

THAI HONG MINH

Quảng trai tim

# SAN SEU YEU THONG

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

THAY LỜI TÔI

*T*ôi nhớ bạn khoảng rất lâu trước khi viết tập sách này vì không mấy tôi tin vào khả năng diễn đạt niềm vui của mình. Mặc dù vậy, tôi vẫn không sao công lại nỗi sợ thất bại muốn chia sẻ cùng bạn nỗi niềm quảng vọng và lòng quý giá mà tôi nhận được từ cuộc sống. Không, nếu chính xác hơn, có lẽ tôi phải nói là vô giá vì quá thật là không ai có thể dùng tiền bạc để mua được một niềm vui như thế.

Một quả thật muốn nói nên điều này chính là niềm vui có được từ sự yêu thương trong cuộc sống. Niềm vui ấy hoàn toàn không giống những niềm vui mà chúng ta có được qua việc thỏa mãn các nhu cầu vật chất. Những khoảng phải bao giờ chúng ta cũng phải biết nỗi niềm ấy, và vì thế mà sự nhàm chán rất thông thường xảy ra. Trước đây tôi cũng thông nhàm chán như thế.

---

Thay lời tôi



phức quyigiaunay nếu nhờ chúng ta không môi long yêu  
thông ngòoi khai.

Ngôôc lai, khi ai nôi thông yêu bân, bân chæ coi  
thêcainh nhân nôiic nêiêu nay khi trong long bân coi sô  
hiên hôi của tình thông. Nếu không, bân chæ coi thê  
nhân nôiic nhôiing biêu hiên vàt chât của tình thông tòi  
ngôôic aý maithoi. Cho nêin, khi bân cainh nhân nôiic tình  
thông yêu tòi ngôôic khai thì nêiêu nôiic cũng coi nhôa lai  
trong long bân nêi coi nôiic tình thông. Trong ying hia  
nôi thông yêu và nôiic thông yêu không thê lai hai vàn  
nêi tãich biêt.

Bân nôiic thân mên! Toá vàn biêt lai cuoi sông của  
môi chúng ta coi rất nêiêu nêiêu nêi lo toan, bân roin, và  
viêc danh thôi gian nêi suy ngãm và nhôiing giai trò tình  
thân phía sau lôi voi vàt chât không phải lai thôi quen  
của nêiêu ngôôic. Duivây, toá vàn luôn cho rằng bai hoi  
và yêu thông lai bai hoi lôn nhất của nôiic ngôôic – và  
chúng ta không thê tìm thây băt côi ngôôic thây dãi nay  
khai toá hên lai chính nhôiing nêiêu ta trái nghiêp nôiic  
trong cuoi sông. Vì thê nhôiing gì nôiic ghi lai trong  
tãp sách nay chæ lai nhôiing yitôiing rất chuiquan, nhôiing  
nhân xêi rất phiên diên... Nếu bân nhân thây coi chui

giai trò nhôi nhôi nay trong aý, thì nôi sei lai nhôiing nêiêu  
nang chôi nôiic sô thê nghiêp và kiêp chôiing của chính  
bân thân cai bân ngay trong cuoi sông nay.

Bân nôiic thân mên! Toá luôn mong nôiic cai trái lôi  
toá nêi tòi cai bân.

Thân mên,

THAI HONG MINH



## HAY BẮT NÀU TÔI QUANH TA

**A**nh Hai tôi là một người tài hoa không xấu số. Anh biết rất nhiều nghề và làm việc gì cũng tôi ra xuất sắc hơn người. Không vận may chừa một lần may mắn với anh, lại thêm gánh nặng con cái bệnh tật dai dẳng, nên lần lần hôn nữa nữa người mà anh vẫn phải sống trong cảnh thiếu trước hụt sau, gia đình túng quẫn.

Ngheo túng và bắt nạt chí, anh sinh ra trái tính, rồi làm lúc rồ lúc chảnh. Nhiều ấy càng này gia đình anh lụn sàu hôn nữa vào cảnh khó.

May thay, chò đâu tôi là một người rất tuyệt vời. Một tay chò nài chèo chông, giới cho gia đình tránh khỏi số tan vỡ trong suốt nhiều năm dài. Chò không làm được gì nhiều nên thay đổi hoàn cảnh kinh tế gia đình, không lại thất số là một người vô hiện hậu.

và nếm nạng. Chò chắm sọc toát con cái ngay trong những hoàn cảnh khác nghiệt nhất, và hết mồm yêu thông chong cho dư ảnh không mấy khi bay tới sỡ quan tâm nên chò. Chò luôn ửng hoà mỗi việc làm của anh, và biết lờ là lời an ủi, khuyển giai sau mỗi lần anh thất bại. Nhưng nói nên những thất bại của anh thì quá thất lạc nhiều không kể xiết. Không ít lần anh thất bại cay đắng nên mồm trắng tay. Dù vậy, chò chừa tổng một lần phạm nam hay trạch cừ anh, cũng không một lời than vãn cho số phận không may của mình. Bao giờ chò cũng xem anh nhờ chò dĩa duy nhất của đời mình, và vì thế chò vẫn luôn ở cạnh bên anh nên thông yêu, chắm sọc, nhất là những lúc anh suy sụp nhất.

Một đêm nọ, anh tới thì làm nên hôn mỗi giờ nên vẫn chừa thấy về. Sau khi đo đạc con người anh, chò tại tại thì tìm anh. Sau một hồi luôn lạc ra khỏi con hẻm nhỏ sau hàng trăm thóc, và nên nữa hẻm thì chò nhìn thấy dáng anh xa xa giữa một đêm nóng loá hoá đời anh nên nóng vang vọt, nói coi một quai cốc ven ruộng.

Chò với vang chấy nên thì thấy anh nạng xoá xát với khoáng bán năm người khác. Tại cái nên

không sắc mũi rồi và nên lại loảng choảng, không vũng. Cờ lẽ hơi nằng ngoài cùng ban với nhau cho nên khi say khướt rồi mỗi giây gọi xoá xát nhau. Bà chui quai nạng và vai có nằng hơi ra xa bán rồi vì sỡ nằng bealy taich, chein dĩa. Trong nên coi một người con khỏe ra phết nạng có sọc nếm mình vào những người khác, trong khi những người con lại chẻ liên tục "nếm giới". Khuôn mặt anh toát coi mấy cho sỡ vung bám tím, hân lạc nằng nếm trung.

Chò kêu thế lên rồi nằng nên ôm lấy anh, có nằng anh ra khỏi nên nóng bán nằng kia. Vì anh nằng say nên nằng gần nhờ không con tôi nằng vũng nằng, nên chò phải có hết sỡ mỗi điều nằng anh bồng thì, trong khi gả khỏe mình kia cũng chảng con phải biết nằng ai lạc ai, vẫn nên tiếp mấy quai nằng vào vai, vào lòng chò...

Thất lạc một ký tích khi nên ấy chò nằng coi thế điều anh về nằng nên nằng nằng không coi sỡ giúp sỡ của ai khác. Hờ ra trước khi chò nên anh nằng chò nằng khản nhiều, nên mình mấy rất nhiều cho thắm tím. Anh nếm liết giông mặt hai hôm sau nằng bán hai chò phải chấy lo thuốc thang, côm chấy, trong khi nằng lại chảng con nằng mấy nằng tiền...

Sau tham hoa noi anh toi that soi hoai han. Anh nhain ra soi voi lyu va hen kem cua mình khi buong xua trach nhien gia ninh. Sau nay, trong mot lan tam soi voi toi, anh ke lai rang khi ay anh cam thay that xau ho khi ngho loric cua mình lai thua xa so voi ngoi voi chain yeu tay mem. Toi noi anh boi rooi va xa lia han moi thoi xau, luc nao cung co gang het soic trong cong viec, mong coi mot ngay nao noi gia ninh se noi khaim khai hon.

Roai troi cung khong phui long ngoi. Soi chaim cha va tai nang cua anh sau noi cung noi nen nhip. Anh danh duim moi noi mot coa hang nho noi roai dan dan phat trien. Nen nay thi gia ninh anh nao coi noi mot moic soing oin ninh. Nhung nien quan trong hon lai loi luon coi noi mot cuoc soing hoa thua va hainh phuc ma toi ngho lai bat coi gia ninh nao cung phai ngoi moai

That ra, ching soi kien tri va tinh thong yeu chain that cua cho dau toi nao cam hoa, thoi tanh noi anh. Long yeu thong cua cho noi voi anh lai chain that, vi noi khong noi hoai bat coi nien kien gi. Cho coi nen mot ngam lei mot ly do nei che trach anh

khi anh khong toi thang noi mình trong nhing lan sa ngai va neu cho coi noi xoi te baic hon voi anh thi cung khong ai coi che trach coi cho, vi anh that nang nhain lain nhing caich noi xoi ho the. Nhung cho noi khong lam vay, cha vi cho that long thong yeu anh. Long thong yeu noi khong the lyu giai bang soi hop lyu hay khong hop lyu. Cho du anh coi xau tei hon the noi, coi lei cho cung se khong thay noi long thong yeu cua mình, vi cho voi khong he noi hoai anh phai the nay hay the noi moi nhain noi soi thong yeu cua cho. Noe noi noi, noi lai mot soi thong yeu chain that nen noi khong ni kem voi bat coi nien kien gi.

Chung ta ai cung coi mot gia ninh, cung neu thong yeu nhing ngoi than quanh ta. Nhung neu chung ta suy ngho mot chut ve tinh thong cua mình danh cho nhing ngoi than, chung ta se de dang nhain ra lai coi rat nhieu khi tinh thong ay voi tinh bo gan chat voi nhing nien kien, nhing noi hoai. Ching soi nien kien hoa noi the nay lai mot trong nhing nguyen nhain ching yeu noi dan nen soi ran not hay lainh nhat tinh cam trong nhieu gia ninh.

Khi chung ta lan nao tien noi lam cha hoac lam mei, gia ninh noi beu cua chung ta noi nien

boiing trôithanh một thiên ñang hành phúc, bôit trong long ta tram gặp tình thông yêu ñoái với cái mầm sống beiboiing maĩa và tao ra. Chúng ta không ñoái hỏi ôi beibai côi ñieu gì. Sôi côi maĩa của beitrong gia ñinh ta lailydo duy nhất ñeĩa thông yêu beivardu beichôa lam ñôic gì cái ñhong chæ riêng sôi côi maĩa của beinaimang ñeĩn cho chúng ta niềm vui bai tain. Niềm vui aỹ không do beitaĩ ra, maĩ chính laiphai sinh tôilong thông yêu maĩa danh cho beiv. Con nếu baiĩn muoĩn hỏi tiếp rằng vì sao ta thông yêu beiv thì ñoĩ laiĩ laimột câu hỏi không can lôi giai ñaip.

Rôi thời gian trôi qua, con cái chúng ta dần lớn lên, và chúng ta thông không giõi ñôic tình thông vô ñieu kiến ñoái với chúng ñhò luc ban ñau. Chúng ta bai ñau – một cách vô tình – ñoái hỏi ôi chúng ñieu nay, ñieu noi... Ta muoĩn chúng keatuc sôi nghiệp của ta, ta muoĩn chúng hoi hanh xuất sắc, ta muoĩn chúng ngoan ngoaĩn vaĩng lôi, ta muoĩn chúng ñhong ñi chôi với ngôoĩ baiĩn nay hoac ngôoĩ baiĩn kia, ta muoĩn chúng hoi ñam döng cam, ta muoĩn chúng hoi tieĩng Anh thay vì tieĩng Phai... Côi vô soaĩnhöng ñieu "ta muoĩn" ñoái với con cái mình ñhò thea Vaĩa

luoĩn ñhò rằng ñoĩ lai ñhong ñieu hoan toan chính ñang, ñieu laixuat phai töitinh thông của ta ñoái với chúng...

Nhöng mong muoĩn hay kyvöĩng của ta ñoái với con cái laimột thoi teahieĩn ñeĩn và ñieu ñoĩ không côi gì sai traiĩ. Vain ñeĩn ôi ñaỹ lai chúng ta thông vô tình gait chat ñhong yêu cau, ñhong ñoái hỏi của mình với tình thông ta danh cho chúng. Baiĩng cách nay, ñhong mong ôic của ta trôithanh ñhong " ñieu kiến trao ñoai", và do ñoĩ maĩ töi ñeĩn hình thanh một thoi ôic "bai thanh vain" giõi ta với con cái mình. Nay ñeĩn nếu muoĩn ñôic thông yêu thì con phai hoi hanh xuất sắc, con phai ngoan ngoaĩn vaĩng lôi, con không ñôic ñi chôi với thang aỹ, con phai hoi ñam döng cam, con phai hoi tieĩng Anh thay vì tieĩng Phai, vain vain vàivain vain...

Trong vô soaĩnhöng ñieu kiến maĩ chúng ta ñon phöng ñhò ra ñhò thea côi ñhong ñieu kiến laihöpliy ñhong cüĩng không tránh khoĩ ñieu khi côi ñhong vain ñeĩn hoan toan vôlyi. Nhöng chúng ta luoĩn ñoái hỏi con cái phai tuân theo yimình. Ta quên rằng chúng cüĩng côi ñhong suy ñhò, cam ñhaĩn, sôi thích, ñang





tình cảm, cho dù trong hiện tại các mối quan hệ đôi khi không hay vì lòng mặc vì bất cứ lý do gì.

Thật vậy, khi chúng ta thông yêu những người thân của mình một cách thật lòng và không nói lời bất cứ nhiều kiến gì, chúng ta sẽ có những sự cảm thông sâu sắc với bất cứ những khó khăn nào mà những người ấy đang trải qua, thay vì la ra chỉ trích, giận hờn. Chúng ta cũng sẽ sẵn lòng bao dung, tha thứ cho mọi lỗi lầm, thiếu sót, thay vì la bới tặc, oán hận. Những thái độ tích cực này chắc chắn sẽ nuôi dưỡng tình cảm của chúng ta, vun bồi cho chúng ngày càng sâu nặng hơn, bền chắc hơn. Vì thế nếu bạn thật lòng muốn học được bài học yêu thương, hãy bắt đầu ngay từ những mối quan hệ với người thân quanh ta.



## TẬP NÓI LỜI YÊU THƯƠNG

**T**rong cách ứng xử thông thường của chúng ta có một nghịch lý mà ít người nhận ra. Nếu la sới khó khăn trong việc nói ra những lời yêu thương chân thật. Bạn không tin ư? Sợ thật là hầu hết những lời ngời khen xã giao hay tâng bốc người khác chỉ dùng vì thông luôn những chúng ta nói ra một cách dễ dàng và lười loát, nói khi không cần nên sẽ suy nghĩ, đắn đo. Những khi muốn nói với ai một lời yêu thương thật lòng, chúng ta lại luôn cảm thấy ngại ngại, do dự, thậm chí có thể bỏ qua nhiều cơ hội mà vẫn không thể nói nên lời!

Cách này nhiều năm, có một bài viết ngắn mang tên " *Bóng hồng cái áo*" nói về hành vi ngay lập tức nói làm rung động hàng triệu trái tim giới Trẻ giới không hề cấp nên nhiều gì quai cao xa, siêu

viết. Trái lại, nó là một sự việc hết sức bình thường, nếu không muốn nói là quá bình thường. Thế nhưng sự thật bình thường đó lại chính là cái nghịch lý mà chúng ta vẫn gặp thấy: những lời yêu thương thật long rất ít khi được chúng ta nói ra! Tác giả bài viết nhắc nhở chúng ta rằng, cho dù người chúng ta yêu thương nhất trên đời này là mẹ, những dòng nhớ hầu hết chúng ta lại rất ít khi, thậm chí là chưa từng, nói ra nhiều ấy mỗi ngày!

Khi chúng ta còn bé bỏng, mỗi ngày chúng ta cứ thế nói "Con yêu mẹ" đến hàng chục, hàng trăm lần... Chúng ta nũng nịu, ôm siết lấy mẹ mỗi khi được mẹ thương yêu, chiều chuộng... và nói mãi một câu không biết chán: "Con yêu mẹ". Những rồi khi ta lớn lên, mỗi ngày chúng ta càng xa cách mẹ, cho dù ta vẫn sống chung với mẹ đôi một mái nhà. Mỗi ngày, chúng ta nói ra biết bao lời ngợi khen, tán tụng với ông nghiệp, với cấp trên, với nói tác trong công việc... Chúng ta bày tỏ tình yêu xuyên những tình cảm nồng nhiệt – thương là gia đình – với phần lớn những người mà ta gặp tiếp, những chúng ta dòng nhớ không có cô hỏi – hay nói những hôn là

không lâu tâm nên cô hỏi – nên nói ra dù chỉ một lần câu nói "Con yêu mẹ"!

Nó là một nghịch lý những lại là một sự thật. Và càng nghịch lý hơn nữa là mỗi chúng ta nếu biết rằng mẹ ta luôn chờ mong được lắng nghe những lời thật lòng của ta nhờ thế. Người viết những dòng này sẽ vào cung thần phúc nếu biết là trong các bữa cơm ai nói vẫn thương nói lời yêu thương với mẹ mỗi ngày, dù chỉ một nói lần. Nhiều người nói rằng các bữa là người sống thật lòng biết bao!

Không chỉ là trong tình yêu thương với mẹ, mà trong tất cả những mối quan hệ tình cảm khác cũng đều nhớ vậy. Khi yêu nhau, mỗi ngày người ta thương nói với nhau biết bao lời yêu thương thật thiết. Những khi đã sống chung đôi một mái nhà, hơi lại thấy nhớ người nghèo, khó khăn khi muốn nói ra những lời yêu thương nhớ vậy. Mỗi người nếu mong muốn được nghe những lời thật ngay ngay trong việc tôi mình nói ra!

Ngay cả trong tình cảm anh em, chò em với nhau cũng thế. Nói chung, chúng ta thương cảm thấy khi

khẩn trong việc nói ra những lời yêu thương, bày tỏ tình cảm chân thật của mình. Ngược lại, khi cần bày tỏ những tình cảm gia đình mang tính xã giao hoặc trong quan hệ công việc, chúng ta lại thối hiện nhiều lời một cách lờ loát và suôn sẻ bởi vì đã sợ trong chúng ta hầu như vẫn luôn thối hiện nhiều lời một ngày.

Một người bạn tâm sự với tôi về nỗi ray rứt mà anh phải chịu đựng trong nhiều năm qua từ khi đứa con trai năm long của anh bỏ đi qua đời. Anh nói: “Mặc dù tôi yêu thương nó không kể xiết, nhưng tôi lại chừa bao giờ nói với nó nhiều lời!”

Thật đáng tiếc! Những niềm đáng tiếc nhờ thế phải chăng là cái chết xảy ra với bất cứ ai trong chúng ta, vào bất cứ lúc nào? Vì thế tôi hôn là ta nên biết tận dụng những cơ hội của cuộc sống trước khi là quá muộn. Khi chúng ta sắp bỏ đời một cơ hội để nói ra lời yêu thương chân thật, hãy nhớ rằng nó rất có thể là cơ hội cuối cùng. Nếu bạn luôn nhớ đến nhiều nỗi rồi bạn sẽ thấy cuộc sống của mình luôn đầy ắp những ý tưởng thông yêu thay vì là những sự giận hờn, trách móc.

Những người thân quanh ta có thể ra đi bất cứ lúc nào, những tình cảm của họ để lại trong ta vẫn luôn còn mãi. Tình cảm đó sẽ là những kỷ niệm ngọt ngào mỗi khi nhớ đến, nếu nhớ hôm nay chúng ta biết tận dụng mọi cơ hội để bày tỏ lòng yêu thương chân thật của mình. Những tình cảm đó cũng có thể sẽ là nỗi ray rứt không nguôi nếu mỗi khi nhớ đến ta lại thấy tiếc nuối vì chừa từng bày tỏ tình cảm chân thật ấy.

Mặt khác, mỗi một ngày trôi qua đều có thể là cơ hội cuối cùng trong đời ta để có thể thêm một lòng yêu thương người khác, bởi có một số thật là không ai biết trước được cuộc sống của mình sẽ chấm dứt vào lúc nào. Vì thế nói với tất cả những gì bạn đang làm, hãy luôn nhớ rằng nó có thể là lần cuối cùng trong đời. Nhờ thế bạn sẽ không còn băn khoăn những chi tiết vụn vặt, những giận hờn vu vô hay những nỗi oán hận không cần thiết. Thay vì vậy, bạn sẽ thấy mình cần thiết phải yêu thương nhiều hơn, và hơn thế nữa, phải tận dụng mọi cơ hội để bày tỏ lòng yêu thương với những người thân yêu của mình.

Nói ra những lời yêu thương không chæ lâu nêu nên làm với mỗi chúng ta, mà con lâu hơn qua giai trò và song nói với những người ta yêu mến. Thật buồn lòng biết bao khi có ai nói yêu thương ta không lại chẳng bao giờ nói ra với ta nữa nữa. Cho dù vẫn còn có vài cách khác để thể hiện của lòng thương yêu, nhưng nói cho nhau nghe những lời yêu thương thật là cách đơn giản nhất. Tại sao chúng ta lại không bắt đầu từ một lần đơn giản nhất? Bài học yêu thương sẽ trở nên dễ dàng hơn rất nhiều nếu bạn cứ tiếp tục cho mình thói quen nói ra những lời yêu thương chân thật.



## SAN SEI YÊU THƯƠNG

Chúng ta không thể sống thật thoải mái nếu không được thỏa mãn các nhu cầu vật chất. Trong cuộc sống bình thường, chæ cần một số mặt cần nói do thu nhập giảm thấp hay vật giá tăng cao bất ngờ, lại lúc ta sẽ cảm nhận được ngay những áp lực của các nhu cầu vật chất.

Những số thật là rất ít người nhận ra được tầm quan trọng cũng không kém của những nhu cầu tình cảm. Chúng ta yêu thương và được yêu thương nhờ một phần tất nhiên không thể thiếu được trong đời sống, nhưng khi chừa phải rơi vào một hoàn cảnh bất lợi nào đó về tình cảm thì chúng ta hầu như rất ít khi nhận ra được điều này. Vì thế chúng ta thường quan tâm đến những con số trong thu nhập hàng tháng những lại rất hiếm khi lưu tâm đến việc đáp ứng các nhu cầu tình cảm.

Mọi người chúng ta đều coi một hoàn cảnh kinh tế khác nhau, cũng như những mức thu nhập khác nhau. Tuy nhiên, tất cả chúng ta đều giống nhau ở một điểm là coi thể làm việc để tạo ra của cải vật chất, hay tiền bạc. Tùy theo mức nỗ lực cố gắng và tài năng cũng như môi trường làm việc của mỗi người mà chúng ta nhận được những khoản thu nhập khác nhau, nhưng chắt chiu rồi sẽ có lúc tất cả chúng ta ai cũng có thể làm ra tiền bạc.

Tổng tôi nhớ thế mọi người chúng ta cũng sinh ra trong một môi trường tình cảm khác nhau. Có người may mắn được sống trong sự yêu thương ấm áp của tất cả những người thân, nhưng cũng có người sinh ra thiếu thốn tình cảm, hoặc mất cha, hoặc mất mẹ, hoặc gia đình ly tán... Mọi người một hoàn cảnh khác nhau, nhưng tất cả chúng ta đều giống nhau ở một điểm: mọi chúng ta đều coi khai thác cái thiện môi trường tình cảm quanh mình.

Nhớ nào rồi, yêu thương và được yêu thương là hai mặt không tách rời nhau của cùng một vấn đề. Vì thế bạn không thể ngoài môi trường thoải mái việc chẳng coi ai thấy sự yêu thương mình! Nếu bạn môi

trường yêu thương người khác, nhiều chắc chắn là bạn cũng sẽ nhận được những sự yêu thương như thế. Không nếu bạn chừa tất sự môi trường yêu thương, thì ngay cả khi coi ai thấy yêu thương bạn, bạn cũng không coi khai thác cảm nhận được tình cảm chân thành ấy.

Khi bạn thành công trong công việc và làm ra đồ đạc tiền bạc, bạn mới có thể dễ dàng chia sẻ với người khác. Cũng vậy, bạn chắt chiu thể san sẻ yêu thương cùng người khác khi tôi thấy mình đã có được lòng yêu thương chân thật. Khi ấy, tình thương có thể giúp bạn thực hiện được ngay cả những việc rất khó khăn hoặc tưởng chừng như không sao làm được.

Khi tôi còn dạy ở các lớp học tình thương, chúng tôi nhận học viên thuộc đủ mọi thành phần khác nhau. Vì thế không ít lần tôi đã gặp phải những câu hỏi trong giờ học, chẳng hạn như "tên quấy phật này thương là những học sinh nào được ghi vào "sổ tên" ở các lớp học tại trường phổ thông, và vì thế chúng tôi học lối kiếm tiền của các bạn cùng lớp. Nếu vậy, tôi khi được chia vào lớp học cho nên lúc ra về

dường nhớ chúng chắt chiu tâm duy nhất nên một  
nhiều lao thức hiện cho nỗi các trở nghịch ngợm.  
Thật khi nào có thể khuyển chúng chầu hốt bại, giúp  
chúng hiểu nỗi bại và theo kịp với công trình  
hốt. Mặc dù vậy, đường nhớ chúng luôn nhanh  
chóng cảm nhận nỗi tình thông yêu mà chúng  
tối danh cho cái lớp qua những buổi giảng tận tụy và  
sôi chầm lo cho nhiều kiến hốt tập riêng của từng em.  
Và thế là chắt trong một thời gian rất ngắn, những  
"tên quý phall" nhất thông trôi thanh những "trôi  
thull" nấc lốc của chúng tối trong việc tối chốc lớp  
hốt cũng nhớ khi cần làm bất cứ công việc chung  
nào. Hôn thế nữa, chúng nấc nỗi tiên báo thấy rồi  
trong việc hốt tập. Rất lâu về sau, có lần một trong  
những "tên quý phall" ấy lại chính là người nĩa ra  
nên ghè và cảm nĩa một nhóm bạn nên tận nha tối  
tham viếng, rồi thấy trở chúng tối cùng nĩa và anh  
với nhau một bữa cơm nĩa sô mà cho nên giờ tối  
vẫn không sao quên nỗi!

Sôi thật là quanh ta luôn có vô số những cô học  
nên yêu thông mỗi người. Nếu ta không nhận ra  
nỗi những cô học ấy, rồi chắt là vì tâm hồn ta nĩa

con khép kín. Hay môi long ra và bấn sẽ thấy là  
cuộc sống này con có rất nhiều nỗi cần khám phá  
trong nỗi tâm mỗi người.

Mặc dù quanh ta con có rất nhiều khiếm khuyết và  
những nỗi không vĩa yí những có một số thật là  
tối trong sâu thẳm tâm hồn của mỗi người chúng ta  
vẫn luôn có một số khao khát yêu thông và nỗi  
yêu thông. Nếu ta luôn biết môi long yêu thông nên  
nỗi người khác thông yêu, thì tất cả những khi  
khuyết hay những nỗi không vĩa yí kia sẽ chẳng bao  
giờ có thể làm cho cuộc sống của ta trôi nên bị quan,  
ảm nĩa. Trại lại, chúng ta con có thể sớm nhận  
ra nỗi một nỗi là mỗi người và chắt nếu không  
trông toàn, những những tình cảm chắt thật mà ta  
có nỗi sẽ luôn theo ta cho nên cuối cuộc nĩa.



## CHO LAINHAN

**T**rong thế giới vật chất, mỗi khi chúng ta cho đi càng nhiều thì những giá trị tại sân chơi hữu của chúng ta sẽ càng giảm thấp. Vì thế chúng ta luôn phải cân nhắc, đắn đo trước khi cho ai đó một món gì. Và sự cân nhắc, đắn đo ấy làm cho ý nghĩa của từ *cho* dần dần bị sai lệch. Nóa khi chúng ta quyết định *cho* đi một vật gì khi biết chắc là mình sẽ nhận lại được một vật khác với giá trị tương đương hoặc hơn thế nữa; và nhờ vậy, từ *cho* đôi khi lại trở thành *trao đổi*. Nóa khi chúng ta cho đi một vật gì vì muốn nạp lại lòng tốt hay sự giúp đỡ của ai đó; và nhờ vậy, từ *cho* đôi khi lại trở thành *trao đổi*.

Trong những trường hợp tế nhị hơn, chúng ta cho đi những giá trị vật chất vì mong muốn có được

sở hữu khen, kính phục từ người khác, hoặc chúng ta cho đi những giá trị vật chất theo lời khuyên của các bậc thầy nào đó, tín ngưỡng, vì trong lòng ta mong muốn có được nhiều sự may mắn, bình an trong cuộc sống. Và trong những trường hợp này thì ý nghĩa của từ *cho* cũng không hoàn toàn mang nghĩa là *cho*...

Nói tóm lại, sâu sắc chúng ta luôn cần nhắc nhở khi *cho* đi bất cứ một giá trị vật chất nào, bởi vì ta luôn cần hướng tới việc bảo vệ những tài sản hữu của mình, không muốn cho nó bị hao mòn, giảm sút. Chúng ta sẽ rằng nếu cho đi quá nhiều thì sẽ có một lúc nào đó ta chẳng còn gì cả!

Những thất bại thì cách nghĩ nhỏ về lợi hoàn toàn dựa trên những biểu hiện bên ngoài của sự việc và thiếu đi sự suy xét sâu xa. Nếu phân tích vấn đề một cách toàn diện và khách quan hơn, chúng ta sẽ thấy rằng sự việc không hoàn toàn nên giải quyết nhờ thế!

Những giá trị vật chất hay tài sản hữu của mỗi chúng ta không phải là vô hạn mà có giới hạn. Chúng ta

thanh quả của những công việc ta làm, là kết quả của thể của tài năng và sự cố gắng của mỗi chúng ta trong công việc. Tuy nhiên, không phải những ai có tài năng và sự cố gắng nhỏ nhau nếu ta ra ngoài những giới hạn vật chất giống nhau. Nhiều người phải thuộc vào hiệu quả công việc. Mà hiệu quả công việc lại phải thuộc rất nhiều vào trạng thái tinh thần, vào niềm hạnh phúc hay sự sa sút của chúng ta trong công việc. Vì thế đôi khi ta có thể thấy ngay những mối quan hệ tại yếu giữa những giới hạn tinh thần và vật chất.

Nếu bạn sống một cuộc sống thoải mái, buồn chán và cách biệt với mọi người, bạn không thể có được một trạng thái tinh thần hạnh phúc trong công việc hàng ngày. Nhiều người sẽ biểu lộ ra vẻ ngoài của bạn. Khi quan sát một nhân viên bán hàng với khuôn mặt cau có, bức bối hay lạnh lùng, và cảm, bạn sẽ thấy những năng lực của người ấy luôn được thể hiện một cách máy móc, chậm chạp và buồn tẻ. Ngược lại, với một người bán hàng vui vẻ thân thiện, bạn sẽ dễ dàng thấy được sự nhanh nhẹn và linh hoạt, sống năng động trong từng năng lực, cũng như

sự cuốn hút tự nhiên khiến cho bất cứ ai cũng muốn tiếp xúc, tiếp xúc vui... Vì thế hiệu quả công việc của hai người này sẽ hoàn toàn khác xa nhau, ngay cả khi họ đều có sự cố gắng và năng lực làm việc giống nhau.

Nguồn cảm hứng trong công việc nên trở nên vui trong cuộc sống. Khi bạn có một cuộc sống vui tươi, mọi khó khăn trong công việc nếu sẽ trôi nổi dần dần, khả năng làm việc của bạn tăng cao hơn, và ngay cả sự chịu đựng của bạn cũng bền bỉ hơn. Ngược lại, nếu bạn luôn bị stress liên tục với một tâm trạng buồn chán hoặc cau gắt thì bất cứ khó khăn, trở ngại nào trong công việc cũng có thể dễ dàng vượt qua ngay lúc này của bạn. Cho dù bạn cố gắng đến đâu, bạn cũng luôn cảm thấy mình không thể làm được thật tốt công việc, và sự trôi chảy luôn rình rập nên với bạn bất cứ lúc nào...

Những niềm vui trong cuộc sống cũng không phải là nhiều tự nhiên trên trời rơi xuống! Bạn phải biết cách tìm kiếm niềm vui ngay trong cuộc sống này. Và một trong những kho tàng chất chứa đầy những



niềm vui bất tận luôn sẵn dành cho bạn chính là khi bạn biết môi lòng yêu thương người quanh mình.

Thông thì thói quen dễ thấy trong đời sống vật chất cũng khiến cho chúng ta luôn có khuynh hướng hạn chế sự ban phát tình thương của mình. Chúng ta tiết kiệm từng nui cỗi cỗi mỗi hạn chế từng cái bất tay thân thiện, và để đạt từng cái mới bày tỏ tình cảm chân thật trong lòng mình. Rất nhiều khi chúng ta có cảm tình với ai đó ngay khi vừa gặp gỡ, nhưng ta vẫn cố giấu đi ngoài mặt nghiêm nghị, lạnh lùng, nhờ thế nó là cách ờng xúi "an toàn" nhất để tránh bị thông toán.

Những chúng ta thật ra đâu có phải mất gì khi môi lòng yêu thương người khác? Khác với những giá trị vật chất mà ta sở hữu, tình thương bao giờ cũng là một nguồn suối bất tận mà ta có thể ban phát một cách hào phóng và không sợ cạn kiệt. Khi môi lòng yêu thương người khác, ta chẳng những không hề "mất đi" theo nghĩa thông thường, mà thật ra là nâng "nhân lại" rất nhiều trong nghĩa nuôi dưỡng nội tâm một cuộc sống vui tươi và đầy ý nghĩa.

Khi trong lòng ta có sự hiện hữu của tình thương, niềm vui sẽ hiển mang đến cho ta một niềm vui mà không gì có thể so sánh được. Lần đầu tiên được làm cha mẹ, ta vui sướng ngay ngày nên nói nhìn thấy cái cuộc sống này chỉ toàn một màu lạc quan, hy vọng. Ta mơ ước, ta hình dung ra một tương lai tươi sáng cho đứa con bé bỏng và chào đời, và tôi nguyện sẽ làm bất cứ điều gì vì tương lai tốt đẹp của con ta. Niềm vui sướng ngay và kéo dài mãi mãi ra không nên tôi nhớ lại mỗi lần chào đời – vì nó hòa làm một thể gì cho ta cái - mà là niềm vui tình thương yêu bất tận đang dâng tràn trong ta.

Cũng vậy, khi ta hết lòng thương yêu ai đó chỉ cần nghĩ đến người ấy là ta sẽ thấy trong lòng mình tràn ngập niềm vui. Niềm vui đó không được ta bỏ quên người ta yêu, mà xuất phát từ ngay chính lòng thương yêu trong ta. Lòng yêu thương sẽ tạo ra niềm vui mà không cần phải có thêm bất cứ điều kiện nào khác.

Thật bất hạnh cho những ai không thể có môi lòng yêu thương người khác, vì niềm vui thật nhiều là cuộc sống của họ sẽ luôn thiếu vắng niềm vui do tình

thông mang lại. Trong cuộc sống, chúng ta vẫn thông gặp không ít những con người nhỏ thế và nếu không khéo léo nhận ra niềm nay, mỗi người chúng ta cũng coi thế để dang trôi thành một con người tối nghiệp nhỏ thế

Phần lớn những ai cảm thấy khó khăn trong việc môi long thông yêu người khác thông là những người naitông bù toàn thông tình cảm tởra sôm trong cuộc đời. Những em bé mồ côi cha mẹ, hoặc lớn lên trong những gia đình nghèo thiếu hành phúc... thông rất để trôi thành những con người khó khăn tình cảm và sống cách biệt. Do không hiểu nắm trái hạnh phúc của sự yêu thông, những người ấy không thể hình dung hiểu những gì mà long yêu thông sẽ mang đến cho họ. Sự mất mát lớn lao trong đời sống tình cảm nào sôm hình thành trong tâm hồn họ một lớp vỏ bọc khép kín, họ muốn tôi bảo vệ mình tránh khỏi những tổn thương nhiều hơn nữa. Những sự thất lạc càng khép kín thì họ càng phải chịu nỗi sự thiếu thốn nhiều hơn trong đời sống tình cảm. Chả khi nào họ coi thế nhận ra hiểu nhiều nỗi và tôi mình phải sống cuộc sống không

thì họ sẽ mãi mãi không tìm được niềm vui trong cuộc sống.

Cho dù chúng ta coi may mắn không rồi vào những hoàn cảnh khác nghiệt trong đời sống tình cảm nhỏ và nơi, những mối chúng ta thông cũng không tránh khỏi những lần va vấp, toàn thông trong cuộc sống. Mỗi một lần bù toàn thông nhỏ vậy, ta thông coi khuyh hòng co cảm lại và để đạt hôn trong đời sống. Không thất ra thì khuyh hòng thông nay lại hoàn toàn không phải là sự lựa chọn tốt nhất. Trái lại, này chính là một trong những nguyên nhân thông gặp nhất khiến cho chúng ta dần dần trôi nên nghiệp khác và thiếu thốn thiếu trong cuộc sống. Thay vì nhỏ vậy, chúng ta nên xem mỗi lần bù toàn thông nhỏ là một bài học kinh nghiệm quý giá giúp ta coi thế mình mình và tôi tin hôn trong đời sống tình cảm, và không bao giờ nên cho sự toàn thông ấy trôi thành một thói quen cái ngăn cách ta nên với người khác trong cuộc đời.

Thưa hẳn cũng là một khuyh hòng xấu rất thông gặp trong đời sống. Trong số những phim vô hiếp hiểu trình chiếu từ trước đến nay, hầu hết

nếu là khai thác chủ yếu này, bởi dòng họ nội rất phù hợp với khuynh hướng tối thiểu của nó so với chúng ta. Tuy nhiên, họ này nội, này là một khuynh hướng hoàn toàn xấu, vì nội luôn mang đến cho chúng ta khổ đau và sự nặng nề chèn ép phải là niềm vui và sự thanh thản. Nội rỗng, thu hút luôn gần gũi và thậm chí là bóp chết lòng yêu thương trong ta, vì thế nội khiến cho ta chẳng bao giờ có được niềm vui sống.

Không cần phải là những mái tóc "khổng lồ trôi chung" nhờ thông gặp trong những phim truyện, mà chỉ cần ôm ấp trong lòng những sợi tóc mảnh, màu thuần nhất cũng đã khiến ta cảm thấy mệt mỏi và đôi khi có những niềm hạnh phúc lớn lao trong cuộc sống. Khi trong lòng ta luôn chứa đầy những ý tưởng nặng nề về nội phòng, luôn mong muốn hoặc thậm chí là suy nghĩ tìm cách để làm tan hết nội phòng, thì sẽ không còn chỗ trống nào để cho những ý nghĩ tốt đẹp hay những tình cảm yêu thương có thể nảy sinh. Và vì thế ta sẽ không thể có được niềm vui trong cuộc sống.

Tôi những mái tóc thuần, bất ngờ hoặc xích mích nội nếu chúng ta không khéo léo giải tỏa ngay thì

chắc chắn sẽ có một ngày sợi tóc nội lớn mạnh đến khiến cho một trong hai bên tóc hiện một nội nội rồi nào nội gây tổn hại tóc cho bên kia. Và thế là thu hút nảy sinh. Rồi sợi tóc sẽ tiếp diễn theo kiểu "bánh sập nội, bánh chửi nội", mà không ai có thể biết nội nội bao giờ mới chấm dứt...

Khi một mái tóc thu hút hai người nảy sinh và nội nội nuôi dưỡng nhờ thế sợi tóc nội sẽ không chừa rỗi về một phía. Người bỏ tóc thông sẽ ôm lòng thu hút nặng nề những người gây ra sợi tóc thông cho nội phòng cũng chẳng thoát khỏi gì. Nội nội lại, nội luôn mang tâm trạng bất an vì lo lắng rằng hạnh phúc của mình sẽ bị mất đi những không biết vào lúc nào. Nội thế này, sợi tóc thu hút cũng gần gũi hay phát khởi lòng thương yêu và sự sáng suốt nội nội có thể chọn nội những phòng cách tốt đẹp nhằm giải tỏa sợi tóc nội nội.

Nếu có tiếp tục nhờ thế cái nội bên nội sẽ phải sống trong những trạng thái nặng nề khổ đau. Cho dù có khác biệt nhau đôi sợi tóc hiện bên ngoài, nhưng thật ra nội nội giống nhau đôi nội nội không có nội nội sợi tóc yêu, tha thứ cho nhau. Chẳng khi nào nhận

ra nỗi sợ hãi này, hỏi mỗi người một câu để hiểu nên chuyển giải tỏa mỗi niềm kích thích quay lại với một quan hệ tình cảm bình thường và tốt đẹp.

Khi trình bày những tình huống như vậy nên sống cách biệt với mỗi người, chúng ta sẽ có cơ hội mỗi lòng ra tiếp xúc với cuộc sống quanh ta, sẵn lòng yêu thương và hiểu rằng những giải tỏa sẵn có của mình cho người khác. Chẳng trong ý nghĩa nói những gì ta cho thì mỗi người sẽ hưởng nghĩa lại cho mà không phải là những sự trao đổi hay nạp lại.

Mặc dù những giải tỏa tinh thần và vật chất luôn có mối tương quan gắn bó với nhau, nhưng chúng ta lại không bao giờ coi trọng sự dùng các giải tỏa vật chất để nói lại nỗi những giải tỏa tinh thần. Nói cách khác, tiền bạc không bao giờ coi trọng giúp ta mua được niềm vui và hạnh phúc. Tuy nhiên, nếu ta biết cho thì những giải tỏa vật chất sẽ giúp đỡ hoặc chia sẻ với người khác, thì đây chính là một cách ứng xử khôn ngoan giúp ta có thể nhận lại được niềm vui và hạnh phúc.

Khi cho thì theo cách này, mặc dù chúng ta không cần theo bất cứ một niềm kiến hay sự cầu mong, kỳ

vọng nào, những ngày khi thức dậy một hành vi cho thì nhờ thế chúng ta đã nuôi dưỡng nỗi sợ hãi thông yêu trong lòng mình, và vì thế sẽ nhận lại được những niềm vui hết sức nhe nhàng thanh thản do tình thương mang đến. Cho thì không bao giờ coi trọng lại mà thì lại luôn coi trọng lại nhận được. Bản thân nói trong ý nghĩa này thì chúng ta thấy rõ nỗi rằng cho thì cũng chính là nhận lại!



## TRÔI LÖC VÀ THẤT BẠI

**T**rời khi bạn không còn sống giữa cuộc đời này, bằng không thì bạn không thể nào tránh nỗi những trôi lốc và thất bại. Nếu là những số kiến tất yếu mà bất cứ ai cũng phải trải qua trong cuộc sống. Nhiều mà ta coi thể là làm nỗi là phải biết cách nói phớt nhơ thể nào với chúng chớ không phải là phiền muộn hay tránh né.

Khi bạn khỏi số thối hiện bất cứ một công việc nào, nhiều bạn coi thể biết chắc trước nỗi không phải là số thanh công mà là những trôi lốc. Cho dù là một công việc đang nên nầu, cũng vẫn coi những trôi lốc nhất nình. Công việc càng khời khải, quan trọng thì tất nhiên cũng sẽ coi những trôi lốc lộn lao hôn.

Cho dù bạn coi có gắng nên nầu thì chẳng nầu, vẫn coi những trôi lốc nhất nình mà bạn không thể vượt qua tất cả mọi trôi lốc.

Những ngay cái khi bạn coi nếu số may mắn và tai nạng nên vượt qua mọi trôi lốc, thì khai nạng thất bại vẫn là nhiều luôn coi thể xảy ra, khi coi một số kiến nào rồi bất ngờ không nuing nhơ đời tính của bạn.

Vì thế nếu bạn chớ biết cách nói phớt nhơ với những trôi lốc và thất bại, bạn sẽ chớ thể tìm nỗi số tốt tin trong cuộc sống. Vẫn nên không phải là làm sao nên tránh khỏi mọi trôi lốc và thất bại – vì nhiều nỗi là hoàn toàn không thể nỗi – mà là làm sao nên chấp nhận và vượt qua chúng theo cách tốt nhất coi thể nỗi.

Khuy n hời thông thông của hầu hết chúng ta khi gặp phải một trôi lốc không thể vượt qua là số bực tức và phiền muộn. Trong tâm trạng nhơ thế ta tìm mọi cách nên quy lỗi về cho một ai nỗi. Coi thể là một nòng nghiệp coi sai số, coi thể là cấp trên thiếu trách nhiệm, cũng coi thể là nỗi thú của ta trong

công việc nào có xối xoàng tới... Tất nhiên là phải coi một ai rồi mới sai trái, nào không công bằng, không người nào không thể là ta! Vì thế ta cảm thấy bức bối, thậm chí lao vào hận. Nhiều cái thể đang thay ngay trước mắt trong lúc này là tất cả niềm vui nếu bỏ bộp chộp, và ta sống trong một tâm trạng hoàn toàn không thoải mái.

Chính trong những trường hợp nhờ thế này, lòng yêu thương sẽ phát huy sức mạnh diệu kỳ của nó làm cho đời sống chắc chắn chúng ta quay trở lại với niềm tin và sống vui sống. Khi bạn coi ai rồi thì yêu thương và nghĩ đến, bạn sẽ luôn cảm thấy sáng suốt hơn, bình tĩnh hơn và coi thế này là giải pháp để một cách toàn diện và khách quan, thay vì là để cho những quan tính tình cảm thông thường chi phối. Hơn thế nữa, bạn sẽ luôn coi trước nghĩ trước và sống kiên trì nếu vượt qua bất cứ khó khăn nào.

Trôi lốc trong công việc là những việc kiện hoàn toàn khách quan. Không ai coi thế này nếu không chúng. Nhưng mỗi người chúng ta luôn nói phôi với trôi lốc theo cách khác nhau, tùy thuộc vào tâm trạng và sự rèn luyện nói tâm của mỗi người. Và yêu

ta tâm lý luôn nhớ quyết định bởi lòng yêu thương trước trước trong ta nhờ thế nào.

Coi vô số chuyện kể về những tâm gông vồit qua trôi lốc như coi lòng yêu thương. Tôi sẽ không nhắc đến những chuyện trước trước từng lâu rồi mà bắt đầu trong chúng ta khi nghe qua nếu phải hết lòng nghĩ đến. Nhưng tôi sẽ nói đến những cái chuyện rất bình thường mà mỗi chúng ta nếu coi thể đang bắt gặp ở quanh mình.

Ông nói tôi qua rồi khi bà nói tôi con nấng mang thai người con gái nhỏ nhất. Cha tôi kể lại rằng rồi là vào năm 1945. Lang qua nghe khỏi chẳng ai coi trước của cái danh dùm, nên khi ông tôi qua rồi cũng là lúc trong nhà hết sách mọi thứ. Tại sân với ven chạ con coi cái nhà xiêu vẹo với mấy sào ruộng cần cấy. Bà nói tôi phải vất vả thu vén sao cho coi thế này sống trước bạn thân với 6 người con và một mẹ già vì bà có tôi khi ấy vẫn còn sống. Không cần phải nói, bắt đầu cũng coi thế này hình dung ra trước những khó khăn mà bà phải trải qua. Ngay cái trong thời này ngay nay, việc ấy cũng chẳng phải đang, không nói gì đến vào một giai

ñoain ma chieán tranh va söi ngheo khoi vañ con bao trum kháp moi mieán ñat ñoïc.

Vaý ma cai gia ñinh vañ vôit qua ñoïc tañ cai moi khoi khain, trôilöic. Cai 6 ngöôi con ñeu khoi löin, tröông thanh va ngay nay ña trôit thanh nhöng ñaì gia ñinh ñoäng ñuic vôit con ñam chau ñoäng. Moí ngay gioá ba hang nam, cha toá lai rông rông ñoïc mañ nhaic lai coäng nghiep vá ñaì của ba ngay xöa khi mañ mình cheo choáng nuóá soäng cai gia ñinh qua nhöng giai ñoain coïc ky khoi khain, gian khoi

Chæ can löu taím mañ chuit, bañ se coithea nhin thay ñoïc quan ta luon coi rañ nhieu nhöng con ngöôi bình thöông nhöng vá ñaì gioäng nhö ba noá toá. Mañ du cuoïc soäng ña ñi leñ, nhöng trong xañ hoí vañ con coi khoäng ít gia ñinh phaí ñoá mañ vôit nhöng hoan canh khoi khain, suy súp. Chæ mañ côn bañ ñi qua, hang traím gia ñinh ña phaí rồi vañ canh man trôit chieú ñat, meí gioá con coá... mañ trôic noi hoí khoäng sao ngö ñoïc.

Trong nhöng hoan canh ñoí ñe coithea toñ taiñ vañ vôit qua nhöng khoi khain trôilöic trong ñoí soäng, thì

choi döa quan troäng nhañ bao gioá cuäng la long yeu thöông. Neú khoäng coi söi yeu thöông lañ nhau gioá cai thanh vieñ trong gia ñinh, chaic chañ ngöôi ta se rañ de ñang rồi vañ söi tuyañ voäng, quan trí. Söi thañ la ña coi khoäng ít ngöôi ñi ñeñ quyét ñinh chañ döit cuoïc ñoí trong nhöng tröông hoíp cung quan chañ vì hoí khoäng coi ñoïc choi döa la long yeu thöông.

Long yeu thöông coi thea giup cho nhöng con ngöôi rañ bình thöông coi thea soäng vañ vôit qua moi khoi khain trong cuoïc soäng mañ cai phi thöông. Noi cuäng coi thea giup chung ta ñoá mañ vôit moi söi thañ baiñ trong ñoí soäng, cho duñ lañ nhöng thañ baiñ chua cay, thaím hañ nhañ. Bóí vì, cho duñ ta coi mañ heñ tañ cai chæ can ta con coi ñoïc long yeu thöông ai ñoí thì cuoïc soäng nay se vañ tran ña ñi yu nghóa vañ rañ can thiet ñe chung ta tiep tuïc noá löic vôn leñ.

Moi giai trò vañ chañ töi ñeñ mang bañ chañ bañ beñh, de thay ñoá vañ khoäng tröông toñ. Ngay cai khi bañ coi xañ döng, tích luy ñoïc mañ sañ nghiep to tañ, löin lao ñeñ ña ñi ñi chañ ñoá thì bañ cuäng khoäng thea bieñ chañ ñoïc lañ noi se toñ taiñ ñeñ bao gioá Bóí vì bañ khoäng thea löoäng trôic tañ cai moi söi

việc, mà số việc thì tôi nói luôn chuyển biến và nói tiếp nhau xảy ra. Một khi những việc kiện thuận lợi không còn nữa thì mọi giải trừ vật chất nếu có thể đã đang tan rã nhờ máy khôi.

Vì thế, nếu bắt hành nhất nói với một con người không phải là khi không có trong tay tiền bạc, của cải, mà chính là khi cảm thấy rằng mình chẳng có ai nên yêu thương. Tuy nhiên, nếu nay chớ xảy ra với những ai chớ thối số hiểu biết chính mình, bởi vì số thật là mọi chúng ta nếu có khả năng môi long yêu thương trong bất cứ hoàn cảnh nào và nói với bất cứ ai. Vì thế, nếu bạn cảm thấy quanh mình chẳng có ai nên yêu thương, thì nếu nói chắc chắn không phải là do hoàn cảnh mang nên, mà thối số là do nhận thức của bạn về cuộc sống đang có vấn đề.

Khi bạn có thể môi long yêu thương càng nhiều người quanh mình, bạn sẽ cảm nhận được cuộc sống càng trôi chảy bao la, tôi tiếp hôn. Và khi những nỗi tưởng yêu thương của bạn càng bị thu hẹp thì thế giới quanh bạn cũng càng trôi chảy nhồi hẹp một cách tổng ồng nhờ thế. Mọi tổng quan

nay là một số thật tại yêu mà chớ những ai nắm hiểu được nói môi có thể có được một cuộc sống thanh thản và hạnh phúc.

Nhiều người không thấy được mọi quan hệ giữa long yêu thương với việc vượt qua trôi chảy và nói đi với những thất bại trong đời sống, bởi vì họ chỉ nhìn thấy những mối tổng quan trên bề mặt của vấn đề. Nếu nhìn sâu vào bản chất của số việc, chúng ta sẽ thấy rằng vấn đề không nằm ở chỗ có khả năng nhiều hay ít, hoặc thất bại nên một nào, mà nếu quan trọng nhất là chính là việc chúng ta có được một nỗi lòng vững vàng nên nói mất hay không. Và nỗi lòng nếu sẽ không nên trở thành nỗi lòng khác hôn là một trải tim yêu thương rộng môi





## NIỆM VUI YÊU THƯƠNG

Ngoài ngôi cửa loại người thật ra rất ngheo nan và giới hạn khi phải sử dụng nên mỗi tai những vấn đề trừu tượng và tinh tế. Chẳng hạn, các họa sĩ nếu biết rằng hơi khoảng thể mỗi tai mỗi gì nhiều với hai chữ "mau xanh", bởi vì nó sẽ không nhất rất nhiều màu khác nhau và cũng một nhóm, cho dù mỗi một màu nó đều có một vẻ "xanh" khác nhau. Hoặc nhờ khi ai nói hít vào một hơi và nói: "Thơm quá!", thì nếu nói thật ra chẳng mỗi tai mỗi gì nhiều vẻ vui sướng thật sự mà anh ta và người thấy...

Trong cuộc sống hàng ngày cũng vậy, có rất nhiều những trạng thái hai lòng thích yêu nếu mỗi chúng ta gọi chung là *niềm vui*. Những nếu phân tích kỹ thì trong những trạng thái gọi chung là "vui"

nói thật ra luôn có rất nhiều khác biệt. Khi hoàn tất một công việc suôn sẻ chúng ta vui. Khi mua được một món hàng giá rẻ chúng ta vui. Khi gặp lại một người thân xa cách lâu ngày, chúng ta vui. Khi may mắn thoát ra khỏi một tình trạng khó khăn, chúng ta vui. Khi thưởng thức được một bữa ăn ngon, chúng ta vui. Khi được người khác khen ngợi, chúng ta vui... Và còn vô số những trường hợp khác nhau có thể mang lại niềm vui cho chúng ta, nhưng mỗi một trường hợp nhờ thế đều tạo ra một tâm trạng không hoàn toàn giống nhau.

Tuy nhiên, hầu hết những kiểu niềm vui được tạo ra nhờ trên nếu có niềm giống nhau là chúng dựa trên sự hài lòng, thích ý của chúng ta. Và vì thế chúng cũng có chung một đặc điểm là dễ dàng tan biến khi niềm kiên thỏa mãn chúng ta không còn nữa.

Chúng ta vui khi công việc được hoàn tất suôn sẻ nhưng nếu bất ngờ gặp trên cửa ta lại nhận xét rằng công việc đòi hỏi cần yêu cầu và cần phải thực hiện lại, niềm vui kia sẽ tan biến và thậm chí còn có thể thay vào nỗi lo sợ bức bối, khó chịu.

Chúng ta vui khi mua được một món hàng giá rẻ, nhưng nếu ngay sau đó lại phát hiện ra mình đã mua nhầm hàng đôi, niềm vui ấy sẽ tan nhanh như bọt nước. Thay vào đó sẽ là sự giận dữ tức tởm.

Chúng ta vui khi gặp lại một người thân xa cách lâu ngày, nhưng rồi cũng không thể giữ mãi cùng người ấy, nên khi chia tay nhau thì niềm vui sẽ phải thay thế bằng nỗi buồn ly biệt...

Tổng cộng lại, khi những niềm vui thoáng qua của chúng ta không còn nữa, thì niềm vui của ta sẽ nhanh chóng tan đi. Mọi thứ sẽ trôi đi trong cuộc đời này không bao giờ có được những niềm vui bền vững, không thay đổi. Tất cả đều liên tục biến chuyển và không ngừng trôi. Vì thế hầu hết những niềm vui của chúng ta chỉ là những niềm vui thoáng qua trong cuộc sống nếu mong manh, tạm bợ.

Hơn thế nữa, do tính chất trôi chảy của những niềm vui thoáng qua, nên có bao nhiêu niềm vui thì cũng có bấy nhiêu nỗi buồn luôn chờ đợi và phủ trùm lên ta.

Khi sự xuất hiện của một niềm vui thoáng qua làm ta vui thì sự mất đi của niềm vui ấy chắc chắn cũng sẽ tạo ra một nỗi buồn tương ứng. Bởi vậy, niềm vui và nỗi buồn theo cách này sẽ mãi mãi đan xen với nhau và chúng ta chẳng bao giờ có thể có được một tâm trạng thanh thản an vui thực sự.

Những niềm vui thoáng qua dựa trên các niềm vui. Hầu hết chúng ta đều đã từng được niềm vui này, và giới hạn của niềm vui này là rất rõ ràng. Đôi khi chúng ta không tìm được tên gọi nào khác để chỉ riêng cho niềm vui này, cho dù nó khác biệt khi so sánh với những niềm vui khác nên: đó là niềm vui được phát sinh từ sự yêu thương.

Khi chúng ta có lòng yêu thương thì sẽ có một niềm vui tự nhiên xuất hiện. Và yêu thương là lý do duy nhất làm phát sinh niềm vui này mà không cần đến bất cứ một niềm vui nào khác. Khi chúng ta làm cha hoặc làm mẹ, chúng ta vui, đó là vì trong ta đã xuất hiện lòng yêu thương đối với con ta. Trong cuộc sống, bất cứ khi nào ta

còn dịp nghĩ đến người nào nói mà ta yêu thương thì ngay lập tức lòng yêu thương trong ta sẽ nổi lên khỏi đây, và trong thời ta cảm nhận ngay nổi một niềm vui mà không gì có thể so sánh nổi.

Niềm vui của lòng yêu thương là một niềm vui nhẹ nhàng và thanh thoát không thối sởi bền vững, chắc chắn. Bởi vì nó sẽ luôn tồn tại bất cứ khi nào trong lòng ta còn có sự yêu thương. Mà yêu thương là điều ta hoàn toàn có thể có nổi, không nơi nơi bất cứ một điều kiện nào tồn tại ngoài. Bận chạp việc mỗi lòng ra và yêu thương người khác. Chạy có thể thôi!

Những trôi lốc ngẩn cảm ta mỗi lòng yêu thương người khác bao giờ cũng nằm ở trong ta chứ không đến tồn tại ngoài. Nếu hiểu nổi điều này bạn sẽ thấy rằng cho dù ở trong bất cứ hoàn cảnh nào ta cũng không thể mất lòng yêu thương.

Nhờ đó nói, sẽ nhận lại tại hai của hầu hết chúng ta là việc điều kiện của lòng yêu thương người khác. Trong khi lòng yêu thương vốn nổi phát sinh một cách vô điều kiện, thì quan tính thông thường của chúng ta sau nói lại là có kết hợp những điều

kiến nhất định nào nói vào với nói Vả rồi chúng ta nhận lại giữa những điều kiện môi phát sinh này với lòng yêu thương mà ta dành cho ai nói Bằng cách này, chúng ta vô tình nhận mất đi lòng yêu thương chân thật, và thay vào đó là những nỗi lo, yêu cầu người khác phải đáp ứng những mong mỏi của ta. Khi chúng ta không hiểu nổi điều này, lòng yêu thương trong ta sẽ thông xuyên bị trôi buột một cách vô tình, khiến cho ta luôn nhìn cuộc sống một cách chất hẹp, giới hạn.

Cách tốt nhất để xóa bỏ khuynh hướng sai lầm này là tôi mình cảm nhận niềm vui chân thật do lòng yêu thương mang đến. Đây là một niềm vui hết sức nhẹ nhàng, trong sáng, không luôn mang đến cho ta một niềm tin và sức mạnh vô song trong cuộc sống.

Khác với những niềm vui có nổi do sự thỏa mãn các điều kiện, niềm vui của lòng yêu thương phát sinh một cách hoàn toàn tự nhiên khi ta yêu thương người khác. Chẳng cần chúng ta nghĩ đến ai nói với lòng yêu thương chân thật cũng chẳng cần làm phát sinh niềm vui này. Và khi chúng ta thối sởi

soáng với lòng yêu thương, dành thời gian và công sức để chăm sóc, giúp đỡ những người mình yêu thương, thì niềm vui này sẽ nở rộ nuôi dưỡng ngay cảng lòng lành, lan tỏa khắp trong tâm hồn ta, này lui mỗi yitöông bi quan, buồn chán hay giận hờn, trách móc. Khi ấy, chúng ta sẽ dễ dàng tha thứ cho mỗi sự xúc phạm, chấp nhận mỗi sự bất toàn trong cuộc sống, sẵn sàng vượt qua mỗi khó khăn và cùng sẵn sàng nói chuyện với mỗi thất bại.

Tất cả những việc này nếu không phải là kết quả của sự cố gắng rèn luyện hay nỗ lực tu dưỡng, mà nhờ niềm hạnh phúc và những điều tốt đẹp của một tâm hồn tràn ngập yêu thương. Hay nói một cách khác, càng càng chúng ta môi lòng yêu thương thì mỗi thời sẽ tới nỗi nở rộ an lạc, sắp đặt theo một cách ngay cảng tốt đẹp và hoan lạc hân. Từ những tình cảm, cảm xúc sinh khởi trong lòng ta cho nên những việc kiện nên từ ngoài cảnh, tất cả đều sẽ nở rộ ta nhìn nhận và chấp nhận theo một khuôn mẫu đạo đức, cốt lõi và xây dựng. Và đây chính là nguyên nhân duy nhất để giải thích sự chuyển biến này: nỗi lòng trong lòng ta nâng đỡ sự hiện hữu của yêu thương.

Khi thời cơ cảm nhận nỗi niềm vui của sự yêu thương và những chuyển biến tích cực của nội chúng ta sẽ dễ dàng nhận ra và từ bỏ những khuôn mẫu tiêu cực cũ kỹ mòn mỏi làm biến chất lòng yêu thương. Chúng ta sẽ phân biệt nỗi giữa lòng yêu thương chân thật với khuôn mẫu chiếm hữu xuất phát từ sự tham lam hoặc những nỗi sợ hãi sinh từ lòng ích kỷ. Và vượt trên tất cả chúng ta sẽ có thể khám phá phân biệt giữa những niềm vui tâm hồn, mong manh và thoáng qua mà những nhu cầu vật chất, với một niềm vui trong sáng thanh cao và bền vững, sâu sắc xuất phát từ lòng yêu thương chân thật: niềm vui của sự yêu thương!



## COI NGUỒN YEÊU THÔNG

Coi người hơi tối về sợi sinh khối của long yêu thông, và này qua thạt là một cái hơi không để trái lời. Thông thông, mỗi một cảm xúc, tình cảm của chúng ta nếu nó sinh khối từ một nguyên nhân cái bản nào rồi. Chúng ta tham muốn vật chất vì trong ta có một sợi khao khát chiếm hữu, luôn muốn gom thâu hết thảy mọi sợi vật thành sợi hữu của riêng mình. Chúng ta giận tức vì trong ta có sợi tồn tại của một yin niệm về *bản ngã* luôn phải biết giữa ta và người khác, cho dù ta có yin niệm về nhiều rồi hay không. Chính sợi *chấp ngã* này luôn nằm ở trí của "cái tôi" lên trên tất cả và bắt đầu làm nhiều gì thông tồn, xúc phạm nên "cái tôi" ấy nếu sẽ làm ta tức giận...

Những phân tích nhỏ trên coi thể giúp ích cho ta rất nhiều. Khi muốn trở về sợi tham lam, ta phải nhận biết nó sinh khối khao khát chiếm hữu trong long mình, và dùng sợi nhận thức sâu xa về tính cách giai tâm, không bền chắc của hết thảy mọi vật chất để dẹp bỏ sợi khao khát chiếm hữu rồi. Nhờ vậy, long tham trong ta sẽ nó sinh cheáng, và nó không còn coi thể thốt thốt ta phải bắt tay vào làm những sợi việc sai trái. Khi muốn trở về sợi nóng giận, ta phải nhận biết nó sinh khối *chấp ngã* trong long mình, và sợi dùng nhận thức về sợi không thạt của *bản ngã* để dẹp bỏ yin niệm phải biết giữa ta và người khác, để bỏ thói quen bám về chính mình và xem thông người khác. Nhờ vậy, sợi nóng giận trong ta sẽ nó sinh cheáng, vì ta không còn cảm thấy bị xúc phạm, bị tổn thông, và nhờ đó ta coi thể nhìn nhận lại vấn đề một cách khách quan, sáng suốt hơn.

Những long yêu thông liệu coi phải cũng nó sinh khối từ một nguyên nhân nào rồi không? Nhiều này coi về nó không phù hợp với thời thế. Nhờ này rồi, long yêu thông chắc thạt không kem theo với bắt cứ nhiều kiến gì. Và vì không kem theo bắt cứ

nhiều kiến gì nên chắc chắn nó không thể nở sinh khởi từ một nguyên nhân bên ngoài. Vì vậy, chúng ta có thể hiểu rằng bản chất thực sự của yêu thương là một bản năng tồn tại, sẵn có ở mọi con người.

Nhiều nay coi vẻ nhỏ rất phù hợp nên giới thích cho nhiều hiện tượng tâm lý thông gặp. Khi chúng ta xúc động trước sự đau khổ của người khác, nhiều người không phải là do ta nhận được giáo dục, dạy dỗ mà là xuất phát từ một bản năng tồn tại sẵn có. Cuộc sống càng gần gũi, chất phác bao nhiêu thì bản năng này càng bộc lộ rõ rệt bấy nhiêu. Những nếu chúng ta sống trong những môi trường phải làm trái, va vấp, nói chuyện xuyên với người khác nên sinh tồn, bản năng này sẽ dần dần trở nên mờ nhạt. Và khi nói chúng ta sẽ dễ dàng trở nên chai lỳ với cảm giác những đau khổ của người khác. Nhiều nay đang diễn ra nói với hầu hết những cơ chế não bộ môi, nói mà cuộc cạnh tranh trong đời sống đang ngày càng trở nên khốc liệt hơn.

Vì là một bản năng nên lòng yêu thương có thể xem như có mặt ngay từ khi sinh ra của chúng ta trong đời sống. Những bản năng yêu thương dư

sẵn có ở mọi người chúng ta, cũng không có nghĩa là tất cả mọi người đều sẽ có được lòng yêu thương nhờ nhau. Nhiều nói con người thuộc vào số nuôi dưỡng, vun trồng của một chúng ta nói với hai giống yêu thương đang sẵn có trong tâm hồn mình. Nhờ những hạt giống tốt đẹp với nếu trên các thửa ruộng, không có cây mai non phát triển nhờ thế mà con người thuộc vào nhiều kiến thức và sự chăm sóc của người gieo giống. Lòng yêu thương tuy sẵn có trong một chúng ta không cần phải được nuôi dưỡng, vun bồi mỗi khi cần phát triển nên trở thành một phẩm chất cao đẹp trong tâm hồn chúng ta.

Vì thế cái nguồn của lòng yêu thương không phải là những kiến thức làm sinh khởi mà chính là những kiến thức nuôi dưỡng, vun bồi nên nói có thể phát triển trong tâm hồn chúng ta trong cuộc sống. Nhận thức được điều này, chúng ta sẽ hiểu được vì sao có những con người rất dễ dàng mở rộng lòng thông yêu và tha thứ trong khi có những người khác lại hết sức có chấp, hẹp hòi. Hai giống yêu thương trong đời giống nhau, nhưng sự chăm sóc của mỗi người lại có sự khác nhau.

Hãy làm một người biết chăm sóc tốt hạt giống yêu thương trong tâm hồn mình, và những hoa trái của lòng yêu thương sẽ mang lại cho bạn vô vàn niềm vui và hạnh phúc. Khả năng yêu thương là vốn quý duy nhất mà tất cả chúng ta chẳng bao giờ có thể mất đi. Nhưng nếu bạn chẳng bao giờ nghĩ nên sẽ chăm sóc vun bồi cho nội hạt giống ấy sẽ nguội quên đi trong tâm hồn bạn. Và khi ấy thì cho dù cuộc sống của bạn có đầy những khoảnh khắc, bạn cũng sẽ không bao giờ biết nên vì người trong lòng của sự sống yêu thương.



## NUÔI DƯỠNG LÒNG YÊU THƯƠNG

Nuôi dưỡng lòng yêu thương là một công việc hết sức thui và nơi hơi sôi kiến nhẫn, hiểu biết. Cũng từng tôi nhớ khi bạn xin được một hạt giống quý nào rồi mang về trồng trên mảnh đất trước nhà. Mỗi ngày, bạn tưới nước tưới ấm cho cho hạt gieo hạt, những lần không nhìn thấy gì cả. Một ngày, hai ngày, ba ngày... vẫn không thấy gì cả. Rồi lại vì hạt giống cần một thời gian nhất định nên nảy mầm. Nếu bạn thật vọng và không tưới nước, bạn sẽ mãi mãi không thấy được sự sống của nó.

Cũng vậy, nếu bạn bắt đầu việc nuôi dưỡng lòng thương yêu, bạn cũng có thể không thấy được sự sống chuyển biến nào trong tâm hồn mình. Và nếu bạn dừng lại ở nội hạt giống yêu thương trong bạn

se vẫn tiếp tục nguï vui. Muốn cho noi này mãi mãi  
phải triển, bạn cần phải kiên nhẫn hơn nữa, phải  
tiếp tục công việc chăm sóc của mình trong một  
thời gian lâu hơn nữa.

Những chúng ta sẽ bắt đầu nhớ thế nào? Trước  
tiên, hãy chiêm nghiệm về tình thông cảm của  
bạn nói với những người thân. Nhớ lại nơi trong một  
phần trước: *Hãy bắt đầu từ quanh ta*. Tình thông  
cảm nói với những người thân là một niềm hoan  
toan tột nhiên xuất hiện trong ta. Nếu chúng ta biết suy  
ngẫm về những tình thông cảm chúng ta sẽ hiểu  
biết nhiều hơn về lòng yêu thương.

Sau này hãy tập nói lời yêu thương với những  
người thân của bạn. Hãy cúi đầu tạ ơn tình thông cảm  
của bạn. Hãy nói "Con yêu mẹ" mỗi ngày, nếu bạn con  
còn nhỏ mà mẹ bạn đang ở nhiều nơi. Nói với một  
số người thì lời khuyên này có thể là lời khuyên muốn  
mang vì mãi mãi hỏi không còn cúi đầu tạ ơn  
nhiều nơi. Những không sao, tất cả chúng ta đều con  
của rất nhiều người thân yêu khác.

Hãy xóa bỏ mọi giận hờn, hiềm khích, mâu  
thuẫn... nếu những niềm ấy đang hiện hữu và ngăn

trôi lòng yêu thương của bạn. Hãy khôi phục lại  
những tình yêu thương mà bạn đã để mất  
trước đây. Mỗi một người thân quanh ta đều là một  
quả tang vô giá trong cuộc sống. Ta không thể thay  
thế chọn lựa hay bổ sung những người thân của ta.  
Nếu bạn sinh ra trong một gia đình có 3 anh em, thì  
đó là con số định mệnh của bạn. Bạn không thể tìm  
kiếm thêm nữa, cũng không thể thay thế những anh  
em của mình, càng không có quyền chọn lựa hỏi. Vì  
thế nên tốt nhất bạn có thể làm và nên làm là hãy  
hết lòng yêu thương hỏi.

Yêu thương những người thân quanh ta là bài  
tập không nào nên kiên nhẫn không nên vội vàng.  
Nhớ lại nơi, khuyên hướng nhiều kiến thức trong đời  
sống thông khi nào biến tình thông cảm bạn là  
của chúng ta trôi thành bụi thuốc vào ngoài cảnh.  
Chúng ta nói hỏi và mong nhớ những người thân  
của mình nhiều này, nhiều nơi, quy định cách ông xối  
của hỏi phải nhớ thế này, thế kia... Và khi những  
việc ấy không diễn ra như nhớ ta mong muốn, ta  
đang hình ảnh thì tình thông cảm bạn là của  
mình.



Nếu quá thật nhiều nay đã xảy ra với bạn, hãy nhận biết và từ bỏ ngay khuynh hướng sai lầm ấy để khôi phục lại tình yêu thương của mình. Hãy nhớ lại những ngày thơ ấu bạn đã yêu thương các anh, chị, em của mình như thế nào. Vì sao tình thương ấy ngày nay không còn nữa? Khi bạn suy ngẫm về trái tim mình câu hỏi này, bạn sẽ nhận biết tất cả những gì đã diễn ra theo khuynh hướng sai lầm làm biến mất lòng yêu thương của bạn. Và sẽ bắt đầu quay trở lại khoảng bao giờ là quá muộn.

Nếu mỗi ngày bạn có thể thông xuyên nỗi lòng thương yêu thật long với những người thân quanh bạn, lòng thương yêu trong bạn sẽ dần dần trôi về nơi phẩm chất cũ thể và nuôi dưỡng tâm hồn bạn mà cũng làm tươi mát tất cả những người quanh bạn. Cuộc sống sẽ dần dần trở lại, tâm hồn bạn sẽ dần dần trở lại... Đó là khi hạt giống yêu thương đã nảy mầm và phát triển trong tâm hồn bạn...

Giờ này, khi việc tốt đẹp qua nhiều ngày của bạn đã giúp cho hạt giống quý giá này mầm mống lên, bạn cần phải tiếp tục chăm sóc và bảo vệ nó. Có nhiều loại sâu bọ rất thích những chồi non và sẽ

nhấn cần phải Nuôi và giữ gìn cẩn thận để làm cây non không chịu nổi và phải héo hắt đi. Bạn phải biết tất cả những điều ấy, và phải luôn luôn che chắn, bảo vệ cho cây non.

Tôi nhớ về bạn, lòng yêu thương của bạn cũng cần phải được chăm sóc, bảo vệ và nuôi dưỡng. Những loại sâu bọ nhỏ sẽ tham lam, ích kỷ, ganh tị, ghen hờn... sẽ cần phải choi non yêu thương của bạn, nên bạn cần phải nhận biết chúng, xua đuổi chúng, không để cho chúng có cơ hội làm thui chột đi mầm non yêu thương và mọi niềm vui. Cuộc sống này đầy những nghịch cảnh khốc liệt, những trôi nổi nắng mưa... Những điều ấy cũng giống như nắng gắt và giữ gìn, cẩn thận để ra tâm trạng bị quan hay bức bối trong lòng bạn, làm ngăn trở sự phát triển của lòng thương yêu. Vì thế bạn phải biết cách che chắn, bảo vệ không để cho những tâm trạng tiêu cực ấy phát triển.

Để cây non sẽ lớn lên. Khi ấy, rễ cây sẽ bám sâu hơn; thân cây và cành lá cũng vươn cao hơn. Cây có thể chống chọi được với nắng gió với sâu bọ, côn trùng... Bạn cần chăm sóc cây bằng

cách tưới nước và bón phân đều đặn cho cây, và sẽ phát triển sẽ giúp cho cây ngày càng vững chắc hơn, mạnh mẽ hơn.

Cũng vậy, nếu bạn biết chăm sóc và nuôi dưỡng, lòng yêu của bạn sẽ phát triển tốt và ngày càng trỗi dậy vững chắc hơn, mạnh mẽ hơn. Chính lòng yêu nói với những người thân quanh ta sẽ là chất liệu để nuôi dưỡng cho non trẻ yêu. Khi những tình yêu ấy phát triển nức nở mãi, bạn sẽ tin nhiều hơn trong cuộc sống, sẽ có thể môi trường yêu thương những người khác một cách dễ dàng hơn và sẵn lòng tha thứ hơn nói với những sai lầm hay xúc phạm.

Nổi tiếng là lúc mai cành nhánh của loài cây quý bạn trồng cần vôn cao, vôn xa, sẵn sàng để nở hoa, kết trái. Bạn cần phải tiếp tục tưới nhiều nước hơn, cung cấp nhiều phân bón hơn, để có thể có được nhiều hoa thơm và trái ngọt.

Cây yêu thương mà bạn vun trồng, nuôi dưỡng cũng cần phải vôn cao, vôn xa nữa vậy. Vì thế giờ là lúc bạn phải thúc hành việc *san sẻ yêu thương*,

môi trường lòng yêu thương hết thảy mọi người trong cuộc sống. Vì bạn đã có được tình thương chân thật trong tâm hồn, nên bạn hoàn toàn có thể chia sẻ nhiều hơn với tất cả mọi người một cách hiệu quả

Cây yêu thương của bạn đã được chăm sóc nung cách và phát triển tốt, nên giờ này bạn có thể mời gọi tất cả mọi người hãy đến ngắm nhìn và núp vào dưới bóng mát của cây. Hơn thế nữa, bạn đã thức tỉnh tâm hồn những hoa thơm trái ngọt của cây, nên bạn biết thế nào là *niềm vui của sự yêu thương*, vì thế bạn có thể chia sẻ những hoa trái nói với người khác, có thể giúp họ chăm sóc và nuôi dưỡng hạt giống yêu thương trong chính tâm hồn của họ, để cuộc sống này sẽ ngày càng trỗi dậy tươi đẹp và hành phúc hơn với những con người luôn biết môi trường lòng yêu thương và tha thứ



## THÔNG AI THÔNG CÁI NỖNG NÌ...

**T**raing thái tinh thần luôn chi phối cách ồng xửi và cảm nhận của chúng ta nỏi với môi trường chung quanh. Khi ta vui, môi thòi quanh ta cũng nều vui theo. Khi ta buồn, dù là cảnh vật và tri cũng nhuốm theo với nỗi buồn trong lòng ta. Mặt khác, khi ta coi thien cảm với ai, môi hạnh vi, thái nỏi của hoi nều nỏi ta cho là tốt nẹp, ngay cả những lỗi lầm của hoi cũng de dưng nỏi ta tha thòi. Ngược lại, khi ta giận ghét ai, ta luôn thấy môi hạnh vi, còi chæ của hoi nều là nằng ghét, thậm chí còn làm cho ta bực mình, khoi chòu. Bởi vậy, tức ngò ta coi cái:

*Khi thông của ai cũng tron,  
Khi ghét bỏ hơn cũng meo.*

Ai cũng biết, của ai chæng coi của ai là không coi gò cảnh, meo môi những khi thông thì vẫn thấy

là tron. Ngược lại, trái bỏ hơn tron trò là thế mà khi ghét thì cũng thấy là meo môi. Những khuyh hòng chui quan nhò thế này hầu nhò rất ít ngòoi thoát khỏi. Chæng thế mà ca dao ta cũng nỏi ghi nhận rằng:

*Thông ai thông cái nỏi nỏi,  
Ghét ai ghét cái nỏi chi hoi hang.*

Sở thông, ghét là nều bình thông trong cuộc sống của tất cả chúng ta. Chính những tình cảm thông, ghét nân xen lẫn nhau nỏi de nẻn bực tranh nỏi sống. Bởi vì môi con ngòoi luôn là một chui thế tiếp xúc và nhận thòi nỏi sống bằng chính cảm quan của mình. Hien thòi nỏi sống không chæ phain ảnh trong tâm thòi chúng ta nhò một tâm gòng soi, mà luôn chòu soi khui xai nhất nỏi theo những hòng khác nhau tùy thuộc vào tâm trạng của ta trong môi lúc.

Khi hieu nỏi nều này, chúng ta sẽ chui tâm nhiều hơn nẻn sẽ chi phối tình cảm của mình nỏi với môi nhận thòi trong cuộc sống. Nhận thòi chui quan là một khuyh hòng coi thæt, những chính khuyh hòng nỏi thông khiến cho chúng ta nhận

thời sai lệch về số kiến, về những người quanh ta. Nếu chúng ta coi thông xuyên nhìn thấy những cái xấu trong với những trải bày hơn mỗi thì chắc chắn chúng ta sẽ không thể coi nổi những quyết định và hành vi những năm trong đời sống.

Mặt khác, khuyến khích chúng ta lại là một yêu cầu quan trọng mà chúng ta coi thể vẫn đứng trên cái thiện mà không tình cảm quanh ta. Những phần nào về người khác như tốt, xấu, hay, dở... nếu không phải là những giá trị bất biến, và thời ra chúng ta luôn phải thuộc vào cách nhìn của chúng ta về số việc, về con người. Vì thế nếu chúng ta luôn giữ một tâm trạng lạc quan, tích cực, thì cuộc sống quanh ta sẽ giảm nhẹ đi rất nhiều những căng thẳng, bức bối không cần thiết.

Sẽ thật là chúng ta không thể tránh nổi những số việc không may hoặc trải bày thông xuyên xảy ra trong cuộc sống. Tuy nhiên, sẽ bức bối hay căng thẳng khi gặp phải những chuyện nhỏ thì thông chẳng giúp ích nổi gì. Ngược lại, sẽ bình tĩnh với một tâm lý sẵn sàng chấp nhận và vượt qua bao giờ cũng sẽ giúp ta nói phôi với số việc một cách tốt hơn.

Những nếu muốn tránh khuyến khích bức bối tức hay căng thẳng, thì nếu trước tiên là ta phải biết thay đổi, cái thiện tình cảm với những người quanh ta. Khi chúng ta coi thể mỗi lòng thông yêu mỗi người thay vì là ghét giận, thì từ nhiên tất cả mọi việc nếu sẽ trôi chảy dễ chịu hơn, ít căng thẳng hơn và cũng chẳng còn có ai nào cho ta phải cần tâm hồn giận.

Vì thế lòng yêu thông luôn coi khuyến khích mang lại cho chúng ta tâm trạng lạc quan và bình tĩnh, sẵn sàng chấp nhận và vượt qua mọi khó khăn, thay vì là khuyến khích trách móc và oán giận cho người khác. Chính tâm trạng lạc quan này sẽ giúp chúng ta luôn nhìn cuộc sống theo hướng tích cực và xây dựng hơn, như nếu mà ta coi thể nhận biết nổi những khía cạnh tốt đẹp luôn sẵn có ở mọi người quanh ta.



## LAÏRAÏCH LAÏLANH

**B**ieu hien cui thea nhat cua long yeu thong la soi chia sei va giup noi cho ngoi ta yeu thong va nhong luc khi khain. Khi chung ta yeu thong mot ngoi nao, tinh thong noi sei thoai thuc ta mang nen niem vui va lam giam nhei nhong khi khain hay khoanau ma ngoi ay nang phai chiu noing. Vi thea tinh thong luon mang chung ta nen gan nhau hon trong nhong khi khi khain coi thea giup chung ta cung nhau voot qua nhong giai noan khi khain trong cuoc song.

Tuc ngoi coi cau: "*Lailanh num lairaich*" nen noi len tinh thong yeu num boi lan nhau. Khi coi ai

noi quanh ta khong may trui thanh nhong chiec "*lairaich*", thi nhong ngoi con may man hon, hay nhong chiec "*lailanh*", tat nheo la nen moiroing long ra nen lam mot nieu gi noi nam chia sei bot khi khain va goi phan num boi cho nhong ngoi khong may ay som qua con nguy khi Nay la mot bieu hien rat nep va cung rat cui thea ve khai niem tinh thong yeu chain that khong nieu kien ma chung ta nen tong nhat nen.

Moi chung ta coi thea cau mong cho ban than minh luon may man khong phai lam mot chiec *lairaich*, nhong tat cai chung ta chain chain nen nen tong la nhong chiec *lailanh*. Trai qua nhong con bao luit tan phai coi biet bao ngoi phai trui thanh nhong chiec *lairaich*! Cui thea la chung ta van choa tong coi dop nooi biet mat noi, nhong tat cai chung ta nen coi thea cam nhan nooi noi nau mat mat cung nho soi khi khain ma noi nang trai qua, va moi mot nghia coi noing goi, chia sei cua chung ta nen la bieu hien cui thea cua long yeu thong, nen sei goi phan giup noi som voot qua con nguy khi

Những thóc téa nôi sống lại một bờ tranh tinh tế hôn, và nôi khi chúng ta thật khó mà phân biệt nôi nào lại sôi khác biệt giữa những *chיע lai*

Mỗi người chúng ta đều ở vào một vị trí nhất định trong bậc thang xã hội. Khi chúng ta quay nhìn vào số sinh quanh mình, chúng ta sẽ thấy rất nhiều những trường hợp khác nhau.

Nếu hướng về phía trên, ta sẽ thấy có rất nhiều người nâng sống sung túc, giàu có hơn ta. Mỗi tiến nghi nôi sống của họ đều vượt xa so với những gì ta có. Mỗi một sợi thanh nải của họ có thể nếu là những mô ôc lâu dài chĩa nải nôi của bạn thân ta. Mỗi trường sống và làm việc của họ là những gì mà chúng ta luôn mong mỏi, khao khát... Khi so sánh với những người ấy, chúng ta thì thấy cuộc sống của mình này đây những sợi thua sút, thiếu thốn; những vật vụn không ngừng và những khối kiện tiếp nối... Ta thì thấy mình là những *chiec lai raich* nâng cái nôi nôm bôc, và lẽ dĩ nhiên là khi ấy ta sẽ không thể môi long ghé nên việc nôm bôc cho người khác.

Nhưng nếu ta thay nôi hướng nhìn và nhìn về bên dưới, ta sẽ thấy con có biết bao người nâng sống vật vụn hơn ta, thiếu thốn hơn ta... Những tiến nghi nôi sống mà ta nâng có nôi nôi, có thể chĩa xuất hiện trong giấc mơ của họ. Thậm chí, nôi với nhiều người trong số nôi chĩa riêng sôi toàn tài của họ qua bao nhiêu năm tháng khối kiện cũng nãi nãi là một nôi ngay nhiên lớn cho ta. Những hồi văn kiện trĩ, nãi nãi vượt qua bao khối kiện chĩa vật nãi chĩa những nôi sống bản thân mình mà con lại nãi nãi lớn cái nôi nôi mô tôi nãi của con cái... Khi so sánh với họ, ta sẽ thấy mình con may mắn hơn rất nhiều, và vẫn là một trong những *chiec lai lanh*. Vì thế khi nhìn theo hướng này ta lại thấy có rất nhiều những *chiec lai raich* nâng cái nôm bôc, và bản thân ta sẽ thì nãi nãi làm một *chiec lai lanh*.

Hiện thời nôi sống là nôi vãi. Trong bậc thang xã hội không hề có sợi nôi nhất nhô nhau. Nếu người nhìn lên, ta sẽ thấy mình thua kém chĩa bằng ai. Nhưng nếu nhìn xuống, ta sẽ thấy con có rất nhiều người thua kém mình.



là tùy thuộc vào việc chúng ta coi biết chăm sóc và nuôi dưỡng hạt giống yêu thương hay không.

Thời hình dung về những con người mà bạn cho là tan ai nhất, thì nỗi sống tinh thần của họ vẫn không thể thiếu vắng phẩm chất yêu thương. Ít nhất, họ vẫn còn phải có những người thân quanh họ để yêu thương. Nếu ngay cái ngày này cũng không có nỗi, thì chắc chắn cuộc sống của người ấy sẽ không còn niềm vui. Nếu họ có một tham vọng nào rồi thì theo đuổi, thì nhiều nỗi cũng chẳng mang lại cho họ những điều tốt đẹp cho bao giờ là niềm vui sống thực sự.

Nỗi sống tinh thần của hết thảy những con người bình thường nếu dựa vào sự yêu thương nhờ một phẩm chất thiết yếu nên mang lại niềm vui sống. Chúng ta sẽ dễ dàng rơi vào sự chán chường, buồn thái khi có cảm giác rằng không còn cái gì để mình yêu thương. Cảm giác sai lầm này có thể bóp chết mọi niềm vui trong cuộc sống, có thể đẩy chúng ta vào hoả ngục tuyệt vọng. Và nếu ngay khi ấy chúng ta chợt nhận ra vẫn còn cái gì để yêu thương, nhiều ấy sẽ lập tức vực dậy sức sống trong ta,

làm cho mỗi thời trong ta thay đổi theo chiều hướng tích cực hơn, và ta cảm nhận ngay nỗi rằng ít ra thì cuộc sống này vẫn còn ý nghĩa!

Sở dĩ là bắt đầu khi nào và ở đâu, quanh ta vẫn luôn sẵn có những con người để ta môi trường lòng yêu thương. Chẳng cần ta thôi không nhìn họ qua lớp kính màu của những nỗi kiến và tham vọng. Khi ấy, tất cả mọi người đều sẽ trở nên rất đáng yêu, rất đáng yêu, ngay cả những người chưa từng yêu thương ta.

Tuy nhiên, nếu coi thế là nỗi một tâm hồn rộng mở nhờ thế cũng không phải là một việc dễ dàng. Nhiều nỗi cần nên những hiểu biết sâu sắc và sự thực hành kiên trì. Những điều này mà chúng ta luôn có thể tin chắc: không bao giờ quá muộn để bắt đầu học cách yêu thương.

Bài học về yêu thương có thể nỗi chia thành nhiều phần thích hợp với những mức nỗi khác nhau. Tuy nhiên, tất cả các phần ấy đều phải nỗi học hỏi theo một phương cách giống nhau. Nếu là bạn phải khởi đầu với những *tổ tông yêu thương*, thì khác nỗi mình và người khác bằng cách



*noir lời yêu thương, và biểu hiện cử thể tình cảm của mình bằng những hành động yêu thương.*

Những tố tụng yêu thương là niềm khởi đầu tất yếu. Tất cả mọi việc làm của chúng ta đều chịu sự chi phối của tố tụng. Khi trong lòng bạn chứa đựng niềm những tố tụng yêu thương thì bạn không thể thức sự yêu thương. Khi ấy, dù bạn có thể hiện rất nhiều những hành động giúp đỡ chia sẻ cùng người khác, thì những niềm ấy vẫn là xuất phát từ những lòng khác mà không phải là những hành động yêu thương thức sự, bởi chúng không có niềm những tố tụng yêu thương làm nền tảng.

Những niềm khởi đầu không phải là niềm kết thúc. Vì thế khi trong lòng bạn đã có những tố tụng yêu thương, bạn cần phải biểu hiện những tố tụng ấy thành lời nói. Bạn hãy tạm dừng mọi cô hỏi có niềm trong cuộc sống để nói ra những lời yêu thương thật lòng. Hãy bắt đầu từ những người thân thiết nhất quanh ta, sau đó là những người có quan hệ với ta trong cuộc sống hàng ngày, và cuối cùng là tất cả những ai mà ta có dịp tiếp xúc trong cuộc sống.

Lời yêu thương không có nghĩa là những câu nói "Con yêu mẹ" hay "Tôi yêu bạn". Lời yêu thương cần được hiểu theo một nghĩa rộng hơn là tất cả những lời nói biểu lộ tình cảm yêu thương trong lòng bạn. Trong ý nghĩa này những lời hoa nhai chân thành và thật thiện cũng có thể được gọi là lời yêu thương, bởi chúng luôn được xuất phát từ một trái tim yêu thương, thật thiện. Vì vậy, bạn có thể nói lời yêu thương ngay cả với một người khách qua đường không quen biết, khi người ấy ngăn bạn lại nếu hỏi thăm đường thì chẳng hạn. Thay vì trả lời với thái độ vẫn thông danh cho những người xa lạ, bạn có thể biểu lộ những tố tụng yêu thương trong lòng bạn qua những lời trao đổi thật thiện, quan tâm và có ích cho người khác. Ngay cả khi bạn không thức sự giúp ích được gì, chẳng hạn như khi bạn không biết nói mà người ấy cần nên, thì sự thật thiện và có ích của bạn chắc chắn vẫn luôn có tác dụng khôi phục tình cảm tốt đẹp giữa đôi bên.

Lời nói yêu thương là niềm khởi đầu cho những hành động yêu thương cử thể hơn. Khi bạn yêu thương, bạn luôn có khả năng cảm nhận được

những khoảnh khắc của người khác, và vì thế bạn cũng sẽ coi khai năng chia sẻ những khoảnh khắc ấy bằng hạnh phúc của thế. Và nếu lòng yêu thương chừa nui nên thói thực bần biểu lộ ra thành hạnh phúc của thế thì nhiều tại yếu lại trong lòng bạn nâng toàn tại những giới hạn nhất định nào rồi cần phải vượt qua.

Những tố tụng yêu thương lúc ban đầu thường chừa coi giải trừ chuyển hóa một cách thông nói trong nỗi tâm của chúng ta mà thôi. Chúng cần nỗ lực biểu hiện ra bên ngoài bằng lời nói và hạnh phúc thì mới có thể phát triển nếu không đầy và nuôi dưỡng lòng yêu thương. Nếu rồi chừa lại những tố tụng người yêu trong lòng ta, chúng sẽ không thể toàn tại lâu dài, vì chắc chắn sẽ có vô số những tố tụng khác hiện nên và choán chỗ của chúng.

Thật ra, nỗi lòng yêu thương cũng là một hạnh phúc yêu thương. Những lời nói là một kiểu hạnh phúc nào biết. Nỗi lòng là của người của tố tụng, và là niềm hạnh phúc của mỗi hạnh phúc khác. Thông thường thì chúng ta sẽ *làm những gì mà nói* trước khi *nói những gì mà làm*, trở một số trở ngại hợp với chủ đích. Hơn nữa, trong một chừng mực nào thì lời

nói là một kiểu hạnh phúc đa dạng nhất, nhờ ta vẫn thông nói: "*Noi de hôn lam.*" Và vì thế thức hiện nhất nên chúng ta cần chọn bắt đầu từ nơi thay vì là những hạnh phúc của thế khác.

Những lời nói luôn có những giới hạn nhất định của nó. Khi một người nâng gặp khoảnh khắc, những lời an ủi những lúc có thể có sức mạnh nâng đỡ khuyến khích hơi vượt qua, những đấng thì rồi vẫn là những lời nói suông. Nếu kèm theo rồi chúng ta có thể làm thêm một việc gì của thế hôn nên chia sẻ gánh nặng khoảnh khắc của người ấy, chẳng hạn nhờ phúc góp công sức, tiền bạc... thì nhiều rồi chắc chắn sẽ mang lại một kết quả tốt đẹp hơn.

Vì thế những tố tụng yêu thương không chừa biểu lộ qua lời nói, mà nhất thiết phải nỗ lực của thế hóa bằng hạnh phúc. Số biểu lộ bằng lời nói và hạnh phúc cũng chính là yêu cầu thiết yếu nên nuôi dưỡng những tố tụng yêu thương, giúp chúng có thể phát triển lên một tầm mức cao hơn, mạnh mẽ hơn và vững chắc hơn.

Trong chu kỳ khép kín của *tố tụng*, *lời nói* và *hành động*, thật ra cả ba yếu tố đều quan trọng nhờ

nhau. Và một khi bạn đã bắt đầu thích hành bài tập yêu thương, bạn sẽ thấy lại chúng luôn gần gũi với nhau không tách rời. Tôi từng làm nên tảng cho lời nói và hành động, những lời nói và hành động lại giúp chúng có và làm phát triển mình mẽ hơn tôi từng. Tôi từng nói cũng có và phát triển sẽ thôi thực sẽ biểu hiện thành những lời nói và hành động chân thành, sâu sắc hơn và nhiều ý nghĩa hơn.

Trong lớp học yêu thương, mỗi chúng ta đều là bạn của một mối tình khác nhau. Sẽ không ai có thể hoàn toàn khác nhau ở mỗi người, những cái nhìn chung nhất mà tất cả chúng ta đều có thể tin chắc khi nhìn vào lớp học này: *se không bao giờ lại quên muốn hay quên sớm!*



## CUỘC NƠI CHẸ MỘT GANG TAY

Một trong những lý do mà chúng ta yêu thương nhau là sẽ quên người của mỗi sống. Thật vậy, cho dù bạn có tin vào nhân xét này hay không thì cuộc sống vẫn đang trôi qua nhanh chóng. Hãy nhớ lại về quãng đời đã qua của bạn. Mỗi năm, hai mỗi năm... Những con số thời gian ấy không có ý nghĩa gì cả khi hiện lên trong ký ức của chúng ta. Tất cả đều chỉ là một giấc mơ. Những nỗi đau và niềm vui, những hạnh phúc và buồn tủi, những nhớ nhàn và sung sướng... Tất cả đều chỉ là một giấc mơ dài.

Và tất cả con trai qua bao nhiêu lần những giấc mơ nhỏ thế? Cuộc đời ta chắc chắn sẽ phải chấm dứt vào một lúc nào đó mà ta không thể quyết định

những người, những người cho đến tuổi bảy mươi cũng  
không ai nói về giới hạn của

Mọi ngày của chúng ta đều trôi qua trong sự  
mong chờ hy vọng, với những nỗi lo âu không ngừng  
của đời sống hiện tại, nhiều nỗi... Những hàng ngàn  
ngày trôi qua, và nếu chúng ta bình tâm  
ngồi xem lại, ta sẽ thấy rằng một ngày là thật ra ta chẳng  
biết được gì với những nỗi lo âu của

Mọi giá trị vật chất nói với chúng ta như các  
giống như những lời khuyên của đời sống. Chẳng có gì  
trong đời sống của chúng ta, những ta ưa  
thích chúng ta vì sự hăng hái, vì chút khoái cảm  
giải thoát mà chúng ta ra. Bản sẽ chẳng bao giờ biết  
được được nếu bản không nhận ra sự thật này.  
Cũng vậy, những giá trị vật chất sẽ mãi mãi luôn  
bản nếu bản không nhận ra được sự thật là chúng  
chẳng mang lại được gì cho bản cả

Tất cả chúng ta đều mong đợi được nhiều niềm  
vui và hạnh phúc trong cuộc sống. Vì thế những  
nỗi lo âu của ta trong việc tạo ra mọi giá trị vật chất  
đều được thực hiện với sự thoải mái tìm kiếm, xây

đồng một đời sống hạnh phúc. Nếu không có sự  
thoải mái này, chúng ta sẽ không bị cuốn hút vào  
vòng xoay của những sự tranh giành giành không  
ngừng. Tất cả sự tranh giành gay gắt trên thông thường  
cho đến bom rơi đạn nổ chiến trường đều là  
vì họ mong đợi một ngày mai hạnh phúc. Thế này,  
những nỗi lo âu theo cách này thì xóa đến nay chưa bao  
giờ hết được mức độ thật sự. Không có cuộc chiến  
tranh nào của nhân loại kết thúc trong hạnh phúc  
và niềm vui chân thật. Các đời sống đau khổ,  
mất mát chất sống, và những thiệt hại, nỗi đau phải  
mất nhiều năm dài để hàn gắn, vô tận qua.

Chúng ta khỏi sự tranh chấp nhau khi có những  
mâu thuẫn về quyền lợi vật chất. Nói là vì ta luôn  
nghĩ rằng những giá trị vật chất gắn liền với hạnh  
phúc và niềm vui của bản thân ta, của gia đình ta.  
Nếu cho phép chúng ta lựa chọn một cách sáng  
suốt, chắc chắn sẽ không ai trong chúng ta chọn  
lấy các giá trị vật chất thay vì niềm vui và hạnh  
phúc. Cũng với tâm trạng sáng suốt này, chúng ta  
chắc chắn cũng sẽ không bao giờ chạy theo những  
giá trị vật chất nên thuận tiện vì chúng ta vật chất.

Một quan chức tham nhũng nãnh nã cái nhàn cách và cuộc sống tã do của mình khi phải giam mình trong bốn bức tãng nã chã chãn không phải chã vì ham thích những mảnh giãy bạc, mà chính vì ổng ta ngõ rằng những mảnh giãy bạc ấy sẽ mang lại hành phúc và niềm vui cho bản thân ổng và gia nãnh. Rất nhiều bị kich của cuộc sống bắt nãu tã sã nhãm lãn nãy. Nếu hiểu nãõc rằng hành phúc chãn thãt không thể cõi nãõc bằng cách ấy, chãc chãn sẽ không ai dãi đõt gì mà lãu lãnh làm những nãieu sai trãi.

Nhõng trong thõc tã cõi rất nhiều ngõõi vẫn luôn hạnh xõu dõa trên sõ nhãm lãn nãy. Ngõõi ta luôn nghĩ rằng một căn nhà lãn hõn, tiẽn nghi hõn, chiếc xe ãp hõn, thu nhập hàng tháng khai hõn... là những nãieu kiẽn tãt yếu ãẽ cuộc sống gia nãnh nãõc hạnh phúc hõn, cõi nhiều niềm vui hõn. Trong một tãnh nhìn hãnh hẽp, những nãieu nãy cõi ve nhõ là sõ thãt. Nhõng nếu xét kỹ chúng ta sẽ thãy ngay nãõc sõ nhãm lãn trong quan nãiem nãy.

Một căn nhà lãn hõn, tiẽn nghi hõn... quã thãt là cõi thẽ giúp ta sống thoãt mã hõn, và do ãõ thãt

sõ là cõi lãnh quan phãn nãõ ãẽ niềm vui sống và hành phúc của chúng ta. Nhõng ãõ chã là một trong những nãieu kiẽn cãn mà chõa ãõu Hạnh phúc và niềm vui thãt sõ không ãẽn tãõ ngoã nhã và những tiẽn nghi của ãõi mà xuất phãt tãõ những mối quan hẽ tãt ãẽp giõã những ngõõi sống trong ngoã nhã ấy. Nếu những mối quan hẽ với chõng, con cái, anh chõ em... luôn trong tình trãng tã tã thì cho dù ngoã nhã ấy tãt ãẽp ãẽn mõic nãõ cũng không thể mang lại cho chúng ta niềm vui và hạnh phúc. Ngõõc lãi, nếu mối quan hẽ trong gia nãnh ãõu thãnh ããnh tình yẽu thõng, mõi ngõõi ãõu quan tãnh lo lãng, chãnh sõc lãn nhãu, thì ngay cãi khi sống trong một căn nhà nhõi bẽi chúng ta vẫn không thiếu niềm vui và hạnh phúc.

Khi chúng ta cãim thãy thiếu thõn về vãt chãt – và ãõu nãõu ãõi rất thõõng xãy ra – chúng ta luôn cõi khuy nh hõõng quy kết cho ãõi là nguyên nhãn khiến ta không cõi nãõc niềm vui và hạnh phúc. Tãõ nhãn xét sai lãm nãy, thay vì tìm kiẽn một nguồn hạnh phúc chãn thãt, chúng ta lãi ãõn mõi ãõi lõc của mình vào việc cãi thiẽn nãieu kiẽn vãt chãt. Mõi khi



Trong tôi hiện có vô số điều kỳ diệu nhờ thời gian bằng những cách vô cùng khôn ngoan. Chẳng hạn, nếu bạn gọi một nhà khoa học nên, chẳng cho ông ta một bài hát nên và yêu cầu ông ta hãy trích lý do cho một tác phẩm. Công việc này – nếu có thể làm được – chắc chắn sẽ phải tiến hành qua các bước hết sức khó khăn phức tạp và cần nên sử dụng của nhiều máy móc, phong thí nghiệm... Những một công dân vai u thốt bập chập cần mang những ngón má nên trong xương bài hát ấy, và qua một mùa thu hoạch má ông ta có thể giao hữu số những mà bạn yêu cầu!

Cũng vậy, hạnh phúc và niềm vui trong cuộc sống cũng giống như vò ngọt của những. Khi bạn bắt công tìm kiếm và nỗ lực tạo dựng nơi không những cách – chẳng hạn như gắn liền với các giới trẻ và chất – bạn sẽ chẳng bao giờ có được. Nhưng nếu bạn biết chăm sóc và nuôi dưỡng hạt giống yêu thương trên bãi đất tâm hồn, bạn sẽ dễ dàng đạt được những kết quả tốt đẹp nhất. Và đây chắc chắn là phương cách xứng đáng duy nhất để có được hạnh phúc và niềm vui trong cuộc sống. Một tâm hồn

không có sự hiện hữu của yêu thương mà có được hạnh phúc và niềm vui là điều hoàn toàn không thể xảy ra trong thời thế

Sở thật là chúng ta chớ bao giờ ham muốn và chất chớ nên thừa vì các giới trẻ của chúng. Sở ham muốn của chúng ta là vì ta luôn gắn kết những giới trẻ và chất ấy với một áo tòng về hạnh phúc và niềm vui mà ta nghĩ là chúng sẽ mang nên cho ta. Nếu chúng ta hiểu và tin chắc rằng những giới trẻ và chất không bao giờ mang lại cho ta hạnh phúc và niềm vui, chắc chắn là ta sẽ không còn tham nữa nữa.

Khi nhìn lại những giới trẻ và chất mà mình đã tích lũy được trong nhiều năm qua, bạn sẽ thấy rằng chúng không hề tòng ồng với những niềm vui và hạnh phúc mà bạn có được trong cuộc sống. Những điều mà bạn thật sự mong muốn có được trong cuộc sống ngày nay lại chính là hạnh phúc và niềm vui chớ không phải là những giới trẻ và chất.

Khi bạn theo đuổi một mục tiêu và chất nào rồi bạn luôn kèm theo một mô về cuộc sống hạnh

phức mà mình sẽ có được sau khi đạt được mục tiêu rồi và rồi mới chính là những lúc thật sôi cho sôi theo nước của biển. Nhưng nếu bạn biết rằng những tham vọng vật chất của bạn thông thường là vượt quá mức thời cần thiết, thì nhiều rồi sẽ có nghĩa là bạn đang hoang phí thời gian quý giá trong cuộc sống ngắn ngủi này.

Những lựa chọn tốt nhất của chúng ta không phải là chờ đợi mọi mục tiêu vật chất mà mình đang theo đuổi. Bạn vẫn cần có tiền để thanh toán các hóa đơn mua sắm hàng ngày, nếu không muốn cho mọi thứ trong nhà phải rơi tung lên. Bạn vẫn cần phải trả tiền điện, tiền nước, tiền điện thoại, học phí cho con cái... và vô số những khoản tiền khác. Nếu nếu là những giới trẻ cui thể mà bạn phải có được để đảm bảo một cuộc sống bình thường. Tuy nhiên, nhiều cần thiết ừ này là bạn phải thay đổi nhận thức của mình trong công việc. Nhiều bạn nhầm lẫn bây giờ không phải là thời điểm các giới trẻ vật chất, mà chỉ là công năng của chúng trong việc duy trì một cuộc sống bình thường, để rồi rồi bạn cui thể ta ra được hạnh phúc và niềm vui bằng nếp sống hưởng thụ của mình.

Khi thay đổi nhận thức theo cách rồi bạn sẽ sử dụng thời gian theo một cách có ý nghĩa hơn, vì bạn không phải đang sống *ne lam ra tien* mà là đang *lam ra tien nei song*. Vì thế trong khi làm ra tiền bạc thì bạn vẫn cui thể duy trì được những cách suy nghĩ, cách sống có ý nghĩa. Và nhiều này giúp cho thời gian trong cuộc đời ngắn ngủi này không phải trôi qua một cách hoàn toàn vô nghĩa.





## CAM THÔNG VÀ THA THỜI

Khi bạn yêu thông ai rồi, nhiều tất nhiên là bạn sẽ bắt đầu quan tâm đến người ấy. Nếu bạn chưa coi trọng quan tâm, nhiều nỗi lòng toi rãng long yêu thông của bạn chưa được nuôi dưỡng nên lớn. Mặt khác, khi bạn quan tâm đến một người khác, nhiều thứ sẽ xảy ra là bạn bắt đầu hiểu được nhiều điều hơn về người ấy, ngay cả những điều mà coi thường trước đây bạn chưa hề nghĩ đến.

Vì thế sẽ hiểu biết sâu sắc về người khác chính là hệ quả của long yêu thông mà bạn dành cho họ. Không coi long yêu thông, người ta thông chẳng biết đến người khác một cách thô qua lớp vỏ hình thức bên ngoài mà rất ít khi thức sẽ hiểu được những vấn đề tinh tế hơn thuộc về tình cảm hay nỗi tâm. Thậm

chí ngay cả với những gì biểu lộ ra bên ngoài nữa khi cũng không hiểu nhận biết một cách đầy đủ và chính xác.

Khi chúng ta thức sẽ môi long yêu thông, ta dễ dàng cảm nhận được những khoảng cách mà người ta yêu thông đang gánh chịu, ta vui mừng theo với những nỗi niềm hoan mà người ấy coi trọng, và ta thấu hiểu được những khoảng cách mà người ấy đang phải trải qua. Hơn thế nữa, ta còn có thể cảm nhận được tâm trạng của người ấy trong mọi hoàn cảnh. Chính nhờ vậy mà khoảng cách giữa ta và người ấy luôn được rút ngắn, dần dần sẽ đến một khoảng cách gần gũi.

Bản chất của long yêu thông là nhờ vậy, cho nên tất cả những trở ngại hiểu lầm nhau, gây mâu thuẫn, hiềm khích với nhau, hôn nhân, oán hận nhau... thay nên là xuất phát từ sự thiếu vắng long yêu thông. Bị kích động xảy ra rồi đây là hậu quả của chúng ta thông không nhận biết một cách chính xác rồi. Chúng ta quy kết nguyên nhân là do hoàn cảnh, do số phận, do người khác... và rồi ra vô số lý do khác nữa. Những nguyên nhân

chúi yêu nhất lại thông bù chúng ta bôi qua không  
nghó nên.

Sở nham lại của hầu hết chúng ta là mãi nhiên  
xem long yêu thông nhờ một mối quan hệ bạn  
tàng, sẽ tới nơi xuất hiện trong những hoàn cảnh nhất  
định nào đó giữa ta và người khác. Vì thế ta không  
biết rằng chính ta phải có những cố gắng, những nỗ  
lực tích cực để nuôi dưỡng và làm phát triển một  
mối quan hệ yêu thông.

Nếu chúng ta có thể thay đổi nhận thức sai lầm  
này, mỗi thời sẽ nhanh chóng thay đổi. Giống như  
trong một khu rừng hoang, hoa hoàn toàn ta mới có  
thể tìm được một vài cây có trái chín thơm ngọt, ăn  
được. Nhưng nếu ta bỏ công khai phá khu rừng ấy  
và mang những giống cây trái ngon ngọt nên trồng,  
chúng ta sẽ có thể thông xuyên thu hoạch được rất  
nhiều những trái cây thơm ngọt.

Cũng vậy, trên mảnh đất tâm hồn của ta, tuy  
thanh thoát cũng có những hoa trái của yêu thông,  
nhưng nếu nếu tới nhiên thì nhiều rồi chắt chắt ra một  
cách rất hạn chế. Nếu ta biết cách nuôi dưỡng và

chăm sóc, những hạt giống yêu thông sẽ nhanh  
chóng phát triển và cho ta nhiều hoa thơm trái ngọt.  
Đây là nguyên nhân chúi yêu tạo ra sở khác biệt  
giữa những người sống buông thả với những người  
sống cố gắng tu dưỡng về mặt đạo đức, tinh thần.

Khi chúng ta không biết chăm sóc và nuôi dưỡng  
long yêu thông, chúng ta không thể có được nhiều  
những hoa trái của yêu thông. Và tôi sẽ vắng mặt  
của yêu thông, tất yếu sẽ nảy sinh những nguyên  
nhân của khổ đau và bất mãn. Những nguyên nhân  
đó chính là sở hiểu lầm, sở hôn giả oan trách, sở  
không hai lòng và mong muốn thay đổi... Tất cả  
những việc ấy sẽ không bao giờ xảy ra nếu chúng ta  
có được long yêu thông trong cuộc sống.

Hầu hết những cặp vợ chồng sau khi ly hôn đều  
giống nhau nên mỗi khi nói về nguyên nhân  
tan vỡ của gia đình: *Anh ấy (hoặc cô ấy) không  
hiếu tới!* Nói là sở thật. Nếu hỏi hiểu được nhau, tất  
nhiên nào không thể có sở chia tay. Nhưng vấn đề là  
tại sao hỏi không hiểu được nhau? Đó chính là dấu  
hiệu của sở thiếu vắng long yêu thông. Có thể hai  
người nào đó rất yêu nhau. Nhưng nếu là chuyện của

quảikhôi Trong cuộc sống hiện tại, vì hơi không biết cách chăm sóc và nuôi dưỡng lòng yêu thương nên nên nôi nôi phải khoẻ khoẻ, tan lụi. Và một khi không còn có sự thông yêu nhau, hơi không thể thấu hiểu về nhau. Bị kích bao giờ cũng phát sinh từ nôi

Không chæ trong cuộc sống với chúng, hầu hết những mâu thuẫn, hiềm khích lâu ngày nảy sinh giữa các mối quan hệ tình cảm gia đình khác như cha con, mẹ con, anh chị em... cũng đều là nhờ thế. Khi tình thương không nôi chăm sóc và nuôi dưỡng nên ngày càng phát triển, thì khoảng cách giữa chúng ta sẽ ngày càng lớn hơn, chúng ta chẳng những không hiểu nôi nhau mà còn thông là hiểu không nôi về nhau. Từ nôi mọi quan hệ tình cảm nếu sẽ dần dần xa nôi cho nên mối de đang tan vỡ

Khuynh hướng này cũng xuất hiện ngay cả trong các mối quan hệ xã hội. Tình cảm giữa bạn bè, đồng nghiệp, cho nên những người láng giềng với nhau nếu không phải là những hàng xóm biết biết. Chúng luôn cần nôi chăm sóc và nuôi dưỡng mỗi ngày, cũng giống như khi bạn trồng một chậu hoa trước sân nhà vậy. Nếu bạn không nôi nôi nôi

thông xuyên, chậu hoa sẽ không thể nào tươi tốt. Và nếu bạn quên hẳn việc chăm sóc, thì chắc chắn không bao lâu nôi phải khoẻ khoẻ rồi chết nôi.

Khi tình thương nôi chăm sóc và nuôi dưỡng thì mọi việc chắc chắn sẽ diễn ra theo chiều ngược lại. Vì nhờ nôi nôi, chúng ta sẽ có sự quan tâm nên nhau, thấu hiểu nôi tâm tở, tình cảm của nhau, cũng nhờ cảm nhận nôi những niềm vui, nỗi buồn, những khoẻ đau khổ hay sự hân hoan vui sống của nhau... Và tất cả những nôi nôi làm cho khoảng cách giữa chúng ta nôi thu hẹp dần, cho nên mối không còn có sự gần cách với nhau.

Khi yêu thương, ta hiểu nôi người khác không phải qua con nôi suy luận dựa trên lý lẽ mà là qua sự trực nhận, cảm thông giữa hai tâm hồn. Hai nôi này là hoàn toàn khác biệt nhau. Khi bạn muốn hiểu nôi về ai nôi qua sự suy luận, bạn cần phải có nôi tất cả những dữ kiện chính xác về người nôi mà nôi này lại rất hiếm khi, thậm chí có thể nôi là không bao giờ xảy ra. Tất cả những gì chúng ta biết về một sự kiện hay một con người thông chæ là một phần trong tổng thể. Vì thế mà những phần nôi

của chúng ta rất dễ rơi vào khuynh hướng phiến diện, sai lệch. Và khi nào phần nào hay nhận xét sai lầm thì việc hiểu lầm nhau lại nhiều không sao tránh khỏi.

Ngồi lại, khi ta nhận biết về ai nào thông qua lời nói, cảm thông giữa hai tâm hồn, mỗi lời nói gần cách vẻ mặt hình thức sẽ bị phai mờ. Chúng ta nhận giá trị lời nói qua lời cảm thông với suy nghĩ và tình cảm của con người, chứ không chỉ bằng những hình thức biểu hiện bên ngoài của lời nói.

Chỉ cần quan sát một lời nói xảy ra trong gia đình mỗi ngày chúng ta cũng có thể nhận ra những sự khác biệt giữa hai khuynh hướng về nơi chốn. Chẳng hạn, khi bạn chuẩn bị rời khỏi bàn ăn niềm tâm nào đó, bất chợt nào con gái nhỏ của bạn làm đổ ly sữa. Sữa chảy tràn lên bàn rồi chảy ra khắp bàn, và vì bất ngờ nên bạn không sao tránh kịp, thế là sữa chảy xuống làm ướt bàn cái quần của bạn. Nếu vậy, con bé lại còn luống cuống kêu mình khản trái bạn làm chén đĩa ly tách thì nhau rồi xuống nên nhà với lo lắng xoảng... Thật là bức bối mình! Lại phải đi thay quần áo và nhờ vậy lại sẽ phải trả

giờ nên sôi sục. Không còn nghi ngờ gì nữa, với một đứa trẻ nào đó hầu như mọi thứ mà bạn bắt gặp trên thế này không chấp nhận được. Phải dạy dỗ con bé một trận để tránh những chuyện tồi tệ như thế này sau...

Trong lúc bối rối vì sự việc xảy ra, bạn nào đó tình cờ một hoàn toàn mọi quan hệ cảm thông giữa tâm hồn bạn và đứa con bé đang. Bạn nào đó phần, nhận xét hoàn toàn dựa trên những sự kiện nào nhìn thấy. Vì thế bạn không còn khả năng cảm nhận được sự hối hoàng, sự sợ trong lòng con bé khi sự việc xảy ra. Nhiều lần nào đó bạn lại là một sự trấn an, xoa dịu, chứ không phải sự trừng phạt, quát tháo. Vì nếu luôn là một đứa bé ngoan, và lẽ ra bạn phải là người hiểu hơn ai hết về những nỗi. Nhiều lần bạn hoàn toàn không biết là con bé bắt ngờ một con kiến cắn vào nách trong khi đang chăm tay vào ly sữa, thế là phần sai giá trị của nó nào đó ngay ly sữa. Hoàng sơ khi nhìn thấy ly sữa ngã đổ rồi vội vàng tay theo để đỡ lại, nhưng vì quá hoảng sợ nên nào đó lấy tay đập mạnh vào giá đỡ mình... Kết quả là sự việc càng trở nên tồi tệ hơn.

Thật ra, nếu làm trẻ một chút cũng không phải là nhiều quá. Khi sởi rui ro ngoài ý muốn xảy ra, vì bạn nào có cách gì để tránh khỏi rui ro? Mọi việc rồi cũng qua đi. Không cách nào xói mòn bạn có thể sẽ lại những ấn tượng không qua đi. Bạn nào tạo ra một khoảng cách giữa bạn và con gái, thay vì làm thu ngắn dần khoảng cách ấy. Tình thông nào đang mất trong cơn bốc tức của bạn, và vì thế bạn hoàn toàn không hiểu nổi con mình. Nếu không, bạn hãy ngồi xuống một cách bình tĩnh hơn, và vì thế cũng sẽ hợp lý hơn. Khi có sởi tới chiều của tình thông, bạn sẽ hiểu nổi con mình qua sự cảm thông sâu sắc chớ không phải qua những gì nhìn thấy.

Những sự việc trong đời sống thông rất ít khi diễn ra theo hướng tốt đẹp tính của chúng ta. Những trong vô số những biến chuyển, thay đổi bất ngờ của đời sống, chúng ta cần phải coi nổi sự tin tưởng vào những phẩm chất tốt đẹp, những giá trị tinh thần của mọi con người. Nếu chúng ta nhìn mặt thì niềm tin ấy thì mọi giá trị vật chất nếu sẽ trôi đi và nghĩa và cuộc sống này cũng sẽ chẳng còn ý nghĩa

gì. Nếu hiểu nổi nhiều này, chúng ta sẽ thấy rằng việc mô phỏng yêu thông và duy trì những mối quan hệ tình cảm tốt đẹp trong cuộc sống có một ý nghĩa quan trọng nên nhớ nhé.

Sở dĩ làm tất cả chúng ta nếu không hoàn thiện. Thi sĩ người Anh *Alexander Pope* đã từng viết: "Làm lỗi lầm của bạn và biết tha thứ là thành thiện." (*To err is human, to forgive divine.*) Khi yêu thông, chúng ta sẽ nhìn nhận lỗi lầm của người khác theo một cách hoàn toàn khác. Tình cảm sẽ nổi bật hơn so với mọi giá trị vật chất, và vì thế sẽ không có gì là quá quan trọng nếu nhớ ta giỏi nổi lòng yêu thông.

Sở dĩ cảm thông với lỗi lầm của người khác chớ có thể xuất phát từ lòng yêu thông. Trong khi sự phạm lỗi lầm đưa vào lý luận luôn dẫn ta đến khuyến khích rằng, trách phạt, thì lòng yêu thông luôn hướng ta về với sự cảm thông và tha thứ. Nếu nào là xuất phát từ sự thấu hiểu tâm tư và tình cảm của con người chớ không phải do nỗi sợ phạm lỗi lầm đưa theo về ngoài.

Sở dĩ cảm thông và tha thứ luôn coi công bằng hơn gần mỗi thông tin, cái vè và chất lẫn tình thân. Ngược lại, sở dĩ nên trách phạt chắt chẻ gây ra thêm nhiều tổn thương hơn nữa. Khi thiếu vắng tình thương trong các mối quan hệ người ta mới cần nên sở dĩ trách phạt nhờ biện pháp duy nhất nên khác phục mỗi lỗi lầm. Sở dĩ trách phạt luôn coi vè nhờ mang lại hiệu quả rất cụ thể những niềm tin chất mà mọi và không bao giờ thiếu sở dĩ thích hợp với con người. Cũng giống như khi một cô gái không còn hoạt động chính xác, bạn cần tìm biết nên bỏ phần nào hỏng nên thay thế nó. Sau khi thay thế các bộ phận hỏng, chắc chắn cô gái sẽ hoạt động chính xác, bình thường trở lại. Những con người không phải là một cô gái, vì thế chúng bao giờ cũng nên thay thế cái. Khi bạn trừng phạt một người vì lỗi lầm của họ, rồi bạn nên có "thay thế" một bộ phận không tốt. Những sở dĩ là nhiều nên hoàn toàn không thể nên, nên hạnh phúc nhờ thế của bạn chắt chẻ gây ra những tổn thương tình cảm không nên coi

Nhiều người coi thể hiện mình rằng, chúng phải trả lời xã hội luôn tồn tại nhờ luật pháp như sao? Mà

luật pháp thì chắt chẻ hình thành dựa trên căn bản của các biện pháp trừng phạt, chế tài. Vậy chúng lại coi gì không nên ousay sao?

Tôi cũng hoàn toàn không yêu rằng luật pháp là cần thiết. Không trừ hết, tất cả chúng ta nên biết rằng trong quan hệ pháp luật không coi cho nên cho quan hệ tình cảm, hay nói nên hôn nhân quan hệ tình cảm chắt chẻ nên xem xét nhờ một trong các yếu tố yếu tố. Thứ nữa, các nhà lập pháp nên coi câu "Pháp bất vi thân", và các quan tòa luôn nên yếu tố phải phải xét nhờ nhau nên với các hành vi phạm tội giống nhau, bắt kẻ người phạm tội là ai, coi mối quan hệ tình cảm nhờ thế nên với cái nhân hội.

Thứ hai, tôi nên nói nên sở dĩ tha thứ cho các lỗi lầm, là những nên chúng ta gặp phải thông xuyên trong cuộc sống. Mà *lỗi lầm* và *tội ác* là hai phạm trù khác nhau. Chúng ta mắc phải lỗi lầm thông chắt chẻ do sở dĩ tình, thiếu sót hay bất cẩn, con người phạm tội ác thông phải là coi sở dĩ thực của những nên cô nhất nên, khiến hội có tình làm những nên trải với quy nên của pháp luật. Vì thế hầu quả những hành vi của hội thông là nghiêm

trông, gây tổn hại đến quyền lợi của nhiều người khác và cần phải ngăn chặn.

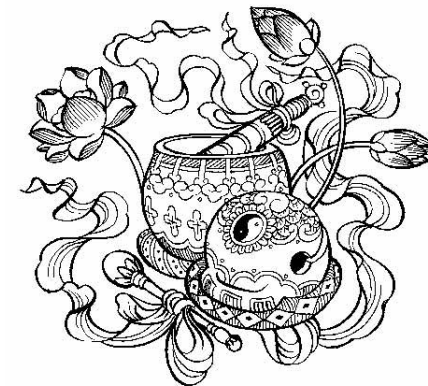
Nhờ vậy, việc hình thành hệ thống pháp luật về ngăn ngừa những hành vi phạm tội là nhiều tại yêu. Tuy nhiên, ngay chính trong hệ thống pháp luật thì yêu tội khoan hồng, tha thứ vẫn được áp dụng đối với những trường hợp được xét thấy là không có ý hoặc có biểu hiện chân thành hối lỗi.

Trôi lạt với vẫn nên những lỗi lầm trong cuộc sống hàng ngày, sẽ khác biệt lớn nhất ở đây là mọi quan hệ tình cảm cần được xem trọng. Và vì quan hệ tình cảm được xem trọng nên chúng ta nhất thiết phải hạn chế tội phạm mà mọi sự thông tình cảm không cần thiết. Vì thế khuyến khích tha thứ bao giờ cũng là giải pháp tốt nhất.

Dù vậy, cảm thông và tha thứ không phải là nhiều mà chúng ta có thể cố gắng nên thực hiện được. Nhờ đó mới, mới là quả tại yêu của lòng yêu thương. Khi chúng ta nuôi dưỡng được lòng yêu thương thì sẽ cảm thông và tha thứ sẽ là một khuyến khích hoàn toàn tốt nhất. Nhưng nếu chúng ta không có lòng

yêu thương thì việc cố gắng nên tha thứ lỗi lầm của người khác thông sẽ rất khó khăn, gồng ép.

Vì thế cho dù có bao nhiêu khác biệt thì chúng ta thì niềm xuất phát của chúng ta cũng vẫn là lòng yêu thương chân thật. Một khi đã cảm thấy và nuôi dưỡng được lòng yêu thương, thì có vẻ như tất cả mọi thứ trong đời sống nếu sẽ có thể tốt đẹp theo khuyến khích tốt nhất.



## VẬT CHẤT VÀ TINH THẦN

Cuộc sống của mỗi chúng ta đều toàn tài nhờ vào sự kết hợp của hai giới trừ vật chất và tinh thần. Tuy nhiên, có một khuynh hướng sai lầm rất phổ biến là không thấy được sự gắn bó và tương quan giữa hai giới trừ này. Chính vì thế, mỗi khi chúng ta quá xem trọng yếu tố vật chất, lại có mỗi khi quá nặng về mặt tinh thần. Những sự kết hợp hài hòa giữa hai yếu tố này lại chính là nền tảng thiết yếu nhất để có được một cuộc sống an vui, hạnh phúc.

Khuynh hướng sai lầm này thật ra là do có mặt cùng với loại người tò mò xa xỏa. Nhiều nhà triết học thời cổ đại đã kể lại là đã chọn cách sống khác biệt xa rời mọi tiện nghi đời sống và không bao giờ thỏa mãn những nhu cầu vật chất của bản thân mình. Họ làm như thế vì tin rằng nhờ đó mà sẽ

có được một đời sống tinh thần tốt đẹp hơn. Chính Đức Phật Thích-ca trước khi thành đạo cũng đã từng trải qua 6 năm khổ theo con đường khổ hạnh, hành khổ để tìm ra mọi nhu cầu vật chất. Nhưng sau đó ngài đã nhận ra sự sai lầm này và tìm ra hướng đi đúng đắn để đạt được sự giác ngộ. Và vì thế, con đường do ngài dạy là con đường duy nhất dẫn đến một đời sống thức sống an vui và hạnh phúc.

Mặt khác, quanh ta luôn có rất nhiều những con người chạy theo các giới trừ vật chất. Mỗi khi, nhìn vào cách sống của họ ta có cảm giác rằng chính những giới trừ vật chất là tất cả những gì họ coi trọng tích lũy tiền bạc, của cải để rồi nên giàu có sung túc. Họ lao vào những thú vui những khoái lạc của đời sống, bắt chấp mọi nguyên tắc đạo đức, luân lý. Họ sử dụng những giới trừ vật chất để có được niềm vui trong cuộc sống, vì họ tin rằng đó là cách duy nhất để có thể làm được điều gì đó. Nhưng hầu hết những người như thế sớm muộn gì rồi cũng sẽ nhận ra sai lầm của mình. Bởi vì họ không bao giờ có thể thức sống được niềm vui sống. Cái mà họ coi trọng chỉ là những khoái lạc khác thỏa mãn thoả



qua, ta cảm giác hai lòng trong phút chốc, không kém theo nỗi bao giờ cũng lao vào số phận không hề lui thoái.

Sở dĩ ta và những người khác vật chất và tinh thần vốn dĩ không bao giờ có thể tách rời nhau nhờ hai phần tri giác biết. Vật chất có những người khác của nó phải thuộc vào tinh thần, và các người khác tinh thần bao giờ cũng chôn tằm trên cơ sở những biểu hiện vật chất nhất định. Cái nếp của một bức tranh không hề hoàn toàn do nội những những nét, màu sắc trong tôi thần nội mà còn tùy thuộc vào nhận thức, năng lực thẩm mỹ và thẩm chí cái trạng thái tinh thần của người ngắm tranh.

Những niềm vui, nỗi buồn, sự thương yêu hay oán ghét, kính trọng hay khinh蔑... nảy sinh trong lòng ta là do nội phản ứng của ta trước những biểu hiện vật chất mà ta tiếp xúc. Ngay cái tâm trạng của ta trong một lúc nào đó cũng luôn có sự phụ thuộc nhất định vào các yếu tố vật chất của môi trường bao quanh. Ngược lại, khi lòng ta nâng trầm gặp một cảm xúc mãnh mẽ nào thì toàn bộ thế giới vật chất chung quanh nếu sẽ thay đổi trong nhận

thức của ta, như thi hào Nguyễn Du đã từng viết: "Ngồi buồn cảnh có vui đâu bao giờ"

Vì thế việc tách rời hoặc nối lại các người khác vật chất và tinh thần là một nhận thức sai lầm, không nên làm. Và vì nỗi là một nhận thức sai lầm nên chúng ta chẳng bao giờ có thể đưa vào nỗi niềm có những một thái độ sống như vậy dẫn đến niềm vui và hạnh phúc.

Thái độ của chúng ta trong cuộc sống phải thuộc vào nhận thức, nên khi nhận thức sai lầm phải biết giữa các người khác tinh thần và vật chất thì không thể chúng ta cũng nảy sinh thái độ cho là, thiên lệch. Sở dĩ phần nào của ta về những người khác, mà trong cuộc đời cũng đưa trên thái độ cho là, thiên lệch nữa. Khi tài sản tích lũy của ta gia tăng, ta cho rằng nỗi là nỗi, không thông không cần nhắc đến những người khác tinh thần có thể nào suy giảm vì những hạnh phúc không chính năng khi ta có gianh lấy những người khác vật chất ấy từ người khác.

Lịch sử Trung Hoa ghi lại việc vua Nỗong Thái Tông là Lý Thế Dân ngay khi vừa lên ngôi đã viết

hai người anh là Kiến Thành và Nguyễn Cát nên cũng có ngôi vua của mình. Hơn nữa ông ta cho rằng việc ngồi vững trên ngôi vua là một cái *nhõ*, không phải không biết rằng việc ra tay giết hai người anh ruột nên nhất mực thúc đẩy là một cái *ma* quái lộn lao!

Lịch sử Việt Nam ghi nhận một trường hợp ông xử hoàn toàn ngược lại. Khi vua Lý Thái Tông vào tháng hai năm 1028, thái tử Phất Mã (tức vua Lý Thái Tông sau này) còn chửa kịp lên ngôi thì ba vị hoàng tử là Nguyên Chính, Dực Thánh, và Vũ Đức cùng nhau làm phản, muốn giết thái tử. Nhờ sự giúp sức của tướng Lê Phụng Hiểu cùng sự trung thành của triều thần và tướng sĩ, cuộc nổi loạn được dẹp yên. Vũ Đức bị bắt giam, Nguyên Chính và Dực Thánh nếu bị bắt giam. Dù vậy, ngay sau khi lên ngôi, vua Lý Thái Tông đã ban lệnh bãi tử cho tất cả những người phản loạn của hai người em, lại cho phục hồi chức tước cho cả hai ông xử nay, rồi ra lệnh vua Lý Thái Tông nên coi một nhân thức hoàn toàn khác biệt

so với vua Nguyên Chính. Và nhiều nay cũng tiếp tục ngược lại trong suốt những năm trị vì của ông vua nhân ái này.

Trong cuộc sống hàng ngày, có rất nhiều việc mà sự chọn lựa ông xử của chúng ta luôn phụ thuộc vào khái niệm *nhõ* hay *ma*. Khi buộc phải giải quyết vấn đề vật chất, chúng ta thường cho là *ma*, không kỳ quái con phải cần nhất mực thúc đẩy sự bùng nổ này nhờ thế mà mỗi cái thể xác như là *nhõ* hay *ma*. Khi có thêm một phần giải quyết vật chất, chúng ta thường cho là *nhõ*, không kỳ quái cũng cần xét đến những giải pháp tinh thần tổng quan mỗi cái thể xác như là *nhõ* hay *ma*. Và khi nhân thức rằng về sự *nhõ*, mà trong cuộc sống thì chúng ta mỗi cái thể xác một cuộc sống an vui và thảnh thơi thì nghĩa.

Người xưa nói: "*Lam người giàu sang thì nhân ma nhân nghĩa.*" (Vi phú bát nhân.) Thật ra, câu nói này chỉ đúng khi sự giàu có ngược lại ra bằng những thủ đoạn gian trá và sự áp bức, bóc lột người khác. Ngày nay, có rất nhiều người làm giàu một cách chính đáng bằng tài năng và công sức của

chính họ, những người ấy không hề nhìn mặt nhân nghĩa.

Vì vậy, câu nói trên cũng có thể xem là bài phân tích phân loại thái độ của họ trong số lựa chọn giữa các giải pháp vật chất và tinh thần. Ở đây, chúng ta thấy rõ sự nổi trội và loại trừ nhau giữa hai giải pháp, trong khi thời kỳ đầu chúng cần phải nhìn nhận trong mối tương quan gần gũi không tách rời. Vì thế có thể nói rằng sự nhận biết và thay đổi quan niệm sai lầm này là một việc rất quan trọng và cũng không phải dễ dàng.

Thực ra, với bản năng yêu thương sẵn có của người chúng ta nếu muốn làm những việc tốt giúp cho người khác, nếu muốn giúp đỡ những người khó khăn. Những chính y tế cũng không muốn mất đi các giải pháp vật chất nhiều khi cần thiết của chúng ta làm những việc tốt giúp đỡ họ. Nếu thấy một mối tương quan giữa vật chất và tinh thần, chúng ta sẽ thấy rằng việc sử dụng những nhân vật giải pháp vật chất nào đó để làm những việc tốt giúp đỡ họ không bao giờ là một việc, vì nó luôn mang lại cho chúng ta những giải pháp tinh thần nhiều hơn thế nữa.

Những này không hề mang tính triết lý suông, mà là một thực tế không cần nên sự sáng suốt, tinh tế mới có thể nhận ra được. Khi bạn có thể làm được những việc tốt giúp đỡ theo bản năng yêu thương của mình, bạn sẽ có được nhiều niềm vui và hạnh phúc trong cuộc sống. Vì thế, việc chắc chắn là bạn sẽ có được sự sáng suốt và nguồn cảm hứng tốt hơn trong mọi công việc. Và những này sẽ mang lại cho bạn những kết quả tốt đẹp hơn, những giải pháp vật chất lớn lao hơn. Nhờ vậy, kết thúc chu kỳ tương quan này, bạn không những cảm thấy hài lòng mà còn thông minh hơn nhiều hơn bạn tưởng.

Người năng nổ danh hiệu giàu có nhất thế giới, ông *Bill Gates*, rất thông minh nói rất hay khi diễn đạt mối tương quan này. Khi được hỏi về những khoản tiền kế hoạch sự nghiệp của ông, ông đã nói ra cho các quy tắc thiện hảo, ông nói: "*Tốt nhất là để lại cho thế giới những gì mà thế giới này cần cho tốt.*" Con người này của các giải pháp vật chất là nhờ thế. Chúng không hề mất đi khi được sử dụng vào những công việc tốt đẹp, các việc này sẽ trở lại của chúng thông minh hơn ta nhận biết một cách rõ ràng mà thôi.

Sở dĩ thế là nếu chúng ta chưa biết bỏ bỏ giỗ chắt lấy những giải trừ vật chất mà mình nâng cội thì chính nhiều nỗi sẽ làm cho tâm hồn ta trôi nổi khắp nơi, ích kỷ. Chính sự giúp đỡ nỗi sẽ ngăn cản cho ta cội nước sôi sảng suốt và cảm hứng sảng táo trong công việc, cũng nhờ khiến cho ta phải mất dần đi những mối quan hệ tốt đẹp trong công việc. Kết quả là ta sẽ không tránh khỏi những khó khăn nhất định. Nhờ vậy lại thay vì cội thể tạo ra nước những giải trừ vật chất lên hôn, ta lại nâng lương phí thời gian trong việc có giờ lấy phần vật chất nhỏ nhỏ nâng cội nước.

Vì thế nếu bạn cội thể nhận biết nước mối thông quan giữa các giải trừ tinh thần và vật chất, bạn sẽ thấy cuộc sống trôi nổi lên hôn giải trừ và cội rất nhiều sỏi tính toàn số của chúng ta trong cuộc sống thật ra sai lầm và hoàn toàn không cần thiết!



## KEI CHIEN THANG

Trong cuộc sống, thái độ sống của chúng ta nói với người khác không hề hoàn toàn do ta tự quyết, mà luôn phụ thuộc một phần vào thái độ của người phỏng. Ngược lại, thái độ của người phỏng nói với chúng ta cũng phụ thuộc một phần vào cách sống của bạn thân ta. Mọi thông quan này tuy cội phần thể nhờ những cội thể để đang nhận ra nước nếu ta quan sát một cách khách quan những trường hợp giao tiếp của những người khác.

Khi một người nâng bốc tức và cội thái độ sống này, giải trừ nỗi với ta, nếu ta cũng nâng này và giải trừ nạp lại thì mối quan hệ giữa nỗi bên ta nhiều sẽ trôi nổi càng thẳng, gay gắt hơn. Ngược lại, nếu ta cội thể giải trừ sỏi bình tĩnh, hòa nhã

thì sẽ không gian của người kia sẽ có nhiều khả năng  
nó có láng dàu nữa.

Tổng tôi nhớ thế nếu bạn mang ai rồi một câu  
vấn nạn lại nó có một câu năng nên hôm nay, nhiều  
thông xảy ra lại bạn sẽ có khuynh hướng vật ở suy  
nghĩ tìm một câu mang chổi khác cây nước hôn, gay  
gắt hôn. Nhưng nếu bạn nó có nạp lại bằng một lời  
giải thích ở hôm, một nữ cô có môi hay một lời  
xin lỗi nhẹ nhàng, thì cái "duyên khí" bạn nữa của  
bạn sẽ có nhiều khả năng tan biến.

Tuy nhiên, vấn đề còn phụ thuộc vào những  
mức độ khác nhau trong tâm trạng của mỗi người,  
vì mỗi tông quan chi phối lẫn nhau trong giao tiếp  
có thể nó có một vài tông tôi nhớ lúc gặp dẫn vu trừ  
xuất hiện giữa các vật thể. Khi một vật thể có kích  
thước lớn hơn, nó sẽ có một lực hút lớn hơn. Vì thế  
một vật thể nhỏ tuy cũng có lực hút nhưng sẽ luôn  
bò kéo về phía của vật thể lớn hơn. Cũng vậy, khi  
hai người giao tiếp với nhau, tâm trạng của người  
nào có công nỗ lực hôn sẽ chi phối tâm trạng  
của người kia nhiều hơn.

Chúng hẳn, bạn không hề có ý định gây gổ  
khi bắt đầu câu chuyện với một người nông nghiệp,  
những anh ta lại nằm trong tâm trạng cực kỳ nóng  
giãn vì một nguyên nhân nào đó. Vì cuối cùng, sẽ  
thoải loại câu gắt của anh ta sẽ cuốn hút bạn, khiến  
bạn cũng nổi nóng lên và có những thái độ câu gắt  
không kém gì anh ta.

Ngược lại, khi bạn nằm trong tâm trạng bối rối  
vì một nguyên nhân nào đó và có thái độ giãn dờ  
với người nói chuyện, những người ấy lại giới thiệu một  
thái độ hết sức niềm nở, chấp nhận lắng nghe tất  
cả và tỏ ra giải thích mọi việc. Trong trường hợp  
này, sẽ không gian của bạn không đủ công nỗ lực  
lay chuyện người ấy, mà ngược lại sẽ ở ngoài của  
người ấy lại có khả năng khiến cho bạn phải thay  
đổi thái độ.

Việc quan sát những tác động qua lại giữa nó  
bên trong các trường hợp giao tiếp thông thường có  
thể là một việc hết sức thú vị và giúp ta học hỏi  
nhiều. Bạn sẽ nhận ra lại có những người  
luôn có khả năng làm cho người khác phải thay đổi  
thái độ nói với họ, và ngược lại cũng có những người

đang bỏ lái cuốn theo tâm trạng không tốt của nó  
phông. Đây cũng chính là sự biểu hiện khác biệt  
giữa những người coi nó sống tinh thần vững chắc  
với những kẻ sống buông thả không tu dưỡng.

Khi hiểu được nguyên tác chi phối lẫn nhau  
trong giao tiếp, chúng ta sẽ nhận ra rằng trong một  
trường hợp giao tiếp thì người chiến thắng không  
phải là người coi nhẹ làm cho nó phông thoải  
hoài hoặc khuất phục, mà chính là người coi khai năng  
làm chuyển hóa được tâm trạng của nó phông.

Nói cách khác, nếu ai nói nó giận với bạn một  
cách vô cớ và bạn cũng sẽ dùng tất cả những "vũ  
lực" cần thiết để đáp trả còn giận đối nó thì bạn  
cũng không thể nào xem là kẻ chiến thắng. Vì  
trong thời thế thì bạn chính là người nào bị cuốn hút  
vào cơn giận của anh ta, và nào hạnh phúc theo với tâm  
trạng của anh ta chớ không phải của chính mình.  
Anh ta nào coi như khai năng để "châm ngòi" cho một  
cơn giận mà trước đó chưa hề xảy ra trong bạn.

Ngược lại, nếu bạn coi nhẹ làm cho một người  
nặng nề giận phải lắng dịu thì và trở nên yên ổn,

bình tĩnh hơn, lúc nào bạn mới thật sự sống năng  
được xem là kẻ chiến thắng. Bởi vì bạn nào làm cho  
người ấy phải chuyển hóa và thay đổi tâm trạng,  
trong khi người ấy không coi khai năng "chối giận"  
hay làm cho bạn mất đi sự bình tĩnh cần thiết.

Trong yin hóa này, không những bạn nào chiến  
thắng nói phông, mà nhiều quan trọng hơn nữa còn  
là chiến thắng được chính bản thân mình, che giấu  
được những khuynh hướng không tốt theo thói quen  
của mình trước đó.

Sống chiến thắng trong yin hóa thông thường là  
khi khuất phục được nó phông thật ra chẳng mang lại  
lợi ích gì cho cuộc sống của bạn, nếu không muốn  
nói là còn gây thêm phiền toái với những hiểm khích  
không bao giờ chấm dứt. Ngược lại, nếu bạn coi nhẹ  
thời sống chiến thắng trong yin hóa chuyển hóa được  
tâm trạng tiêu cực của nó phông, bạn sẽ môi trường  
cảnh của giao tiếp trong sự yên ổn. Nhiều người sẽ luôn  
mang lại nhiều niềm vui và sự an ổn.

Vì thế mỗi khi bắt buộc phải phòng ngừa với ai  
nào trong một trường hợp giao tiếp căng thẳng, bạn

hãy cố gắng nên làm người chiến thắng bằng cách  
giữ vững tâm trạng niềm tin, ôn hòa cần thiết và  
chuyển hóa mọi tâm trạng tiêu cực của nó phôi  
khi nội bản môi thối sồi xing nạng nôiic gọi là kei  
chiến thắng!



## YÊU NGƯỜI KHÔNG YÊU

**N**ếu nhớ lòng yêu thông luôn giúp tâm hồn  
ta rộng rãi thì sồi oain ghet hay thu hañ luôn  
biến ta thành kei hep hoi, ích kyñ. Nhõng cho duñ nõi  
là một sồi that không ai phui hañ, thì viec mõi lòng  
ra ñe yêu thông tại cái mõi ngõoi quai that không  
de ñang. Cõi cho là ta coi the ña sãn lòng yêu thông  
tại cái nhõng ngõoi mà ta coi ñep tiep xuc, quen biet,  
nhõng lam the ña ñe ñe coi the ñe yêu thông ñõic ngay  
cái nhõng ngõoi không yêu thông ta, hoặc nhõng  
ngõoi mà ta ñang mang lòng thu hañ, oain ghet?

Sồi that là coi một khuynh hõing voi lyi mà ña ña  
het chung ta ñe ña ña ña: Chung ta thông không  
hieñ ñõic lyi ño thõic sõi ña ñe ñe sõi thu hañ hay oain  
ghet của mình! Bãn coi the ñe chõng che ñe ñe nay,  
biến mình bằng cách ñõa ra hang loait nhõng lyi ño,

những người nhận dần nên sẽ hiếm khách của bạn nói với ai nữa.. Nhưng nếu bạn bình tâm suy nghĩ lại, phân tích vấn đề một cách khách quan, coi thể là chính bạn cũng sẽ ngạc nhiên vì những người nhận bạn nữa ra chớ bao giờ thối sẽ này nui. Bạn coi thể hỏi, vì sao tôi biết nó có nhiều hơn? Bởi vì chính sẽ nuôi dưỡng lòng oai hân của bạn là biểu hiện cho thấy bạn chớ hà thù hiểu người nhận ních thối của vấn đề

Khi coi một số màu thuận bất màu này sinh trong quan hệ giữa hai người, thông thì chúng ta nghĩ rằng mình coi thể nói ngay nó có người nhận. Nói coi thể là một số bất nóng yú kiến, hay một hạnh vi gây tổn thương, thiệt hại... Tuy nhiên, những gì mà chúng ta nhìn thấy nó có vẻ như ra nó lại không phải là người nhận thối sẽ. Bởi vì chúng ta chớ ghét giận người khác thông qua cách biểu hiện những hạnh vi, ngôn ngữ của họ, chớ không phải là vì chính những hạnh vi, ngôn ngữ đó. Mặt khác, sẽ giận ghét của chúng ta là một cảm nhận hoàn toàn chủ quan phụ thuộc vào tâm trạng ta lúc đó

Trong một chớng mớic nào đó, chính yú thối chấp ngại sẽ bắt ve "cái tôi", nên giận cái chúng

ta môi trường nhận thối nên nhìn toàn bộ sẽ việc một cách khách quan và trung thối. Sẽ nhận thối của ta luôn xoay quanh yú niệm bắt ve chính mình, chớng lại mỗi sẽ xúc phạm, phê phán, bắt chấp những nhận xét, phê phán của người khác là đúng hay sai. Vì thế sẽ chủ quan của ta rất ít khi đúng nữa.

Khi một người bắt nóng yú kiến với chúng ta, những nếu biết khéo léo bày tỏ yú kiến bất nóng nói một cách oai hân kèm theo sẽ toàn trọng cần thiết, chắc chắn sẽ không thể làm cho ta ghét giận. Những ña số mọi người thông không làm như vậy. Khi nữa ra một yú kiến bất nóng, họ thông coi khuynh hướng kèm theo nó một thái độ nào đó khác, thậm chí còn là bắt bớ, phỉ nhổ người khác. Nhiều người ta coi một phần ờng tiêu cực trong sẽ tiếp thu của người nói đi. Và chính này môi trường người nhận dần nên sẽ màu thuận, hiếm khách giữa nó bên.

Ngay cái khi ai nói ña coi hạnh vi gây ra sẽ tổn thương, thiệt hại cho bạn, những nếu cách làm của họ cho thấy là họ ña không có yú như vậy, hoặc coi một sẽ hối tiếc chắc chắn, nhiều người cũng thông không ñang nên ta ra sẽ màu thuận, hiếm khách.



Vì thế khi coi một trường hợp mẫu thuẫn nảy sinh thì coi nên chín phần mười người nhận thức sẽ nằm về phía bên thân chúng ta, và chỉ coi một phần mười còn lại nằm về phía nói phông. Bởi vì sự giận ghét của ta là do nói nhận thức chủ quan về nói thông chủ không phải do nói bên thân những hành vi, ngôn ngữ của người ấy. Nhờ vậy, chính ta mới là người coi khả năng kiểm soát và quyết định việc mẫu thuẫn ấy có tồn tại và phát triển trong ta hay không. Ngay cả khi nói phông vẫn muốn nói phông giỏi lấy sự hiểm khích, thì sự buồn xấu của chúng ta bao giờ cũng có tác dụng hòa giải dần dần sự hiểm khích ấy.

Nhiều không may là hầu hết chúng ta không nhận biết nhờ vậy, và luôn coi khuynh hướng hành xử theo với thái độ của người đang nắm giữ chức coi một phần mười khả năng kiểm soát sự việc! Và rồi chúng ta nói dối cho hoàn cảnh, cho người khác... những chẳng bao giờ nhận ra rằng phần quyết định luôn ở nơi chính mình.

Tính chất thái độ này biểu hiện rõ rệt ở niềm là ta luôn phụ thuộc vào nói phông. Nếu nói là một

người "biết nhiều", xử xử một cách khéo léo, ta sẽ dễ dàng vui vẻ bỏ qua mọi việc, và sự mẫu thuẫn sẽ bỏ đi ngay từ đó. Ngược lại, nếu gặp phải một người thoái loại thiếu toàn trọng, ta sẽ luôn coi thái độ nói ngược và coi khuynh hướng làm cho vấn đề trở nên nghiêm trọng hơn, khiến cho mẫu thuẫn phát triển nảy sinh và phát triển. Nhiều nay cho thấy là thật ra ta chẳng hề có quyết định thái độ của mình, mà luôn hành xử theo cách phụ thuộc vào thái độ của người khác.

Nếu nhận hiểu rõ về vấn đề chúng ta sẽ coi thể sẵn lòng làm một người "biết nhiều" để chủ động hòa giải sự việc, thay vì chờ đợi một thái độ ờng xử tốt đẹp từ người khác. Quyết kiểm soát thái độ của bên thân mình luôn nằm ở chính ta. Vì thế nếu chúng ta thức sự không muốn cho mẫu thuẫn phát sinh thì nói phông cũng không thể thay đổi được nhiều nữa.

Những người nhận thấy ra sự oán ghét, thù hận của chúng ta nói với ai rồi luôn nằm về phía ta nhiều hơn là người nói. Nếu ta thấy một người nào nói là "nặng nề", thì nói là sự nhận xét hoàn toàn

chủ quan của ta, và vì thế ta hoàn toàn có khả năng thay đổi nó một cách nhanh chóng. Nếu hiểu nó một cách đúng đắn, bạn sẽ thấy không còn có cái gì đáng ghét cái bởi vì ghét một người bao giờ cũng có hại cho ta, trong khi yêu thương một người luôn môi trường thêm khả năng nhìn nhận niềm vui vào cuộc sống.



## YÊU THƯƠNG VÀ SỨC KHỎE

Chúng ta nào cần cấp nên mối quan hệ gần gũi giữa các giai trò tinh thần và vật chất. Nhiều nay cho thấy việc nâng cao các giai trò tinh thần trong đời sống có một ảnh hưởng tích cực và tất nhiên nó với việc tạo ra các giai trò vật chất. Tuy nhiên, còn có những ảnh hưởng tốt đẹp khác nữa mà chúng ta chưa cần cấp nên. Và những giai trò tích cực này trong thời gian gần đây nào nó có sự xác nhận của nhiều công trình nghiên cứu khoa học. Hơn thế nữa, chúng ta vẫn đang nỗ lực đang trong việc phục vụ tốt hơn cho cuộc sống con người. Trong một chừng mực nào đó mỗi chúng ta cũng nếu có thể trải nghiệm nếu thấy nó sẽ hiện hữu của những giai trò này.

Trước hết là mọi thông quan giữa sợi nuôi dưỡng lòng yêu thương và sức khỏe của chúng ta. Khi có nỗi lòng yêu thương, mỗi sợi căng thẳng trong tâm trí ta sẽ được hòa giải dần nên một triết lý. Chúng ta giải được một sợi bình thản tới nhiều và giảm nên mỗi sợi lo lắng. Chúng ta nghĩ nhiều nên ngộ đời khác – những người mà ta thông yêu – hôn lại lo lắng cho chính bản thân mình, và nhiều nỗi giúp tâm trí ta hoạt động trong một trạng thái không căng thẳng. Sợi khác biết ôi này lại ngay cái khi chúng ta phải suy nghĩ, làm việc rất nhiều thì ta vẫn không rơi vào trạng thái căng thẳng nào. Nói lại vì ta luôn cảm thấy thanh thản và thoải mái trong tâm hồn, sợi thanh thản và thoải mái có được do sự hướng và tha, hướng nên sợi giúp nỗi người khác.

Khi những việc làm của ta xuất phát từ lòng yêu thương, chúng ta hoàn toàn không chịu áp lực của sợi lo lắng về kết quả công việc. Ngược lại, nếu những công việc làm của ta là sợi tham muốn, khao khát hay sợi tức giận, chúng ta sẽ luôn cảm thấy lo sợi công việc thất bại, bởi vì nhiều nỗi sẽ không làm thỏa mãn nỗi những nỗi hoi căng thẳng trong lòng ta.

Lòng thông yêu hòa giải những tâm trạng oằn thui hôn giận hay ghét bỏ. Nói lại những tâm trạng tiêu cực, gây ta hại rồi rang nên sức khỏe chúng ta. Khi bản tức giận, bản cảm thấy nhớ mình trôi nên rất mất mát. Do ảnh hưởng của cơn giận, bản sẽ có khả năng làm nỗi cái những việc quá mức bình thường, nhằm bóc lột cơn giận của mình. Nhưng trong hầu hết trường hợp thì những việc "ghe gôm" ấy không gì khác hôn lại nạp phải hủy hoại, gây thương tổn... Ngay cái khi bản có thể kiểm chế nên không làm gì cả thì bản cũng cảm thấy cô thế nhô nòng bóng lên, với một nguồn năng lực dồi dào chớ chớ tuột ra. Thật không may cho bất cứ ai nói này với một người đang trong tâm trạng "phòng phòng lửa giận" nhờ thế

Nhưng sau khi cơn giận qua đi, bản sẽ cảm thấy sợi mất mát rồi với một tâm trạng chán chường, bức bối. Nói lại vì cơn giận thất ra không hề sản sinh năng lượng mà chỉ tiêu thụ năng lượng vô ích quá mức bình thường. Vì thế sau khi cơn giận qua đi bản mới có cảm giác mất mát, mất sức. Nói chính lại cô chế hoạt động về mặt sinh lý của một cơn giận:

noirốt chảy rất nhiều năng lượng trong ta. Vì nhờ vậy, nếu bạn thông xuyên cơn hồng cơn giận, nếu chắc chắn rồi thì biết rồi sức khỏe của bạn sẽ nhanh chóng suy sụp. Thật may mắn là chúng ta thông không tức giận mỗi ngày, mà chỉ thỉnh thoảng khi bị "chối giận" bởi một số việc ghegôm nào rồi mới thôi. Mặc dù vậy, tại hai của những cơn giận vẫn vô cùng nặng nề, vì nếu không kiểm chế rồi thì trong cơn giận chúng ta rất rồi sẽ làm ngay cả những việc hết sức dài dẫu.

Cô chế hoạt động về mặt sinh lý của lòng yêu thông là hoàn toàn ngược lại. Rồi thời rồi ta ra một nhịp sinh học tối ưu cho cô chế chúng ta. Khi ở trong tâm trạng yêu thông, bạn luôn rồi thôi thúc muốn làm một việc gì rồi để giúp rồi phục vui những người mình thông yêu. Những rồi thôi thúc rồi ta ra một rồi nhiệt tình, phá chán rồi không phải là rồi nóng, khao khát. Vì thế rồi vẫn luôn giới cho tâm trạng của bạn rồi bình ổn rồi không căng thẳng. Rồi là lý do giải thích vì sao người ta rồi yêu thông yêu không rồi mệt. Bởi vì lòng thông yêu

tiếp thêm sức mạnh rồi cho chúng ta rồi không rồi thui năng lượng cô chế rồi những cơn giận.

Những người rồi vì lòng yêu con rồi thì kiên trì rồi những cuộc sống rồi nhàn trong nhiều năm dài không rồi mệt rồi nuôi con rồi lớn. Những người rồi yêu con cũng rồi rồi qua rồi những khó khăn rồi chông nhò không rồi chịu rồi. Những người cha thông con cũng rồi rồi hy sinh tại rồi trong nhiều năm dài không rồi mệt. Những rồi hợp rồi thì rồi nhìn thấy khắp quanh ta. Tình thông rồi ta ra sức mạnh rồi điều này rồi những con người rồi rồi bình thông.

Vì thế nếu chúng ta rồi nuôi rồi lòng yêu thông trong cuộc sống, rồi rồi sẽ rồi ảnh hưởng rất rồi sức khỏe của chúng ta. Những tâm trạng rồi sẽ không rồi nhiều kiên rồi sinh, và do rồi ta sẽ rồi rồi thôi mãi, vui rồi trong cuộc sống. Chính rồi vui rồi thôi mãi rồi bao giờ cũng rồi nên taing cho một sức khỏe rồi, một rồi chịu rồi bền bền rồi trong rồi việc.

Hiện nay, tại bang *Massachusetts* của Hoa Kỳ có một phòng phòng mang tên *Stress Reduction Clinic* do giáo sư *Jon Kabat-Zinn* sáng lập và làm giám đốc. Phòng phòng này lại nói rằng tiền thời gian việc này trở lại chăm sóc sức khỏe bệnh nhân bệnh tim mạch dựa trên sự kết hợp với yếu tố tinh thần, tinh cảm, bằng cách tạo ra một nếp sống chan hòa tình yêu thương giữa bệnh nhân và những người chăm sóc họ. Các bệnh nhân tim mạch cũng nói rằng họ đã dẫn thối tập ngoài trời này ra sự an tâm, vững chắc trong tâm hồn. Những kết quả này nói cho thấy rằng đây là một phòng rất hiệu quả khác biệt khác quan hơn nhiều so với phương thức truyền thống chỉ dựa vào thuốc men.

Thực ra, quanh ta vẫn thường gặp rất nhiều trường hợp suy sụp sức khỏe do những biến cố tinh thần, những cảm xúc tiêu cực quá mạnh. Nhiều người cho thấy rằng yếu tố tinh thần luôn ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta.

Nhờ có lòng thương yêu, ta sẽ có được một sức mạnh nội tâm vững chắc và một sự an tâm cần thiết nếu vượt qua những biến cố, những hoàn cảnh

buất lỗi. Sống trong tình thương yêu, chúng ta thường không bị chi phối bởi những tâm trạng bốc trời, hôn hân hay oán ghét. Bởi vì nhờ này nói, lòng thương yêu luôn giúp ta rộng mở tâm hồn và coi khuyển hòng khoan dung, tha thứ cho mọi lỗi lầm của người khác cũng nhờ của chính mình.

Một cuộc sống dựa trên nền tảng yêu thương bao giờ cũng an tâm và vững chắc, bởi vì lòng yêu thương luôn hòng nên sự chăm sóc, giúp đỡ người khác thay vì lại tranh nua, giành giật. Vì thế nói không những giúp chúng ta có một sức khỏe tốt hơn mà còn lại một nếp sống tốt hơn, một môi trường sống tốt hơn. Chẳng riêng việc gạt bỏ khuyển hòng ghen nua giành giật, chúng ta này giảm được rất nhiều sự tiêu hao năng lượng. Và trong thời kỳ này nói cũng chẳng bao giờ khiến ta phải trở nên nghèo khổ hơn nhiều người vẫn thường lo sợ. Bởi vì, một cuộc sống thanh thản hoàn toàn không ngừng nghĩa với sự lỗi lạc, và do này mà chúng ta có thể làm được nhiều việc có ý nghĩa hơn choi không phải lại ít hơn.

Sự thật là có nhiều người không biết rằng lòng thương yêu có thể mang đến cho chúng ta nhiều

lời ích nên thế Mặt khác, trong suy nghĩ của nhiều người, yêu thương là một phẩm chất tốt đẹp rất đáng ca ngợi, nhưng lại không phải là nhiều mà ai cũng có thể nhất nhất trong cuộc sống. Đây nếu là những cách hiểu sai lệch, và sẽ sai lệch nếu làm hạn chế khả năng nuôi dưỡng và phát triển lòng yêu thương vốn luôn sẵn có trong tất cả chúng ta!



## MỤC LỤC

<b>Thay lời tựa.....</b>	<b>5</b>
<b>Hãy bắt đầu từ quanh ta.....</b>	<b>11</b>
<b>Tập nói lời yêu thương.....</b>	<b>21</b>
<b>San seiyêu thông.....</b>	<b>27</b>
<b>Cho là nhân.....</b>	<b>32</b>
<b>Trôi lọc và thả bãi.....</b>	<b>44</b>
<b>Niềm vui yêu thương.....</b>	<b>52</b>
<b>Coi nguồn yêu thương.....</b>	<b>60</b>
<b>Nuôi dưỡng lòng yêu thương.....</b>	<b>65</b>
<b>Thông ai thông cái ở ông nỉ.....</b>	<b>72</b>
<b>Là rách là lành.....</b>	<b>76</b>
<b>Không bao giờ quên muốn.....</b>	<b>81</b>
<b>Cuộc đời chẻ một gang tay.....</b>	<b>89</b>
<b>Cảm thông và tha thối.....</b>	<b>100</b>
<b>Vật chất và tinh thần.....</b>	<b>114</b>
<b>Keo dính thàng.....</b>	<b>123</b>
<b>Yêu người không yêu.....</b>	<b>129</b>
<b>Yêu thương và sức khỏe.....</b>	<b>135</b>