không phải sản phẩm do khả năng thực sự của bạn.

Người hấp dẫn nhất là người có thể tiếp tục cố gắng không ngừng để hoàn thành ước mơ ngay cả khi những người khác không nhận ra sự cống hiến của họ. Một người có thể kiểm soát được bản thân mới là một người thực sự “đỉnh”. Không ngừng thử thách những mục tiêu

của bạn là điều cực kỳ quan trọng.

Một lần nữa, tôi không thể nhấn quá mạnh vào sự cần thiết phải thiết lập những ước mơ của bạn khi bạn còn trẻ và giữ lấy chúng một cách chắc chắn trong tầm mắt. Chúng sẽ là thước đo tốt nhất cho tất cả hành động của bạn.

## GIỮ BẠN

**Cháu rất quý những người bạn của mình. Làm thế nào để cháu giữ mãi được tình bạn này?**

Nếu muốn tình bạn của mình còn mãi, thì tôi nghĩ chúng ta nên dành tâm sức tập trung vào việc phát triển chất lượng của những mối quan hệ đó. Theo mục đích đó, chúng ta có thể chia tình bạn thành ba cấp độ dựa trên sự sâu sắc của chúng.

Cấp độ đầu tiên bao gồm những người “hợp cạ” với nhau trong những hoạt động hàng ngày và muốn cùng nhau tận hưởng cuộc sống. Đây là những tình bạn dựa trên khoảng thời gian vui vẻ bên nhau.

Cấp độ thứ hai của tình bạn cao cấp hơn một chút. Những người bạn này có mục tiêu của mình, mỗi người họ đều có cái nhìn rõ ràng về con người mà họ muốn trở thành, tương lai mà họ muốn xây đắp, sự cống hiến họ muốn đóng góp cho nhân loại. Họ khuyến khích và hỗ trợ lẫn nhau khi mỗi người đều hành động để nhận ra ước mơ của chính mình và để lại dấu ấn của mình trên đời. Đây là tình bạn dựa trên việc khuyến khích lẫn nhau.

Tôi đã nghe nhiều bạn học sinh cấp 3 kể về loại tình bạn đó: “Chúng cháu cùng nhau làm việc và dựng được một mô hình siêu tuyệt trong hội trại khoa học”, “Trước mỗi bài kiểm tra, chúng cháu lại học nhóm cùng nhau”, “Là thành viên trong đội bơi, chúng cháu đều thách thức lẫn nhau bơi được sáu dặm, và tất cả chúng cháu đều làm được! Đó là điều mà cháu sẽ không bao giờ quên.”

Rất nhiều, rất nhiều bạn học sinh đã nhận ra rằng họ không cô đơn, tình bạn mang đến cho họ sức mạnh để vượt qua được những

thử thách cam go. Họ đã biết trân trọng sự khích lệ và giúp đỡ lẫn nhau.

Cấp độ thứ ba của tình bạn là sự gắn bó của những người chí cốt cùng lý tưởng, những người cống hiến đời mình cho một sự nghiệp chung. Nhiều người làm nên những điều vĩ đại trong lịch sử đã có được loại tình bạn này, tình bạn dựa trên lòng tin tuyệt đối. Những người đồng chí chân chính không bao giờ phản bội nhau, thậm chí cả khi bị cái chết đe dọa. Họ không bao giờ phản bội bản thân, bạn bè hay lý tưởng của họ.

Tôi hy vọng bạn có thể tận hưởng thời gian bên những người bạn của mình mà không cần phải lo lắng về việc tình bạn của bạn sẽ kéo dài được bao lâu. Tình bạn sâu sắc là rất hiếm hoi. Nuôi dưỡng những tình bạn như thế giống như trồng một cái cây cổ thụ - một quy trình khác hẳn việc trồng cây bụi.

Nếu bạn duy trì sự chân thành trong cách cư xử của bạn với những người khác, ngày nào đó bạn sẽ thấy quanh mình rất nhiều người bạn tốt. Giữa những người đó, tình bạn của bạn sẽ mạnh mẽ và kiên định như những cây cổ thụ. Đừng vội vã. Trước hết hãy cố gắng phát triển bản thân và bạn có thể chắc chắn rằng sẽ còn vô số những người bạn tuyệt vời đang chờ mình trong tương lai.

## NHỮNG NGƯỜI MÀ BẠN KHÔNG ƯA

### **Cháu nên làm gì với những người mà cháu không ưa?**

Cũng như có những loại thức ăn bạn chẳng thấy ngon chút nào, gặp những người bạn không thích trong môi trường của mình là một phần không thể tránh khỏi trong đời. Dù chẳng có gì sai trái khi đặc biệt không thích một người nào đó, nhưng làm họ buồn hay cư xử một cách thù địch với họ thì không đúng chút nào. Họ cũng có quyền tồn tại như bạn, cũng có quyền có chính kiến và cách làm riêng. Quan trọng là bạn phải trau dồi được một tầm nhìn khoáng đạt. Đồng thời Đạo Phật dạy rằng mối tương quan giữa mọi người và mọi vật, và cách chúng ta đối xử với người khác sẽ tác động vào cuộc sống của chúng ta – vì thế cần biết thể hiện sự tôn trọng trong hành xử của

mình vì lợi ích của người khác và của chính chúng ta.

## ĐỐI PHÓ VỚI SỰ ĐỐ KỊ

**Cháu đã phải cố gắng rất nhiều để đạt điểm cao, nhưng các bạn hay làm cháu thấy khó chịu vì những thành tích của mình.**

Hãy luôn luôn tự hào vì bạn đã học hành chăm chỉ! Những người xuất sắc thường bị vướng vào sự đố kỵ và ghen ghét, thế nên đừng lo lắng – đời là thế. Mộ triết gia từng nói: “Chúng ta sống trong một thế giới mà ngay cả một người có nhân cách không chê vào đâu được cũng sẽ phải chịu những lời nói xấu và chỉ trích đầy ghen tị.” Tất nhiên, tôi cũng không gợi ý rằng bạn nên đi khắp nơi khoe mọi người về điểm tốt của mình.

Hồi tôi còn học tiểu học, có một bạn nhà khá giả lúc nào cũng ăn mặc đẹp và có vẻ rất hạnh phúc. Tôi vẫn nhớ đã thấy ghen tị với bạn ấy, và chẳng phải chỉ có mình tôi. Ngày nay, ngoài sự ghen tức ấy ra, cậu bạn ấy chắc hẳn sẽ còn bị các bạn cùng lớp trêu chọc nữa. Nhưng những người hành động dựa trên những cảm xúc như thế đang bị điều kiện sống sơ đẳng điều khiển, Đạo Phật gọi là thú tính. Điều mang tính nhân văn thực sự nằm ở việc vượt qua sự ghen tị bằng một thái độ dứt khoát, “Mình sẽ tạo nên một cuộc sống thậm chí còn tuyệt vời hơn thế cho mình”. Nếu bạn ghen tị với người khác, bạn sẽ không thể tiến bộ mà sẽ chỉ trở nên khốn khổ mà thôi. Thay vì dễ dàng bị cảm xúc đánh gục, tôi hy vọng bạn có thể dang rộng vòng tay với mọi người một cách nồng ấm và cảm thông.

## LÀ MỘT NGƯỜI ĐƠN ĐỘC

**Nếu cháu thích ở một mình hơn là trong một nhóm thì sao?**

Tất nhiên, bạn không bị ràng buộc phải yêu thích nhóm bạn của mình. Hoàn toàn không có vấn đề gì trong việc bạn kết bạn theo cách riêng của mình, với những người mà bạn chia sẻ suy nghĩ và cảm nhận của mình.



Đôi khi những mối quan hệ của chúng ta với người khác khó khăn đến nỗi chúng ta muốn hét lên: “Ước gì mình được sống ở một nơi chẳng có ai hết”. Nhưng điều đó là không thể, trừ khi chúng ta quyết định trở thành ẩn sĩ. Quan trọng là chúng ta cố gắng trở thành những người có thể nuôi dưỡng các mối quan hệ với mọi người.

Các mối quan hệ là cơ hội để bạn lớn lên và trưởng thành. Chúng có thể góp phần xây dựng tính cách nếu bạn đừng để chúng đánh bại bạn. Vì thế điều quan trọng là bạn đừng cô lập bản thân. Không ai có thể tồn tại mà tách khỏi những người khác. Duy trì khoảng cách với những người khác sẽ nuôi dưỡng sự ích kỷ chẳng dẫn đến đâu.

Có được những người bạn thân có thể là một phần thưởng vô cùng to lớn. Có một câu tục ngữ Mông Cổ như thế này: “Một trăm người bạn quý hơn một trăm miếng vàng.” Người có bạn thì giàu có. Thông thường, sự động viên và khích lệ của những người bạn thôi thúc chúng ta cải thiện bản thân. Chúng ta được truyền thêm cảm hứng để sống cuộc sống viên mãn và tạo ra một thế giới tốt đẹp hơn. Chúng ta cũng hành động cùng các bạn mình để đạt được mục tiêu đó.

Có được những người bạn tốt cũng giống như được trang bị thêm một động cơ phụ trợ khỏe. Khi chúng ta gặp phải một quả đồi dốc hay một chướng ngại, chúng ta có thể động viên lẫn nhau và tìm thấy sức mạnh để tiếp tục hăng hái tiến về phía trước.

## KHUYÊN NHỮNG BẠN BÈ

**Cháu đã cố khuyên những người bạn đừng làm việc xấu nhưng họ tỏ ra thờ ơ và không nghe cháu một cách nghiêm túc.**

Cách duy nhất bạn có thể tác động lên người khác là thiết lập một tình bạn thân thiết kiểu 1-1 với họ.

Lắng nghe thật chăm chú những điều họ nói, nhưng cũng nói thật rõ ràng với họ khi những ý tưởng của họ là sai lầm và khuyên họ đừng hủy hoại đời mình bằng những hành động của bản thân. Phát triển kiểu tình bạn mà trong đó bạn có thể nói những điều cần nói.

Ngài Nichiren dạy rằng nếu chúng ta làm bạn với ai đó mà ta thiếu lòng trắc ẩn để chấn chỉnh người đó, chúng ta thực ra là kẻ thù của người đó. Làm thế nào để truyền đạt thông điệp của bạn tới người đang đi lầm đường là vấn đề của sự sáng suốt. Qua việc trao đổi thẳng thắn với người mà bạn tin tưởng – như thầy cô hay cha mẹ - bạn có thể sẽ thấy một sự can đảm bùng lên trong mình. Đó là điều phía sau bài tụng Nam mô Diệu pháp Liên hoa cho phép chúng ta giải phóng trí tuệ và lòng can đảm nội tại để có thể trở thành người thực sự quan tâm và ảnh hưởng tích cực đến những người bạn của mình.

Miễn là bạn quan tâm chân thành tới người khác, chắc chắn một ngày nào đó trái tim bạn sẽ chạm được tới họ. Ngay cả nếu người bạn nào đó không chơi với bạn một thời gian vì những điều bạn nói hay làm, thực thể là bạn đã thể hiện sự chân thành sẽ khắc ghi trong sâu thẳm cuộc đời bạn ấy. Hạt mầm mà bạn gieo trong cuộc sống của bạn mình ngày nào đó sẽ nảy mầm thành một dạng hiểu biết mới mẻ và sâu sắc có thể đưa người bạn đó tiến về phía trước.

# 3 TÌNH YÊU

## TÌNH YÊU ĐÍCH THỰC

**Phải lòng hay hẹn hò với ai đó làm cuộc sống thú vị hơn?**

Bị ai đó hấp dẫn thật tuyệt vời. Khi yêu, cuộc sống trở nên phong phú và phấn khích hơn. Nhưng khi yêu không phải lúc nào cũng vui. Câu hỏi đặt ra là: Người đó khiến bạn muốn làm việc chăm chỉ hơn hay làm bạn xao nhãng? Sự hiện diện của cô ấy hay cậu ấy có khiến bạn quyết tâm cống hiến thật nhiều năng lượng để tham gia các hoạt động ở trường, để trở thành một người bạn tốt hơn, một đứa con biết suy nghĩ hơn hay không? Cô ấy hay cậu ấy có truyền cho bạn cảm hứng để nhận ra được những mục đích tương lai của mình và hành động để đạt được chúng hay không? Hay người đó luôn chiếm trọn suy nghĩ của bạn, khiến bạn không còn thời gian cho những thứ khác?

Nếu bạn đang bỏ bê mọi việc, quên đi mục đích sống của mình để yêu, thì bạn đang sai đường lạc lối. Một mối quan hệ lành mạnh là mối quan hệ mà trong đó hai người khuyến khích lẫn nhau đạt được những mục tiêu của từng người trong khi chia sẻ cùng nhau những hy vọng và ước mơ. Một mối quan hệ có thể là nguồn cảm hứng, sinh lực và hy vọng.

Dante Alighieri, một trong những nhà thơ thời Trung cổ nổi tiếng ở châu Âu, có nàng Beatrice là nguồn cảm hứng cho ông. Ông đã yêu bà từ thời thơ ấu xa xôi. Một ngày nọ, sau thời gian dài xa cách, chàng trai 18 tuổi Dante chạy đến bên nàng trên phố. Sau đó ông sáng tác một bài thơ về niềm vui của lần gặp gỡ ấy, tựa đề là “Sự tái sinh”. Trong quá trình cố gắng truyền đạt cảm xúc của mình với cô gái trẻ, ông đã sáng tạo nên một thể thơ mới. Beatrice đã giúp Dante giải phóng tiềm năng nghệ thuật của mình.

Tuy nhiên, bà đã cưới một người đàn ông khác và chết khi còn rất trẻ. Nhưng Dante không bao giờ ngừng yêu bà. Cuối cùng, tình yêu đó

đã giúp ông làm cho khả năng của mình mạnh mẽ hơn, sâu sắc hơn để sáng tạo ra điều gì đó thực sự cao quý và siêu phàm. Trong kiệt tác của mình – “Thần Khúc” – Dante miêu tả Beatrice là một người dịu dàng, nhân từ, người dẫn dắt ông tới Thiên đường.

Tất nhiên, Dante sống ở thời đại khác với chúng ta. Nhưng tôi nghĩ có thể học được nhiều điều từ nhà thơ vĩ đại đó, người đã sống thật với cảm xúc của mình dù chúng có được đáp trả hay không và chuyển hóa chúng thành cảm hứng của cuộc đời mình. Tôi thật lòng tin rằng tình yêu phải là nguồn cảm hứng định hướng cho cuộc đời chúng ta, lực thúc đẩy chúng ta sống can đảm hơn.

Nếu bạn sử dụng tình yêu như một lối thoát, thì chính bạn sẽ thấy mình gặp nhiều vấn đề hơn – cùng với nỗi đau và nỗi buồn khôn xiết. Có cố gắng đến đâu, chúng ta cũng không thể bỏ trốn chính mình. Nếu cứ duy trì sự yếu đuối, khổ đau sẽ theo chân chúng ta đến mọi nơi. Chúng ta sẽ không bao giờ tìm được hạnh phúc nếu không thay đổi mình từ bên trong.

Tôi muốn nói thêm rằng, đối xử với một mối quan hệ đơn giản như một lối thoát, thậm chí kể cả bạn không cố tình làm như vậy, cũng sẽ là cực kỳ thiếu tôn trọng người kia và chính bạn.

Hạnh phúc không phải là điều mà một người khác, như một cậu bạn trai hay cô bạn gái, có thể mang lại cho chúng ta. Chúng ta phải đạt được hạnh phúc cho chính mình. Và cách duy nhất để làm như vậy là phát triển tính cách và khả năng của bản thân, bằng cách nhận ra tiềm năng của chính mình. Nếu chúng ta hy sinh sự trưởng thành và tài năng cho tình yêu, chắc chắn chúng ta sẽ không tìm được hạnh phúc.

Khi trẻ, bạn còn thiếu kinh nghiệm, bạn có thể chưa tìm thấy lĩnh vực mà khả năng của bạn bộc lộ tốt nhất. Kể cả khi bạn đã nhận ra, bạn cũng rất dễ rơi vào bẫy của suy nghĩ rằng chẳng có gì đáng ao ước bằng tình yêu lãng mạn. Nhưng cuộc sống còn nhiều hơn thế.

Cái chính là đừng có vội vàng. Thực tế, yêu muộn có khi lại là có lợi. Điều đó cho phép bạn có thời gian học tập và tham gia vào các hoạt động ngoại khóa, giúp bạn xây dựng được nền tảng cho một cái tôi vững mạnh. Cô đơn không phải điều gì đáng lo ngại, bởi vì khi thời điểm chín muồi, bạn sẽ tìm được một người thích hợp để yêu.

Bạn còn trẻ. Điều quan trọng bây giờ là cố gắng hết mình phát triển bản thân để trở thành một con người thực sự tuyệt vời.

Bạn có một nhiệm vụ cao quý – là làm điều gì đó quan trọng để góp phần làm cuộc sống của mọi người tươi đẹp hơn – mà chỉ có bạn có thể hoàn thành. Những người bất hạnh trên khắp thế giới đang chờ những nỗ lực can đảm của bạn. Bỏ bê nhiệm vụ đặc biệt của mình và tìm kiếm những vui thú cá nhân là dấu hiệu của sự ích kỷ. Một cá thể quá đề cao cái tôi, chỉ biết nghĩ đến mình thì không bao giờ có thể thực sự yêu được một người khác.

Mặt khác, nếu bạn yêu ai đó chân thành, thì qua mối quan hệ của bạn với người đó, bạn có thể trở thành một người mà tình yêu vượt lên trên toàn nhân loại. Mối quan hệ này sẽ làm cho thế giới nội tâm của bạn vững vàng hơn, giàu có hơn. Cuối cùng, những mối quan hệ bạn hình thành phản ánh trạng thái cuộc sống. Chỉ bằng cách mài giũa bản thân bây giờ bạn mới có thể hy vọng phát triển được những mối liên hệ tuyệt diệu với trái tim trong tương lai.

## THÀNH THẬT VỚI CHÍNH MÌNH

**Đôi khi, trong tình yêu cháu không còn là chính mình nữa. Cháu cố để trở thành người mà đối phương mong muốn.**

Cố gắng dành tình cảm của đối phương thực ra là tự hạ thấp mình. Những mối quan hệ đó tất nhiên không có được sự quan tâm, sự sâu sắc và không có tình yêu. Nếu bạn không được đối xử theo cách mà trái tim bạn cho rằng bạn xứng đáng, tôi hy vọng bạn sẽ có đủ can đảm và lòng tự trọng để từ bỏ mối quan hệ này còn hơn là chịu đựng cảm giác không hạnh phúc.

Một người nông cạn sẽ chỉ có những mối quan hệ hời hợt. Tình yêu đích thực không phải là một người bám víu vào người kia, nó chỉ có thể được bồi đắp giữa hai con người mạnh mẽ, tin vào bản thân mình. Thay vì trở nên quá mê muội vì yêu mà chỉ biết có hai bạn tồn tại trên đời, bạn cần tiếp tục tạo động lực cải thiện và phát triển bản thân trong khi học hỏi từ những khía cạnh mà bạn tôn trọng và ngưỡng mộ ở người ấy. Antonie de Saint-Exupéry, tác giả cuốn

Hoàng tử bé, viết trong tác phẩm Gió, cát và những vì sao (Wind, Sand and Stars): “Tình yêu không phải là hai người nhìn nhau, mà là cùng nhìn về một hướng.” Những mối quan hệ tồn tại lâu dài hơn khi cả hai người cùng chia sẻ những giá trị và niềm tin giống nhau.

Tình yêu thực sự không có nghĩa là làm bất cứ điều gì người kia muốn hay giả vờ là một người không phải mình. Người nào đó yêu bạn chân thành sẽ không bao giờ bắt bạn phải làm bất cứ điều gì trái với ý muốn của bạn hay lôi kéo bạn vào những hoạt động nguy hiểm.

Không có sự tôn trọng, thì không một mối quan hệ nào có thể kéo dài và hai người cũng không thể mãi khiến người kia bộc lộ những điều tốt đẹp nhất trong con người họ. Cá nhân tôi hy vọng đàn ông sẽ cực kỳ nhã nhặn và ân cần với phụ nữ, tôn trọng họ và nỗ lực hết mình để hỗ trợ họ. Trách nhiệm của đàn ông là trở nên đủ mạnh mẽ, đủ cảm thông và đủ chín chắn để chăm lo hạnh phúc cả đời cho người con gái mình yêu. Đối với đàn ông, người nỗ lực để nuôi dưỡng giá trị này, đó cũng là một cách thể hiện của tình yêu thực sự.

Bạn cũng nên nghĩ đến lúc bạn có những đứa con của chính mình – khi chúng yêu, bạn sẽ muốn thấy chúng được đối xử như thế nào? Nếu bạn không thể tưởng tượng được cảnh đó thì chắc chắn bạn chưa sẵn sàng cho tình yêu đâu.

Tôi nghĩ với ai cũng vậy, việc có ít nhất một người để có thể nói chuyện về mọi thứ trên đời – nhất là về tình yêu – là điều rất quan trọng. Tôi đặc biệt lo lắng cho những bạn khép kín bản thân với bạn bè và cha mẹ - cũng tốt khi giữ lại gì đó cho riêng mình, nhưng đôi khi bí mật có thể làm bạn đau đớn. Trong những vấn đề liên quan đến tình yêu, chấp nhận rằng bạn không phải là người đánh giá tốt nhất tình huống của mình và đủ tỉnh táo đến với những người khác để tham khảo ý kiến khách quan cũng như lời khuyên của họ là những điều hoàn toàn vì lợi ích của bạn.

Dù hiện giờ bạn có vẻ như đang hạnh phúc hay bạn nghĩ bạn nghiêm túc về mối quan hệ của mình đến đâu, nếu bạn để yêu đương tiêu tốn thời gian và năng lượng, thì bạn chỉ đang chơi một trò chơi thôi. Và nếu lúc nào bạn cũng đang chơi, thì cuộc đời bạn cũng sẽ chỉ là như vậy – một trò chơi.

# NGHIÊN YÊU

**Bác nghĩ thế nào về những người lúc nào cũng bó hẹp mình trong một mối quan hệ và không bao giờ chịu được tình trạng cô đơn?**

Ai cũng có quyền tự do sống theo cách của mình và tính cách mỗi người là khác nhau. Tuy nhiên, tôi thấy thật đáng xấu hổ nếu lúc nào cũng đuối theo tình yêu.

Nếu ai đó sắp yêu, chẳng phải thật tuyệt nếu tình yêu đó dẫn đến hôn nhân ư? Và sẽ càng tuyệt hơn nữa nếu nó là một tình yêu lâu bền? Tất nhiên điều đó không phải lúc nào cũng xảy ra. Vì thế, thật không công bằng nếu bước vào một mối quan hệ với ai đó mà bạn chưa quyết định rằng bạn thực sự muốn biến mối quan hệ đó thành nghiêm túc và thay vào đó lúc nào cũng nghĩ sẽ thay thế mối quan hệ khác nếu mối quan hệ này không tốt đẹp.

Nếu bạn có một người bạn cảm thấy rằng cô ấy lúc nào cũng phải được ai đó yêu, sao bạn không nói chuyện thật chân thành với cô ấy? Cố gắng giải thích rằng tương lai còn nhiều điều thú vị hơn. Chẳng cần phải vội vàng bước vào bất cứ điều gì, không cần phải vội lớn lên. Nếu bạn của bạn thích ai đó, chẳng có gì sai nếu giữ lại tình cảm đó trong tim bạn ấy và quyết tâm tu luyện mình để ai cũng phải tự hào được ở bên cạnh bạn ấy. Tự phát triển bản thân là nền tảng cho những mối quan hệ hạnh phúc của bạn trong tương lai.

# GIỮ MÌNH

**Làm sao để biết khi ai đó chỉ lợi dụng mình thôi?**

Thực tế, có những bạn trai chỉ lợi dụng các bạn gái để thoả mãn ham muốn tình dục của mình. Vì thế, các bạn gái cần phải cảnh giác và trau dồi khả năng hiểu biết và đánh giá để nhìn thấu được những kẻ như vậy. Các bạn gái cũng có thể là người khởi xướng quan hệ tình dục, dù thông thường động lực của họ là làm mối quan hệ gần bó hơn, nhưng điều này có thể dễ dàng trở thành phản tác dụng.

Nếu mối quan hệ của bạn đang khiến cha mẹ bạn lo lắng hay làm

bạn xao nhãng học hành hoặc dính líu vào hành vi phá hoại, thì bạn và người mà bạn đang hẹn hò chỉ đang ảnh hưởng xấu lên nhau mà thôi. Không ai trong các bạn sẽ được hạnh phúc và cuối cùng các bạn có thể sẽ gây tổn thương cho nhau.

## BẢO VỆ BẢN THÂN

**Cha mẹ và bạn bè cháu lo lắng vì cháu đang hẹn hò với một người lớn tuổi hơn. Cháu không thấy điều đó có gì là trầm trọng cả.**

Rất nhiều cô gái trẻ cực kỳ dễ dao động trước những lời tán tỉnh ngọt ngào của đàn ông, nhất là những người đàn ông lớn tuổi hơn. Họ hành động như thể bị choáng váng và mất khả năng giữ bình tĩnh hay quyết định một cách tỉnh táo. Đây chính xác là lý do vì sao việc những cô gái trẻ phát triển sức mạnh nội tại và lòng tự trọng là điều tối quan trọng. Vì phụ nữ là người thường bị tổn thương nhất, nên họ có mọi quyền để bảo vệ phẩm giá và sự an toàn của mình. Nếu người đàn ông trong câu hỏi trên không tôn trọng quyền đó thì anh ta không đáng để bạn ở bên.

Dù sao, một khi đã thực sự bước vào một mối quan hệ, có những lúc bạn thật khó nói “không” vì sợ mất người kia. Trong những trường hợp như thế, yêu giống như là ngồi lái trong một chiếc xe không phanh. Thậm chí nếu bạn ân hận vì đã bắt đầu mối quan hệ và muốn cắt đứt, chiếc xe cũng sẽ không dừng lại. Mọi người thường mắc vào một mối quan hệ, nghĩ rằng họ tự do và độc lập, nhưng có những lúc họ lại thấy mình không thể thoát ra khỏi mối quan hệ đó. Điều này đúng cho cả nam và nữ.

Chắc chắn bạn rất yêu bản thân mình. Vì thế, tôi hy vọng bạn sẽ tôn trọng bản thân. Thay vì đi theo con đường sẽ gây đau khổ cho mình, xin hãy chọn con đường tốt nhất cho bạn.

Sự thật, tình yêu lý tưởng chỉ được vun đắp giữa hai người chân thành, chín chắn và độc lập. Vì thế, điều cực kỳ thiết yếu là bạn hãy ưu tiên việc trau dồi bản thân và đừng để bị sự lãng mạn khi yêu cuốn đi.



# TÌNH DỤC

**Bạn trai cháu muốn làm chuyện đó với cháu. Cháu yêu anh ấy và không muốn mất anh ấy. Cháu nên làm gì?**

Thanh niên thích rất nhiều thứ, bao gồm cả chuyện quan hệ, là một nhu cầu tự nhiên trong quá trình trưởng thành. Tuy nhiên, bạn có thể ân hận cả đời nếu bạn bị những ham muốn thể xác cuốn đi một cách mù quáng, nhất thời.

Sự thúc giục muốn khám phá tình dục rất mạnh mẽ, được tiếp năng lượng bởi cả cơ thể lẫn tâm trí bạn, vì thế quan trọng là phải có thái độ đúng đắn và hiểu rằng những quyết định bạn đưa ra hôm nay, những hành động bạn làm, luôn mang lại kết quả ở một tương lai không xa lắm. Hạt giống cho hạnh phúc tương lai nằm trong chính hành động hôm nay của bạn, cách nghĩ của bạn ở ngay chính giây phút này đây. Vì thế, quan trọng là phải nghĩ về kiểu quan hệ tốt đẹp nhất mà bạn có thể có với bạn bè, người yêu và bất cứ ai quan trọng với bạn. Nếu bạn yêu, tôi hy vọng bạn sẽ ghi nhớ rằng cuối cùng, mối quan hệ tốt đẹp nhất là mối quan hệ mà trong đó cả bạn và người bạn yêu thương đều có thể tiếp tục phát triển bản thân.

Đặc biệt, xu hướng của các bạn tuổi teen là yêu mù quáng. Nhưng tôi phải nói với các bạn nữ, tình yêu có ý nghĩa hơn là chỉ làm bất cứ điều gì bạn trai mình gợi ý. Tôi thấy rất lo ngại vì quá nhiều bạn ở tuổi vị thành niên mang bầu hay mắc bệnh và phải đau khổ một thời gian dài, đôi khi là mãi mãi, do hậu quả của những đam mê nhất thời.

Mối quan hệ lý tưởng là mối quan hệ mà trong đó các bạn cùng nhau hướng tới mục tiêu to lớn trong tương lai, động viên và giúp đỡ lẫn nhau phát triển. Nếu bạn trai bạn thực sự quan tâm tới bạn, cậu ấy sẽ không ép bạn làm điều bạn không muốn. Bằng cách thẳng thắn từ chối, bạn có thể thấy cậu ấy chân thành đến đâu.

Tôi hy vọng bạn sẽ làm những việc có ích cho tương lai mà bạn mơ ước và không bị ảnh hưởng bởi những nhận định của người khác về việc cái gì mới là thú vị.

## BÀ BẦU TUỔI TEEN

## **Cháu có thể nói gì với người bạn vừa mang bầu hay với những bạn may mắn chưa dính bầu nhưng hiện tại vẫn đang có quan hệ mà lại không dùng các biện pháp phòng tránh?**

Có thai ngoài mong muốn là một bi kịch. Các bạn trẻ hay có xu hướng cảm thấy mình là bất khả xâm phạm – rằng cho dù họ có làm gì, mọi việc sẽ ổn cả. Đó không phải là thái độ tích cực mà đó là sự liều lĩnh. Không ai thoát khỏi luật nhân quả.

Với những ai có hoạt động tình dục nhiều nhưng vẫn may mắn chưa mang thai ngoài ý muốn, hãy lưu ý những điều sau:

Bỏ thai, đặc biệt là khi còn rất trẻ, có thể là một sự suy sụp tinh thần và mối nguy hiểm đối với cơ thể. Và nếu bạn quyết định giữ lại cái thai, chắc chắn bạn sẽ phải hy sinh tự do được góp mặt vào các hoạt động mà các bạn khác thoải mái tham gia. Những năm tháng ở độ tuổi cấp 2, cấp 3 là giai đoạn xây dựng nền tảng cho hạnh phúc sau này của bạn. Đó là độ tuổi mà cả cơ thể và tâm lý bạn đều rất trong sáng và dễ bị dao động, và bạn có thể hấp thụ rất nhiều điều sẽ đóng vai trò quan trọng trong suốt cuộc đời bạn. Đó là độ tuổi mà bạn có thể nắm vững được vài kỹ năng nào đó hoặc chuyên tâm học hành, ở đó bạn có thể tự do định hình tương lai của mình theo cách bạn muốn. Thật bi đát nếu từ bỏ sự tự do tuyệt vời đó khi còn quá trẻ. Bạn sẽ làm hại không chỉ bản thân mà còn cả cha mẹ và những người lo lắng cho bạn.

Đối với người bạn mang bầu của bạn, tôi tin rằng điều tối quan trọng là bạn phải duy trì một tình bạn thật chân thành với bạn ấy. Như thế không có nghĩa chỉ đơn thuần là thông cảm với bạn ấy mà còn phải truyền cho bạn ấy sức mạnh để tự đứng dậy. Bạn ấy có thể đang đau buồn và bối rối. Trong khi tôn trọng các quyết định của bạn ấy, tôi hy vọng bạn có thể tiếp tục động viên bạn ấy. Nói với bạn ấy rằng dù hoàn cảnh ngay lúc này có khó khăn đến đâu, bạn ấy chắc chắn có thể thay đổi tình thế thành một điều gì đó vui vẻ. Tất nhiên, đây không nên là lý do biện hộ để cứ thả sự cẩn trọng theo gió. Chỉ là, dù chúng ta rơi vào hoàn cảnh như thế nào, chúng ta vẫn luôn có sự hy vọng.

# THẤT TÌNH

**Gần đây cháu mới chia tay với người yêu và cháu cảm thấy thực sự suy sụp.**

Nhiều người có thể trải qua những cảm giác như thế. Nhưng bạn sẽ chỉ tự làm mình buồn hơn nếu trở thành nạn nhân cho những nỗi ám ảnh tiêu cực hay quá mù quáng vì tình yêu đến nỗi không thể nhìn thấy điều gì khác. Trong bất cứ hoàn cảnh nào, hãy luôn luôn cố gắng hết mình để sống thật dũng cảm, mạnh mẽ. Tuổi trẻ là thời điểm bạn cần can đảm bước tới tương lai. Thế nên hãy đừng để mình chệch hướng, tụt lại phía sau hay trốn trong bóng tối.

Tuổi trẻ không phải là lúc để bi quan hay thương hại cho bản thân. Kiểu tư duy đó là dành cho những kẻ thất bại. Thay vào đó, đối diện với sự chối bỏ, tôi hy vọng bạn sẽ nuôi dưỡng được một tinh thần kiên cường, rằng bạn sẽ có tự tin để nghĩ: “Đó là sự thiệt thòi của họ nếu họ không trân trọng giá trị của mình!”

John D. Rockefeller – nhà tư bản công nghiệp và nhà từ thiện người Mỹ – đã tích lũy được một gia sản khổng lồ, từng là một người như thế. Thời trẻ, khi còn nghèo khó, ông cầu hôn với cô gái là mối tình đầu của ông, nhưng cô gái ấy đã từ chối ông. Mỉa mai thay, mẹ của cô gái không đồng ý cho con gái bà cưới một người mà tài sản quá ít ỏi, một ví dụ hoàn hảo cho thấy tiềm năng là một điều thật khó đánh giá. Thay vì suy sụp, việc đó dường như đã trở thành động lực thúc đẩy chàng Rockefeller trẻ tuổi.

Đừng để cho một trái tim tan vỡ làm bạn nản lòng. Hãy tự nhủ rằng bạn không quá yếu đuối hay mong manh đến nỗi một việc nhỏ nhoi như thế có thể hạ gục bạn. Bạn có thể nghĩ chẳng ai có thể sánh được với người mà bạn đã để mất. Nhưng làm sao người đó có thể sánh được với mười, một trăm, một ngàn người tiếp theo mà bạn sẽ gặp? Bạn không thể tuyên bố chắc chắn rằng trong lòng bạn sẽ không có ai vượt xa được người đó nữa. Khi lớn lên, cách nhìn nhận của bạn về người khác cũng sẽ thay đổi.

Tôi chắc rằng trong số các bạn không ít người đã từng phải chịu đựng sự tan vỡ và cảm thấy không thể tiếp tục, lòng tự trọng của các bạn mất hết giá trị. Nhưng không bao giờ được nghĩ mình vô giá trị.

Không ai có thể thay thế được cho bạn, người quý giá hơn tất cả kho báu trong vũ trụ gộp lại. Dù cho hoàn cảnh hiện tại của bạn có thể nào, bạn cũng là người không thể thay thế. Hãy giữ lấy suy nghĩ đó, đấu tranh để vượt qua mọi trở ngại và rũ bỏ mọi khổ đau, thất vọng.

Quan trọng là bạn phải trở nên mạnh mẽ. Nếu mạnh mẽ, ngay cả nỗi buồn của bạn cũng sẽ trở thành nguồn nuôi dưỡng, và những điều khiến bạn buồn khổ sẽ thanh lọc cuộc đời bạn. Chính xác là nhờ nếm trải những đau thương to lớn mà chúng ta ngày càng cứng cáp và trở thành những người lớn giỏi giang.

Tôi đã từng nghe: “Nếu bạn buồn, hãy khóc – khóc cho đến khi nước mắt bạn gột sạch hết nỗi đau,” giống như vượt qua con sông khổ đau. Những người làm được như vậy có được một chiều sâu và một vầng hào quang mà những người không qua trải nghiệm đó không biết đến. Vấn đề là đừng chết đuối dưới dòng sông ấy.

Điều quan trọng là tiếp tục tiến lên. Nếu bạn dùng nỗi buồn như một nguồn lực để trưởng thành, bạn sẽ trở thành một người sâu sắc và khoáng đạt – một bản thể tuyệt vời hơn của bạn. Đó là những gì thu hoạch được nhờ những vết thương và sự khổ đau.

Hãy ngẩng cao đầu. Vì bạn đã sống với tất cả sự kiên cường, bạn là người chiến thắng.

# 4 HỌC TẬP

## MỤC ĐÍCH CỦA HỌC TẬP

**Học tập chăm chỉ ở trường để làm gì? Có gì sai trái nếu hưởng thụ cuộc sống khi còn trẻ chứ?**

Những câu hỏi đó nhắc tôi nhớ lại một câu chuyện hài hước. Một doanh nhân người Nhật đến một hòn đảo ở Nam Thái Bình Dương và thấy những đứa trẻ địa phương đang chơi đùa trên biển. Anh nói với chúng: “Các cháu đừng phí phạm thời gian của mình như vậy. Hãy đến trường ngay lập tức và bắt đầu học tập đi!”

Chúng trả lời: “Tại sao chúng cháu phải đến trường?”

“Nếu các cháu đến trường và học tập thật chăm chỉ,” người đàn ông nói: “các cháu sẽ được điểm cao.”

“Tại sao chúng cháu lại cần điểm cao?” những đứa trẻ hỏi.

“À, nếu các cháu có nhiều điểm tốt, các cháu có thể vào một trường đại học tốt.”

“Vậy nếu chúng cháu vào một trường đại học tốt thì điều gì sẽ xảy ra ạ?”

“Nếu các cháu tốt nghiệp một trường đại học danh tiếng, các cháu có thể làm việc tại một công ty lớn hoặc làm nhân viên tại một cơ quan nhà nước quan trọng. Các cháu còn có thể kiếm được nhiều tiền và sẽ có một cuộc hôn nhân hạnh phúc.”

“Điều gì sẽ xảy ra tiếp theo ạ?”

“Các cháu có thể sống trong một ngôi nhà đẹp và hưởng thụ cuộc sống.”

“Và điều gì sẽ xảy ra tiếp theo ạ?”

“Các cháu có thể làm việc thật chăm chỉ, cho những đứa con của mình đi học ở một trường học tốt và sau đó nghỉ hưu.”

“Và?” những đứa trẻ trẻ thắc mắc

“Các cháu có thể đến một nơi đẹp đẽ, ấm áp và nghỉ ngơi cả ngày”.

“Nếu đó là mục đích,” những đứa trẻ trả lời: “thì chúng cháu chẳng cần phải chờ đợi. Chúng cháu đã đạt được nó rồi đây ạ!”

Vậy tại sao chúng ta sử dụng rất nhiều thời gian và năng lượng của mình vào việc học tập? Chúng ta sống trên cuộc đời này vì mục đích gì? Tiền bạc có ý nghĩa gì?

Nếu lý do sống duy nhất của chúng ta là khiến cho cuộc sống dễ thở hơn, chúng ta không cần thiết phải nỗ lực hết mình để vào một trường học tốt hoặc tìm một công việc tốt. Các trường học tốt và các công việc tốt không tự nhiên làm chúng ta hạnh phúc và thoải mái. Ngay cả khi bạn theo đuổi những điều này, cũng chẳng có gì đảm bảo là bạn sẽ hạnh phúc khi đạt được chúng.

Chỉ bằng cách đối diện với những thử thách của cuộc đời, bạn mới có thể phát huy hết tiềm năng của mình và trải nghiệm hạnh phúc thực sự. Mục đích của cuộc sống là để hoàn thành một nhiệm vụ của chúng ta – chỉ của chúng ta và làm hết sức mình để giúp đỡ những người gặp khó khăn. Để làm được như vậy, bạn cần có sức mạnh và nghị lực. Điều này giải thích tại sao tôi luôn nhấn mạnh đến việc chúng ta sẽ thu được gì bằng cách làm việc chăm chỉ và thử thách bản thân ngay bây giờ.

Khi còn là một thanh niên, tôi có một cậu bạn vượt trội trong mọi lĩnh vực và được mọi người ngưỡng mộ. Bởi vậy, bạn có thể tưởng tượng sự ngạc nhiên của tôi khi 25 năm sau, tôi nhận được một bức thư từ một người bạn khác kể với tôi rằng cậu bạn kia kết cục lại trải qua “một cuộc đời bất hạnh mà chỉ có thể được mô tả bằng hình ảnh của địa ngục, đầy rẫy những thất bại về tài chính và rắc rối trong gia đình”.

Bạn có thể đặt ra câu hỏi là tại sao việc này lại xảy ra với một người có những thành công khi còn trẻ. Tôi tin rằng điều này là do quen được nuông chiều và được đặc biệt chú ý trong những năm tháng đầu đời, cậu bạn tôi đã không học cách làm việc chăm chỉ hay học cách đấu tranh để giành lấy một điều gì đó. Anh ấy đã không biết một cuộc sống có chiều sâu và giá trị thực sự là như thế nào. Với suy nghĩ là mọi thứ mình mong muốn sẽ đạt được một cách dễ dàng, anh ấy không bao giờ thử thách bản thân, ngay cả việc thoát ra khỏi con đường của mình để tránh những cố gắng quá mức.

## ĐÒI HỎI VỀ THỜI GIAN

**Nào trường học, bài tập về nhà, nào các công việc gia đình và các nhu cầu khác, cháu chẳng có thì giờ rảnh rỗi. Điều này khiến cháu cảm thấy thật tù túng.**

Mặc dù không thể phủ nhận áp lực của thời gian biểu lên mỗi người, nhưng tôi tin rằng, mọi thứ bạn nói đến chỉ đơn thuần là những đòi hỏi khó chịu về thời gian là một cách nhìn nhận không đúng. Tôi nghĩ đơn giản là bạn đang được hưởng sự tự do tuyệt vời, đó là bạn có cơ hội để đến trường và học tập.

Bạn coi đến trường là một quyền lợi hay bị ép buộc? Là một hoạt động tự do hay một điều cản trở bạn làm những gì bạn muốn? Tất cả những điều này phụ thuộc vào quan điểm cá nhân của bạn, sự hiểu biết của bạn. Nếu là người thụ động, bạn sẽ luôn cảm thấy bị gò bó và không hạnh phúc ngay cả trong một môi trường tự do nhất. Nhưng nếu bạn tiếp cận một cách chủ động và thách thức hoàn cảnh của mình, bạn sẽ cảm thấy tự do bất kể hoàn cảnh của bạn thực sự gò bó đến đâu.

Bạn càng mạnh mẽ, bạn sẽ càng tự do hơn. Một người không có khả năng chịu đựng tốt có thể gặp phải những khó khăn rất lớn ngay cả khi leo lên một quả đồi nhỏ. Đó là một người ốm yếu không thể xoay sở được chút nào. Nhưng một người mạnh mẽ, tự tin có thể dễ dàng leo lên thậm chí là một quả núi, vui vẻ và thích thú. Để leo lên các ngọn núi mục tiêu của đời mình, điều quan trọng là phải nâng cao sự mạnh mẽ của bản thân. Tự mình tạo ra sự mạnh mẽ để bạn trở nên năng động ở trường và trong các hoạt động ngoại khóa. Nếu bạn

mạnh mẽ và có năng lực, bạn sẽ có tự do.

Điều này tương tự như đối với các môn thể thao hay âm nhạc. Để chơi một cách chuyên nghiệp và dễ dàng một môn thể thao hoặc nhạc cụ mà bạn lựa chọn, bạn phải đạt được một mức độ thành thạo nhất định, bạn phải xác định từ bỏ một số thứ để có thể luyện tập đến một mức độ cần thiết.

Những bạn trẻ bị bệnh hiểm nghèo hay phải sống ở các quốc gia có chiến tranh thường không được đi học dù các bạn ấy rất muốn. Rất nhiều bạn trẻ sống trong những hoàn cảnh may mắn hơn, có cơ hội được đến trường, không bao giờ nhận thức đúng sự tự do mà họ thực sự đang có. Có cơ hội được đến trường - nơi bạn có thể rèn luyện cuộc đời của mình để bạn có thể làm những điều mình mong muốn trong tương lai - là một biểu hiện của sự tự do lớn nhất. Sẽ là một sai lầm nếu bạn không nhận ra được điều này.

Tôi xin kể lại câu chuyện mà gần đây tôi được nghe về một thanh niên có nhiều khối u ở tuỷ, một dạng của căn bệnh ung thư xương làm mất khả năng hoạt động và gây đau đớn. Trong hai năm cuối đời, với toàn bộ cơ thể bị bó bột do nhiều chỗ xương bị gãy, anh đến thăm các trường trung học ở địa phương trên chiếc xe lăn của mình để nói chuyện về các tác hại khủng khiếp do việc lạm dụng thuốc. Anh nói với những học sinh: “Bạn có muốn phá hủy cơ thể của mình bằng nicôtin hoặc rượu hay hêrôin? Bạn muốn đắm vào một chiếc ô tô? Bạn chán nản và muốn nhảy cầu tự tử? Khi đó hãy mang cơ thể bạn đến cho tôi! Hãy mang nó cho tôi! Tôi muốn chúng! Tôi sẽ lấy nó! Tôi muốn sống!”

Trong thời gian chiến tranh ở Nam Tư cũ, những đứa trẻ đã nói về ước mơ của mình. Một em nói: “Cháu có nhiều ước mơ, nhưng chiến tranh đã lấy đi của cháu tất cả”. Và một em khác nói: “Ước mơ của chúng cháu là được sống một cuộc sống bình thường như bao trẻ em khác, để có thể được đến trường.”

Trong những năm gần đây, quốc gia châu Phi Rwanda trải qua một cuộc nội chiến tàn khốc và ác liệt. Trong một gia đình nọ, những đứa trẻ đã mất cả bố lẫn mẹ, chỉ còn lại các em và bà. Một trong những đứa lớn đã phải bỏ học để lo cho những đứa còn lại. Nỗi buồn vì không được đến trường khiến cậu thường khóc hàng đêm. Các anh chị em của cậu vẫn được đến trường sẽ chia sẻ những bài học của



chúng với cậu khi công việc của cậu kết thúc.

Nhưng nếu đó là toàn bộ câu chuyện, chúng ta sẽ đưa ra một kết luận rằng mọi thứ hoàn toàn phụ thuộc vào môi trường sống của chúng ta. Không hoàn toàn là như vậy. Cuộc sống và các điều kiện sống của con người không hề đơn giản. Đạo Phật dạy chúng ta rằng tự do thực sự xuất phát từ các điều kiện sống bên trong của mỗi con người. Một người sẽ sống thoải mái ngay cả khi bị giam trong một nhà tù nghiêm ngặt nhất trên trái đất.

Tôi chắc rằng bạn biết câu chuyện về Helen Keller. Khi 18 tháng tuổi, cô không thể nhìn và nghe. Việc mất khả năng nghe còn gây khó khăn cho cô khi nói. Nhưng nhờ học tập cùng với cô giáo của mình là Anne Sullivan, cô đã học đọc, viết và nói, và cô đã tốt nghiệp Đại học Radcliffe ở Boston.

Rõ ràng là không một ai gặp phải những khó khăn như Helen Keller – không thể nói, nghe và nhìn. Thế giới của cô hoàn toàn là bóng tối và sự im lặng. Nhưng cô đã đẩy lùi bóng tối ra khỏi trái tim mình. Khi 9 tuổi, cô đã nói được câu đầu tiên: “Thời tiết thật ấm áp.” Trong suốt phần cuộc đời còn lại của mình, cô không bao giờ quên sự ngạc nhiên và thích thú mà cô đã trải qua ở thời điểm đó. Cô đã thành công trong việc giải thoát mình ra khỏi nhà tù mà sự im lặng đã giam cầm cô.

Tuy nhiên, có những lúc cô cũng cảm thấy tuyệt vọng và chán nản bởi những giờ đồng hồ dài đằng đẳng cô phải vất vả học tập, cần cù học cách phát âm từ đủ loại sách giáo khoa cầm trên tay, trong khi đó những học sinh khác đang ca hát, nhảy múa và cười đùa với nhau. Trong cuốn tự truyện của mình, cô viết:

*Tôi từ bỏ nhiều lần, tôi suy sụp, tôi lại đứng dậy, tôi quay trở lại nơi mình gặp khó khăn. Tôi rũ bỏ tâm trạng mất bình tĩnh, làm lại và cố gắng làm tốt hơn. Tôi bước những bước thật chậm, tôi tiến bộ từng chút một, tôi cảm thấy phấn khích, tôi háo hức hơn và leo lên cao hơn và bắt đầu nhìn thấy chân lý. Mỗi sự nỗ lực là một thắng lợi.*

# BỎ HỌC

**Cháu biết một người bạn bỏ học và cháu băn khoăn điều gì sẽ đến với bạn ấy?**

Quan tâm đến hạnh phúc của người khác là biểu hiện của một con người tân tiến. Có nhiều cách thể hiện sự quan tâm của bạn. Tù vào từng hoàn cảnh, bạn có thể cho người bạn đó biết rằng bạn lo lắng cho cậu ấy hoặc mong được thấy cậu ấy trở lại trường học. Bạn có thể đến thăm, viết thư hoặc gọi điện cho cậu bạn đó. Tình hình có thể không thay đổi ngay lập tức. Nhưng các từ ngữ đơn giản như: “Tôi mong cậu sẽ quay trở lại trường, mọi thứ sẽ không còn như xưa nếu không có cậu” có thể khiến việc cậu ấy quay trở lại khi thấy sẵn sàng trở nên dễ dàng hơn. Nói cách khác bạn hãy giúp cho con đường của bạn ấy thuận lợi hơn và làm cho bạn ấy cảm thấy được chào đón.

Một thiếu nữ nói với tôi rằng cô ghét năm đầu tiên ở trường trung học bởi cô không thể kết bạn được với ai. Cô quyết định bỏ học lúc bắt đầu học kỳ hai vì cảm thấy chán nản, nhưng sau đó một người bạn trong lớp gọi đến để động viên và mời cô đến để cùng ăn trưa ở trường. Được tiếp xúc và khích lệ bởi lòng tốt của người bạn cùng lớp - và không muốn làm cô bạn thất vọng - từ đó cô đến trường hàng ngày. Bây giờ, cô nói, họ là những người bạn thân có thể chia sẻ cho nhau tất cả mọi chuyện.

Có nhiều nguyên nhân, bao gồm cả bệnh tật, khiến mọi người không thể đến trường. Một số người không muốn theo đuổi con đường học hành hoặc hoàn cảnh không cho phép họ làm điều này. Tôi có biết một sinh viên thấy chán trường trung học và đã tìm một công việc mà anh yêu thích. Anh đã trở thành một công nhân xuất sắc.

Giống như anh chàng này, nhiều người sống rất mãn nguyện với những lựa chọn của mình. Và điều đó là tốt. Tuy nhiên, cá nhân tôi hy vọng bạn sẽ học hết trung học và nếu có thể là cả đại học. Bạn có thể tham gia một khóa học tương ứng hoặc học ở các trường dạy nghề.

Nhưng một vài bạn trẻ, vì một số lý do khác nhau, rời bỏ trường học và tìm kiếm những thách thức ở một nơi khác. Điều quan trọng đối với họ là luôn giữ được sự cầu tiến. Chúng ta nên là chính con

người mình, chúng ta không nên so sánh mình với những người khác. Luôn luôn phấn đấu, ngay cả khi chỉ là một hay hai bước trên con đường thực sự dành cho mình. Những người sống hết mình, không bị ảnh hưởng bởi trào lưu xung quanh, là những người chiến thắng trong cuộc đời. Không bao giờ từ bỏ. Không bao giờ mất hy vọng.

## TÂM QUAN TRỌNG CỦA ĐIỂM SỐ

**Mặc dù cháu đã rất cố gắng nhưng điểm tổng kết học tập của cháu lại thấp. Điều đó có nghĩa cháu là đồ bỏ đi không ạ?**

Tất nhiên, mặc dù học hành là quan trọng nhưng khả năng của con người không hạn chế ở chỗ nó chỉ đơn thuần được đánh giá qua điểm số. Điểm số chỉ là một phương pháp để qua đó phát hiện ra phẩm chất đặc biệt của chúng ta. Bởi vậy tôi hy vọng rằng bạn sẽ không đánh giá bản thân chỉ dựa trên điểm số hay ngôi trường mà bạn học.

Chỉ số EQ (Emotional quotient - chỉ số xúc cảm) quan trọng hơn so với chỉ số IQ (intelligence quotient - chỉ số thông minh). Điều này cho thấy tầm quan trọng của việc đánh giá phẩm chất con người theo nhiều khía cạnh như lòng thương hay tinh thần đấu tranh không ngừng nghỉ, đây là những điều mà chỉ số IQ không thể đánh giá được. Vì lý do này, thật ngốc nghếch khi cho rằng điểm số của bạn khi bạn 16 hoặc 18 tuổi hay bất kỳ lúc nào, sẽ đánh giá phần còn lại cuộc đời của bạn. Tiềm năng của con người còn lớn hơn những điều này.

Dĩ nhiên, việc học hành của bạn là quan trọng. Nhưng điểm số hiện tại của bạn không quyết định việc bạn có tương lai sáng lạn hay không. Nếu bạn nghĩ được như vậy, bạn sẽ tự mình phát triển những khả năng của bản thân. Nếu bạn từ bỏ nỗ lực tìm kiếm viên ngọc trong cuộc đời của mình, sự phát triển của cá nhân bạn sẽ bị đình trệ. Bằng bất cứ giá nào, bạn cũng nên tránh để xảy ra việc này.

Một số người đổ vào các trường đại học nhưng không học tập chăm chỉ. Vì thế, một trong số họ trở nên hống hách và kiêu căng. Thế giới cần những nhà lãnh đạo – không phải những người kiệt xuất. Có

những người không nỗ lực phấn đấu để phát triển bản thân sau khi vào một công ty lớn hay khi trở thành quan chức nhà nước, bác sỹ hay luật sư. Một số người tốt nghiệp các trường đại học hàng đầu thậm chí còn trở thành tội phạm. Nhiều người, đạt được mục đích công việc cá nhân của mình, quên đi mình còn những công việc khác nữa phải làm.

Thực ra, tốt nghiệp và kiếm được một công việc chỉ là sự bắt đầu, không phải là mục đích cuối cùng. Nhưng nhiều người chỉ nghĩ đến điều mình mong muốn, mà không nghĩ rằng mình phải cống hiến cho xã hội. Sự cao quý với tư cách một con người không được quy định bởi trình độ văn hóa hay địa vị xã hội.

Tương lai của bạn phụ thuộc vào những nỗ lực mà bạn thực hiện và liệu bạn có đang đi đúng con đường hay không. Điều quan trọng không phải là so với những người khác thì bạn thế nào, mà là bạn như thế nào so với bản thân mình của ngày hôm qua.

Câu hỏi là làm thế nào chúng ta có thể sống hạnh phúc, theo cách đúng đắn của riêng mình, nơi chúng ta có thể luôn hướng đến và tiến bộ? Giả sử bạn bị lạc trong một khu rừng. Bạn muốn tìm đường để thoát ra ngoài và đi ra biển nhưng bạn không biết đường nào để đi. Bạn sẽ làm gì? Câu trả lời là tiếp tục tiến lên phía trước. Cuối cùng, bạn sẽ gặp một dòng sông và khi bạn xuôi theo dòng chảy của con sông đó, bạn sẽ ra được biển cả.

Bạn còn trẻ nghĩa là bạn phải đối mặt với nhiều vấn đề. Điều đó có nghĩa là giải quyết được chúng, bất chấp mọi khó khăn, đẩy lùi những đám mây đen tối của sự tuyệt vọng và tiến về phía mặt trời, về phía hy vọng. Sức mạnh và sự kiên cường này chính là tiêu chuẩn vàng của tuổi trẻ.

Các Phật tử luôn tâm niệm rằng điều quan trọng là phải hướng về phía trước. Khi vật lộn với những khó khăn, điều quan trọng là bạn tiến bộ - ngay cả khi nó chỉ là một vài centimet. Nếu bạn làm như vậy, thì khi bạn nhìn lại, bạn sẽ thấy mình thực sự tạo ra con đường của riêng mình để băng qua khu rừng một cách nhanh chóng.

## THI ĐỔ VÀO MỘT TRƯỜNG ĐẠI

# HỌC TỐT

**Ngay cả khi bạn học tập thật sự chăm chỉ, thật khó để có thể đỗ vào một trường đại học tốt.**

Không được học tại trường đại học mà bạn yêu thích tất nhiên là thất vọng. Nhưng, về lâu dài, tốt nghiệp một trường học tốt không có nhiều ý nghĩa lắm. Nền tảng kiến thức không phải là tất cả, những người khởi nghiệp trong những hoàn cảnh khó khăn và phấn đấu trở thành những người đầy nghị lực, họ có thể mang lại hy vọng và nguồn cảm hứng cho nhiều người khác. Điều cơ bản là bạn tiếp tục nghiên cứu và học tập.

Khi bạn được nhận vào một trường học – ngay cả khi nó không phải là lựa chọn đầu tiên của mình và không quan tâm đến việc xã hội đánh giá nó như thế nào – điều quan trọng là bạn xác định rằng ngôi trường bạn sẽ học là một nơi hoàn hảo để học tập tất cả những gì bạn muốn học. Thái độ này sẽ có tác dụng tích cực hơn nhiều trong dài hạn. Và đừng để sự tự tin của bạn bị thui chột vì ý kiến của những người khác.

Như đã nói ở trên, nếu bạn muốn được học tại một trường đại học, thì hãy học tập thật chăm chỉ, chăm chỉ gấp nhiều lần so với những người khác. Vui chơi và mơ ước không mang lại cho bạn những gì bạn muốn. Những suy nghĩ như: “Tự tập với đám bạn quan trọng hơn” hay “Mình sẽ không quan tâm đến các bài tập làm thêm” sẽ không đưa bạn đến đâu cả. Những thành công sẽ không đạt được nếu không thực sự cố gắng. Không có con đường nào là dễ dàng. Hãy học tập chăm chỉ. Nỗ lực đó sẽ trở nên tuyệt vời, cao quý, khiến ký ức tuổi trẻ của bạn được trọn vẹn. Nó sẽ là tấm huy chương danh dự đáng tự hào.

Quyền của bạn là ấp ủ một giấc mơ về điều mà bạn muốn làm – điều dành cho chính bạn – và sau đó nghĩa vụ của bạn là liên tục thử thách bản thân để đạt được nó.

Mục đích của học tập không phải là ngôi trường bạn học mà là phải thật giỏi một thứ nào đó để đóng góp cho sự tự làm giàu bản thân của bạn. Có một câu nói trong Đạo Phật: “Không học tập là tự hạ thấp giá trị của bản thân”. Điều tạo nên con người chúng ta chính là

khả năng học tập.

Chúng ta hiện đang sống trong kỷ nguyên thông tin. Nếu bạn không liên tục học tập trong suốt cuộc đời mình, bạn sẽ sớm trở nên lạc hậu. Hình thành nguyên tắc học tập suốt đời là điều kiện cần thiết đối với các nhà lãnh đạo tương lai. Bộ mặt xã hội đình trệ ngày nay thực chất là sự đình trệ của các nhà lãnh đạo nó. Và nguyên nhân thường được giải thích cho điều này là họ đã ngừng học tập. Họ thiếu tinh thần và tư tưởng thoáng để lắng nghe ý kiến của thế hệ trẻ, để kết hợp cũng như thực hiện những ý tưởng có giá trị.

Giáo dục là sự nỗ lực suốt đời, tốt nghiệp một trường đại học là chưa đủ. Có ai đó nói rằng chúng ta chỉ học khoảng 10% những thứ chúng ta cần trong cuộc sống từ trường đại học, dù trường đó có nổi tiếng đến đâu. Các bạn đều đối mặt với thử thách phải chiến thắng trong một xã hội đòi hỏi thực lực hơn bao giờ hết.

Đôi khi, nó đơn giản như câu chuyện về thỏ và rùa. Một số người là thỏ và những người khác là rùa. Những người chiến thắng cuối cùng là những người vững vàng và không ngừng tiến về phía trước trên con đường của mình tới tận khi họ đạt đến vạch đích. Hoàn thành cuộc đua, bản thân nó cũng đã là một niềm vinh quang.

## SỢ THẤT BẠI

**Cháu hay lo lắng sợ người khác xoi mói về thành tích học tập của cháu ở trường.**

Kẻ thù lớn nhất của học tập – bất kể chúng ta đang học kỹ thuật, toán học, nghệ thuật, ngoại ngữ hay bất cứ môn học nào khác – là sự sợ hãi. Khi chúng ta sợ bị những người khác cười chê, khinh thường bởi những hạn chế của mình, sự tiến bộ sẽ trở nên rất khó khăn. Chúng ta phải dũng cảm. Vậy điều gì khiến người khác cười chê? Bất cứ ai cười cợt những cố gắng của người khác đều nên cảm thấy xấu hổ.

Không cần thiết phải so sánh bản thân với những người khác. Điều quan trọng là sự tiến bộ của bản thân chúng ta, ngay cả khi chỉ là mỗi lúc một chút xíu. Chúng ta phải luôn biết phấn đấu để phát hiện

ra và đánh bóng viên ngọc trong chính mình. Có vô số ví dụ về những người không xuất sắc ở trường trung học nhưng lại phát lộ một khả năng tiềm tàng vô cùng dồi dào khi họ ra ngoài xã hội và tích lũy kinh nghiệm cuộc sống.

## ĐI LÀM SO VỚI HỌC ĐẠI HỌC

**Cháu cho rằng mình nên làm việc và kiếm tiền sau khi tốt nghiệp trung học hơn là đi học tại một trường đại học.**

Nên hay không nên làm việc sau khi tốt nghiệp trung học là một quyết định mà bạn phải lựa chọn sau khi thảo luận cẩn thận với gia đình của mình. Tôi biết nhiều người chỉ tốt nghiệp trung học và hiện đang đóng góp lớn cho xã hội.

Tuy nhiên đối với các học sinh trung học hiện nay, tôi hy vọng các bạn sẽ tiếp tục việc học tập của mình. Tôi rất khuyến khích bạn học lên đại học. Tuổi trẻ là thời gian lý tưởng cho học tập. Chắc chắn, kiến thức là tài sản vô giá của cuộc sống.

Khi tôi còn là một sinh viên, Nhật Bản đang chìm trong chiến tranh. Mặc dù tôi muốn đi học, nhưng đó là việc cực kỳ khó khăn. Trong suốt thời gian chiến tranh, học tiếng Anh bị cấm vì nó được coi là “ngôn ngữ của kẻ thù”. Sau chiến tranh, việc đi học cũng vẫn rất khó khăn vì chúng tôi phải dành phần lớn thời gian để kiếm sống. Tuy nhiên, tôi vẫn muốn đi học, bởi vậy tôi tham gia lớp học buổi tối. Tôi ngẫu nhiên bắt cứ cuốn sách nào vớ được. Những điều tôi được học về sau đồng hành cùng tôi, và tôi sử dụng kiến thức đó mọi lúc.

## KHÔNG CÓ TIỀN HỌC ĐẠI HỌC

**Gia đình cháu quá nghèo để chu cấp cho cháu học đại học.**

Nếu những học sinh có gia đình khó khăn về tài chính vẫn muốn học đại học, họ có thể xin học bổng để bắt đầu quá trình học tập, đến các lớp học buổi tối hoặc tham gia các khóa học tương đương - hoặc họ có thể tự xoay sở khi đang học tại trường, làm các công việc bán

thời gian. Cũng có các chương trình đặc biệt cho sinh viên vay tiền. Rốt cuộc, điều đó phụ thuộc vào nỗ lực bản thân của chính bạn.

Làm việc chăm chỉ và cố hết sức có thể là một thử thách. Thử thách càng lớn, sự hồ hởi và cảm giác hoàn thành khi chúng ta thành công càng lớn. Bằng cách nỗ lực hết mình, chúng ta có thể trở thành những người chiến thắng, chúng ta có thể trở thành con người có nghị lực mạnh mẽ. Khi những thân cây phải chịu những cơn gió mạnh, rễ của chúng sẽ bám sâu hơn. Mọi thứ hoạt động theo nguyên lý như vậy. Không có thử thách, chúng ta lớn lên một cách lười biếng và hư hỏng, cuộc sống của chúng ta trở nên trống rỗng và khô cằn. Và sự trống rỗng đó cũng có nghĩa là không hạnh phúc.

Tôi hy vọng rằng các bạn sẽ không rơi vào cái bẫy của việc quá ngượng mà không dám đi vay tiền đóng học hay sợ công việc phải làm để trả khoản nợ đó. Những người không có mong muốn học tập là những người nghèo khổ. Những người đầy nhiệt huyết học hành là những người giàu có.

## TRƯỜNG DẠY NGHỀ

**Bố mẹ cháu muốn cháu đi học tại một trường đại học, nhưng cháu thực sự muốn đi học ở một trường dạy nghề.**

Bạn rất may mắn khi có bố mẹ như vậy!

Các trường dạy nghề và các trường đại học đều có điểm mạnh riêng của nó. Trong xã hội ngày nay, các chuyên gia có thể có những lợi thế khi tìm việc. Nhưng tôi cũng nghĩ rằng thật tuyệt vời đối với các bạn trẻ sau khi học xong tại một trường đại học và tiếp tục theo đuổi một lĩnh vực chuyên môn sâu hơn.

Học đại học là một cách tốt để trau dồi trí tuệ và phát triển con người. Học tập ở mức cao hơn cũng là công cụ quan trọng để xây dựng tính cách.

Chính việc sống ở ký túc xá cũng là một bài học trong cuộc sống – bài học mà bạn học được cách thắt chặt tình bạn và xây dựng các mối quan hệ bền vững.



Những người được giáo dục và trau dồi ở trình độ cao khắp nơi trên thế giới chia sẻ một mẫu số chung về kiến thức rộng và sự uyên bác. Giáo dục mang lại cơ hội nâng cao bản thân lên mức phát triển con người cao hơn.

Điều này giống như là trèo lên một ngọn núi. Càng trèo lên cao, tầm nhìn của bạn càng được mở rộng và thế giới càng trải rộng ra trước mắt bạn. Bạn bắt đầu nhìn thấy những thứ mà bạn không thể nhìn thấy trước đây.

Ở bất kỳ mức độ nào, câu hỏi bạn học ở đâu – tại một trường dạy nghề, trường cao đẳng hay đại học – là điều mà chỉ bạn mới có thể quyết định được dựa vào nhiều yếu tố, bao gồm hoàn cảnh gia đình, khả năng học tập và mong muốn của bản thân. Tất nhiên, khi quyết định nên làm gì, điều quan trọng bạn cần tham khảo ý kiến của những người khác – bố mẹ, thầy cô, bạn bè của mình. Nhưng khi bạn đã quyết định và thực hiện, thì không nên quay đầu nhìn lại. Bạn không nên sống cuộc đời của mình với sự do dự và chần chừ hối tiếc.

Thành công hay thất bại trong cuộc sống được quyết định ở chương cuối, không phải ở trang đang mở.

# TÂM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC ĐỌC SÁCH

**Cháu chưa bao giờ hứng thú với việc đọc sách.**

Nhiều người cho rằng đọc sách là một việc vất vả. Vô tuyến có thể kéo con người ta ra khỏi những cuốn sách. Hay có thể là máy vi tính và các trò chơi hình ảnh hấp dẫn hơn. Dù thế nào đi nữa, một số bạn trẻ thích đọc sách và một số thì không. Nhưng có một điều rõ ràng là: Những người hứng thú với việc đọc sách có cuộc sống phong phú và tầm nhìn bao quát hơn.

Sách giới thiệu với bạn về những bông hoa thơm ngát của cuộc đời, về những dòng sông, con đường và những cuộc phiêu lưu mạo hiểm. Bạn có thể tìm thấy những ngôi sao và ánh sáng, cảm thấy vui tươi hay trèo lên tức giận trước những bất công. Bạn được thả trôi lên đênh trong một biển lớn cảm xúc trên một con thuyền lý trí,

được đưa đẩy nhờ những cơn gió thơ ca vô tận. Những giấc mơ và những vở kịch mở ra. Toàn bộ thế giới trở nên sống động.

Đọc là một đặc ân mà chỉ con người mới có. Không một sinh vật sống nào khác trên hành tinh này biết đọc. Đọc một quyển sách hay cũng giống như gặp một giáo viên tốt. Thông qua việc đọc, chúng ta biết đến hàng trăm và hàng nghìn cuộc đời và giao cảm với những nhà hiền triết và nhà triết học sống cách đây đến 2000 năm.

Đọc sách là một cuộc du hành. Bạn có thể đi về phương Đông hoặc Tây, Bắc hoặc Nam và khám phá những con người và địa danh mới.

Đọc sách vượt lên thời gian. Bạn có thể lần theo cuộc viễn chinh của Alexander Đại Đế hoặc làm bạn với Socrates, Victor Hugo và đối thoại cùng họ.

Gần như không có ngoại lệ, những vĩ nhân trong lịch sử đều có một cuốn sách họ yêu thích khi họ còn trẻ - một cuốn sách như là một chỉ dẫn, một nguồn động viên, một người bạn thân thiết và người thầy thông thái.

Để tăng niềm vui thích thực sự với bất cứ thứ gì thì đều cần phải luyện tập, học tập và nỗ lực. Bạn không thể trở thành một vận động viên trượt tuyết hay một vận động viên trượt ván giỏi mà không luyện tập môn đó. Cũng giống như với việc chơi piano hay sử dụng máy tính. Tương tự, cần phải có sự kiên trì và nhẫn nại đối với việc đọc sách.

Đọc sách đưa bạn đến những kho báu tinh thần của con người – từ tất cả các thời kỳ và từ tất cả mọi nơi trên thế giới. Khi có được kho báu đó bạn sẽ trở nên vô cùng mạnh mẽ có. Nó giống như bạn làm chủ rất nhiều ngân hàng mà từ đó bạn có thể rút tiền không hạn chế.

## HỌC CÁCH THÍCH ĐỌC SÁCH

**Làm thế nào cháu có thể thích thú với việc đọc sách?**

Bước đầu tiên là tạo ra thói quen đọc sách. Bạn có thể bắt đầu bằng cách tìm một cuốn sách với bất kỳ chủ đề nào mà bạn thích. Một tiểu thuyết trinh thám là một cách tốt để duy trì việc đọc sách của bạn – các thư viện và hiệu sách chất đầy những quyển sách mà cốt truyện của nó, khi được khám phá, tự nhiên thôi thúc bạn tìm hiểu điều gì sẽ diễn ra tiếp theo. Sau khi quyết định, hãy dành thời gian rảnh rỗi để đọc hàng ngày, có thể là khi bạn đang đi xe buýt đến trường hoặc trước khi đi ngủ. Bạn sẽ ngạc nhiên về sự tiến bộ nhanh chóng của mình.

Về cơ bản đọc sách là để suy ngẫm. Thậm chí có thể nói rằng, đọc sách là một biểu hiện cho tính nhân văn của loài người chúng ta. Chúng ta đừng nên giới hạn cuộc sống của mình vào một lĩnh vực mà loại bỏ tất cả các lĩnh vực khác. Bất kể người ta có địa vị xã hội cao đến đâu, nếu họ chưa từng đọc các tiểu thuyết nổi tiếng của những nhà văn danh tiếng trên thế giới, họ không thể hy vọng trở thành những nhà lãnh đạo xuất chúng. Để tạo nên xã hội nhân văn, nơi con người sống cần lòng nhân đạo, các nhà lãnh đạo cần phải biết đến những tác phẩm văn học lớn. Đây là điều cực kỳ quan trọng.

## TẦM QUAN TRỌNG CỦA LỊCH SỬ

**Tại sao chúng ta phải học lịch sử? Các tiết học lịch sử thật tế nhị với một danh sách dài các sự việc và ngày tháng phải nhớ.**

Lịch sử quan trọng bởi nó mang lại cho chúng ta một tầm nhìn rộng hơn.

Hãy xem xét điều này: Nếu luôn nhìn xuống đất khi đi trên đường, chúng ta sẽ bị lạc. Bằng cách nhìn về phía trước và lựa chọn những dấu mốc nhất định để định hướng bản thân, chúng ta có thể chắc chắn mình đang tiến đúng đường. Hoặc hãy hình dung bạn đang nhìn xuống từ một ngọn núi cao. Từ vị trí thuận lợi ở trên cao, thật dễ dàng để chọn ra con đường mà bạn cần đi.

Điều tương tự cũng đúng với cuộc đời. Nếu bạn luôn có một tầm nhìn hạn chế và chỉ chú ý đến những chi tiết vặt vãnh, chắc chắn bạn sẽ sa vào những lo âu tầm thường và không bao giờ tiến bộ. Ngay cả

những khó khăn nhỏ dường như sẽ không thể vượt qua được. Nhưng nếu bạn có một tầm nhìn rộng về cuộc sống, tự nhiên bạn sẽ tìm ra được giải pháp cho những vấn đề dù chúng là những vấn đề của cá nhân, xã hội hay thậm chí là những vấn đề của toàn thế giới.

Bạn càng gặp nhiều vấn đề, bạn càng nên đọc lịch sử nhiều hơn. Học lịch sử đưa bạn trở lại các sự kiện và cuộc sống của những con người có thể chiếu rọi cho cuộc sống của chính bạn. Bạn gặp những nhà cách mạng đầy nhiệt huyết và những kẻ phản bội đê hèn, những bạo chúa kiêu ngạo và những anh hùng có số phận bi thương. Bạn đọc để biết những người theo đuổi cuộc sống hòa bình nhưng bị ép buộc phải lang thang ở những nơi hoang vắng. Bạn trải qua những khoảnh khắc ngăn ngủ của hòa bình, giống như bóng râm dịu mát giữa ánh mặt trời thiêu đốt, giữa những khoảng thời gian kéo dài dường như vô tận của chiến tranh.

Qua việc học lịch sử, bạn sẽ thấy được rằng, rất nhiều đã người hy sinh vì những điều mà bây giờ chúng ta biết chỉ là những dị đoan ngu ngốc, cũng như những con người vì lý tưởng đã cống hiến cuộc đời họ với tình yêu dành cho những người cùng thời. Bạn gặp những con người vĩ đại, những người đã vươn lên từ những vực thẳm khổ đau để biến điều không thể thành có thể. Bạn có thể xem tấn kịch này từ xa hay nhìn nhận nó như thể bạn đang tham gia vào đó. Quan sát những hình ảnh đó dần hiện ra trong tâm trí, bạn sẽ học được cách quan sát cuộc sống từ một tầm nhìn rộng hơn một cách rất tự nhiên. Bạn có thể thấy mình đang cưỡi lên đỉnh cao của dòng sông lịch sử hùng tráng. Chúng ta nhìn thấy được chúng ta tới từ đâu, đang ở đâu và đang đi tới đâu.

Hiểu lịch sử là hiểu được con người ai đó. Chúng ta càng biết rõ về bản thân và bản chất con người, bức tranh về lịch sử mà chúng ta có được càng chính xác. Từ quan điểm Đạo Phật, lịch sử là một bản ghi chép những khuynh hướng của nhân loại, của luật nhân quả. Đó là khoa học về hoạt động của loài người, là những thống kê về loài người.

Ví dụ, dù không thể dự đoán được thời tiết một cách hoàn toàn chính xác, chúng ta có thể dự báo các xu hướng dựa trên khả năng và các số liệu thống kê. Trái tim con người luôn luôn khó đoán định, nhưng lịch sử cho phép chúng ta nhận ra các xu hướng và các thống kê giúp chúng ta thấu hiểu được tương lai.

Do vậy, học lịch sử cũng là học về bản chất của con người. Lịch sử là một tấm gương hướng dẫn chúng ta định hình tương lai. Thanh niên là những người đảm nhiệm chính, người sẽ viết nên những trang sử tươi mới của ngày mai. Bạn cần một tấm gương để soi gương mặt của chính mình. Tương tự như vậy, được trang bị tấm gương lịch sử, bạn có thể thấy điều cần phải thực hiện cho thế giới xung quanh mình.

Thầy của tôi – Josei Toda – dạy rằng, lịch sử là một tấm biển chỉ đường giúp chúng ta dần bước tự tin hơn nhiều từ quá khứ tới hiện tại, từ hiện tại tới tương lai, về phía những mục đích vì hòa bình và chung sống hòa thuận của toàn thể loài người.

Vì có rất nhiều sự kiện lịch sử được ghi lại, một người không thể mong lĩnh hội được tất cả. Cơ bản là phải có được quan điểm lịch sử vững chắc, sự hiểu biết về những nguyên tắc lịch sử. Nếu chúng ta có thể học, qua việc nghiên cứu lịch sử, về những xu hướng tiêu cực của loài người, chúng ta có thể cảnh giác chúng và tránh đi vào vết xe đổ của quá khứ đen tối, hủy hoại của chính mình. Lập lại những méo mó của lịch sử nghĩa là chúng ta đã thất bại trong việc rút ra bài học của lịch sử. Như triết gia George Santayana nói: “Những người không thể ghi nhớ quá khứ sẽ bị xô đẩy đến chỗ lặp lại nó.”

# 5 CÔNG VIỆC

## CHỌN NGHỀ

**Cháu thấy lúng túng không biết nên theo đuổi nghề nào?**

Nhà thơ người Nhật Takuboku Ishikawa, sáng tác vào những năm chuyển giao của thế kỷ 20, đã làm đoạn thơ dưới đây, tôi đã ghi lại trong nhật ký của mình khi còn trẻ:

*Giá có một kỳ nghỉ*

*Để tận hưởng với niềm vui thú.*

*Một khi được toại nguyện*

*Tôi xin cam lòng chết.*

Nhà thơ đang nói về sứ mệnh của ông, công việc mà vì nó ông đã sinh ra. Tuy nhiên, rất ít người đủ may mắn để biết sứ mệnh của mình ngay từ đầu. Tôi thường nghe các sinh viên nói những điều như: “Bố mẹ muốn em trở thành một bác sĩ nhưng em không chắc đó là công việc mình mong muốn làm” hay “Em muốn trở thành một nhà báo nhưng em không nghĩ rằng mình có đủ năng lực” hoặc “Các lựa chọn của em bị giới hạn bởi những môn mà em đã được học” hay “Em thấy mình không bị công việc cụ thể nào hấp dẫn, nhưng em muốn trở thành người nổi tiếng” hoặc “Ước mơ của em thay đổi mỗi khi em gặp một con người mới”. Một số khác cũng đã nói với tôi rằng: “Đôi khi em cảm thấy sợ hãi vì em không biết mình muốn làm gì trong tương lai”.

Vâng, cuộc đời là một chặng đường dài. Kết quả cuộc đấu tranh hàng ngày của bạn để tìm kiếm sứ mệnh của mình có thể không được phát hiện ra tới tận lúc bạn 40, 50 và 60 tuổi. Do vậy, điều quan trọng là mỗi cá nhân tìm thấy một cái gì đó – bất kể nó là cái gì – để thách

thức bản thân khi bạn còn trẻ. Tuổi trẻ chính là thời gian để bạn học tập và rèn luyện bản thân.

Ai cũng có một sứ mệnh – hay mục đích - duy nhất mà chỉ bản thân họ có thể thực hiện. Tuy nhiên điều đó không có nghĩa là bạn nên ngồi một chỗ và không làm gì cả, đợi đến khi câu trả lời đến với bạn hay chờ ai đó đến nói với bạn đó là cái gì. Bằng cách thử thách bản thân mình, cuối cùng bạn sẽ tự mình khám phá ra sứ mệnh của bản thân.

Bạn giống như một ngọn núi chứa một viên ngọc quý. Viên ngọc quý ban đầu được chôn dưới đất. Nếu chúng không được đào lên, chúng sẽ mãi mãi bị chôn vùi. Và nếu chúng ta không mài giũa khi chúng được đào lên, chúng sẽ cứ ở trạng thái thô ráp. Thật đáng tiếc nếu chúng ta kết thúc cuộc đời của mình mà không tìm ra viên ngọc bên trong mình. Do vậy, khi bố mẹ và thầy cô giáo khuyên bạn học tập chăm chỉ, điều mà họ thực sự muốn là, đưa bạn đến những lĩnh vực hấp dẫn bạn, bạn có thể phát hiện ra viên ngọc cuộc đời của mình và thấy hài lòng khi làm nó tỏa sáng.

Kiên cường là đức tính cực kỳ quan trọng. Bạn không thể làm cho viên ngọc bên trong mình tỏa sáng nếu không nỗ lực hết mình.

Bạn có quyền quyết định công việc nào mình muốn làm, các lựa chọn luôn rộng mở. Tuy nhiên, như chúng ta đã biết, nhiều công việc đòi hỏi một trình độ học vấn và kinh nghiệm nhất định. Một số người bắt đầu làm việc ngay khi tốt nghiệp trung học, do tự lựa chọn hoặc do hoàn cảnh gia đình. Có người đi làm sau khi tốt nghiệp đại học, trong khi những người khác trở thành người nội trợ. Một số người có mục đích trở thành viên chức nhà nước, có những người cố gắng đạt được trình độ kỹ thuật cao trong một lĩnh vực nào đó. Có nhiều lựa chọn cho bạn, bạn có thể tự do lựa chọn cho mình.

Nếu bạn không quyết định được công việc mà bạn muốn làm, tại sao không bắt đầu bằng công việc bạn có thể tham gia một cách dễ dàng, một công việc mà bạn thông thạo? Bằng cách đó, bạn có thể tăng kinh nghiệm làm việc và khám phá được mình tốt nhất ở mặt nào. Trong bất cứ trường hợp nào, đừng chần chừ.

Tìm một công việc chỉ là bước đầu trong quá trình phát hiện ra khả năng thực sự của bạn, nó hoàn toàn không phải là mục đích cuối

cùng. Không cần phải sốt ruột. Điều quan trọng là bạn tìm ra con đường của mình để leo lên ngọn núi cuộc đời một cách vững vàng, không vội vàng hay từ bỏ.

Khi bạn quyết định được điều bạn muốn làm trong tương lai, hãy quyết tâm hướng lên phía trước. Đừng nản chí. Khi bạn cố gắng làm điều gì đó với quyết tâm mãnh liệt, bạn sẽ không cảm thấy hối tiếc ngay cả khi bạn thất bại. Và nếu bạn thành công, bạn có thể đạt được những thứ có giá trị thực sự. Dù bạn thất bại hay thành công, những nỗ lực đó sẽ đưa bạn đến con đường đi tiếp theo của mình.

## TÌM RA SỨ MỆNH CỦA MÌNH

**Làm cách nào cháu có thể khám phá được sứ mệnh của mình trong cuộc sống?**

Trước tiên, tôi muốn nhắc lại với bạn rằng bạn sẽ không tìm thấy nó nếu bạn đứng yên một chỗ. Điều quan trọng là bạn thử thách bản thân trong một lĩnh vực nào đó, không quan trọng nó là cái gì. Sau đó, bằng cách nỗ lực không ngừng, hướng bạn nên đi sẽ mở ra với bạn một cách tự nhiên. Do đó, quan trọng là phải có dũng khí, tự hỏi bản thân mình điều gì nên làm bây giờ, ngay tại thời điểm này.

Nói cách khác, điểm then chốt là phải leo lên ngọn núi ở ngay trước mặt bạn. Khi trèo lên sườn núi, bạn sẽ phát triển cơ bắp của mình, tăng sức mạnh và khả năng chịu đựng của bản thân. Phương pháp luyện tập như vậy sẽ khiến bạn có thể thử thách ở những ngọn núi cao hơn. Điều cần thiết là bạn duy trì được những nỗ lực đó.

Leo lên ngọn núi phía trước bạn. Khi bạn lên đến đỉnh, chân trời mới rộng mở sẽ trải ra trước mắt bạn. Từng chút, từng chút bạn sẽ hiểu sứ mệnh của mình.

Những người biết được sứ mệnh duy nhất của mình là những người mạnh mẽ. Gặp bất cứ vấn đề nào, họ sẽ không bao giờ thất bại. Họ có thể biến tất cả những vấn đề của mình thành chất xúc tác cho sự trưởng thành để hướng tới một tương lai tràn đầy hy vọng.

Cuộc sống giống như khi leo lên một ngọn núi, rồi đối mặt với



một ngọn núi tiếp theo, theo sau là một ngọn núi khác nữa. Những người duy trì và cuối cùng thành công khi chinh phục ngọn núi cao nhất là những người chiến thắng trong cuộc sống. Mặt khác, những người lảng tránh những thử thách và lựa chọn con đường dễ dàng, đi dần xuống những thung lũng, sẽ kết thúc bằng sự thất bại. Nói một cách đơn giản, chúng ta có hai lựa chọn trong cuộc đời: chúng ta có thể trèo lên ngọn núi phía trước hoặc chúng ta đi xuống thung lũng phía dưới.

## TÀI NĂNG

**Cháu thấy mình thật tầm thường, ví dụ cháu chẳng có khả năng hay tài năng nào đặc biệt.**

Điều đó không hoàn toàn đúng. Vấn đề sẽ xuất hiện ở những người hạn chế bản thân mình. Bất cứ ai cũng có một chút năng khiếu. Tài năng không chỉ có nghĩa là trở thành một nhạc sĩ, nhà văn hay vận động viên thể thao nổi tiếng - có nhiều loại tài năng. Ví dụ, bạn có thể là một người có tài nói chuyện và kết bạn dễ dàng hay biết cách làm cho người khác dễ chịu. Hoặc bạn có thể có tài trong việc nấu nướng, sở trường về kể chuyện cười, bán hàng hay trong lĩnh vực kinh tế. Bạn có thể luôn đúng giờ, kiên nhẫn, đáng tin cậy, tốt bụng hay lạc quan. Bạn có thể yêu thích những thử thách mới hoặc đấu tranh mạnh mẽ cho hòa bình hoặc mang lại niềm vui cho người khác.

Như Nichiren đã nói, mỗi chúng ta là một bông hoa anh đào duy nhất. Mỗi bông hoa có một vẻ đẹp khác nhau, do đó, mỗi bông hoa đẹp theo cách của riêng nó.

Chắc chắn mỗi người có một tài năng bẩm sinh. Câu hỏi đặt ra là: Làm thế nào để bạn phát hiện ra tài năng đó? Cách duy nhất là đưa bản thân đến giới hạn dù có bất cứ điều gì phía trước bạn. Tiềm năng thực sự của bạn sẽ bộc lộ khi bạn hoạt động trong nhiều lĩnh vực, bạn tham gia học tập, tập thể thao, các hoạt động ngoại khóa hay bất cứ hoạt động nào mà bạn tham gia.

Điều quan trọng là bạn có thói quen thử thách bản thân đến giới hạn. Khi đó, các kết quả mà bạn đạt được sẽ không quá quan trọng. Ví dụ, bảng điểm thực sự bạn nhận được ở trường trung học sẽ không

quyết định phần còn lại cuộc đời của bạn. Nhưng thói quen đưa bản thân đến giới hạn theo thời gian sẽ tạo ra những quả ngọt. Nó sẽ tạo ra sự khác biệt giữa bạn với những người chưa nếm trải thất bại. Nó sẽ khiến cho tài năng độc đáo của riêng bạn tỏa sáng.

## CÔNG VIỆC PHÙ HỢP

**Điều mà cháu cần phải quan tâm khi đi tìm một công việc phù hợp là gì?**

Tsunesaburo Makiguchi – Chủ tịch đầu tiên của Soka Gakkai – nói rằng có ba tiêu chuẩn: cái đẹp, lợi ích và cái thiện. Trong thế giới đang vận động, tìm một công việc bạn thích tương ứng với tiêu chuẩn về cái đẹp, để tìm một công việc với tiền lương có thể chu cấp cho cuộc sống hàng ngày của bạn tương ứng với tiêu chuẩn về lợi ích, và tiêu chuẩn về cái thiện nghĩa là tìm một công việc giúp đỡ những người khác và đóng góp cho xã hội.

Nhiều người không thể tìm thấy công việc hoàn hảo ngay khi bắt đầu. Một số có thể có công việc họ thích, nhưng nó không đủ đáp ứng như cầu của cuộc sống, hoặc công việc của họ có thể được trả lương cao, nhưng họ không hứng thú. Đôi khi đó là cách mà mọi thứ diễn ra. Đồng thời, một số người phát hiện ra rằng họ không phù hợp với công việc mà họ đã từng mơ ước.

Thầy Josei Toda nhấn mạnh tầm quan trọng của việc trở nên thiết yếu, cho dù bạn đang ở đâu đi nữa. Thay vì than vãn rằng công việc không đạt được điều mà bạn mong muốn, ông nói, hãy trở thành một cá nhân xuất sắc trong công việc đó. Điều này sẽ mở ra một con đường đưa bạn đến bước tiếp theo của cuộc đời, trong khi đó bạn cũng nên tiếp tục làm hết sức. Sự nỗ lực liên tục này đảm bảo sẽ đưa bạn đến một công việc mà bạn thích, nó chu cấp cho cuộc sống của bạn và cho phép bạn đóng góp cho xã hội.

Tiếp đó, khi bạn nhìn lại phía sau, bạn sẽ thấy làm thế nào mà tất cả các nỗ lực trước đây của bạn đã trở thành vốn quý báu trong lĩnh vực lý tưởng của bạn. Bạn sẽ nhận ra rằng không một nỗ lực và thử thách nào của bạn là phí phạm cả.

# THAY ĐỔI NGHỀ NGHIỆP

**Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn đầu bạn theo đuổi một ước mơ nhưng rồi bạn chuyển hướng muốn đi trên một con đường khác?**

Điều này hoàn toàn có thể xảy ra. Không mấy người làm được điều mà họ đã lên kế hoạch hay mơ ước từ trước.

Trong trường hợp của tôi, tôi muốn trở thành một phóng viên báo chí, nhưng sức khỏe kém đã không cho phép tôi theo đuổi công việc này. Tuy nhiên, ngày nay tôi đã trở thành một nhà văn.

Đã có lúc, tôi làm việc cho một đơn vị xuất bản nhỏ. Do số lượng nhân viên ít, tôi phải làm việc rất vất vả - nhưng do vậy, tôi tích lũy được rất nhiều kinh nghiệm làm việc.

Sau chiến tranh, tôi làm việc cho một công ty kinh doanh nhỏ, nhưng điều tôi học được từ công việc đó là nó đã cho tôi cơ hội để thực sự nhìn lại mình. Mọi thứ tôi học ngày đó trở nên hữu ích cho cuộc sống của tôi bây giờ. Điều quan trọng là phát triển bản thân trong hoàn cảnh hiện tại của bạn và làm chủ được quá trình trưởng thành của mình.

Khi bạn đã quyết định làm một công việc, tôi hy vọng bạn sẽ không trở thành con người dễ dàng bỏ cuộc hay lúc nào cũng băn khoăn và phiền muộn. Tuy nhiên, nếu sau khi bạn đã nỗ lực hết mình, bạn quyết định rằng công việc đó không phù hợp với bạn và bạn từ bỏ nó, điều này lại hoàn toàn đúng.

Tìm cho mình một vai trò trong xã hội là một thách thức, nó là một cuộc đấu tranh sinh tồn. Nhưng dù ở bất cứ nơi đâu, bạn cần phải luôn cố gắng hết khả năng của mình.

Một cái cây không thể phát triển khỏe mạnh và cao lớn trong một hay hai ngày. Tương tự như vậy, người thành công không trở nên thành công chỉ trong một vài năm. Điều này đúng với tất cả mọi thứ.

# KHÔNG LÀM VIỆC

**Nếu được lựa chọn, cháu muốn không phải làm bất cứ việc gì.**

Một số người xem công việc giống như những việc vặt hàng ngày mà họ phải làm lúc rảnh rỗi để kiếm tiền chu cấp cho các hoạt động của họ. Nhưng trong vở kịch *The Lower Depths* của Maxim Gorky một nhân vật đã nói: “Khi công việc là niềm vui thích, cuộc sống trở nên thú vị! Khi công việc là trách nhiệm, cuộc sống trở nên bí bách”. Thái độ của bạn với công việc – ngay cả việc học ở trường đại học, có thể chiếm phần lớn thời gian hàng ngày của bạn – sẽ quyết định hoàn toàn chất lượng cuộc sống của bạn.

Một người bạn của tôi – cố giáo sư triết học David Norton – đã nói:

*Nhiều học sinh được hỏi cho rằng mục đích duy nhất của làm việc là kiếm tiền, rằng hạnh phúc nghĩa là có tiền để thỏa mãn những mong muốn của họ. Nhưng do những mong muốn không có giới hạn, họ không bao giờ có thể thực sự thỏa mãn. Hạnh phúc thực sự được tìm thấy trong chính công việc. Qua công việc, một người có thể phát triển, hoàn thiện bản thân và mang lại giá trị duy nhất nằm bên trong – và chia sẻ giá trị đó với xã hội. Công việc tồn tại vì niềm vui được tạo ra giá trị.*

Đúng như bạn tôi đã nói, công việc của một người nên mang lại hạnh phúc cho người khác. Cuộc sống thực sự tuyệt vời khi bạn là người cần thiết ở đâu đó. Cuộc sống sẽ trở nên buồn chán và trống rỗng biết bao nếu tất cả những gì chúng ta làm hàng ngày chỉ là đuổi theo những trò giải trí vô bổ.

# KIẾM TIỀN

**Cháu có nên quan tâm nhiều đến chuyện lương bổng?**

Đặc biệt với giới trẻ, quan trọng là đừng quá quan tâm đến vấn đề lương. Cùng với việc cố gắng nỗ lực hết sức ở nơi làm việc, sẽ tốt hơn

nếu bạn có tinh thần: “Tôi sẽ làm nhiều hơn những gì tôi được trả!” Đây chính là cách bạn có thể rèn luyện bản thân.

Kém nhiệt tình trong công việc chỉ vì lương không cao thì thật là ngốc. Nhận được lương – bất cứ thứ gì bạn kiếm được thông qua lao động chân chính – đều quý giá, bất kể là bao nhiêu.

Tất nhiên, sẽ tốt hơn nếu nhận được mức lương cao, nhưng 100 đồng kiếm được nhờ làm việc chăm chỉ và nỗ lực là những đồng tiền vàng – trong khi đó ăn trộm 100 đồng hoặc có được nó bằng những cách bất hợp pháp sẽ không có giá trị gì hơn rác rưởi hay sỏi đá. Tiền ăn cắp hoặc cướp được là những đồng tiền bẩn thỉu. Nó sẽ không mang lại hạnh phúc. Như có người đã nói: “Của phù vân không chân cũng chạy”.

Cuối cùng, hạnh phúc lớn nhất là khi vận dụng hết sự tự tin và hiểu biết của bạn ở nơi làm việc như một thành viên gương mẫu của xã hội, làm việc chăm chỉ để có được một cuộc sống hoàn thiện và sự ấm no cho gia đình của mình. Những người làm được như vậy là những người chiến thắng trong cuộc đời.

## LÀM VIỆC VÌ MỘT LÝ TƯỞNG

**Có phải là làm việc vì một mục đích cao cả thì tốt hơn là chỉ làm một công việc đơn thuần nào đó?**

Khao khát cống hiến cho một mục đích nhân văn, nêu cao nhân quyền và hành động với mong muốn làm việc vì hạnh phúc và sự thịnh vượng của người khác, là một ước vọng thật sự đáng khen ngợi.

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là bạn sẽ không thể đóng góp cho hòa bình và sự phát triển của xã hội nếu bạn không làm một công việc hay thuộc một tổ chức đặc biệt nào đó. Mặc dù tôi đề cao bất cứ ai làm việc từ thiện hay trở thành một tình nguyện viên, vẫn có nhiều người đang âm thầm đấu tranh cho hòa bình bằng công việc của mình.

Tôi đã gặp nhiều người như vậy như Rosa Parks một người Mỹ

gốc Phi, được Quốc hội Mỹ tôn vinh là “Mẹ đẻ của phong trào nhân quyền hiện đại”. Bà đã từ chối lời đề nghị của một người lái xe buýt yêu cầu nhường chỗ một người da trắng. Hành động này đã dấy lên phong trào tẩy chay xe buýt ở Montgomery, Alabama, năm 1955. Adolfo Perez Esquivel người Argentina, một nhà điêu khắc và kiến trúc, người đã giành được giải thưởng Nobel hòa bình nhờ những hoạt động bảo vệ quyền con người.

Điều chính yếu là bạn cảm thấy tự hào với công việc mình đang làm, sống thật với bản thân mình. Linh hoạt là một cách thể hiện khác của hạnh phúc. Điều quan trọng là bạn để cho tài năng của mình được thể hiện tự do, thoải mái, là bạn sống với ánh hào quang rực rỡ của chính bạn. Đó là ý nghĩa đích thực của cuộc sống.

## 6

# ƯỚC MƠ VÀ MỤC TIÊU

## ƯỚC MƠ LỚN

**Đôi khi, những ước mơ của cháu dường như không thể trở thành hiện thực.**

Điều này hoàn toàn có thể hiểu được. Thầy Toda từng nói với tôi: “Hoàn toàn chính đáng khi giới trẻ áp ủ những ước mơ có vẻ như quá lớn. Những điều chúng ta có thể đạt được trong một kiếp người luôn chỉ là một phần nhỏ những gì mà chúng ta mong muốn có được. Bởi vậy, nếu bạn bắt đầu với kỳ vọng quá thấp, rất có thể cuối cùng bạn sẽ không đạt được bất cứ điều gì”.

Tất nhiên, nếu bạn không nỗ lực, ước mơ của bạn sẽ chẳng là gì cả mà chỉ đơn thuần là những điều ảo tưởng. Nỗ lực, làm việc chăm chỉ, đó chính là chiếc cầu nối ước mơ của chúng ta với hiện thực. Những người luôn luôn nỗ lực là những người luôn tràn đầy hy vọng. Và hy vọng, ngược lại, phát sinh từ những nỗ lực không ngừng. Áp ủ những ước mơ và vươn xa hết mức mà những ước mơ có thể chấp cánh cho bạn. Hãy bắt đầu ngay từ bây giờ, khi bạn còn trẻ.

## TẬP TRUNG

**Cháu không chắc cháu muốn làm gì trong tương lai. Làm thế nào để cháu tập trung tốt hơn?**

Mặc dù việc không chắc chắn về tương lai là điều rất tự nhiên, nhưng quan trọng là bạn phải hoàn thành được việc gì đó – bất cứ việc gì. Ý nghĩ đó có vẻ hơi nặng nề. Nhưng như một câu nói cổ xưa: “Hành trình ngàn dặm bắt đầu bằng một bước chân.” Việc khám phá ra mục đích và mơ ước của chúng ta bắt đầu với bước đầu tiên là quyết định đi tìm chúng. Từ đó, chúng ta bước từng bước một – lớn dần qua nỗ lực hàng ngày.

Ngôi sao trên đường đua Emil Zatopek của Tiệp Khắc, người đã giành chiến thắng trong cuộc đua marathon nam trong kỳ Olympic năm 1952, có những lúc thấy việc luyện tập cực khổ đến nỗi ông tự nhủ với mình: “Mình sẽ chỉ cố tới bất điện thoại tiếp theo thôi.” Rồi, khi ông tới đó, ông lại nhủ thầm: “Được rồi, mình sẽ chỉ chạy đến cái tiếp theo thôi,” và thúc bản thân thêm chút nữa. Những nỗ lực bền bỉ, quyết duy trì việc thử thách bản thân cuối cùng đã đưa ông đến vinh quang.

Tu tập Đạo Phật sẽ mang lại cho bạn sự tiến bộ đều đặn hàng ngày. Mỗi sáng và tối, những thực tập sinh của Đạo Phật Nichiren làm mới lại ý chí của mình bằng việc tụng Nam mô Diệu pháp Liên hoa. Giữa rất nhiều lợi ích, câu niệm mang lại một sức sống dồi dào, giúp chúng tôi có thể khắc phục được tất cả những gì cuộc đời đặt ra cho mình, ngay cả khi chúng tôi thấy như đã phải buông xuôi rồi.

Thế nên, hãy làm gì đó! Bắt đầu một việc gì đó! Khi bạn nỗ lực thật bền bỉ, bạn sẽ bắt đầu thấy các mục tiêu của mình trở nên rõ nét. Bạn sẽ khám phá ra sứ mệnh của mình – sứ mệnh chỉ bạn mới có thể hoàn thành.

Ví dụ, việc phát triển các kỹ năng trong những lĩnh vực bạn yêu thích là rất quan trọng. Điều then chốt là có được điều gì đó mà bạn có thể thấy tự hào, điều gì mà bạn sẵn sàng thách thức. Điều đó có thể là xuất sắc trong môn toán, ngoại ngữ, môn thể thao, một hoạt động ngoại khóa, kết bạn hay tham gia các hoạt động tình nguyện. Ở một số khía cạnh, những người quanh bạn có thể hiểu bạn rõ hơn chính bạn, vì thế nếu bạn đủ can đảm để xin lời khuyên từ họ, bạn có thể sẽ thấy những cánh cửa dẫn đến những cơ hội mới bất ngờ mở ra.

Một người có mục tiêu rõ ràng sẽ vượt trội hơn hẳn những người không có mục tiêu nào. Đặt ra các mục tiêu là điểm xuất phát mà từ đó, bạn bắt đầu gây dựng cuộc sống. Ngay cả nếu các mục tiêu của bạn có thay đổi trong quá trình bạn theo đuổi, chúng vẫn không hề kém quan trọng. Tuổi trẻ là lúc đấu tranh để phát triển và định hình bản thân, là một thử thách không ngừng để rèn luyện cả về tinh thần, trí tuệ và thể xác.

Một nền tảng vững chắc là điều tối cần thiết trong tất cả mọi việc. Không một tòa nhà nào đứng vững được mà không có nền móng. Điều tương tự cũng đúng với cuộc đời. Và thời gian để xây dựng nền



móng đó là lúc này, khi bạn đang còn trẻ. Như nhà văn người Pháp Romain Rolland viết: “Một kim tự tháp không thể được xây từ trên đỉnh xuống.”

## ĐỦ THÔNG MINH

**Nếu cháu không đủ thông minh để thực hiện ước mơ của mình thì sao?**

Người ta nói rằng hầu hết chúng ta chỉ sử dụng một nửa những tế bào thần kinh của mình trong suốt cuộc đời. Thậm chí một số học giả còn cho rằng chúng ta sử dụng ít hơn 10%. Nói cách khác, hầu như không có ai sử dụng toàn bộ tiềm năng trí não của mình.

Tôi cũng đã được biết rằng não tiếp tục phát triển tới tận những năm đầu của tuổi 20. Nếu vậy, việc chúng ta phát triển trí thông minh của mình được bao nhiêu trước tầm tuổi 20 sẽ có tác động rất lớn đến phần còn lại của cuộc đời chúng ta – điều này nhấn mạnh tầm quan trọng của những năm tháng niên thiếu.

Tất nhiên, toàn bộ tương lai không xoay quanh điểm số của bạn ở trường, cũng không có chuyện một bảng điểm tốt đương nhiên đảm bảo hạnh phúc hay bảng điểm kém tương đương với bất hạnh.

Bạn không nên đổ lỗi cho bản thân hay đánh giá mình quá thấp. Tiềm năng của con người là một điều rất thú vị. Nếu bạn nói với mình rằng bạn không thông minh, bộ não của bạn sẽ thật sự phát triển chậm chạp. Thay vào đó, hãy thuyết phục bản thân rằng: “Trí não mình đang ngủ bởi mình hầu như không sử dụng nó. Vì vậy, chỉ cần cố gắng, mình có thể làm được mọi thứ”. Trong thực tế, điều đó hoàn toàn là sự thật. Bạn sử dụng trí óc càng nhiều, bạn càng có tương lai tươi sáng hơn.

## BƯỚC THEO CON TIM

**Đôi lúc cháu bị nhầm lẫn giữa việc người khác muốn điều gì ở cháu và điều cháu thực sự muốn có cho mình.**

Nhiều lúc, bố mẹ và những người bạn tốt cố gắng thuyết phục bạn đặt ra một mục tiêu mà bạn không thấy phù hợp. Mặc dù, họ có thể nghĩ đến lợi ích tốt nhất cho bạn – phải biết cảm ơn họ và cân nhắc những điều họ nói – bạn còn cần phải lắng nghe trái tim của chính mình nữa.

Điều quan trọng nhất là bạn có nhận ra giới hạn khả năng của mình và bạn có thể đóng góp bao nhiêu cho hạnh phúc của người khác. Để làm được điều này, bạn phải trau dồi được khả năng nhận diện bản thân thật vững vàng. Bạn cần phải xây dựng được nền tảng của mình và trở nên mạnh mẽ.

Bạn có thể nói rằng bạn muốn có một gia đình hạnh phúc, nhưng hạnh phúc không đặt sẵn trước mặt bạn. Bạn phát triển được nội tâm mạnh đến đâu, bạn sẽ được hạnh phúc tới đó. Bạn có thể nói rằng bạn muốn trở thành một người tốt, nhưng để thể hiện lòng tốt thực sự bạn cần phải mạnh mẽ.

Điều quan trọng là tận hưởng niềm vui của cuộc sống với khát vọng tươi mới và không ngừng lớn mạnh khi bạn cố gắng nhận ra mơ ước và mục tiêu mà bạn quyết tâm theo đuổi. Nói cách khác, chúng ta trở thành bản thể tốt nhất của mình khi theo đuổi một mục tiêu cho phép chúng ta phát triển toàn diện và tận dụng được sự độc nhất vô nhị của bản thân.

Chúng ta có thể sống cuộc sống toàn vẹn khi hành động vì một mục tiêu lớn. Nhà lãnh đạo chính trị và tinh thần Ấn Độ, Mahatma Gandhi là một ví dụ điển hình. Khi còn là một đứa trẻ, Gandhi là một người vô cùng nhút nhát. Ông không thể ngủ mà không bật đèn, ám ảnh bởi những tên trộm, ma quỷ và rắn. Nhút nhát, lúc nào cũng sợ mọi người sẽ trêu chọc mình, ông sống khổ sở như thế trong nhiều năm và đã nếm nhiều thất bại. Nhưng cuối cùng, như tất cả chúng ta đều biết, Gandhi trở thành nhà lãnh đạo lớn của Ấn Độ và là biểu tượng của thế giới về đấu tranh cho hòa bình bằng các biện pháp phi bạo lực.

## **KHÔNG BAO GIỜ BỎ CUỘC**

**Cháu có thể khuyên điều gì với bạn của cháu, những**

## **người đã đầu hàng khi đối mặt với khó khăn?**

Trước hết, bạn có thể khích lệ họ rằng, nếu họ biết vấn đề là gì thì họ đã đi được nửa đường đến chỗ giải quyết nó rồi!

Mọi người thường có xu hướng thiếu quyết tâm. Lựa chọn con đường ít trở ngại nhất là bản chất tự nhiên của con người. Cách tốt nhất bạn có thể gợi ý cho những người thiếu sự quyết tâm hay thiếu động lực là tập trung vào một nhiệm vụ tại một thời điểm – có thể là bất cứ điều gì – và duy trì nó tới lúc họ cảm thấy hoàn toàn hài lòng rằng họ đã cố gắng hết sức. Bước qua bước đầu tiên sẽ dẫn dắt bạn đến bước tiếp theo.

Cuộc đời là sự đấu tranh không ngừng với bản thân. Nó là sự đấu tranh giữa tiến lên phía trước hay thoái lui, giữa hạnh phúc và không hạnh phúc. Những người xuất chúng không trở nên vĩ đại sau một đêm.điểm yếu của mình, để chiến thắng sự thiếu quan tâm và thiếu động lực tới tận khi họ trở thành những người chiến thắng thực sự trong cuộc đời. Một nguyên nhân mà các Phật tử niệm Nam mô Diệu pháp Liên hoa mỗi ngày là để tăng cường ý chí mạnh mẽ và kỷ luật, cùng với những điều ấy là khả năng giải quyết nghiêm túc bất cứ vấn đề nào và với quyết tâm vượt qua nó.

Họ nghiêm khắc với bản thân để khắc phục những

## **CỦNG CỐ LÒNG QUYẾT TÂM**

**Cháu cảm thấy sự quyết tâm và ý chí của mình để làm việc chăm chỉ cứ giảm dần đi.**

Bất cứ người nào đã từng quyết tâm đều khám phá ra rằng sức mạnh của sự quyết tâm đó sẽ giảm dần theo thời gian. Khi bạn cảm thấy quyết tâm của mình giảm sút, bạn hãy nói với bản thân rằng: “OK, tôi sẽ bắt đầu lại ngay từ lúc này!” Nếu bạn vấp ngã 7 lần, hãy đứng dậy lần thứ 8 và bắt đầu từ đó. Đừng từ bỏ khi bạn cảm thấy chán nản – hãy đứng dậy và làm mới quyết tâm của mình mỗi lần như vậy.

Quyết tâm của bạn đôi khi có thể bị dao động, nhưng điều quan

trọng là chúng ta không trở nên chán nản và vội phát cờ trắng khi điều đó xảy ra. Nhận ra rằng mình đã trở nên lười nhác là bằng chứng của việc chúng ta đang tiến bộ.

# TÂM QUAN TRỌNG CỦA LÒNG DŨNG CẢM

**Đôi lúc cháu thấy sợ khi theo đuổi điều mình muốn.**

Lòng dũng cảm rất là quan trọng. Chúng ta có dũng cảm hay không có vai trò tối quan trọng trong việc định hướng cuộc đời chúng ta. Người có lòng dũng cảm là những người có hạnh phúc.

Nói ra với một người bạn là mình cảm thấy vừa phạm phải một sai lầm, giúp đỡ ai đó khi cần, thậm chí là đưa ra những câu hỏi trong giờ học – đó có thể được cho là những vấn đề nhỏ bé, nhưng chúng rất quan trọng. Những việc nhỏ có ý nghĩa quan trọng. Một hành động dũng cảm dù nhỏ thế nào đi nữa cũng vẫn là lòng dũng cảm. Điều quan trọng là sẵn sàng bước bước tiếp theo.

Các bạn trẻ gặp rắc rối, cũng giống như người lớn vậy. Chừng nào còn sống, chúng ta sẽ còn phải đối mặt với đủ loại rắc rối. Nhưng dù bất cứ điều gì xảy ra, chúng ta đơn giản phải sống với lòng dũng cảm và dần bước, luôn luôn hướng tới tương lai. Không ai có thể trốn thoát khỏi thực tế đời thường. Cuộc sống và thế giới chúng ta đang sống giống như một vùng biển đầy giông bão, chúng ta phải tìm ra con đường của mình để vượt qua, dựa trên tất cả các kinh nghiệm của bản thân. Đó là một phần số phận của mỗi con người mà chúng ta không thể tránh khỏi.

Tất cả chúng ta đều có những hy vọng và ước mơ của riêng mình, con đường sống của riêng mình, lý tưởng và sở thích của riêng mình, nỗi đau khổ, nỗi buồn và những điều bất hạnh của riêng mình. Dù giấc mơ của chúng ta có tuyệt vời như thế nào, lý tưởng của chúng ta có cao quý ra sao, hay hy vọng của chúng ta có lớn đến mức nào, thì cuối cùng chúng ta cần có lòng dũng cảm để biến chúng thành hiện thực khi đối mặt với sự đau khổ và những nỗi buồn. Dù bất kỳ điều gì xảy ra, chúng ta phải vững bước trong cuộc sống và luôn luôn hướng đến lý tưởng và mơ ước của mình. Lý tưởng hay kế hoạch lớn nhất

của chúng ta, lòng thương vô hạn của chúng ta đối với mọi người – tất cả những điều này sẽ trở nên vô nghĩa khi chúng ta thiếu lòng dũng cảm để biến chúng thành hành động. Không hành động, thì những điều đó sẽ không tồn tại.

Những người can đảm có sức mạnh để tiến bước, bình tĩnh xem xét kỹ lưỡng những thăng trầm trong cuộc đời và tiến lên vững vàng tới tận cùng những mục tiêu và mơ ước mà họ đã chọn. Lòng dũng cảm là một tài sản đầy sức mạnh. Những người thiếu lòng dũng cảm sẽ đi lạc khỏi con đường đúng đắn và sa vào những con đường lãnh đạm, tiêu cực và vô vọng. Họ chạy trốn những thử thách cam go, chỉ tìm kiếm một cuộc sống dễ dàng và thoải mái. Kết quả là, những người thiếu lòng dũng cảm không thể cống hiến bản thân cho hạnh phúc của người khác, và cũng không thể phát triển bản thân hay đạt được bất cứ điều gì quan trọng hay bền vững. Điều này giống như thể là bộ máy hoạt động của họ đang bị trục trặc.

Thi hào Đức Goethe nói rằng mất tài sản và sự nổi tiếng không quan trọng bởi bạn luôn có thể tìm lại chúng, trong khi đó mất đi lòng dũng cảm là mất đi mọi thứ. Trong một bài thơ có nhan đề: *Zahme Xenien [VIII]*, ông viết:

*Mất đi tài sản – mất ít!*

*Hãy ngẫm lại bản thân*

*Và đạt được những tài sản mới.*

*Mất đi danh dự – mất nhiều!*

*Hãy tạo nên tiếng thơm*

*Và mọi người sẽ thay đổi suy nghĩ.*

*Mất đi lòng dũng cảm – mất tất cả!*

*Nếu thế thì thà chẳng được sinh ra.*

Nếu bạn dồn hết lòng dũng cảm của bạn để thử thách một cái gì đó, bạn sẽ không bao giờ phải hối tiếc về việc đó. Thật đáng buồn khi

phải sống cả đời mà ao ước: “Giá mình có thêm một chút lòng dũng cảm”. Kết quả có thể nào đi nữa, điều quan trọng là bước tiếp theo trên con đường mà bạn tin tưởng là đúng. Không cần thiết phải lo lắng về việc mọi người khác có thể nghĩ gì. Xét cho cùng, đó là cuộc đời của bạn. Hãy thành thật với bản thân mình.

Triết gia và nhà thơ thế kỷ 18 người Đức, Friedrich Schiller, đã nói: “Những người mạnh mẽ khi họ đứng một mình sở hữu lòng dũng cảm đích thực”. Tôi đã trân trọng những dòng này từ khi tôi còn trẻ.

Thật sai lầm khi đi theo số đông mà không suy nghĩ thấu đáo. Và điều đó là cực kỳ nguy hiểm.

Chúng ta không nên bị dao động. Chúng ta không bao giờ được từ bỏ sự cống hiến cho hòa bình, khát khao học tập và tình yêu cho nhân loại. Biến những lý tưởng của mình thành hiện thực và phổ biến chúng cho mọi người là một hành động dũng cảm. Lòng dũng cảm nằm sâu bên trong chúng ta. Chúng ta phải khơi gọi lòng dũng cảm từ sâu thẳm cuộc đời của chính mình.

# LÒNG DŨNG CẢM VÀ LÒNG THƯƠNG

## Lòng dũng cảm là gì?

Chúng ta có thể tìm thấy lòng dũng cảm trong sự cố gắng của con người, như dũng cảm tham gia vào một chuyến phiêu lưu mạo hiểm hay dũng cảm để xuất sắc trong các môn thể thao, nhưng đó chỉ là một khía cạnh của lòng dũng cảm. Liều lĩnh chơi các trò chơi mạo hiểm hay trở thành một tên côn đồ là một dạng hoàn toàn khác của lòng dũng cảm mà chúng ta đang nói tới. Một buổi biểu diễn làm ra vẻ can đảm có vẻ giống với sự dũng cảm, nhưng nó hoàn toàn không phải như vậy. Bao lực thường thiếu đi trí tuệ, sự quan tâm đến người khác và tinh thần hợp tác, những điều trọng yếu đối với loài người chúng ta. Nó hoàn toàn trái ngược với những gì con người cố gắng vươn tới.

Lòng dũng cảm là sức mạnh để chúng ta sống cuộc đời của mình

một cách đúng đắn, để đi đúng con đường của mình. Nó có thể tồn tại ở nhiều dạng – ví dụ, nghĩ về hướng đi tốt nhất để đất nước và thế giới của mình đạt được hòa bình, sau đó hành động để biến điều đó thành hiện thực. Đó chính là lòng dũng cảm bắt nguồn từ niềm tin sắt đá. Hay nghĩ về điều mà bạn có thể làm để đóng góp cho hạnh phúc của mọi người sau đó hành động một cách thiết thực hướng tới mục đích đó. Đó là lòng dũng cảm của tình yêu đối với nhân loại. Khi là bố mẹ hay giáo viên, bạn nhận ra điều mà bạn có thể làm cho những đứa trẻ mà bạn đang chăm sóc và sau đó thực hiện nó, hay nghĩ về việc làm thế nào bạn có thể giúp đỡ và động viên, giúp đỡ những người bạn của mình – đó là dũng cảm khiêm nhường trong cuộc sống hàng ngày.

Hình thái quan trọng nhất của lòng dũng cảm là lòng dũng cảm để sống tốt mỗi ngày. Ví dụ, dũng cảm học tập chăm chỉ hay tạo dựng và duy trì tình bạn tốt, bền vững – hình thái này chúng ta có thể gọi là sự kiên trì, một đức tính hướng cuộc sống của chúng ta theo hướng tích cực. Lòng dũng cảm theo cách này có thể không hào nhoáng và nó thật sự là quan trọng nhất.

Những người nổi tiếng, những người làm những việc lớn, việc quan trọng, không phải lúc nào cũng là người dũng cảm. Và ta có thể nói rằng chiến tranh và sự áp bức không phải là những hành động dũng cảm mà chính là sự hèn nhát.

Những người không có lòng dũng cảm là những người đi ăn cắp, những kẻ đàn áp, những kẻ giết người và gây thương tật, những kẻ đe dọa người khác bằng vũ khí, những kẻ tiến hành chiến tranh. Người ta làm những việc xấu xa như vậy bởi họ là những kẻ hèn nhát. Hèn nhát rất nguy hiểm. Dũng cảm thực sự nghĩa là thực hiện những hành động đúng đắn và có ích, dũng cảm nghĩa là sống ngay thẳng. Đó là điều quan trọng nhất của lòng dũng cảm.

Về cơ bản, lòng dũng cảm chính là sự kiên trì. Một ước muốn của người mẹ để nuôi lớn đứa con của mình trở thành một người tốt, dù người mẹ đó phải cố gắng đến đâu để làm được điều này, thì đó cũng là một hình thức cao quý của lòng dũng cảm. Khía cạnh khác của lòng dũng cảm là lòng thương. Chúng là hai mặt của cùng một vấn đề. Lòng dũng cảm thực sự luôn luôn có lòng thương, không có điều xấu xa hay độc ác nào phía sau nó. Nếu có bất kỳ ý định xấu nào, bạn có thể chắc chắn đó không phải là lòng dũng cảm thực sự. Tình cảm của

một người mẹ đối với con của mình là một ví dụ hoàn hảo về lòng dũng cảm và lòng thương.

Thực tế, nếu chúng ta hành động một cách dũng cảm, chúng ta có thể thấy rằng tình thương của chúng ta dành cho người khác thậm chí còn lớn hơn nữa. Lòng dũng cảm là đức tính cần thiết mà mỗi người chúng ta cần cố gắng đạt được.



# 7 SỰ TỰ TIN

## NUÔI DƯỠNG HY VỌNG

**Có những lúc cháu thấy rất vô vọng và bi quan. Cháu phải làm gì để tăng sự tự tin của mình?**

Trước hết, hãy hiểu rằng cuộc đời thật dài! Tình trạng của mọi thứ bây giờ sẽ không tồn tại mãi mãi. Thậm chí nếu bạn gặp vấn đề, thậm chí nếu bạn phạm sai lầm hay làm điều gì phải hối tiếc, cả tương lai vẫn còn ở phía trước. Đừng nên lúc nào cũng lo lắng miên man về mọi trở ngại hay mọi vấn đề. Trên tất cả, đừng thất vọng hay không bị đánh bại bởi sự nôn nóng của bản thân.

Chẳng có gì là vô vọng cả. Lỗi lầm lớn nhất bạn có thể phạm phải khi còn trẻ là từ bỏ ước mơ, là không thử thách mình với nỗi sợ sự thất bại. Quá khứ là quá khứ và tương lai là tương lai. Hãy tiếp tục tiến lên phía trước, nhìn thẳng phía trước, tự nhủ: “Mình sẽ bắt đầu từ ngày hôm nay!” “Mình sẽ bắt đầu từ giờ phút này!” Tinh thần đó – bắt đầu từ giây phút hiện tại – là cội nguồn của triết lý Đạo Phật.

Hạnh phúc trong đời không phụ thuộc vào việc mọi chuyện xảy ra tốt đẹp thế nào khi bạn còn trẻ. Dù bạn có gây ra nhiều lỗi lầm đến đâu, bạn luôn luôn có một cơ hội khác. Hãy biết khát khao và tiếp tục vươn lên về phía tương lai. Nếu bạn không hài lòng với thành tích ở trường cấp 3, thì hãy nỗ lực hết mình ở đại học. Nếu điều đó vẫn chưa khiến bạn thỏa mãn, vẫn còn hy vọng sau khi tốt nghiệp khi bạn thử thách bản thân với tư cách một thành viên năng động của xã hội. Thành công thực sự trong đời không lộ diện cho đến khi chúng ta đạt độ tuổi 40 hay 50. Nếu bạn ném trái sự thất bại trên đường đời, hãy đi tiếp với tinh thần phấn đấu để bước vào tuổi 40, 50, 60, và 70.

Kinh nghiệm sau hơn 70 năm cuộc đời của mình đã dạy tôi nhận biết rõ ràng được những kiểu người định đoạt được chiến thắng hay thất bại.

Nhiều người nổi tiếng nhất trong lịch sử đã chẳng hề xuất sắc chút nào khi còn trẻ. Winston Churchill nổi tiếng vì rất nhiều thất bại ở trường. Mahatma Gandhi không phải là một sinh viên đáng chú ý, không những thế, ông còn nhút nhát, rụt rè và là một diễn giả tồi.

Thế nên đừng quá khắc nghiệt với bản thân. Các bạn vẫn còn trẻ - một công trình đang triển khai và vẫn đang phát triển. Đang trên đà trưởng thành và tiến bộ là những điều tuyệt vời. Hãy không ngừng dần bước một cách ngoan cường để tìm ra con đường tiến lên của mình bất chấp sự buồn khổ hay đau đớn là một phần của tuổi trẻ và quá trình trưởng thành. Quả thực, đó là cách duy nhất để lớn lên.

## TIỀM NĂNG THỰC SỰ

**Cháu thường hay so sánh mình với người khác và thấy chán nản.**

Đúng, những người trẻ tuổi thường rơi vào thói quen này. Nhưng tôi cần khuyên bạn điều này: Đừng cho phép mình so sánh mình với ai khác! Hãy là chính mình và không ngừng học tập với tất cả lòng can đảm. Thậm chí nếu bạn bị nhạo báng, thậm chí nếu bạn phải chịu đựng sự thất vọng và thất bại, hãy tiếp tục tiến lên và đừng để bị đánh gục. Khi bạn gom được sự kiên quyết này trong tim, bạn đã đi được nửa đường đến chiến thắng. Thay vì so sánh mọi niềm vui, nỗi buồn của bạn với người khác, hãy nhắm đến việc vượt qua giới hạn của mình trong tình huống hiện tại. Những người có thể làm được điều này trong suốt cuộc đời là những người chiến thắng thực sự, những thiên tài thực sự.

Khi bạn giữ vững niềm tin của mình và sống đúng với bản thân, giá trị con người đích thực của bạn sẽ tỏa sáng. Đạo Phật có đề cập đến khái niệm “nhận ra tiềm năng đích thực của bạn. Khái niệm này nói đến tính cách tinh tế nhất của bạn.” Nói cách khác, nó có nghĩa là bộc lộ bản chất thực sự của bạn và bạn dùng nó để tỏa sáng.

## ĐỐI DIỆN VỚI CÁC VẤN ĐỀ

**Khi cháu gặp các vấn đề, chạy trốn đôi khi có vẻ là giải**

## pháp dễ dàng nhất?

Bạn có thể chạy trốn, tất nhiên. Sự tự do đó có tồn tại. Nhưng đó là một thứ tự do rất nhỏ bé, tầm thường. Điều đó chỉ dẫn đến một cuộc đời đầy rẫy những khó khăn, một cuộc sống mà bạn sẽ là người bất lực, yếu đuối và hoàn toàn chán nản.

Tuy nhiên, kể bên tự do nhỏ bé đó, tồn tại một tự do tuyệt vời hơn. Tiểu thuyết gia người Nhật Eiji Yoshikawa viết: “Nhân cách tuyệt vời được rèn luyện qua gian nan.” Chỉ bằng cách mài giũa bản thân qua những khó khăn lặp đi lặp lại bạn mới có thể tạo dựng được cho mình một sự cứng cỏi. Khi bạn đã cứng cỏi, không gì có thể làm bạn lúng túng. Bạn sẽ được tự do. Bạn sẽ chiến thắng. Gian khổ thậm chí sẽ trở nên thú vị. Dám nhận lấy những thử thách cam go – bản thân nó đã là một sự tự do lớn lao.

Tự do mang tính tương đối. Bạn có thể chạy trốn, coi mình là một linh hồn tự do, nhưng bạn không thể thoát khỏi chính mình – khỏi chính những điểm yếu, bản tính và định mệnh của mình. Tự do kiểu đó giống như bạn chạy trốn khỏi cái bóng của mình vậy, thậm chí, bạn càng không thể thoát khỏi sự đau đớn của tuổi tác, ốm đau và sự hiển nhiên của cái chết với thân phận con người. Bạn càng cố gắng tránh né những khó khăn, chúng sẽ càng theo đuổi bạn dai dẳng, như bọn chó săn tàn bạo đuổi theo bạn sát gót. Đó là lý do vì sao điều quan trọng là bạn quay lại và đối đầu với những khó khăn của bạn. Không thể nào có chuyện lúc nào mọi thứ cũng xảy ra theo cách bạn mong muốn. Trên thực tế, nếu không phải nhờ những trở ngại mà cuộc sống dành cho chúng ta, hẳn chúng ta sẽ không biết trân trọng cảm giác được tự do.

Mùa xuân của tuổi trẻ có nghĩa là sống quay mặt về hướng mặt trời. Là mùa để lớn, tuổi trẻ là lúc đón nhận những niềm vui tuyệt vời và đau đớn cùng cực. Nó chứa đựng nhiều vấn đề phức tạp và đủ loại lo lắng. Nhưng thay vì chạy trốn khỏi chúng, thì bạn phải tiếp tục tìm kiếm mặt trời, tiếp tục tiến về phía ánh nắng, thử thách nỗi đau và sự cùng quẫn – một phần của sự trưởng thành.

Đừng bao giờ nhượng bộ sự thất bại. Để một hạt giống nảy mầm, nó phải dùng đến một nỗ lực phi thường để phá vỡ lớp vỏ cứng. Hạt giống sau đó phải vươn mình lên qua lớp đất dày để sống dưới bầu trời xanh. Tất cả khó khăn bạn phải trải qua bây giờ sẽ góp phần vào

sự trưởng thành của bạn. Vì thế, vấn đề quan trọng là không ngừng dần bước cho dù việc tiếp theo có khó khăn hay đau đớn đến mức nào.

Cuộc sống là một cuộc chiến dành lấy điều tốt nhất và tự do vô biên. Đạo Phật đưa ra khái niệm sử dụng những xu hướng tiêu cực và những khổ đau của chúng ta như một điểm tựa cho hạnh phúc, để rèn luyện trong đời từ đó đạt được trạng thái tự do tối thượng.

## BỘC LỘ HẾT MÌNH

**Cháu không thích tính cách của mình. Có thể thay đổi tính cách không ạ?**

Nhiều người tin rằng tính cách được quy định bởi số phận hoặc di truyền và chúng ta chẳng thể làm gì được. Thực tế, hầu như ai cũng có trở ngại nào đó trong tính cách của mình. Nhưng bạn hãy nhớ rằng chỉ lo lắng về những vấn đề của mình thôi thì sẽ chẳng thay đổi được gì. Khi bạn nhận ra những thiếu sót của mình, bạn đã ở vị thế để bắt đầu kiểm soát chúng và thay đổi hành vi của mình.

Tính cách con người thực rất đa dạng. Có một kho từ vựng khổng lồ miêu tả những nét tiêu biểu của cá tính và tính cách.

Không ai có tính cách hoàn mỹ cả. Tất cả chúng ta, không trừ một ai, đều có những phẩm chất khiến chúng ta chưa hoàn hảo. Dĩ nhiên, bạn sẽ không thích khía cạnh đó trong tính cách mình. Nhưng thật là ngốc nếu bạn bị ám ảnh bởi những điều như vậy và bị cuốn vào cảm giác căm thù bản thân và vô giá trị. Bạn sẽ chỉ cản trở sự trưởng thành của mình mà thôi.

Sống nội tâm không làm ai thiếu năng động, nóng tính không làm người ta vô dụng. Ví dụ, sự e dè của một người có thể được chuyển hóa thành những phẩm chất đáng quý như cẩn thận và cẩn trọng, trong khi tính hay nóng ruột của ai đó lại có thể chuyển hóa thành sự trường thành công việc nhanh chóng và hiệu quả. Chúng ta nên sống theo cách nào đúng với con người mình. Đó là mục tiêu nền tảng của Đạo Phật. Thế nên, thậm chí dù tính cách cơ bản của chúng ta khó có thể thay đổi, chúng ta có thể thể hiện ra những nét tích cực của

nó.

Tính cách không quy định việc chúng ta có hạnh phúc hay không. Nói cho đúng, nó là chất liệu của cuộc đời và cách ta sống quyết định hạnh phúc của ta. Mục đích của Đạo Phật và giáo dục, cũng như những nỗ lực của chúng ta nhằm cải thiện bản thân và trưởng thành, là củng cố chất liệu đó. Đó chính là ý nghĩa của cuộc sống. Khi các Phật tử niệm Nam mô Diệu pháp Liên hoa mỗi ngày, một trong những thành quả là họ thanh lọc cuộc sống của mình khỏi sự cực tụyệt và những điều không tốt, đẩy mọi thứ theo hướng dẫn tới hạnh phúc.

Sông thì có khúc nhưng không bao giờ ngừng chảy. Đó là bản chất tự nhiên của vạn vật. Tương tự, nếu bạn luôn luôn cố gắng, tính cách của bạn sẽ dần dần được cải thiện. Quan trọng là bạn không ngừng tiến lên và không bao giờ dừng lại.

Tất cả các dòng sông, không kể đến những khác biệt giữa chúng, đều chảy không ngừng nghỉ và không mỗi mội ra biển cả. Nếu chúng ta cũng như vậy, liên tục kiên cường nỗ lực, cuối cùng chúng ta sẽ tới được với biển cả hạnh phúc. Chúng ta sẽ được thưởng thức cái tự do không biên giới và nhận ra được tiềm năng của chính mình khi ta tán dương và động viên cá tính của những người khác.

Điều quan trọng là làm mọi việc bạn có thể. Bạn sẽ ngạc nhiên hơn ai hết về những gì bạn có thể đạt được. Bạn sở hữu một tiềm năng vô hạn như thế!

## TỰ CÓ VÀ TRAU DỒI

**Con người của chúng ta được quy định bởi genes, môi trường hay cả hai?**

Hãy hình dung có mỗi thứ một chút. Và tất nhiên, nhiều nghiên cứu về chủ đề này đã được tiến hành. Tuy nhiên, điều quan trọng, chúng ta là kiến trúc sư của chính cuộc đời mình. Quan trọng hơn là ngay bây giờ chúng ta biết rằng chúng ta là kiến trúc sư cho toàn bộ phần đời còn lại của mình.

Từ tính cách (character) xuất phát từ từ *charakter* trong tiếng Hy

Lạp, có nghĩa là khắc sâu hay gây ấn tượng. Từ góc nhìn khoa học, cá tính và thể chất cơ thể được quy định do gen ở một mức độ nào đó. Nhưng chỉ biết thế thôi thì không thay đổi được gì. Điều quan trọng là việc chúng ta làm để cải thiện bản thân.

Đạo Phật nhấn mạnh tầm quan trọng của hiện tại và tương lai. Đây là những điều có ý nghĩa. Đó là lý do vì sao việc chúng ta làm ngay bây giờ là rất quan trọng. Luôn luôn thử thách bản thân từ giờ phút này trở đi – đó chính là tinh thần của Đạo Phật.

Bản tính cũng được các nhà tâm lý học xem xét theo nhiều cách. Một quan điểm nhìn nhận cá tính dưới dạng những vòng tròn đồng tâm. Trong cốt tủy của chúng ta là bản chất cơ bản nhất. Xung quanh nó là bản tính cơ bản hình thành trong suốt thời thơ ấu do thói quen và tập quán. Bao quanh vòng tròn đó là phần chúng ta hình thành để đương đầu với những tình huống khác nhau.

Mặc dù bản tính cốt tủy của chúng ta không bao giờ thay đổi, nhưng đôi khi chúng cũng thay đổi nhiều đến mức mọi người xung quanh có thể nhận xét rằng ta dường như biến thành một người hoàn toàn khác. Trong bất cứ sự kiện nào, chúng ta đều phải là chính mình. Chúng ta phải đi theo con đường dành cho mình và gắng hết sức để đóng góp cho xã hội. Giáo dục trang bị cho chúng ta điều chúng ta cần để làm được như vậy.

## CHUYỂN HÓA NGHIỆP

**Chuyển hóa Nghiệp có nghĩa là thế nào? Chẳng phải mọi việc đều đã được định đoạt từ trước rồi sao?**

Đạo Phật, giáo pháp có nền tảng là luật nhân quả, đặc biệt chú trọng đến khái niệm Nghiệp. Nguyên lý này giải thích rằng cuộc sống tại mỗi khoảnh khắc luôn bị ràng buộc bởi những hệ quả tích lũy do những nguyên nhân đã được tạo ra trong quá khứ. Và theo Đạo Phật, giây phút ta làm gì đó, nói gì đó hay nghĩ gì đó, một hệ quả đã được gieo vào sâu trong con người ta. Sau đó, khi cuộc sống chúng ta gặp được hoàn cảnh phù hợp, hệ quả đó sẽ hiện hình. Những nét đặc trưng trong tính cách liên hệ mật thiết với Nghiệp của chúng ta. Tin tốt lành là, không giống như số phận, Nghiệp của chúng ta có thể

được chuyển hóa bằng những nhân ta tạo ra từ giờ phút này trở đi. Trên thực tế, thực hành Đạo Phật chính là thực hành để liên tục chuyển hóa Nghiệp.

Dù có thực hành Đạo Phật hay không, chúng ta vẫn có thể cải thiện đáng kể tình trạng hiện tại của mình bằng cách quyết tâm gieo những nhân tốt hơn từ giờ trở đi. Đừng nên thất vọng, vì qua thời gian, tất cả những nhân tốt rồi sẽ mang đến một sự tiến bộ đáng kể cho hoàn cảnh của chúng ta.

## LỖI LẦM

**Làm sao để cháu tập trung được vào những điểm tốt thay vì những sai lầm của mình?**

Những người tự chỉ trích bản thân thường lo lắng về điều đó – đó là dấu hiệu của một tính cách chân thành, đáng khen.

Rất khó có thể nhìn nhận bản thân một cách khách quan. Nhưng hãy nhớ rằng không một ai có toàn những lỗi lầm hay toàn những công trạng. Chúng ta đều có cả hai. Vì thế, chúng ta nên cố gắng phát triển và mài giũa những tính chất tích cực của mình. Khi làm như vậy, những thiếu sót của chúng ta sẽ mờ nhạt dần cho đến khi chúng không còn hiển hiện nữa.

Có lẽ bạn có thể hỏi những người biết rõ bạn, một người bạn, cha mẹ hay anh chị em, rằng họ nghĩ bạn có và có thể phát triển những ưu điểm nào. Tôi chắc là họ sẽ kể ra được nhiều phẩm chất đáng ngưỡng mộ. Đồng thời, nếu ai đó gần gũi với bạn mà chỉ ra những lỗi lầm của bạn, thay vì khó chịu hay buồn bã, sẽ rất có ích nếu bạn lắng nghe một cách bình tĩnh và khách quan những điều người đó nói và nỗ lực tiếp nhận điều đó như lời phê bình mang tính xây dựng. Một khi bạn đã có chỗ đứng trong xã hội, sẽ chẳng có mấy người thực sự thẳng thắn với bạn đâu.

## ĐỐI PHÓ VỚI SỰ CHỈ TRÍCH

**Thật khó để cháu thôi nghĩ về những điều làm cháu bực**

**mình – nhất là khi cháu thấy mình bị chỉ trích hay hạ thấp.**

Nhạy cảm là một nét tính cách. Nó chẳng tốt mà cũng không xấu. Nhưng nếu bạn có nét đặc trưng đó, bạn hãy biến nó thành một điểm tích cực.

Ví dụ, nếu một người bạn phê phán bạn, bạn có thể chuyển hóa việc đó thành tích cực bằng cách nghĩ một cách sâu sắc về những nhận xét đó để sửa chữa khiếm khuyết. Tuy nhiên, cho dù điều gì được nói ra, chắc chắn cũng không phải là điều bạn cần phải lo lắng. Nếu cảm thấy bị xúc phạm, hãy dành một phút để chúc mừng bản thân vì đã có khả năng khiêm tốn và tự nhìn lại mình. Những người thờ ơ thường thiếu đi cách nhìn nhận giúp cải thiện bản thân.

Thầy Josei Toda dạy tôi về điều đó, chỉ cho tôi thấy rằng cách tốt nhất để không đánh mất sự tự tin hay rơi vào sự thất vọng không cần thiết khi bị chỉ trích là học để trở thành một người biết lắng nghe. Thay vì phòng thủ hay lập tức nghĩ là mình vô vọng rồi, bạn hãy chọn cách cho phép mình bị kích thích về hướng trưởng thành hơn. Chủ động lắng nghe những điều người khác đang nói để tìm ra điều vàng ngọc có ích cho bạn.

Với những điều vừa được nói ra, dù thu được giá trị gì sau khi sàng lọc đi sự chỉ trích, điều quan trọng là bạn phải kiên quyết không ủ ê suy ngẫm về nó hay rút lui vào trong lớp vỏ của mình.

## NHÚT NHÁT

**Cháu quá nhát nên không dám nói chuyện với người khác, cháu không thích ép mình.**

Nếu bạn không phải là người hay nói, bạn hãy trở thành người biết lắng nghe thì sao nhỉ? Bạn có thể nói với những bạn khác: “Hãy nói với tớ về cậu đi. Tớ muốn nghe mọi thứ về cậu.” Nếu bạn cứ cố gắng biến mình thành người khác khi nói chuyện với bạn bè, thì cuộc nói chuyện sẽ chẳng khác gì tra tấn. Bạn chỉ thoải mái khi là chính bạn. Hãy để mọi người được biết con người thật của bạn, kể cả các khiếm khuyết.



Có những người chỉ luyện thuyên, lung tung mà chẳng nói được gì. Một người ít lời hẳn sẽ nói ra những điều sâu sắc và chắc chắn hơn nhiều những người nói chỉ để được nghe giọng của mình. Những người hành động nhanh nhẹn và hiệu quả thì đáng tin hơn rất nhiều so với những ai chỉ toàn nói.

Điều quan trọng hơn hẳn việc bạn là người trầm lặng hay nói nhiều là tâm hồn bạn có phong phú hay không. Một nụ cười đẹp hay một cử chỉ nhỏ, vô thức của một người có trái tim nồng hậu, thậm chí khi họ im lặng, sẽ nói hùng hồn hơn bất cứ ngôn từ nào. Và thường những người như vậy sẽ nói một cách đầy uy lực và tự tin vào những lúc quan trọng. Trong Đạo Phật, chúng tôi nói tiếng nói có tác dụng khai sáng. Về cơ bản, điều này đề cập đến việc niệm Nam mô Diệu pháp Liên hoa. Chúng tôi niệm để tự thấy mình hạnh phúc. Nhưng chúng tôi cũng niệm vì hạnh phúc của người khác. Điều đó giúp chúng tôi đến với họ xuất phát từ sự cảm thông. Từ đó, khá tự nhiên, chúng tôi phát triển khả năng nói tự do, tự tin những điều mình muốn nói.

## NGỰỌNG NGỪNG

**Cháu rất hay ngượng và dễ bị bắt nạt, cháu cũng thường lo lắng về việc người khác nghĩ gì về mình.**

Rụt rè và nhút nhát là dấu hiệu của bản chất dịu dàng, nhạy cảm. Có lẽ bạn đã nghe nói tới Eleanor Roosevelt, một trong những phụ nữ đáng kính nhất trong lịch sử nước Mỹ. Trong cuốn sách của mình, *Bạn học bằng cách sống* (You learn by living), bà viết: “Nhìn lại, tôi thấy khi còn trẻ mình rụt rè và nhút nhát đến dị thường như thế nào. Chừng nào tôi còn rụt rè, nhút nhát, chừng đó tôi chỉ hoạt động với một nửa khả năng của mình.”

Nhờ kỷ luật bản thân, phu nhân Roosevelt đã khắc phục được vấn đề của mình. Giống như hầu hết những người nhút nhát khác, bà cứ tự đầu độc mình bằng nỗi lo lắng về bản thân, vì thế bà đã nghiêm khắc buộc mình phải phá bỏ sự trói buộc ấy. Bằng cách không ngừng thử thách bản thân, phu nhân Roosevelt dần dần có được sự tự tin. Bà đã áp dụng những biện pháp cụ thể nào? Những biện pháp tương tự cũng sẽ giúp ích được bạn hôm nay.

Bà thôi không lo lắng về việc tạo ấn tượng tốt nữa, thôi ám ảnh người khác nghĩ gì về mình. Thay vào đó, bà bắt đầu quan tâm đến sự an vui của những người khác. Bà cũng hết lòng theo đuổi những sở thích của mình. Khi làm như vậy, bà học được rằng mọi người không chú ý nhiều tới việc người khác đang làm gì và chính sự chú ý mà tự chúng ta vơ vào mình mới đích thực là kẻ thù lớn nhất. Nhận ra điều này, sự ngại ngùng trong bà dần dần giảm bớt.

Bà nuôi dưỡng cảm giác phiêu lưu và khát khao trải nghiệm cuộc sống. Bà luôn hào hứng khám phá những điều thú vị cuộc sống mang lại.

Điều quan trọng là hãy cất được bước đầu tiên đó. Dũng cảm vượt qua một nỗi sợ nhỏ sẽ mang tới cho bạn dũng khí bước tiếp theo.

Hãy đặt ra các mục tiêu. Dù lớn hay nhỏ, hãy hành động để nhận ra chúng. Hãy nghiêm túc và cam kết với những mục tiêu của mình, bạn sẽ chẳng đi đến đâu nếu đối xử với những mục tiêu đó một cách hời hợt. Một tinh thần mãnh liệt, đầy nhiệt huyết tỏa sáng như kim cương và lay động trái tim con người. Đó là ngọn lửa rực rỡ cháy bên trong bạn, thúc đẩy bạn.

Chẳng có nghĩa lý gì khi được đánh giá qua vẻ bề ngoài. Nếu chúng ta chân thành, mọi người sẽ hiểu ý định của chúng ta và những phẩm chất tốt đẹp của chúng ta sẽ tỏa sáng.

Tất cả đều quy về hành động. Nếu mục tiêu của bạn là bơi ngang qua con sông lớn, sẽ chẳng thuận lợi chút nào nếu chùn chân trước khi quăng mình xuống. Thay vào đó, bạn cần hành động, không rời mắt khỏi mục tiêu phía xa của mình. Ngắm nghĩa ước chừng có thể có giá trị, nhưng tự cho là mình đã thất bại trước cả khi cố gắng thì lại là thất sách.

Thi hào Đức Goethe đã viết: “Một người có thể hiểu mình đến đâu? Không bao giờ nhờ vào suy ngẫm, chỉ thực thể nhờ vào hành động. Hãy cố gắng làm tròn nhiệm vụ, và bạn sẽ biết ngay điều đó có ý nghĩa thế nào với bạn”.

# NHÌN NGƯỜI KHÁC MỘT CÁCH TÍCH CỰC

**Hầu hết các bạn cùng học và những người lớn mà cháu biết đều có vẻ gốc gác và không biết suy nghĩ.**

Sẽ giá trị hơn nhiều nếu tìm kiếm những điểm mạnh ở người khác – bạn chẳng đạt được điều gì bằng cách chỉ trích những điều chưa hoàn hảo của người khác. Thực tế, sẽ rất hữu ích nếu lùi lại một chút, thậm chí mỗi ngày chỉ một giây lát, và cố gắng cân nhắc về những cảm giác và những phẩm chất tốt của những người mà bạn đang chỉ trích. Trong Đạo Phật, chúng tôi được khuyến khích tụng niệm cho hạnh phúc của những người, dù vì lý do gì, không hài lòng, giận dữ hay thậm chí gây tổn thương cho chúng tôi. Thường thì điều đó không dễ. Nhưng tất nhiên, chúng ta sẽ dần nhận ra mặt tốt của mọi người.

Chừng nào chúng ta còn tiến lên và tiếp tục trưởng thành, chúng ta không thể tránh được việc phải đối mặt với các vấn đề và đấu tranh nội tâm. Những người có thực hành Đạo Phật biết rằng chúng ta không thể thay đổi tình thế và môi trường của mình – bao gồm cả những người xung quanh – mà không thay đổi chính mình. Nếu chúng ta không ngừng thử thách bản thân và không đầu hàng, chắc chắn chúng ta sẽ vun đắp được cho mình sự khoan dung, rộng lượng và sẽ hạnh phúc hơn vì điều đó.

# 8

## LÒNG TỪ BI

### QUAN TÂM ĐẾN NGƯỜI KHÁC

**Ngày nay dường như mọi người quá ích kỷ với nhau. Ngay cả trong nhóm bạn của cháu, cháu thấy phần lớn các bạn cũng ít quan tâm đến nhau.**

Cách người ta cư xử với người khác, nhất là những người ở vị thế kém may mắn hơn, thể hiện khá rõ tính cách họ. Một cử chỉ yêu thương hay một câu nói đồng cảm có thể để lại ấn tượng không bao giờ phai.

Lúc 12 tuổi, tôi có làm công việc đi giao báo. Tôi muốn làm bất cứ điều gì để phụ giúp gia đình vì các anh trai tôi đã đi chiến đấu. Nghề của gia đình tôi là trồng táo biển, vì thế có rất nhiều việc vặt, bắt đầu từ sớm tinh mơ. Trong khi cả thị trấn còn đang ngủ, tôi sẽ bắt đầu tuyến đường đưa báo của mình. Tôi nhớ đã đạp xe trong cái gió rét cắt da cắt thịt, hơi thở thì bốc khói, cái rét thấu vào tận xương. Tôi không mấy khi thấy mặt những người ở trong các nhà trên tuyến đưa báo của mình, nhưng trong những dịp hiếm hoi có gặp, họ cũng không tỏ ra thân thiện. Đến cả lũ chó của họ cũng làm khó tôi.

Nhưng tôi không bao giờ quên sự ấm áp và quan tâm của một cặp vợ chồng trẻ. Một ngày nọ, cô vợ trẻ đang bê bếp than củi vào hành lang để nấu cơm. Tôi chào và đưa cho cô tờ báo. Đón mừng tôi bằng một nụ cười ấm áp, cô cảm ơn tôi và nhận xét rằng tôi lúc nào cũng thật nhanh nhẹn, vui tươi. Đưa cho tôi một xấp những miếng khoai tây ngọt sấy, cô giải thích rằng chúng được gửi từ quê cô ở phía Bắc Nhật Bản mấy ngày trước. Cô nói: “Cô hy vọng là cháu thích chúng” và gửi lời hỏi thăm cha mẹ tôi.

Trong một dịp khác, sau khi tôi kết thúc ca đi giao báo buổi tối, đôi vợ chồng mời tôi ở lại ăn tối. Họ hỏi nhiều câu hỏi về gia đình tôi. Tôi kể cho họ về cha mình, cha bị ốm rất nặng và phải nằm liệt

giường. Người chồng, đã an ủi tôi: “Người nào phải vật lộn khi còn trẻ là người thực sự may mắn đấy. Hãy học thật chăm chỉ và cháu sẽ đạt được những điều tuyệt vời.” Mặc dù những việc này đã xảy ra 60 năm trước, lòng tốt và sự ân cần họ vẫn còn đọng lại trong tim tôi đến tận hôm nay.

## LÒNG TỐT THẬT SỰ

**Cháu cố gắng đối xử công bằng với mọi người. Như thế chưa đủ sao?**

Sống một cách chu đáo là việc của trái tim. Từ ân cần trong tiếng Nhật được ghép từ các chữ tượng hình: “người” và “quan tâm”. Vì thế, chu đáo là quan tâm đến người khác, là thông cảm với họ đặc biệt là khi họ đang phải vật lộn với buồn phiền, đau đớn và cô đơn. Những chữ tượng hình này cũng có nghĩa là “xuất sắc”. Một người chu đáo một cách chân thành, người hiểu được trái tim người khác, là một con người đặc biệt, một học viên danh giá của cuộc sống. Có được sự quan tâm như thế dành cho người khác là sống có nhân văn nhất. Đó là dấu hiệu của một nhân cách vượt trội.

Tuy nhiên, sống tử tế không giống như chu đáo. Chu đáo nghĩa là hành động dựa trên những cảm xúc tốt đẹp của bạn. Điều này đặc biệt đúng khi có sự bất công xuất hiện. Trên thực tế, chúng ta thể hiện sự yếu đuối bằng cách không hành động vào thời điểm quyết định.

Sống ân cần nghĩa là khi người khác càng khổ đau, hành vi của họ càng khó chịu, bạn càng thể hiện nhiều tình yêu dành cho họ hơn. Làm như vậy mang lại cho bạn can đảm để giúp đỡ người khác. Ân cần còn có nghĩa là nhận ra bản chất trong sự bất hạnh của người khác, cố gắng hiểu và chia sẻ sự khổ đau cùng họ. Điều này sẽ giúp bạn trưởng thành và đồng thời giúp người khác trở nên mạnh mẽ. Sự ân cần là rất thiết thực, nó rèn luyện chính chúng ta trong nghệ thuật an ủi người khác.

Điều quan trọng không chỉ là thông cảm hay thương hại người khác mà là hiểu được họ đang trải qua điều gì. Thấu cảm đóng vai trò quyết định. Đôi khi, có người hiểu được mình ở bên họ có thể mang lại cho họ sức mạnh để tiếp tục.

Nhiều người trân trọng sự ân cần ở người khác và cũng muốn tỏ ra chu đáo, nhưng đồng thời, lại không muốn liên quan quá sâu. Những người này hiểu nhầm ý nghĩa của việc sống ân cần, họ nghĩ rằng nó có nghĩa là giữ một khoảng cách an toàn với người khác để không làm tổn thương họ hoặc chính mình. Nhưng, ngược lại, ân cần có nghĩa là cho phép bản thân gần gũi với người khác, quý trọng phẩm giá của mỗi người.

Tôi nghĩ đến một vị thầy giáo tốt bụng, được các học trò của ông kính yêu vô cùng. Khi được hỏi về bước ngoặt quyết định trong đời mình, ông đã nói về một chuyện tình cò từ thời thơ ấu. Một ngày mùa đông lạnh giá, một người mẹ và cô con gái, những người biểu diễn trên phố để xin ăn, tới nhà ông. Người mẹ chơi một nhạc cụ có dây và hát trong khi đưa con gái nhảy múa. Ngoài trời tuyết rơi nhẹ, và ông vừa từ cửa hàng trở về với một túi bánh bao to. Ông ngồi ăn bánh trong khi xem họ biểu diễn. Khi bài hát kết thúc, ông vụng về đưa cho cô bé một nửa chiếc bánh bao ăn dở.

Nhìn thấy thế, cha ông chạy tới đầy tức giận và mắng ông. Người cha quay lại những người biểu diễn, cúi chào thật thấp và xin lỗi vì sự thiếu lịch sự của cậu con trai. Ông cũng nhất định bắt con trai mình cúi đầu xin lỗi. Sau khi đưa cho người mẹ và cô con gái một túi gạo nhỏ, ông lấy chỗ bánh còn lại của con trai mình và đưa cho cô bé.

Người cha muốn thể hiện với con trai ông rằng tất cả mọi người đều bình đẳng và xứng đáng được tôn trọng. Khi cậu bé lớn lên, cậu không bao giờ quên được bài học này và trở nên nổi tiếng vì lòng tốt của cậu dành cho người khác.

Đồng thời, tôi cũng nhớ tới người sáng lập ra tổ chức của chúng tôi, Tsunesaburo Makiguchi, người đã trở thành một vị hiệu trưởng đáng kính ở Tokyo. Khi ông còn là giáo viên dạy cấp 1 ở Hokkaido, trong suốt cơn bão tuyết, ông đã đi ra ngoài để đón học sinh khi chúng tới trường. Ông cũng có sẵn nước nóng trong phòng học để ngâm qua những bàn tay lạnh cóng của lũ trẻ, hỏi thăm chúng: “Con thấy thế nào? Có khá hơn không?”

Sau này, ông Makiguchi dạy ở một ngôi trường cho trẻ em nghèo. Thêm vào việc chăm lo cho 8 thành viên gia đình mình, trước khi rời nhà, ông còn chuẩn bị đồ ăn cho những học sinh đi học mà không có cơm trưa. Ông đặt những suất ăn trưa này ở một chỗ khuất nơi

những đứa trẻ nghèo có thể lấy mà không thấy xấu hổ.

Khả năng từ bi của trái tim con người là vô cùng lớn.

## CAN ĐẢM GIÚP ĐỠ

**Sẽ thế nào nếu bác bị người khác chối bỏ hay thậm chí chế giễu vì cố giúp đỡ ai đó? Hoặc nếu việc mình đề nghị giúp đỡ lại làm người kia khó chịu?**

Chắc chắn là không thể biết được người khác sẽ phản ứng thế nào. Đôi khi chủ đích chân thành của bạn lại bị từ chối hoàn toàn hoặc bạn có thể bị cười chê, thậm chí nhạo báng. Hãy nhớ, dù cho điều này có xảy ra, quay đi và nổi giận với người bạn đang cố gắng giúp đỡ không có ích cho ai cả. Để cho nỗi thất vọng làm mình tê liệt cũng thật là ngốc.

Cuối cùng thì điều thực sự có ý nghĩa là ý định của bạn. Hãy can đảm nghe theo bản năng khi quyết định giúp đỡ mọi người. Bạn càng hành động vì người khác, cuộc đời bạn sẽ càng rộng mở, bất kể đối phương phản ứng với lòng tốt của bạn thế nào. Ân cần chính là sức mạnh, vì thế bạn càng ân cần với người khác, bạn càng trở nên mạnh mẽ.

Tsunesaburo Makiguchi không thích nhìn thấy ai đứng ì ra và không làm gì. Ông tin rằng những người tốt nhưng hèn nhát, không thể đấu tranh chống lại cái xấu, cuối cùng sẽ bị nó đánh bại. Ông thường nói:

*Không làm điều tốt cũng không khác gì làm điều xấu. Hãy thử tưởng tượng ai đó đặt một tảng đá to đùng ngay giữa đường đi. Như thế thật độc ác vì nó sẽ gây khó khăn cho người qua lại. Rồi, ai đó tới và nhìn thấy vật cản đường to tướng ấy, thậm chí biết rằng nó sẽ gây hậu quả nghiêm trọng nhưng cứ để nó đó với thái độ: “À, mình có để nó ở đấy đâu.” Đây có vẻ như là một thái độ vô thường vô phạt, nhưng thực ra, không chuyển tảng đá đi cũng gây phiền phức cho người sẽ đi qua như việc đặt nó vào đó từ đầu.*

Hầu như ai cũng có một tia lửa của sự ấm áp hay tình người trong tim. Không ai sinh ra đã lạnh lùng. Nhưng nếu qua thời gian, người ta chôn vùi hơi ấm của mình sâu trong tim họ vì sợ bị tổn thương, họ sẽ trở nên lạnh lùng và sắt đá. Tương tự, những người chỉ biết nghĩ đến mình và nghĩ ai cũng chống lại họ thường có xu hướng tự bực mình trong tấm áo giáp của sự tàn nhẫn và tự đại. Hành vi như thế thật phi nhân tính.

Đức Phật luôn bắt đầu trò chuyện với mọi người để giúp họ đương đầu với những đau khổ của mình. Ngài không đợi người khác bắt chuyện với mình trước, cũng không lo lắng về việc họ có thể nghĩ gì về mình. Ngài chú tâm tới mọi người một cách ấm cúng và thoải mái.

## THỂ HIỆN SỰ QUAN TÂM

### Cách tốt nhất để giúp đỡ mọi người là gì?

Điều tối quan trọng là chân thành mong muốn thấy người khác được hạnh phúc. Và đó là điều mà chúng ta nên nỗ lực hướng tới mỗi ngày. Ông Makiguchi thường nói về việc phân loại việc tốt thành những việc tốt nhỏ, tốt vừa và cực tốt. Cách này cũng được áp dụng cho sự quan tâm: quan tâm ít, quan tâm vừa và cực kỳ quan tâm.

Ví dụ, hình dung rằng bạn có một người bạn đang cần tiền ngay lập tức. Đưa tiền cho người bạn đó là việc tốt nhỏ, còn giúp họ tìm một công việc là việc tốt vừa.

Tuy nhiên, nếu bạn của bạn phải chịu đau khổ là do hậu quả của xu hướng tặc trách và lười biếng thì một món tiền hay một công việc đều không có ích gì. Tiền sẽ bị phung phí, và bạn của bạn chắc chắn sẽ mất việc vì những thói xấu của họ. Việc cực tốt là giúp người đó đổi mặt và nhổ tận gốc thói lười biếng, cội nguồn đau khổ của họ - nói cách khác, giải thích và giúp họ định hướng xây dựng một hệ thống niềm tin đúng đắn.

Những người thực hành bài pháp tự làm chủ bản thân của Đạo Phật Nichiren, pháp giúp con người kiểm soát được cuộc sống của mình và làm mới lại ý chí của họ để sống vinh quang mỗi ngày, biết



rằng chỉ hành động để sống hạnh phúc cho riêng mình thôi là chưa đủ. Không một ai có thể hạnh phúc trọn vẹn nếu những người xung quanh còn phải vật lộn. Vì thế, những người thực hành Đạo Phật nhận ra rằng điều chu đáo và ân cần nhất họ có thể làm là chia sẻ những bài pháp này với mọi người.

Thường thì những nỗ lực để làm những điều cực kỳ tốt dễ bị hiểu lầm. Không nghi ngờ gì, chính bạn hẳn cũng gặp sự đối kháng khi cố gắng giúp ai đó với sự quan tâm của mình. Nhưng, dù nỗ lực của bạn không được đánh giá cao vào lúc này, miễn là bạn hành động với sự chân thành tuyệt đối, mọi người rồi sẽ nhận ra sự thật và sẽ tin tưởng bạn. Đến lúc, họ sẽ thực sự biết ơn vì tình yêu, lòng tốt và hành động quyết liệt xuất phát từ sự quan tâm bạn dành cho họ.

## ĐỐI DIỆN VỚI SỰ NHÃN TÂM

**Cháu lúc nào cũng bị trêu chọc vì cháu tàn tật.**

Những người cười nhạo và trêu chọc bạn thật là độc ác và suy nghĩ lệch lạc. Họ tạo nên một gánh Nghiệp xấu khủng khiếp cho chính mình bằng cách coi thường quyền được đối xử như một con người và được tôn trọng của bạn. Nhưng để cho những lời xúc phạm của họ tác động tới mình là một thất bại của bạn với tư cách là một con người. Dù sao, sự mạnh mẽ là vinh quang.

Vì thế, bạn phải mạnh mẽ hơn nữa. Cuộc đấu tranh của bạn cũng là một phần của cuộc đấu tranh giành nhân quyền. Làm cho người khác nhận ra quyền của bạn không chỉ là khiến cho họ hành động một cách cảm thông. Hãy tự hào về bản thân bạn với tư cách là một cá nhân, bất kể sự tàn tật của bạn. Hãy tự hào về sứ mệnh của bạn trong cuộc đời này. Để sống ân cần, chúng ta cần phải mạnh mẽ. Chúng ta cũng cần phải mạnh mẽ để bảo vệ nhân quyền, không chỉ của chúng ta mà của những người khác nữa.

## ĐỐI DIỆN VỚI BẠO LỰC

**Nhiều bạn trẻ đang trở nên bạo lực. Vài người thậm chí còn tự hào vì nó. Cháu có thể làm gì để thay đổi tình hình**

## không?

Tôi hiểu rằng sau vụ thảm kịch Colorado ở trường trung học Columbia, trong vụ này nhiều học sinh 13 tuổi đã bị bắn chết, Tổng thống Clinton đã nói: “Chúng ta phải hướng tới bọn trẻ và dạy chúng cách bộc lộ sự phẫn nộ và giải quyết mâu thuẫn của chúng bằng lời nói, không phải bằng vũ khí”. Tôi hoàn toàn đồng ý. Chẳng gì có thể khiến tim tôi đau hơn sự thật là những người trẻ tuổi, những người sở hữu tiềm năng vô hạn cho tương lai, hủy hoại cuộc sống của họ và của những người khác.

Khi còn trẻ, tôi mất người anh cả trong Thế chiến Thứ II. Anh là một người thật nhân hậu, là người kịch liệt phản đối đường lối hành động của Nhật. Đau đớn trước cuộc xâm lược của Nhật vào Trung Quốc, anh nói: “Quân đội Nhật thật vô lương tâm. Anh thấy xót xa vô cùng cho nhân dân Trung Hoa.”

Tôi sẽ không bao giờ quên hình ảnh mẹ tôi nhìn từ phía sau, tấm lưng nhỏ của bà run lên khi tin về cái chết của đứa con trai cả của mình. Ngay lúc đó, tôi đã cảm nhận sâu sắc rằng chúng ta cần bãi bỏ chiến tranh và bạo lực khỏi trái đất, dù thế nào đi nữa.

Trong khi, tất nhiên, điều tối cần thiết là kiểm soát được những yếu tố bên ngoài của bạo lực bằng cách bãi bỏ vũ khí, phát triển nhiều hơn các luật tương đương và thiết lập thỏa thuận hòa bình giữa các nước, thì căn bản nhất, điều cần làm là phải hiểu được rằng bạo lực xuất phát từ điều kiện bẩm sinh của loài người. Đạo Phật đặt tên cho điều kiện này là thú tính, một trạng thái con người bị các thèm khát bản năng kích động và mất hết lý tính hay đạo đức. Thậm chí nếu chúng ta có quét sạch được hết vũ khí khỏi hành tinh này, bạo lực sẽ không bao giờ tiêu tan trừ khi chúng ta kiểm soát thành công thú tính trong ta. Vì lý do này, chúng ta cần phải thay đổi điều kiện của con người từ bên trong.

Tôi vẫn thường kêu gọi điều giống như một cuộc cạnh tranh nhân đạo, ở đó, tất cả những tôn giáo giảng dạy về lòng khoan dung và sự quan tâm, cạnh tranh xem mỗi tôn giáo có thể khuyến khích được bao nhiêu người quan tâm. Trong bất cứ trường hợp nào, giáo dục dựa trên phẩm giá của mỗi cá nhân cũng là giải pháp.

Bạo lực là một tội ác thuần túy. Bất kể điều bạn nói có đúng đến

đâu, nếu bạn viện đến bạo lực để chứng minh điều đó, bạn vẫn là kẻ thất bại. Thậm chí nếu bạn dường như đã có được chiến thắng từ kết quả của một hành động bạo lực, kết cục bạn cũng sẽ bại trận.

Đạo Phật nhấn mạnh mối tương giao của tất cả sự sống. Chính khả năng nhận thức giới hạn của chúng ta mới khiến chúng ta đặt quá nặng khoảng cách “họ” và “chúng ta”. Chính do mối tương giao này, với việc sử dụng bạo lực, bạn không chỉ làm tổn hại và tàn phá người kia mà cả chính bạn. Những người sử dụng bạo lực và coi thường cuộc sống của người khác thực ra đang coi thường chính họ và phá hoại cuộc sống của chính họ.

Điều quan trọng là phải hiểu được rằng bản chất của bạo lực là sự hèn nhát. Bởi vì một người hèn nhát, anh ta hay cô ta mới trở nên bạo lực. Cá nhân đó không đủ can đảm để đàm thoại. Mahatma Gandhi nói hùng hồn rằng: “Bất bạo động không phải là cái vỏ của sự hèn nhát, mà đó là phẩm hạnh tối thượng của sự can đảm... Hèn nhát hoàn toàn không đồng nhất với bất bạo động... Bất bạo động hàm chứa khả năng đấu tranh.”

Trong tổ chức Soka Gakkai Quốc tế, giới trẻ Mỹ vẫn đang tiến hành những hoạt động kêu gọi chấm dứt bạo lực. Họ đang thực hiện ba lời thề sau đây:

1. Tôi sẽ trân trọng cuộc sống của mình
2. Tôi sẽ tôn trọng mọi sự sống
3. Tôi sẽ truyền hy vọng đến cho người khác.

Khi mỗi người chúng ta đều có thể trân quý cuộc sống của chính mình, tự nhiên chúng ta cũng sẽ có thể trân trọng cuộc sống của những người khác.

Điều quan trọng là bạn phải hành động. Bắt đầu là bước đầu tiên. Số 0 là số 0 ngay cả khi nhân với nhiều số khác. Nhưng như những người Phương Đông thường nói: “1 là mẹ của hàng vạn.”

## BẠO LỰC VỚI PHỤ NỮ

## **Ngày nay, có vẻ như bạo lực về thể xác và tình dục với phụ nữ đang có xu hướng tăng cao. Có thể cải thiện được không?**

Không có gì thấp kém bằng bạo lực với phụ nữ. Bạo lực không thể được dung thứ. Tất cả đàn ông nên nhớ điều này, và họ nên tôn trọng những người phụ nữ cùng thời với họ như những người chị em, những người mà cuộc sống của họ đáng được trân trọng. Thật đáng hổ thẹn cho những người đàn ông không dịu dàng.

Phụ nữ bảo vệ bản thân bằng hiểu biết và sự khôn ngoan cũng cực kỳ quan trọng. Đã có nhiều nhóm, hội tổ chức ra đời để giúp đỡ phụ nữ. Khi bạn nhận ra cuộc sống của bạn quý giá thế nào, bạn sẽ làm mọi điều có thể để bảo vệ nó. Lưu ý đến lời khuyên của cha mẹ và những người bạn mà bạn tin tưởng là điều rất quan trọng.

Nạn nhân của bạo lực thường bị tổn thương sâu sắc về tinh thần và thể chất. Họ mất lòng tin vào nhân tính của mình và thường cảm thấy như nhuốc như thế cuộc sống của họ đã bị hủy hoại. Nếu bạn là nạn nhân của bạo hành, xin hãy nhớ rằng, dù gì đi nữa, giá trị của bạn với tư cách là một cá nhân sẽ không bao giờ thay đổi. Hãy đứng thật vững. Hãy tự nhủ: “Mình không phải là người cho phép một việc như thế hủy hoại cuộc đời mình.” Không ai có thể hủy hoại đời bạn ở mức độ sâu sắc nhất. Bất kể bạn bị tổn thương đến đâu, bạn vẫn có thể giữ lại được cho mình phẩm giá căn bản – không ai có thể tước mất điều đó ở bạn mà không được sự cho phép của bạn.

Đạo Phật giảng về nguyên tắc rằng bông hoa sen trắng thuần khiết lớn lên từ ao bùn. Cũng giống như thế, trạng thái tối thượng của cuộc sống có thể hình thành khi phải sống giữa thực tại đau thương nhất.

Bất kể bạn cảm thấy chán nản đến đâu, ở đâu đó luôn có ai đó cũng đang chịu đựng tình cảnh tương tự, và bạn nói riêng, có thể giúp đỡ người đó nhờ sự thấu hiểu thông thường của bạn. Và có những tình cảm chân thành trong trái tim của những người khác mà chỉ bạn mới có thể khám phá. Bạn có thể không muốn rắc rối của mình liên quan đến người khác lắm, nhưng có được thậm chí chỉ một người bạn có thể tham khảo ý kiến về trải nghiệm của mình sẽ thay đổi hoàn toàn cách nhìn của bạn. Bạn không nên chịu đựng một mình. Cuộc đời bạn vốn dĩ đã có một tiềm năng vô cùng to lớn. Nếu bạn từ bỏ

chính mình thì mọi chuyện chỉ càng kinh khủng hơn thôi, vì làm như vậy sẽ khuếch đại những tổn thất đã có. Đừng bao giờ cho phép sự khổ đau khiến bạn bỏ rơi con người thật của mình.

Có vẻ lạ lùng, nhưng những người đã phải chịu đựng nhiều nhất hay những người đã từng bị phiền lòng nhiều nhất có thể trở thành hạnh phúc nhất. Với những giọt nước mắt đã rơi, bạn có thể lau sạch cuộc đời mình và làm nó sáng lên. Dấn bước là điều cốt lõi của sống và là tinh thần của Phật tử.

**Ebook miễn phí tại : [www.Sachvui.Com](http://www.Sachvui.Com)**

# 9 MÔI TRƯỜNG

## QUAN TÂM ĐẾN MÔI TRƯỜNG

**Cháu rất quan tâm đến môi trường. Có phải con người đang tự hủy hoại môi trường sống của mình không ạ?**

Đúng. Hủy hoại tự nhiên là hủy hoại loài người. Thiên nhiên là nhà của chúng ta. Tất cả sự sống trên hành tinh này, tất nhiên, bao gồm cả sự sống của loài người, được sinh ra từ môi trường tự nhiên. Không phải nhờ ơn máy móc hay khoa học mà chúng ta tồn tại trên cõi đời này. Sự sống trên hành tinh này không phải từ nhân tạo mà ra. Chúng ta là những sản phẩm của tự nhiên.

Có rất nhiều thuyết về nguồn gốc loài người. Vài thuyết nói rằng những người đầu tiên xuất hiện ở châu Phi, thuyết khác lại nói rằng loài người xuất hiện ở vài nơi trên thế giới vào cùng một khoảng thời gian. Dù điều gì đúng đi nữa, không thể chối cãi rằng loài người được sinh ra từ thiên nhiên.

Vì thế, chúng ta càng tách mình ra khỏi tự nhiên, chúng ta càng trở nên mất cân bằng. Tương lai của chúng ta với tư cách là một loài sẽ rất khắc nghiệt trừ khi ta nhận ra được điều này.

Vấn đề của chúng ta không mới. Nhà triết học và cải cách xã hội người Pháp ở thế kỷ thứ 18 Jean Jacques Rousseau, tác giả cuốn *Khế ước xã hội*, đã kêu gọi quay về với tự nhiên. Văn minh, ngay cả vào thời của ông, đã trở nên quá cơ khí, quá phụ thuộc vào khoa học, quá tập trung vào lợi nhuận, bóp méo cuộc sống con người thành một thứ thật xấu xí. Rousseau phản đối sự phát triển bất hợp lý này.

Quả thực, tất cả chúng ta đều muốn được khỏe mạnh. Vì lý do đó, chúng ta muốn hít thở không khí trong lành, được nhìn thấy hoa và cây cỏ tươi đẹp. Chúng ta hướng về tự nhiên vì điều đó, cũng giống như một bông hoa hướng dương hướng về mặt trời. Chúng ta phải

nhận ra rằng bất kỳ hành động nào phủ nhận thiên hướng này cũng là một sai lầm trầm trọng. Tất cả tiền trên thế giới không mua được bầu trời xanh. Mặt trời và ngọn gió thuộc về tất cả mọi người.

Không ai phản đối rằng khoa học đã cải thiện cuộc sống của chúng ta. Nhưng chúng ta cần khớp tiến trình khoa học với tiến trình cam kết bảo tồn và bảo vệ môi trường của chúng ta. Chúng ta cần sự cân bằng.

Ví dụ, ta phải nhớ tới rừng. Oxy ta hít thở, duy trì sự sống cho chúng ta từ đâu mà có? Từ rừng, từ thực vật biển. Phải mất hàng tỉ năm thực vật với tạo ra được lượng oxy này.

Còn nước thì sao? Phần lớn nước ta uống có từ hệ thống sông ngòi. Dù nắng hay mưa, nước vẫn chảy qua các dòng sông. Vì sao? Cây cối và đất quanh các dòng sông hấp thụ nước, tích trữ nó trong lòng đất, và từ đó, nước không ngừng rỉ ra, từng chút một, vào các dòng sông. Nếu không có rừng và núi thì cũng như nhựa đường, tất cả mưa rơi xuống trong một ngày sẽ lập tức chảy vào sông và đổ ra biển, giống y như bồn tắm cạn dần khi bạn kéo nút bịt ra vậy.

Đất là một món quà khác của rừng. Những động vật nhỏ và vi khuẩn giúp chuyển hóa những rễ và lá chết của cây thành đất màu. Không có đất ấy, chúng ta không thể trồng ngũ cốc hay rau xanh. Chúng ta sẽ không có thức ăn, và loài người sẽ diệt vong.

Nhiều sản phẩm khác đến từ rừng. Không có chúng, chúng ta sẽ không có nẹp cao su, không có giấy, không có bàn gỗ hay đồ đạc – không có nhà. Tất cả những thứ này cũng đều là quà tặng của rừng.

Rừng sản xuất ra không khí cho ta thở, nước cho ta uống, đất để ta trồng thực phẩm – quả thực, mỗi lĩnh vực của đời sống chúng ta trở nên khả dĩ đều là nhờ cây cối.

Và tôi nghĩ chúng ta hiếm khi nghĩ đến mối quan hệ rằng, trừ khi ta chăm sóc cho rừng, ta sẽ không thể bắt được cá dưới biển. Không có rừng tất cả mưa sẽ chảy theo sông ra biển. Mưa sẽ mang theo lượng lớn phù sa cùng ra đó. Phù sa sẽ làm đục nước biển, cản trở ánh sáng xuyên qua, và hạ thấp nhiệt độ nước biển, làm cho biển trở nên quá lạnh ảnh hưởng đến sự sinh trưởng của một số loài cá.

Rừng cũng tạo ra các chất dinh dưỡng mà cuối cùng sẽ tìm được cách ra tới biển và trở thành thức ăn cho các sinh vật của đại dương. Rừng bảo vệ sự sống cho biển.

Sự sống là một sợi xích liên kết mật thiết tất cả mọi loài. Khi bất kỳ mắt xích nào bị rối loạn, những mắt xích khác cũng sẽ bị ảnh hưởng. Chúng ta nên nghĩ về môi trường như mẹ của mình – Mẹ Đất, Mẹ Biển, Mẹ Trái Đất. Chẳng có tội ác nào tồi tệ hơn làm hại chính mẹ mình.

## HÀNH ĐỘNG BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG

**Chúng ta đối phó thế nào với những vấn đề tương tự như nhỏ nhặt, như việc xả rác chẳng hạn?**

Vứt rác hay lon nhôm bên vệ đường là hành động ích kỷ của người sống trong một cõi mà Đạo Phật gọi là thế giới của súc sinh. Những hành động như thế thể hiện một chủ nghĩa vị kỷ không quan tâm gì đến ai khác. Đó là một cách sống thật phi tự nhiên. Một người yêu thiên nhiên đơn giản là không thể xả rác. Ném rác một cách bất cẩn là ném đi chính nhân tính của người đó.

Cùng biểu hiện đó, người yêu thiên nhiên có thể thương yêu những người khác, trân trọng hòa bình và sở hữu sự giàu có của một tính cách không bị trói buộc bởi những toan tính ích kỷ của việc được mất. Người sống theo kiểu tính toán kết cục sẽ cân đo giá trị của chính họ theo cùng một cách đó. Cuộc sống như vậy bị hạn chế vô cùng.

Người ta có thể nghĩ rằng chẳng được lợi lộc gì khi nhặt rác mà người khác xả ra. Nhưng quan trọng là làm việc đó với tình yêu thiên nhiên – không cần nghĩ đến việc người đó được hay không được cái gì.

Chỉ qua những hành động vị tha như vậy chúng ta mới có thể sống tốt nhất với tư cách một con người. Vì kỹ thuật đã tiến bộ đến tầm cỡ này, bây giờ là lúc quan trọng hơn bao giờ hết để mỗi người phát triển kiến thức về bảo vệ môi trường. Bất cứ sự cải thiện vật chất



bên ngoài nào cũng chỉ là phù phiếm nếu chúng ta không tăng cường chất lượng nền tảng cho cuộc sống của mình.

*Hãy sống sao cho bạn trở thành tử tế và thân thiện với mọi người xung quanh, rồi bạn sẽ ngạc nhiên thấy mình sống một cuộc đời biết bao hạnh phúc.*

**Charles M. Schwab**