

TÔI LÀM VIỆC TÔI HẠNH PHÚC

Đại sư Trí Quang



THANHBOOKS
Knowledge for the Future



NHÀ XUẤT BẢN
THỜI ĐẠI

Lời nói đầu

TỪ GIỜ, TA HÃY LÀ MỘT NGƯỜI HẠNH PHÚC

Nhắc tới hạnh phúc, người ta thường nghĩ nó gắn liền với sự giàu có nhất nhì một vùng, sự xuất sắc hơn người, tiếng tăm vang dậy xa gần; nói khác đi, đó chính là vinh, hoa, phú, quý.

Mọi chúng sinh đều theo đuổi vinh hoa phú quý. Vì nó, họ làm việc không quản ngày đêm. Thế nhưng, công việc lại mang đến biết bao phiền não: dù là một nông phu bận rộn việc cấy cày trồng trọt hay một nhà sáng lập khởi nghiệp từ hai bàn tay trắng, một công chức bốn ba từ cơ quan này sang cơ quan khác, tất cả đều phải đối mặt với muôn nỗi muộn sầu phát sinh trong lao động.

Để sinh tồn, con người phải làm việc, nhưng công việc luôn mang lại khổ đau; để cảm nhận sự ấm áp của tình người, con người phải chung sống với nhau, nhưng cuộc sống tập thể lại luôn song hành cùng mâu thuẫn; khát khao được người khác thấu hiểu và cảm thông, nhưng những gì nhận được chỉ là sự hiểu lầm và ánh mắt lạnh lùng.

Công sở là nơi mọi người cùng nhau làm việc, khó tránh khỏi nảy sinh vấn đề này hay vấn đề khác. Nếu phần lớn thời gian làm việc trong ngày bạn tự dằn vò, dằn vặt mình thì hơn một nửa cuộc đời, bạn phải sống với nỗi đau triền miên không dứt.

Kết quả một cuộc điều tra trắc nghiệm cho thấy, “Vì cuộc sống mưu sinh” là đáp án được chọn nhiều nhất của câu hỏi “Mục đích của bạn khi đến công ty làm việc là gì?” Khó ai có thể đạt được cảnh giới “Tôi mong muốn được thể hiện mình và đúc rút nhiều bài học bổ ích qua cuộc sống ở công sở”. Có một thực tế là, càng làm việc lâu, con người càng mất đi lòng hăng say cống hiến, trong họ chỉ còn nỗi mệt mỏi vô cùng vô tận. “Đi làm vì cuộc sống mưu sinh”, tất nhiên đó là câu trả lời chính xác và thẳng thắn nhất, nhưng nếu chỉ dừng lại ở ý nghĩa ấy thì một ngày nào đó, bạn sẽ băn khoăn tự hỏi: “Rốt cuộc, mình sống trên đời là vì cái gì?”

Công việc nhiều khi khiến bạn bận rộn tới mức không còn đủ thời gian để suy nghĩ về ý nghĩa cuộc sống. Nỗi lo lắng vì chưa thể thấy sự nghiệp tương lai, nỗi muộn phiền vì mối quan hệ giữa người với người,

áp lực phải làm việc để được hưởng mức lương cao hơn và khát khao được đề bạt, nổi dần vật vì không thể cân bằng giữa gia đình và sự nghiệp, sự khác biệt quá lớn giữa lý tưởng và hiện thực, tình cảnh tiến thoái lưỡng nan ở công ty, những khó khăn chưa thể tháo gỡ trong công việc, nổi mệt mỏi về thể chất lẫn tinh thần do công việc nhiều và nặng... khiến con người chỉ muốn mau chóng thoát khỏi tình cảnh khó khăn ấy. Quá nhiều phiền não làm con người đánh mất tình yêu công việc, thậm chí vứt bỏ sự nghiệp; mâu thuẫn trong quan hệ xã hội khiến con người chọn cách xa rời tập thể; gánh nặng kinh tế làm con người không còn sức lực.

Nhưng sau khoảng thời gian dừng lại, nghỉ ngơi và điều chỉnh, con người vẫn sẽ chọn công việc, chọn cách kết giao với những người mới và vẫn tiếp tục tham gia vào cuộc cạnh tranh đầy khốc liệt. Tuy đã nỗ lực giải quyết vấn đề nhưng họ chẳng những không thể giải quyết vấn đề mà còn rơi vào vòng quay đau khổ không dứt của nhân gian, để rồi cuối cùng lại cảm thấy mệt mỏi, chán chường, nản lòng và tuyệt vọng: “Chẳng nhẽ đây là tất cả ý nghĩa của cuộc sống sao?”

Chúng ta hãy cùng đi tìm nguyên nhân bên trong của tình trạng ấy. Mỗi khi đối diện với khó khăn, mâu thuẫn và đau khổ, bạn đừng vội oán trời trách người, mà trước tiên hãy xét hỏi lại bản thân mình. Bạn sẽ thấy rằng, trăm nỗi lòng đau khổ không phải do người khác mang đến mà là do chính bạn tự tạo mà thôi. Khi đã tìm được căn nguyên, bạn sẽ biết phải giải quyết sao cho thuận lợi.

Nếu phủ định mối liên hệ giữa cuộc sống nơi công sở với niềm hạnh phúc của bản thân mỗi người, chúng ta không thể có được cuộc sống hạnh phúc. Nếu bạn cho rằng làm việc chỉ vì mục đích kiếm tiền và dùng số tiền ấy để kiếm tìm hạnh phúc và tự do thì hạnh phúc và tự do - hai chữ ấy sẽ ngày càng rời xa bạn. Hãy vứt bỏ quan niệm “Hi sinh hôm nay cho ngày mai” để nỗ lực làm việc hơn nữa và cảm nhận niềm vui sướng hạnh phúc trong từng phút giây của hiện tại.

Tôi thực lòng mong cuốn sách này có thể giúp các bạn độc giả tiến một bước lớn trên con đường hướng tới hạnh phúc.

Xuân 2009

Đại sư Pomnyun Sunim

Chương 1: TÔI THỰC SỰ HI VỌNG CÓ THỂ VUI VẺ LÀM VIỆC

Điều chỉnh tâm thái, tạo dựng cuộc sống hạnh phúc nơi công sở

Bạch Đại sư, con muốn hỏi:

Con làm việc ở cơ quan mình đã 10 năm mà vẫn chưa có thành tựu nào đáng kể. Vì công việc ổn định, nhiều người ngưỡng mộ nên con gắng kiên trì tiếp tục. Con không giỏi giao tiếp, kết quả công việc chỉ ở mức bình thường khiến con ngày càng thiếu tự tin. Mỗi lần nghĩ đến sẽ tiếp tục công việc như thế này mãi, con lại vô cùng lo lắng. Thưa thầy, con biết phải làm sao bây giờ ạ?

Đối diện trực tiếp với đau khổ

Phản đông những người tham gia một cuộc điều tra trắc nghiệm đều chọn câu trả lời “Vì cuộc sống mưu sinh” cho câu hỏi “Mục đích của bạn khi đến công ty làm việc là gì?” Chúng ta đi làm “vì cuộc sống mưu sinh” là sự thật không ai có thể tranh cãi, và đó cũng là câu trả lời thẳng thắn, chân thật nhất. Cũng bởi cuộc sống mưu sinh, chúng ta mới dành phần lớn thời gian đời mình để làm việc.

Rất hiếm người chọn câu trả lời “Tôi mong muốn được thể hiện mình và đúc rút nhiều bài học bổ ích qua cuộc sống ở công sở”. Thực trạng chung của hầu hết người đi làm là tuy vất vả, mệt mỏi nhưng vẫn phải vui đầu vào công việc.

Thực ra, nếu cuộc sống công sở có đôi ba phần thú vị thì dầu vất vả, mệt mỏi chúng ta vẫn có thể chịu đựng được. Làm việc vì cuộc sống mưu sinh vốn đã cực nhọc, vậy mà cả ngày chúng ta luôn phải nơm nớp lo âu, lăm lét quan sát vẻ mặt của người khác để hành động. Sự đấu tranh công khai và ngầm ngấm giữa đồng nghiệp với nhau khiến chúng ta chẳng thể nào ứng phó được, thêm vào đó phải cẩn thận đề phòng, bởi biết đâu một ngày nào đó, sẽ có người mới đập mình để tiến lên. Sống

trong tình cảnh ấy, làm sao chúng ta dám mong kết bạn với đồng nghiệp?

Sự đấu tranh công khai và ngầm ngấm giữa đồng nghiệp với nhau, nỗi lo lắng bị hắt cẳng luôn thường trực, áp lực nặng nề của công việc... Tại sao chúng ta phải chịu đựng tất cả những điều đau khổ đó? Chẳng phải vì chúng ta muốn có địa vị cao hơn và kiếm nhiều tiền hơn hay sao?

Số tiền vất vả làm ra đó chúng ta dùng vào việc gì? Mặc đồ hiệu, thưởng thức của ngon vật lạ, trang điểm lộng lẫy, sắm nhà mua xe... Bao mồ hôi nước mắt chỉ để đổi lại những vật ngoài thân, cuộc sống như thế phỏng có ý nghĩa gì?

“Con người sống trên đời là vì cái gì?”, câu hỏi này chúng ta vẫn chưa trả lời được. Sống ở trên đời không phải bởi một lý do đặc biệt nào, chỉ cần có thể “sống” là được. Vậy, đâu là cách sống tốt nhất? Tất nhiên, ai cũng mong được sống một cuộc đời hạnh phúc, không bị đau khổ bủa vây.

Nhưng cuộc sống thực tế của chúng ta thì sao? Vì một tương lai hạnh phúc, chúng ta lựa chọn con đường học tập gian khổ, chọn kết hôn sống đời chồng vợ, sinh con đẻ cái, đi làm cho một tổ chức nào đó hoặc tự mình lập nghiệp... Vậy mà, học tập thì vất vả, hôn nhân thì bất hòa, con trẻ luôn gây bao điều rắc rối, cuộc sống công sở không như ý muốn, con đường lập nghiệp thì gập ghềnh trắc trở...

Con người lựa chọn kết hôn sống đời vợ chồng vì tin rằng, hai người cùng chung sống tất sẽ hạnh phúc hơn một người cô độc, để rồi sau đó phải chịu bao âm ức, tức bực của cuộc sống gia đình và lại nghĩ, sống một mình có lẽ sung sướng hơn. Liệu độc thân có khiến con người hạnh phúc?

Cuộc sống công sở cũng giống như vậy. Người chưa có việc làm thì mải miết chạy đôn chạy đáo tìm việc, người có việc làm lại chán ghét cuộc sống công sở, chỉ hận đã dấn thân quá sâu vào bể khổ nên không thể rút chân ra được; người không tìm được việc thì cả ngày sầu não, người có công việc lại đau khổ khôn nguôi. *Thực ra, trong mắt người khác, công việc của chúng ta tốt xấu ra sao không quan trọng, nếu con cảm thấy thật sự mệt mỏi, hãy dứt khoát từ bỏ nó. Chúng ta làm việc là để mong tìm một cuộc sống hạnh phúc, nếu nó làm con đau khổ thì đừng nên vương vấn làm gì.*

Ví như bác sĩ và luật sư là hai nghề hái ra tiền mà ai ai cũng thèm muốn, thế nhưng có người vẫn không tha thiết. Một công việc có gì quá quan trọng? Liệu nó có đáng để con níu kéo và chịu đựng nỗi đau khổ

dày vò? Quả thực không đáng! Nếu công việc là ngọn nguồn bất hạnh của con thì từ bỏ nó có gì là khó? “Từ bỏ một công việc tốt như thế, thật là ngu ngốc”, con đừng nên bận tâm tới những câu nói của người ngoài cuộc đó, mà nên rút lui trong yên lặng và làm việc mình yêu thích.

“Từ bỏ công việc hiện tại có làm mình thật sự hạnh phúc?” Đó là điều con nên suy nghĩ kĩ càng. Bởi dù con có rẽ sang một lối đi khác, biết đâu con lại bước vào con đường đau khổ thứ hai trong cuộc đời? Bì đất hơn, con không thể tìm được điểm dừng chân mới, biến thành một kẻ thất nghiệp lêu lổng, chẳng phải con sẽ càng u uất hơn sao? Bởi thế, con cần nhận thức rõ ràng về bản thân mình. Dù con chuyển sang một công việc mới hay xin thôi việc để rong chơi thì cuộc sống của con vẫn không thể khá hơn hiện tại. Do đó, vứt bỏ công việc đang làm không phải là lựa chọn tốt nhất để giải quyết vấn đề.

Thực ra, chúng ta không nên quan tâm nhiều tới việc “Có nên bỏ việc hay không” mà cần cố gắng nắm chắc vị trí hiện có của mình, đồng thời nỗ lực tháo gỡ những vướng mắc ở công sở. Điều chúng ta cần nhìn lại không phải là công việc đang làm mà là nhận thức sai lầm trong nội tâm của chúng ta rằng “công việc khiến ta đau khổ”.

Lặng lẽ xin thôi việc rồi mới truy tìm nguồn gây sầu não, rất có thể con sẽ hối hận vì quyết định nông nổi của mình. Thôi việc, dĩ nhiên là một biện pháp để thoát khỏi bế khổ, nhưng tuyệt đối không phải là thượng sách. Bởi ít lâu sau khi vứt bỏ công việc, xa rời đồng nghiệp trong trạng thái lưỡng lự khó quyết, con sẽ thấy mình hối hận không nguôi.

Bởi thế, thầy khuyên con *hãy nhẫn nhịn chịu đựng gánh nặng công việc thêm một thời gian nữa và bắt đầu tu tâm dưỡng tính*. Con thử vừa làm việc vừa tu hành xem tâm hồn mình có bình yên hơn không. Còn như xin thôi việc, chờ khi những đợt sóng trong lòng con hoàn toàn dịu lại, con hãy nghĩ đến, lúc đó cũng chưa hẩm đã muộn. Như thế, dù quyết định cuối cùng của con là thôi việc, con sẽ không phải hối hận.

Cũng với đạo lý ấy, khi con người bị vướng vào đau khổ của cuộc sống gia đình, nặng nề và u uất tới mức muốn ly hôn, thì trước tiên hãy đóng cửa phòng, ngồi yên một chỗ và suy nghĩ thật chín chắn. Con cần hiểu rằng, căn nguyên nỗi đau của con không phải là do con còn độc thân hay đã thành gia thất mà là do sự vô tri trong lòng con.

Khi con người tĩnh tâm và suy nghĩ sâu sắc sẽ thấy lòng mình giống như một tấm gương sáng đầy trí khôn, có thể chọn cho mình một con đường không phải hối tiếc. Dù có sa chân vào “nấm mồ” hôn nhân, con cũng sẽ cố gắng để làm cho cuộc sống của hai người trở nên hòa hợp,

yêu thương khiến người người ngưỡng mộ. Có điều, khi mơ hồ trong cõi mịt mù của câu hỏi “Làm hay không làm?”, con người luôn muốn trao quyền quyết định cho người khác. “Làm hay không làm?”, đó là lựa chọn của riêng bản thân con.

Trong lúc mông lung mất phương hướng, con người thường làm những việc khiến mình phải hối hận về sau. Vì thế, thầy khuyên con cũng như tất cả mọi người, hãy thật bình tĩnh và suy đi tính lại trước khi quyết định, bởi đó là cách để chúng sinh có được tự do và hạnh phúc.

Rút cục, chúng ta nên đi con đường nào? Thật khó đoán định câu trả lời giữa dòng đời bon chen, đầu đá lẫn nhau với biết bao toan tính không tầm thường. Hãy gạt bỏ câu hỏi đó sang một bên để nhìn lại mình nhiều hơn, suy ngẫm nhiều hơn, tới khi lòng mình giống như một tấm gương sáng với dòng nước đã ngừng chảy trôi trước mắt, câu trả lời sẽ tự hiện lên mà con không phải vất vả mất công kiếm tìm.

Bạch Đại sư, con muốn hỏi:

Con là phận nhi nữ thường tình, đã trải qua bao thăng trầm của hơn 20 năm làm việc. Hồi nhỏ, con thông minh sáng dạ, luôn đạt thành tích xuất sắc trong học tập. Con đã đi hết đời học sinh trong tiếng vỗ tay tán thưởng của bao người. Vậy mà, sau khi tốt nghiệp đại học và đi làm, con lại bị cấp trên và đồng nghiệp khinh khi, ghét bỏ. Tính tình con, tuy không thể nói là cởi mở, khoáng đạt nhưng cũng đâu đến nỗi khắt khe cay nghiệt. Đồng nghiệp cũng thừa nhận, thi thoảng con có hơi cố chấp, song về cơ bản là một người trung thực, thẳng thắn. Từ xưa tới nay, con luôn tích cực và chăm chỉ làm việc, chẳng bao giờ biếng nhác.

Con thật không hiểu tại sao mình lại bị đối xử lạnh nhạt như vậy? Lẽ nào do kiếp trước con đã làm quá nhiều điều ác nên kiếp này phải gánh tội? Nếu xét về tuổi tác thì bây giờ lẽ ra con đang ở thời hoàng kim với một địa vị cao và ổn định, danh giá vẻ vang. Đáng buồn thay, sự thật lại quá phũ phàng! Gian truân hơn 20 năm rồi mà con vẫn hai bàn tay trắng, chẳng chút thành tựu. Giờ đây, lửa nhiệt tình của con đã nguội lạnh, chán nản và mệt mỏi, con chỉ muốn xa rời nơi đau thương này. Cuộc đời giống như một biểu thức vô định, khiến con người không biết phải tôi luyện ra sao. Có lẽ, nợ con phải trả trong kiếp này quá nhiều, nên không thể không tiếp tục dốc lòng tu tâm dưỡng tính chăng?

Oán hận sao bằng tỏ lòng biết ơn

Nếu khả năng của con có mười phần thì con cần biết cách điều chỉnh độ lửa, chỉ nên thể hiện ra bên ngoài tám phần thôi. Đó là kẻ hay để con người có được một cuộc sống hài lòng thỏa ý. Thử nghĩ xem, nếu con chỉ thể hiện năm phần mười năng lực của mình thì chắc chắn rằng, sẽ chẳng kẻ tiểu nhân nào đố kỵ với con cả. Thời gian đầu có thể mọi người không để ý tới con, nhìn con bằng ánh mắt thờ ơ lãnh đạm, nhưng lâu dần, thái độ điềm tĩnh thân nhiên, vững vàng như núi Thái Sơn cùng tấm lòng chân thành, cách cư xử lễ phép của con với mọi người sẽ làm họ cảm động và sẵn lòng rút ngắn khoảng cách với con. Như thế, mối quan hệ của con với đồng nghiệp đã tiến thêm một bước. Nhưng nếu năng lực của con có mười phần, mà con lại gồng mình phát huy tới mười hai hay mười lăm phần, một thời gian ngắn sau, năng lực thực sự của con sẽ được kiểm chứng sau những cạnh tranh khốc liệt nơi công sở. Khi đó, con bị giáng chức vì năng lực không đủ, phải làm công việc bàn giấy rảnh rang và nhàm chán.

Thầy tin rằng, con là một người cực kỳ căm ghét chuyện ngấm ngầm, công khai đấu đá, lừa gạt lẫn nhau ở cơ quan nên luôn bị dằn vặt bởi nỗi niềm “Kiếp trước không biết mình đã gây nghiệp gì mà kiếp này phải rơi vào lò lửa ấy? Mình còn phải chịu đựng bao nhiêu nỗi dày vò ở nơi bề khô vô biên này nữa mới trả được hết nợ?” Thầy chỉ có thể nói rằng, có suy nghĩ ấy nghĩa là con ở trong phúc mà không biết phúc. Bởi lẽ, công việc hiện giờ của con cũng là một ân phúc mà ông trời ban tặng, con nên vui vẻ đón nhận với tâm niệm: “Nhờ phúc đức của tổ tiên nên mình mới được hưởng ân sung và hậu đãi nhiều như thế”. Hãy thay đổi suy nghĩ và tâm thái của mình con ạ!

“Tạ ơn Phật Tổ, con tài hèn đức mỏng mà lại được hưởng hồng ân, có được một công việc tốt như vậy, thật là một niềm vinh hạnh lớn lao! Các bạn con phải bận ba khắp nơi, mòn gót giày mà vẫn không có kết quả, tới giờ vẫn phải ngồi nhàn ở nhà. Còn con có một công việc để làm, được hòa mình vào xã hội tươi vui khiến con hứng khởi vô cùng. Bao người phải vất vả làm việc ngày đêm mà chẳng được thù lao, còn con, hàng tháng lĩnh lương đều đặn, không khi nào bị chậm. Và con vẫn làm việc mà không bị đuổi, lòng con cảm kích biết bao trước ân sung của Phật Tổ”.

Con hãy cầu nguyện với trái tim chân thành và tha thiết nhất, hãy vui vẻ làm việc và tích cực giúp đỡ mọi người trong cơ quan.

Cảm giác “bị khinh khi” là do sự tự ti nằm trong sâu thẳm lòng con tạo thành, không phải là người khác ghét con mà là con tự ghét bản thân mình. Ở cơ quan, chỉ cần con biết tôn trọng cấp trên, quan tâm tới đồng nghiệp, giúp đỡ người dưới, sống với một trái tim vui vẻ và

lạc quan, trước mắt con sẽ là một thế giới hoàn toàn khác lạ, con sẽ tìm thấy vẻ đẹp của cuộc sống mà trước nay con chưa cảm nhận bao giờ. Và kỳ tích cũng theo đó mà tới với con thôi.

Cũng như khi đã lấy chồng, con cần biết giữ cho mình tâm trạng mừng vui, hớn hở và trong sáng để trở thành người vợ dịu dàng, người mẹ hiền thương con hết mực. Một gia đình hạnh phúc sẽ giúp con ghi thêm nhiều điểm tốt ở nơi làm việc.

Cuộc sống như thế ở gần ngay trước mắt con, hoàn toàn có thể sờ với được. Tại sao mọi người luôn nghĩ rằng, cuộc sống tuyệt diệu giống như hoa trong gương, trăng dưới đáy nước, chỉ có thể đứng từ xa nhìn ngắm mà chẳng thể nào lấy được? Giả dụ, một ngày nào đó, Nữ thần may mắn nhẹ chóp hàng mi ban tặng một cơ hội thăng chức đáng mơ ước thì con cũng đừng vội vã tranh giành, mà hãy học cách nhường nó cho người khác. Nếu con đã nhường nhưng cấp trên vẫn quyết định dành cho con phần thưởng đó, con hãy khiêm tốn và lễ phép tiếp nhận chức vụ mới, hãy thể hiện cho người người thấy rõ: “Cấp trên đã tín nhiệm và coi trọng tôi như vậy, tôi sẽ gắng mang hết sức lực để làm việc, không phụ lòng mong đợi của mọi người”. Như thế, con có thể trút bỏ gánh nặng tư tưởng và tiếp nhận chức vụ mới cao hơn trong tâm thái khoan khoái, nhẹ nhàng.

Nhường cho người khác trước khi được bổ nhiệm chức vụ mới, thì dẫu người thăng chức cuối cùng vẫn là con, con cũng không bị đồng nghiệp đố kị và ghét hận. Mọi người không ai có thể phản cảm với thái độ坦然 nhiên của con, tất cả đều hòa nhã và cảm thấy vui sướng khi tiếp chuyện với con, còn gì tuyệt vời hơn thế? Nếu tĩnh tâm tu hành, con sẽ cảm nhận được cuộc sống thanh thoi đó.

Chương 2: NGƯỜI ĐỒNG NGHIỆP KHÓ CHỊU Làm việc với người không hợp

Bạch Đại sư, con muốn hỏi:

Ở công ty con có một nữ đồng nghiệp kém con 10 tuổi, tư chất hơn con rất nhiều nhưng lại hay kiếm chuyện làm khó dễ con. Từ trước tới nay, cô ấy không bao giờ chào hỏi hay nhìn tới con cả. Con cẩn thận từng li từng tí, không xoi mói công việc của đồng nghiệp, vậy mà vẫn không đủ sức làm cô ấy thay đổi thái độ. Khốn nỗi, công việc đòi hỏi con phải tiếp xúc nhiều với cô ấy. Vì thế, xin Đại sư hãy cho con biết, con nên đối phó ra sao với cô ấy?

Đứng trên lập trường của người khác để tha thứ

Câu nói “Tám vạn bốn ngàn khổ đau” của nhà Phật hàm chỉ nỗi đau khổ của con người không sao đếm xuể. Nó có thể được miêu tả thành “Một trăm lẻ tám khổ đau” (Thuyết Đại trí độ), tức “Mười nỗi vẩn vương và chín mươi tám nỗi oan kết tạo thành Một trăm lẻ tám khổ đau”. Nói cách khác, đi cùng với lục căn là lục khổ, đem chúng nhân với ba sẽ thành “Một trăm lẻ tám khổ đau”, ngắn gọn hơn, đó chính là “Bát khổ đế”. Trong “Bát khổ đế” có “Oán tăng hội khổ” và “Ái biệt li khổ”.

“Ái biệt li khổ” tức nỗi khổ phải xa cách người mình yêu thương ngàn trùng, “Oán tăng hội khổ” tức nỗi khổ ngày ngày phải chạm trán với người mình ghét bỏ. Trong hai nỗi khổ này, nỗi khổ nào lớn hơn? Nhiều người cho rằng, nỗi khổ phải xa cách người mình yêu thương đương nhiên lớn hơn. Không hẳn vậy. Được vui vầy quăn quýt với người mình yêu thương là niềm hạnh phúc tràn đầy, nhưng cuộc đời có muôn ngàn điều bất đắc dĩ, thường khiến những người yêu nhau phải chân trời góc bể; những người thù ghét nhau, vốn nên xa cách là hơn, vậy mà không hiểu vì lý do gì ông trời cứ buộc họ vào nhau, bắt họ ở cùng một nơi,

khiến họ đau khổ.

Kết hôn rồi mới biết nửa còn lại không hợp với mình song không thể lập tức xa rời nên con người thấy đau khổ; yêu chồng thấm thiết mà mãi không được ở cùng dưới một mái nhà, tự đáy lòng cất lên tiếng nói không thích mẹ chồng nên ngày ngày lo lắng chồng sẽ khuyên vợ sống với mẹ chồng cũng khiến người ta đau khổ; làm việc trong một công ty với mức lương cao, chế độ đãi ngộ tốt, chỉ tội gặp phải cấp trên hoặc người đồng nghiệp mình không ưa, người ta cũng thấy mình khổ sở. Khi ấy, muốn xin thôi việc lại lo kinh tế gia đình gặp khó khăn, nếu nhẫn nhịn chịu đựng và tiếp tục vầy vùng thì mệt mỏi bởi phải nghĩ cách đổi phỏ. Không thể dứt áo ra đi tránh khỏi con người mình ghét bỏ cũng là nguồn gốc của khổ đau.

Xa cách người yêu thương, ở gần kẻ ghét hận, lẽ nào đó là định mệnh của cuộc đời? Đương nhiên không phải. *Con người sống ở trên đời luôn luôn phải gặp gỡ hoặc chia tay với một số người nào đó. Trong những người ấy, có người ta yêu mến, có người ta chán ghét.* Sống chung với người mình yêu thương, tránh xa người mình ghét bỏ là điều mơ ước nên ta không cảm thấy phiền não; còn như xa cách người mình yêu thương, chạm trán kẻ mình ghét bỏ khiến ta thấy mình đau khổ cùng cực.

Bởi thế, ở gần và xa cách, yêu thương và ghét bỏ đã làm nên bốn cảnh li hợp trong cuộc đời con người, trong đó chỉ có hai cảnh ta mong muốn. Hai cảnh còn lại, tức yêu mà phải xa cách, oán hận mà phải tương ngộ khiến con người chẳng thể nào vui vẻ.

Chúng ta phải đối diện thế nào trước hai cảnh không vui vẻ ấy? Khi tình thế là bắt buộc và không có sự chọn lựa, chúng ta chỉ đành cầu trời khấn Phật, những mong mượn thế lực siêu nhiên để hóa giải cảnh éo le. Con người phải hao tổn tâm lực vất vả cầu đảo để được trọn đời sống bên người mình yêu thương, vĩnh viễn cách xa người mình ghét hận. Nhưng đâu có tìm trăm phương ngàn kế để đảo lộn mối duyên phận tự nhiên, con người cũng không thể hóa giải nỗi đau khổ của mình một cách triệt để. Chỉ khi đi theo con đường chân chính và vứt bỏ cái tôi cá nhân, con người mới đạt được cảnh giới của tự do và giải thoát thật sự. Sách “*Tín tâm minh*” có viết: “*Chí đạo vô nan, duy hiềm giản trạch*” (tạm dịch: “*Đường đi không khó, sao phải kén chọn*”). Bởi thế, con người nên vứt bỏ thiên kiến nhất định phải ở cùng người mình yêu thương, tránh xa kẻ mình ghét bỏ.

Mọi khổ đau khởi nguồn từ bản thân mỗi chúng ta. Dường như trong bất cứ cơ quan nào cũng có một người không thể hòa hợp với mọi người. Giống như khi con dạo chơi vườn hoa ắt sẽ có một bông khiến con

không vừa mắt. Nếu bông hoa đó mọc giữa vườn hoa con tự tay vun trồng, thì thật đơn giản, con chỉ cần ngắt bỏ; nhưng nếu nó mọc giữa vườn hoa của người khác thì con không thể hành động khinh suất như vậy. Khi đó, cách tốt nhất mà con nên lựa chọn là hãy gạt bỏ suy nghĩ hằn học với nó.

Nếu cảm xúc yêu mến, oán ghét cứ mãi vương vấn trong lòng con, con không thể tự mình rũ bỏ nó thì đau khổ sẽ gõ cửa tâm hồn con. Tâm tình yêu ghét đến từ “nghiệp” (karma) trong bản thân mỗi người. (“Nghiệp” là ngôn từ của nhà Phật; mọi hành vi, lời nói, suy nghĩ của con người đều do tâm niệm chi phối nên gọi là “nghiệp”). Con người dẫu không thể tự chủ được sự sinh diệt của tâm tình yêu ghét thì cũng đừng nên vương sâu vào trong nó.

Bởi thế, con không cần phải trốn chạy khỏi người mình ghét bỏ hay dằn vặt bản thân, cũng không cần phải xa lánh như thể người đó đang mang trong mình một thứ bệnh dịch hay phải khổ sở suy ngẫm cả ngày để tìm cách làm sao khiến cô ấy trở thành người con yêu thích. Con nên thuận theo lẽ tự nhiên, mở rộng lòng mình chấp nhận cô ấy.

Cuộc sống của con người luôn xoay vần trong một chữ “nghiệp” của bản thân. Khi đứng trên lập trường của mình, rất có thể con không sao hiểu nổi sự tình, thử thay đổi vị trí và đứng trên lập trường của người khác, con sẽ mau chóng hiểu rõ ngọn ngành. Nếu đã xác định phải sống chung với một ai đó, con hãy vui vẻ chấp nhận người ấy. Chỉ một chút suy nghĩ phản cảm hay ghét bỏ của con với người ấy cũng khiến con đau khổ.

Với cô bạn đồng nghiệp của con, con có hai cách lựa chọn: một là xin thôi việc để tránh xa cô ấy, hay là thấu hiểu và chấp nhận cô ấy. Mỗi ngày, khi gặp gỡ cô ấy, con hãy coi cô ấy như người chị em của mình; còn trong công việc, con hãy coi cô ấy như một người đi trước. Con hãy thử nghĩ đến những áp lực và nỗi cô đơn cô ấy phải chịu, khi đó nỗi oán ghét trong lòng con sẽ dịu bớt và dần dần, con sẽ thấy mình hiểu và thông cảm với cô ấy.

Đặt mình vào hoàn cảnh của người khác để suy nghĩ, con sẽ thấy dường như những lời nói, hành vi khiến con tức bực hoàn toàn có thể tha thứ được và không đáng để con phải giận dữ, khổ đau. Như thế, con có thể tươi cười mỗi khi gặp cô ấy, sẽ thấy thoải mái nhẹ nhàng hơn mỗi khi làm việc cùng cô ấy. Bản thân chúng ta không thể thay đổi được “nghiệp” của mình thì vì sao lại muốn thay đổi “nghiệp” của người khác? Mở rộng lòng mình để thấu hiểu và chấp nhận, để cùng làm việc với những con người mình cho là không hợp, điều đó hoàn toàn có thể.

Bạch Đại sư, con muốn hỏi:

Con năm nay 35 tuổi, là nữ nhân viên văn phòng. Gần đây, giữa con với cấp trên và đồng nghiệp nảy sinh nhiều mâu thuẫn khiến lòng con ưu phiền. Cấp trên của con là một người phụ nữ tính tình thất thường, làm việc không có nguyên tắc mà chỉ tùy tiện theo ý thích của mình. Từ xưa đến nay, chị ta chẳng bao giờ quan tâm tới cảm nhận của người khác, lời lẽ thì chua ngoa, cay nghiệt và rất hay mắng nhiếc, làm người khác tổn thương.

Nhưng hình như vấn đề lớn hơn lại xuất phát từ chính bản thân con. Con một lòng mong muốn chị ta có thể thừa nhận khả năng của con và quan tâm đến con. Thậm chí, con không sao chịu đựng được khi thấy chị ta quan tâm tới đồng nghiệp khác. Sau khi tan sở hoặc trong những ngày nghỉ, vắng bóng chị ta, con lại nghĩ: “Cô ấy chẳng qua cũng chỉ là một người phụ nữ không nhận thức rõ về bản thân mình, đi giữa cõi mộng lung mịt mù của dòng đời như bao nhiêu người khác mà thôi. Cô ấy cần được mình thừa nhận và đối xử bằng tấm lòng yêu mến. Cô ấy thật đáng thương!” Nghĩ thế, con thấy mình chừng như đã thấu hiểu sự lạnh lùng và cay độc của cô ấy nên có chút cảm thông. Vậy mà khi tới công ty, nhìn thấy chị ta, thì bao suy nghĩ tốt đẹp đó bỗng đâu bay hết. Như có ma xui quỷ khiến, con bắt đầu lăm lét quan sát ánh mắt của chị ta để hành sự, cả ngày sợ sệt, khúm núm. Cứ nghĩ tới mỗi hành động, mỗi cử chỉ của chị ta đều có thể ảnh hưởng tới vận mệnh của mình là con lại run lên lo hãi, chân tay lóng ngóng, khó tránh khỏi sai sót. Con thật sự muốn thoát khỏi cảnh này, thoát khỏi cảnh bị ai đó cầm kéo cuộc đời mình, thoát khỏi mệt mỏi và ưu phiền.

Vứt bỏ ánh mắt hằn học

Chính bởi con cho rằng cấp trên của con có vấn đề nên hình ảnh bản thân mà con thể hiện trước mặt sếp cũng không bình thường. Phân tích nỗi muộn sầu của con, ta có thể rút ra hai kết luận: Thứ nhất, con đã sai khi nghĩ rằng cấp trên của con có vấn đề; thứ hai, con không cần thiết phải quan sát lời nói, hành động của sếp mọi lúc mọi nơi để thể hiện bản thân trước mặt sếp. Con nên nghĩ: “Mình phải làm chủ cuộc đời mình, sự tồn tại của mình là cao quý và đáng được trân trọng, bởi lẽ không gì có thể thay thế được nó. Chính vì vậy, mình không thể mơ mơ hồ hồ khiến bản thân mắc sai lầm và bị trói buộc bởi những nỗi niềm vương vấn vô cơ. Mình cần phải nhìn thẳng và sống thật đường hoàng”.

Vấn đề ở chỗ, cấp trên của con không phải là người xấu, cô ấy chỉ xấu

trong suy nghĩ của con mà thôi. Nói cách khác, con đang nhìn cô ấy với ánh mắt hằn học nên những gì con nhìn thấy là một thế giới đã bị đảo chiều. Trước tiên, con cần vứt bỏ ánh mắt hằn học ấy. Con nên biết rằng, dù cô ấy có nói hay làm bất kể việc gì không thể tha thứ được đi chăng nữa, đó cũng chỉ là lời nói và hành động mà thôi.

Sự thật thì con đang dùng giá trị quan của mình để bình phẩm cuộc đời của người khác có đi chệch quỹ đạo hay không. Không phải là cô ấy đang dần vật, hành hạ con mà là con đang đoán định phải trái trắng đen của người khác, tức con đang tự dày vò mình. Nỗi sầu khổ của con không phải do cô ấy - một lãnh đạo của công ty mang đến mà do tự bản thân con đưa lại. Chỉ khi nhận thức rõ điều này, con mới có thể giải quyết khúc mắc trong lòng. Dù cô ấy nói gì, làm gì, suy nghĩ ra sao, đó đều là những thứ thuộc về cuộc đời cô ấy. Con cần phải thấy rằng, mình đang can thiệp vào cuộc đời cô ấy, nhưng con không thể lấy giá trị quan và phương thức sống của mình để đánh giá và phán đoán cuộc sống của người khác.

Ngay bản thân con cái chúng ta không phải lúc nào cũng trưởng thành theo những gì chúng ta mong mỏi, không thể khiến chúng ta mãi nguyện mười phen vẹn mười thì sao một người không có quan hệ thân gần như cấp trên có thể làm chúng ta hài lòng thỏa ý? Coi một giấc mộng không có thực là sự thật để rồi trông chờ và vấy vùng trong vô vọng, sau đó tận mắt thấy sự thật phũ phàng phá tan giấc mộng sẽ làm con đau khổ tột cùng.

Người chủ trong cuộc sống của bạn là ai?

Muốn giải quyết vấn đề thứ hai của mình, con phải ý thức được rằng, *con chính là người chủ trong cuộc sống của con, dù hạnh phúc hay đau khổ thì cuộc đời con đều do con nắm giữ. Vứt bỏ cuộc sống, coi thường sự tồn tại, buông lỏng sợi dây số phận của bản thân, mong mỏi có thể nương nhờ nơi người chồng, người làm cha mẹ, con cái hay một người nào đó trong cơ quan, mỗi ngày đều sống trong e dè, run sợ thì con có khác nào một hình nhân gỗ vô hồn. Con đừng nên nghĩ, người lãnh đạo tính cách dữ dằn là sai trái đáng ghét, cũng đừng nên chỉ biết sợ hãi vâng dạ trước mặt sếp. Con hãy suy nghĩ thoáng hơn một chút, cấp trên chẳng qua cũng chỉ là một người bình thường mà thôi. Chỉ khi nào nhận thức một cách đúng đắn như vậy, con mới có thể bỏ qua ánh mắt của người khác, đường hoàng trở thành người chủ cuộc sống của mình.*

Nếu con ý thức rõ rằng, bản thân con là một sự tồn tại tôn quý mà

không ai trên đời này có thể thay thế được thì ý thức tự tôn đó sẽ dẫn lối cho con biết tôn trọng người khác, giúp con thấu hiểu và chấp nhận người khác. Tại sao con lại nghĩ cô ấy là người xấu? Con đưa ra kết luận đó bởi lẽ con bị vây bọc trong ý nghĩ “mình giống thế”. Con phán đoán thế giới này bằng suy nghĩ và quan điểm của riêng mình, đó là một biểu hiện của tâm lý kiêu căng con ạ!

Khi mang trong mình tâm lý kiêu căng ngạo mạn, con người rất dễ đi vào con đường sa ngã và trở thành một kẻ hèn mọn thấp kém. Cũng giống như một con người ham mê tiền bạc thường coi khinh những người ít tiền hơn mình nhưng lại tỏ ra khúm núm trước những kẻ giàu có hơn, một con người chìm đắm trong công danh lợi lộc, ham địa vị thường rẻ rúng những người có địa vị thấp hơn mình song lại thấy tự ti khi gặp người có địa vị cao hơn. Tâm lý này luôn tồn tại song song với nhau như hai mặt phải trái của một đồng tiền.

Nếu con có thể sống ngay thẳng và đường hoàng, điềm đạm mực thước, có chừng mực thì những thứ quý giá trong cuộc đời mà thế nhân thường hay theo đuổi như học vấn, dung mạo, tài sản, sức khỏe, năng lực và cả tuổi thanh xuân cũng không còn quá quan trọng với con nữa. Mất một chân, ta có thể nhờ vào một chiếc chân giả để tiếp tục bước về phía trước; mất một con mắt, ta vẫn có thể nhìn thế giới với một con mắt còn lại; mất cả hai chân, ta vẫn có thể tiếp tục cuộc sống trên xe lăn. Nếu con có thể mở rộng lòng mình với một tâm thái điềm nhiên và hoan hỉ, có thể mỉm cười ngạo nghễ trước mọi đau khổ của cuộc đời thì con có thể kiên định niềm tự tôn đối với bản thân và đối xử hòa nhã, khiêm nhường với mọi người.

Phật nói: “Hỡi các đệ tử của ta, người tu hành cần quang minh chính đại, không thể khom lưng uốn gối; phải khiêm nhường cẩn trọng, biết cung kính lễ phép, không thể ngông cuồng ngạo mạn”. Thế sự cuộc đời thường hay đi ngược lời Phật dạy. Đã bao nhiêu lần trong cuộc đời ta nhận ra mình kiêu căng vì thấy mình nổi bật hơn người và đã bao nhiêu lần ta tủi hờn vì cảm giác tự ti đang xâm chiếm cõi lòng?

Cảm giác thấy mình hơn người và cảm giác tự ti đều là khuyết tật tinh thần. Suy nghĩ “Sao mình giỏi thế” hoặc “Mình thật là vô dụng” cho thấy một tâm lý không khỏe mạnh. Coi người khác chỉ là một sự tồn tại nhỏ nhoi không đáng kể nên dẫu sống chết ra sao cũng không liên quan tới mình khiến một tâm hồn vốn tươi vui tràn sức sống phải “chết” giữa hoang mạc cô đơn; coi bản thân giống như loài cỏ nhỏ nhoi thấp hèn tới mức không người thương xót ngay cả khi đã qua đời, như thế khác nào một lưỡi dao tự giết chết nội tâm con người. Hai cách suy nghĩ ấy là biểu hiện của chứng bệnh tinh thần.

Mỗi chúng ta đều mang trong mình cảm giác thấy mình hơn người và cảm giác tự ti. Nếu giữa chúng có một khoảng cách nhỏ thì đó là trạng thái bình thường; nếu cách quá xa thì thật đáng lo ngại. Ví như con, tuy hiện nay chưa có trở ngại nào đáng kể, nhưng con đã đánh mất sự tự tôn với bản thân và sự tôn trọng với người khác, nếu không kịp thời trị liệu tâm hồn mình, dần dà con sẽ mắc chứng bệnh tinh thần đó.

Cảm giác thấy mình hơn người khiến con người nảy sinh “vọng tưởng hảo huyền khuếch đại”, còn cảm giác tự ti lại khiến con người nảy sinh “vọng tưởng bị hại”. Hai vọng tưởng này thường sinh đồng thời nên nhiều người đã phải tự sát trong nỗi đau đớn dày vò của sự giao thoa giữa hai vọng tưởng. Những người sống với hai vọng tưởng ấy cảm ghét thế tục, đố kỵ người đời, thường giết người vô cớ, xả súng bừa bãi vào những người vô tội trên đường phố hoặc cầm hung khí làm tổn thương người khác. Xã hội ngày nay đâu hiếm những hiện tượng như thế, nó bắt nguồn từ một chứng bệnh còn nguy hiểm và trầm trọng hơn những chứng bệnh trên da thịt - chứng bệnh tâm lý.

Những người khiếm khuyết về cơ thể như cụt tay, què chân hay chỉ còn một con mắt thường chỉ nhận được ánh mắt lạnh lùng và khinh miệt của xã hội. Nhưng chỉ cần họ có một tâm lý khỏe mạnh, hăng hái vươn lên, thì những khuyết tật ấy nào có đáng gì! Sự khiếm khuyết về tay chân đâu phải là vấn đề, mà vấn đề nằm ở tâm lý tự ti khi thấy mình khuyết tật.

Những đứa trẻ bị hờ hời chẳng mấy khi thấy được hình dạng của mình, bởi thế các con có thể sống vui vẻ và vô tư. Thế mà tất cả những ai bắt gặp những đứa trẻ ấy lại chau mày cảm khái: “Trời ơi, sao miệng của đứa trẻ này lại thế!” Về mặt và lời nói của mọi người khiến những đứa trẻ bắt đầu suy nghĩ về khuyết tật bẩm sinh của mình để rồi luôn tự ti khi đứng trước mọi người. Vậy là, ngoài khuyết tật về cơ thể, các con phải mang thêm cả khuyết tật tinh thần.

Nếu tất cả mọi người đều không đi học tiểu học và chuyển vào nơi rừng sâu núi thẳm để sống một cuộc đời như người nguyên thủy thì có biết chữ hay không cũng không quan trọng. Ở thời đại không mấy ai có được tấm bằng đại học, những người tốt nghiệp phổ thông trung học có thể ngẩng cao đầu hãnh diện và tự hào; nhưng bước sang thời đại người người học đại học thì những người không có tấm bằng đại học lại thấy tự ti; còn như một vài năm trở lại đây, những người đã tốt nghiệp đại học mà không đi du học lại thấy mình thua kém bạn bè.

Vậy sau khi tất cả mọi người đều du học trở về, tình hình sẽ ra sao? Khi đó, tiêu chuẩn đánh giá có lẽ sẽ là bạn du học ở đâu và có được tấm bằng Tiến sĩ vinh quy về nước hay không. Và sau những năm tháng miệt

mài học cao, học cao nữa, nếu không tìm được một công việc mơ ước thì cảm giác tự ti lại vương vấn trong lòng những người trở về từ nước ngoài như hình với bóng, không sao dứt được.

Thực tế thì sự tồn tại khách quan đâu phân biệt tốt xấu, tâm lý thấy mình nhỏ nhoi thấp kém do mong muốn trèo cao hơn nữa sinh ra mà thôi.

Bạn luôn làm việc theo ý muốn?

Tôi muốn các bạn độc giả hãy suy nghĩ một chút về cuộc sống nơi công sở của mình. Với mỗi người, có một công việc đương nhiên là điều đáng quý. Tuy nói rằng chúng ta tới cơ quan là để kiếm tiền, song đó đâu phải là toàn bộ ý nghĩa của nó. Không ai muốn sống những tháng ngày ăn chơi nhàn nhã, bởi mọi người tin rằng mỗi người đều có mục tiêu riêng của mình, và chỉ khi nỗ lực thực hiện mục tiêu ấy, con người mới thấy mình hăng hái và căng tràn nhiệt huyết.

Dù mục tiêu của bạn là kiếm tiền hay thi cử đỗ đạt, được sánh bước với mỹ nhân trên đường trở về hoặc tu thân dưỡng tính đi nữa, khi đã xác định mục tiêu và cố gắng biến nó thành hiện thực, bạn sẽ cảm nhận được sức sống sục sôi và ý chí tiến thủ mạnh mẽ đang dâng lên trong tim mình và nhờ đó mang lại cho bản thân nhiều điều bổ ích. Mỗi mục tiêu và lý tưởng vừa đem đến cho bạn bao niềm vui sướng vừa có thể khiến bạn đau khổ cùng cực bởi phải gồng ép mình thực hiện cho được mục tiêu. Chính vì thế, công sở vừa là nơi chuyên chở niềm hoan hỉ trong cuộc đời vừa là nơi đầy rẫy những mâu thuẫn khiến bạn đau khổ muộn phiền.

Bạn háo hức mở cửa hàng, song những khó khăn trong kinh doanh trói buộc bạn vào trong sào khô; bạn được một công ty tuyển dụng, có việc làm nên trong lòng phấn chấn muôn phần nhưng cùng với đó là nỗi buồn khổ sẽ gõ cửa tìm tới bạn. Bạn cảm thấy vui mừng khi cấp dưới xử lý công việc thông minh và nhanh nhạy, nhưng nếu người đó đập bạn để tiến lên, bạn sẽ thấy lòng mình đau đớn; nếu cấp trên tài ba đảm lược, bạn sẽ chịu khó quan sát và học hỏi trong những ngày đầu tiên, lâu dần sự nhàm chán vì phải theo sau người khác xử lý công việc khiến bạn không sao cảm nhận được vị ngọt ngào của công việc.

Mọi sự việc trên thế gian đều có mặt tốt và mặt xấu của nó. Công sở vừa là nơi để bạn biến lý tưởng thành hiện thực vừa là nơi mang đến cho bạn lắm nỗi sầu lo. Nó chính là một miền đất chứa đựng đầy mâu thuẫn giữa địa ngục và thiên đường, đau khổ và vui sướng. Vậy yếu tố nào

quyết định khoảng cách giữa thiên đường và địa ngục nơi công sở?

Không ít người đã than phiền với ta rằng cuộc sống công sở của mình có hàng trăm ngàn nỗi khổ, nhưng nếu quy kết lại thì tất cả bọn họ chỉ có một mục đích là muốn làm việc theo những ước vọng trong tim và luôn mong thành công. Nếu đi làm thì tốt nhất là được tuyển dụng sau một lần phỏng vấn; khi thấy mình làm đủ rồi thì muốn được thả lỏng để nghỉ ngơi; muốn thăng chức thì luôn hi vọng được đề bạt... như thế mới hợp với tâm nguyện của họ. Sở dĩ các vị không vui vẻ là bởi sự việc không thuận buồm xuôi gió như các vị vẫn ước ao mong chờ. Mà trong thực tế, cấp trên có thể khiến bạn âm ức, cấp dưới có thể khiến bạn không hài lòng, công việc là một chuỗi những tình huống cam go. Sự cách biệt quá xa giữa hiện thực và mộng tưởng khiến bạn thất vọng.

Thực ra, nếu mọi người chịu khó suy ngẫm một chút sẽ hiểu rằng: *công sở không là thiên đường cũng chẳng phải địa ngục, nó chỉ là một nơi để làm việc đơn thuần mà thôi. Đối với người muốn vào, đó là thiên đường; đối với người muốn ra, đó là địa ngục. Với người không vào được, nó đẹp biết bao nên phải cố đua tranh để vào; còn người ở trong nếu bị giáng chức sẽ thấy nó là địa ngục nên cả ngày phải nhọc nhằn suy ngẫm xem nên viết đơn xin thôi việc thế nào cho thật thuyết phục để có thể dễ dàng rời bỏ.*

Nhiều người vẫn biết công sở là địa ngục trần gian của mình nhưng do lương cao thưởng nhiều nên không sao dứt bỏ được. Những con người bị đồng tiền trói buộc ấy xem chừng lại càng đau khổ hơn người khác. Công sở chỉ là nơi ta làm việc mà thôi. Còn như thiên đường hay địa ngục là do nhận định từ trong tâm con người. Người coi công sở là địa ngục thì ngày ngày muốn thoát li khỏi nó, nếu bạn mãi suy nghĩ về việc rời bỏ cơ quan trong từng giây từng phút làm việc thì một ngày làm việc dài tựa ba thu, khiến người trong cuộc càng thêm khổ sở. Như thế, nỗi sầu khổ chẳng phải do tự tâm con người gây ra hay sao, sao có thể nói là do môi trường công sở được?

Không ít người đã bỏ qua những vấn đề từ chính bản thân mình, kết tội cho công sở là ngọn nguồn khổ đau của mình. Cần hiểu rằng, nỗi đau khổ đó khởi nguyên từ chính tâm can bạn. Nếu muốn tiếp tục gắn bó với công việc và công sở thì bạn nên thay đổi tâm thái, hãy coi đó là thiên đường và tìm kiếm niềm vui trong công việc; nếu nó là địa ngục mang đến cho bạn muôn nỗi ưu phiền không sao tránh được thì hãy dũng cảm rời bỏ. Là chủ nhân của cuộc đời mình, tại sao chúng ta lại do dự không quyết, tại sao phải để mình sống trong dằn vặt, khổ đau?

Chương 3:

KHI BỪNG BỪNG LỬA GIẬN

Dự cảm và hóa giải cơn thịnh nộ

Bạch Đại sư, con muốn hỏi:

Mỗi khi bực tức, con thường nén lửa giận trong lòng. Nói ra thì đó chỉ là những chuyện vặt vãnh, nhưng con lại rất hay nổi cáu và dường như không thể kiềm chế được. Lúc bùng bùng lửa giận, con nên để nó phát tiết ra ngoài hay nên gắng giữ nó trong lồng ngực như trước nay vẫn làm? Xin Đại sư hãy chỉ dạy cho con đâu là cách làm phù hợp với ạ!

Nên bùng nổ hay nên kìm nén lửa giận?

Khi lửa giận bùng cháy trong tâm can, chúng ta thường có hai lựa chọn: một là để ngọn lửa đó bùng phát ra bên ngoài theo lẽ tự nhiên và hai là để nó tự dâng lên trong lòng như những đợt sóng ngầm nhưng ngoài mặt vẫn bình thản như chưa hề xảy ra chuyện gì. Nếu làm phép so sánh thì đương nhiên cách thứ nhất dễ dàng hơn nhiều. Để lửa giận bùng nổ ra ngoài như mong muốn liệu có phải là hành vi chúng ta nên lựa chọn? Chúng ta hãy cùng suy ngẫm.

Chỉ sau khi cơn giận đã bùng nổ và qua đi, con người chúng ta mới nhận ra rằng nổi nóng thật là một việc làm tổn hao sinh lực. Bởi lẽ, khi cơn giận bốc lên, chúng ta phải tiêu tốn nhiều năng lượng. Nổi nóng xong rồi, con thấy mình vô cùng thoải mái, nhưng đối phương thì sao, họ phản ứng thế nào với cơn thịnh nộ của con? Họ sẽ thừa nhận sai lầm của mình bằng một giọng nói nhỏ nhẹ và xin con tha thứ chăng? Tất nhiên là không rồi.

Ngược lại, họ sẽ vươn mình ưỡn ngực, dướn môi cãi lại con khiến cơn thịnh nộ của con càng thêm dữ dội. Khi con cãi nhau với người khác, chắc chắn họ cũng to tiếng với con. Con phồng mang trợn má, gào thét để xả cơn giận nhưng lại bị đối phương thêm dầu vào lửa, thế là con lại càng cáu tiết hơn. Có thể thấy, nổi giận đùng đùng không thể giải quyết vấn đề mà ngược lại còn khiến con thiệt thòi.

Giờ chúng ta hãy nói đến sự lựa chọn thứ hai: kìm nén lửa giận. Chúng ta làm vậy là vì ai? Đương nhiên là vì chính chúng ta. Không ai muốn nghe theo những lời nói, những mong muốn của chúng ta trong lúc cáu giận, bởi thế chúng ta phải kìm nén cơn tam bành. Nhẫn, suy cho cùng cũng là vì bất đắc dĩ mà thôi.

Kìm nén lửa giận liệu giải quyết vấn đề được chăng? Chúng ta có thể nén cơn tức bực, nhưng nếu nín nhịn quá mức, những đốm lửa tích tụ lâu ngày kia chợt bùng phát trong giây lát sẽ càng làm tình hình thêm căng thẳng. Người làm cha mẹ khi dạy con cũng thế, nói mãi mắng mãi vẫn như nước đổ lá khoai nên trong cơn giận bực, họ đành phải dạy con bằng tay chân. Khi đám lửa âm ỉ đã lâu chợt bốc cháy, con người thường đánh mất lí trí, nổi cơn tam bành không sao xoa dịu. Thậm chí, dưới sự hối thúc của những cơn sóng giận bực đang cuộn dâng trong lòng, nhiều người khó tránh khỏi những hành vi tiêu cực như hành động bạo lực, giết người, tự sát... Hậu quả ra sao thật khó lòng tưởng tượng.

Ngay bản thân ta cũng khó kiềm chế nổi bực tức của mình. Nếu nín nhịn có thể khiến sự việc êm xuôi thì không nói làm gì. Nhưng vấn đề ở chỗ, kìm nén lâu ngày tất sẽ sinh chuyện. Ngọn lửa trong lòng tích tụ từ ngày này sang ngày khác sẽ tạo thành áp lực cho người phải kìm nén nó. Áp lực lớn dần khiến con người u uất mà thành bệnh. Phụ nữ Hàn Quốc, đặc biệt là những bà nội trợ thường mắc phải căn bệnh gọi là “bệnh cáu bực”, hậu quả của việc họ luôn cố kìm nén cơn giận của mình bởi nghĩ rằng “nhẫn nhịn là phương thuốc hay”.

Đã từ lâu, xã hội chúng ta vẫn luôn coi trọng văn hóa “nhẫn”. Nhiều người do không chịu nổi đám lửa giận tích tụ lâu ngày trong tâm can nên phải tìm tới khoa Thần kinh của các bệnh viện để điều trị chứng bệnh do cáu bực gây ra. Cơn giận bực bị kìm nén suốt một thời gian dài thật không dễ bùng nổ ra bên ngoài. Trong quá trình trị liệu, các bác sĩ thường treo một bức chân dung hoặc hình nộm của người hay khiến bệnh nhân nổi đóa trước mặt họ để họ có thể thoải mái dùng hai tay dạy cho người đó “một bài học”. Rõ ràng, phương pháp trị liệu có thể giúp người bệnh giải tỏa một phần áp lực, khiến thân tâm họ sáng khoái trong chốc lát nhưng không thể giải quyết vấn đề từ gốc rễ của nó.

Phật Tổ khuyên rằng chúng sinh đang chìm trong đau khổ điều gì? Đốt lửa giận bùng cháy chỉ có thể thoải mái trong chốc lát, kìm nén nó lại làm khó cho mình. Cả hai cách đều không thể mang đến cho chúng ta sự giải thoát hoàn toàn. Cách phá gông xiềng, không phải là bùng phát hay kìm nén lửa giận mà nằm ở con đường thứ ba, con đường người bình thường không biết. Ấy là con đường ở giữa (là chân lý cao nhất của nhà Phật, tức không ở vào hai đầu cực, vứt bỏ hai bên là “con đường ở

giữa - Trung đạo”). Làm thế nào để chúng ta có thể đạt được cảnh giới ấy và đi trên “con đường ở giữa”?

Con đường ở giữa: cách điều chỉnh lửa giận

Người ta thường nói, cuồng nộ làm máu huyết trong người chảy ngược. Bị lửa giận thiêu đốt, con người thường rơi vào trạng thái không còn lí trí. Bởi thế, việc đầu tiên chúng ta cần làm khi thấy lửa giận đang bốc cháy là gọi lí trí trở lại. “Bực tức” và “nổi giận” không giống nhau, “bực tức” là luồng khí nóng bốc lên từ trong tim nhưng chưa đi vào lòng ngực. Nếu luồng khí nóng đó phát tiết ra ngoài, tức là chúng ta đang nổi giận. Khi bực tức, con người thường kích động, khó lòng kiềm chế. Chẳng ai phát cáu sau khi đã tự nói với mình rằng “Mình thấy tức”, bởi lẽ chúng ta thường không ý thức và không cảm nhận được cơn giận dữ đang dâng lên trong lòng. Cũng như thế, khi đang tức giận bùng bùng, rất ít người có thể tự cảnh tỉnh bản thân: “A, mình đang bực đấy!”

Trong cơn cuồng nộ, nếu con người không kịp thời dập tắt đốm lửa giận dữ tất sẽ nổi cơn tam bành. Nhưng nếu kịp thời gọi lí trí trở lại, cảm nhận được “mình sắp nổi cáu” và cố gắng điều tiết nó thì lửa giận sẽ tan biến. Giống như khi ta cầm hai hòn đá đánh vào nhau để tạo ra tia lửa, nếu xung quanh không có sợi bông làm vật dẫn thì đốm lửa đó nhanh chóng lụi tàn, nếu xung quanh có sợi bông dẫn lửa thì tất nhiên ngọn lửa sẽ bùng cháy trong tích tắc.

Từ đó có thể thấy, khả năng cảm nhận và kịp thời dập tắt đốm lửa cáu giận đang nhen nhóm trong lòng là vô cùng quan trọng. Bởi thế, trong cuộc sống hàng ngày chúng ta cần luyện cho mình thói quen cảm nhận và nắm bắt tâm trạng của mình khi nổi nóng. Nhưng khi cáu bực, con người thường ở vào trạng thái “vô tri” nên rất khó nuôi dưỡng thói quen này. Có câu rằng “cần giữ đầu óc tỉnh táo trong mỗi phút giây”. Bởi chỉ khi giữ cho đầu óc mình luôn sáng suốt, chúng ta mới có thể cảm nhận được thời khắc mình nổi nóng.

Tuy nói ngọn lửa giận dữ có thể bị dập tắt nếu biết kịp thời ngăn chặn ngay khi nó mới nhen, nhưng chỉ muộn một giây thôi cũng khó có thể làm nó tan biến trong thời gian ngắn. Do đó, việc thứ hai chúng ta cần làm là, khi không dập tắt được lửa giận thì cần chú ý tới động thái của nó. Điều đó không có nghĩa chúng ta nên nghĩ tới việc để nó bùng phát hay kìm nén nó mà lưu tâm tới xu thế phát triển của nó. Đây được gọi là cách hóa giải quá trình bốc cháy của ngọn lửa giận dữ. Nói cách khác, chúng ta cần cân trọng để ý và điều chỉnh ngọn lửa từ khi nó bắt

đầu nhen nhóm tới lúc lụi tắt hoàn toàn, không để mình bị phân tâm.

Nếu chúng ta cảm nhận và tự điều chỉnh được ngọn lửa giận dữ thì nó không có cơ hội để bùng cháy và sẽ từ từ hạ nhiệt. Dưới sự điều chỉnh một cách có ý thức của con người, không một ngọn lửa nào có thể cháy lâu, thậm chí sẽ lụi tắt chỉ sau một vài giây ngắn ngủi. Nếu kìm nén cơn giận, ngọn lửa vẫn âm ỉ cháy trong tâm can chúng ta. Bởi thế, chúng ta không nên khổ sở kìm nén lửa giận mà cần dùng sự tỉnh táo của mình để cảm nhận nó, từ đó cố gắng điều chỉnh nó cho tới khi nó lụi tắt hoàn toàn. Quá trình chúng ta cảm nhận rõ rệt ngọn lửa đang thiêu đốt mình và dùng lý trí điều chỉnh được gọi là “quan pháp”. *Không nổi giận, không nín nhịn mà dùng “quan pháp” để tiêu trừ lửa giận một cách tự nhiên được nhà Phật gọi là “con đường ở giữa”.*

Đúng hay sai, vốn không thể kết luận

Lửa giận của con người khởi nguyên từ đâu? Bạn cho rằng lời nói, hành vi của một người nào đó khiến bạn muốn nín nhịn mà không nhịn nổi? Có phải những lời nói và hành vi này làm tất thấy mọi người tức giận? Không hẳn vậy. Bởi có người khó chấp nhận, có người lại không bận tâm. Đúng trên lập trường và cách nghĩ của bạn, những lời nói và hành vi này thật đáng giận.

Cũng giống như khi một tín đồ Cơ đốc giáo nêu kiến giải của mình về một số vấn đề nào đó, những tín đồ Cơ đốc giáo khác có một niềm tin tuyệt đối vào nó, nhưng những đệ tử Phật giáo đứng bên cạnh chưa hẳn đã hài lòng; khi Nhà nước ban hành một chính sách nào đó, người dân ở nơi này vỗ tay hoan nghênh nhưng người dân ở nơi khác lại lắc đầu ngao ngán; hoặc cùng một câu nói nhưng nam giới và phụ nữ có những phản ứng khác nhau sau khi nghe.

Nói thế để chúng ta có thể thấy rằng, *không phải là lời nói và hành vi của người khác khiến chúng ta giận dữ mà là chính suy nghĩ và lập trường của chúng ta khiến chúng ta có cảm nhận sai lầm.* Nói cách khác, không phải người khác làm ta giận bức mà là ta tự mình giận bức sau khi nghe và nhìn. *Ta giận là vì ta cho rằng “mình đúng còn người khác sai”.* Bởi thế, tức giận là một phản ứng tự nhiên khi chúng ta quá chấp trước ý kiến hoặc giá trị quan của mình. Muốn không tức giận, chúng ta cần vứt bỏ suy nghĩ “Tôi mới là người đúng”. Song, đó là một việc chẳng dễ dàng chút nào. Chúng ta hãy cùng xem ví dụ sau.

Có một ngọn núi sừng sững giữa đất trời. Người dân sống ở sườn bên phải của ngọn núi gọi nó là “núi Tây”, điều đó vốn chẳng có gì sai.

Nhưng người dân sống ở sườn bên trái của ngọn núi lại đặt tên cho nó là “núi Đông”. Ai cũng giữ quan điểm của mình và dùng nó để phán định mọi sự trên đời. Người dân sống ở “núi Đông” cho rằng, không riêng mình anh ta mà tất cả mọi người trong bản đều gọi ngọn núi bằng cái tên đó nên anh ta hoàn toàn đúng. Đó là hành vi dùng quan điểm thống nhất của số đông làm ý kiến chủ quan của bản thân để nhận thức sự vật khách quan.

Có điều, đúng hay sai đâu phải do sự tồn tại khách quan mà do chủ quan của con người. Nó giải thích vì sao nhận thức đúng, sai của một con người về cùng một sự vật vẫn tồn tại qua bao năm tháng không hề đổi thay nhưng lại có sự thay đổi khi suy nghĩ cá nhân của anh ta đã khác trước và nơi ở đã chuyển dời. Ngay trong cùng một quốc gia, ví như ở Hàn Quốc chẳng hạn, nhận thức về cùng một sự vật qua các triều đại đã mỗi người mỗi khác, không thể thống nhất.

Với cá nhân con người cũng vậy. Khi các bạn độc giả trở thành người làm cha mẹ và ném trái nõi nhọc nhằn của quá trình nuôi con, bạn mới cảm thấu sâu sắc nỗi lòng cha mẹ mình và hiểu rằng: những nhận định đã hằn sâu trong nếp nghĩ thưở thiếu thời, tưởng chừng như không thể thay đổi, thực ra vốn dĩ hoàn toàn sai lầm.

Trên đời này làm gì có phải trái đúng sai. Vì vậy, khi nổi nóng, bạn cần thức tỉnh bản thân: “Mình lại có chấp 편견 rồi, mình lại cho rằng chỉ có mình mới là người đúng”. Sự thức tỉnh bản thân ấy cũng là một cách tu hành.

Nếu bạn không cảm nhận được mình đang nổi nóng thì sau khi cơn giận qua đi, bạn cần nhận thức rõ hơn về trạng thái tinh thần của mình lúc ấy đồng thời tiếp tục để tâm tới nó. Nếu lửa giận vẫn tiếp tục bốc lên, bạn hãy đứng trên lập trường của đối phương để so sánh hai tính cách và nghĩ thay cho họ. Dù bạn để cơn giận bùng nổ hay cố gắng kìm nén nó, bạn hãy cầu khẩn với một trái tim chứa đựng niềm hối hận chân thành. Sự khẩn cầu ấy không phải bằng cách bạn liên tục nói câu “Mình sai rồi”, mà trong khi cầu khẩn, bạn cần suy nghĩ thật tỉ mỉ xem rốt cuộc thì mình sai ở đâu?

Khi ấy, bạn cần ý thức được rằng: “Tôi đã không thể thấu hiểu nỗi lòng của anh; thật ra, trong suy nghĩ của anh thì những lời nói, hành vi ấy hoàn toàn có thể tha thứ được. Nhưng tôi đã cố chấp quá mức nên giờ luôn canh cánh trong lòng vì đã hiểu nhầm anh, đã oán hận anh, tôi thật sự sai rồi!” Như thế, cơn thịnh nộ đang bốc lên trong đầu bạn sẽ tan theo gió mây. Bởi thế, trước tiên chúng ta cần thấu hiểu đối phương và cảnh tỉnh bản thân. Ân hận chính là cách để bạn vứt bỏ suy nghĩ “Chắc chắn là tôi đúng”, để từ đó biết nghĩ cho người khác.

Thiền tông luôn coi trọng sự tham ngộ “Vì sao ta phải nổi nóng như thế?” mỗi khi tức giận mà không đề cao hành vi điều chỉnh ngọn lửa hoặc sự hối hận sau khi sự việc qua đi. Chúng ta không nên bảo thủ với suy nghĩ “Tất cả là tại anh” hoặc “Tất cả là tại tôi” mà nên truy tìm nguồn cơn gây nóng giận.

Các bạn độc giả của tôi, các bạn có thể tự chọn cho mình một trong các biện pháp trên và tu hành với một trái tim chí thành chí nguyện, bạn sẽ thấy tâm hồn yên bình hơn rất nhiều so với hiện tại. Trong những biện pháp ấy, ăn năn day dứt có lẽ là lựa chọn dễ dàng hơn cả.

Chương 4: Ở CHỐN CŨ HAY TÌM NƠI MỚI CAO HƠN? Khi công việc không phù hợp với tính cách

Cá tính không phải là không thể thay đổi

Thế nào là công việc không phù hợp với cá tính? Đó là công việc không đúng với ước nguyện và không thể khơi dậy lòng nhiệt tình của chúng ta. Ví như có người bắt chúng ta hát hoặc vẽ tranh mà chúng ta hoàn toàn không có tư chất về hai lĩnh vực này, chúng ta đành thoái thác. Nhưng nếu không có sự lựa chọn nào khác ngoài hai công việc đó thì chúng ta buộc phải chấp nhận. Vì lẽ mưu sinh, chúng ta chỉ có thể làm việc “lùa vịt lên chuồng”, ngày ngày cần mẫn luyện thanh hoặc mài mòn từng cây bút màu để đạt tới tiêu chuẩn của công việc. Hoặc có người thuê chúng ta làm việc đồng áng, ban đầu có thể chúng ta không biết làm, nhưng nhờ chút kí ức của thời ấu thơ đã từng sống ở nông thôn, chỉ sau vài năm gắn bó với đồng ruộng, rất có thể chúng ta sẽ trở thành một anh nông dân cù khôi. Vậy, nếu có người muốn chúng ta làm một hướng dẫn viên du lịch thì sao? Khi đó, nhờ tình yêu công việc, chúng ta miệt mài nghiên cứu bản đồ, tư liệu để có thể chắc chắn rằng mình sẽ mang lại cho khách du lịch sự phục vụ chu đáo và tuyệt vời nhất.

Dễ thấy rằng công việc không phù hợp với tư chất sẽ kém hiệu quả, làm chúng ta mệt mỏi và nhàm chán. Ngược lại, công việc phù hợp với cá tính lại được chúng ta dành nhiều thời gian và tâm huyết nên chẳng những đạt hiệu quả cao mà còn mang lại niềm vui thú cho chúng ta.

Vấn đề cá tính liên quan mật thiết tới “nghề nghiệp” của mỗi người. Đó có thể là những trải nghiệm trong thời thơ ấu, chúng ta được sống trong môi trường như thế nào và đã thấm thấu được những điều gì. Các lái xe người Ấn Độ đều có kỹ thuật điêu luyện, xử lý tình huống linh hoạt và thành thực là nhờ công luyện tập miệt mài từ nhỏ. Với họ, lái xe đã trở

thành một bản năng. Ngoài ra, nếu cha là một người lái xe lão luyện thì con trai gần như không thua kém bố. Không giống với chúng ta tới một tầm tuổi nhất định nào đó mới học lái xe, họ tiếp xúc với ô tô từ nhỏ, sớm mong mỏi được biến trò chơi thời thơ ấu thành nghề nghiệp trong tương lai của bản thân. Trong suy nghĩ của họ, lái xe cũng là một môn nghệ thuật giống như môn nghệ thuật đi trên dây của các diễn viên xiếc. Bởi thế, lái xe là công việc phù hợp với cá tính của họ.

Cá tính không phải là không thể thay đổi. Quá trình rèn luyện và làm quen với một công việc từ khi còn nhỏ có ảnh hưởng rất lớn đối với “cá tính” con người. Với những việc đã trở thành thói quen, chúng ta làm dễ như trở bàn tay; với những việc chưa từng thực hiện, chúng ta không thể thành thạo. Ngoài tư chất thiên bẩm thì công việc còn có mối quan hệ mật thiết không thể tách rời với môi trường trưởng thành.

Cá hay tay gấu, thật khó lấy hay bỏ

Khi công việc không phù hợp với cá tính, chúng ta nên giải quyết ra sao? Chung quy lại chỉ một câu: *“Làm cho cá tính và công việc phù hợp với nhau”*. Ví như những người làm bác sĩ nếu cảm nhận sâu sắc rằng, nghề y không phù hợp với bản thân thì nên thay đổi, làm công việc mình yêu thích, hà tất phải tiếp tục vì một điều gì đó lớn hơn? Tất cả là bởi một chữ “tiền”.

Công việc bạn đang làm hoàn toàn trái ngược với mong muốn của bạn nhưng bạn không thể vứt bỏ nó trong niềm vui sướng hồ hởi là bởi nó có thể đảm bảo cho cuộc sống của bạn tránh khỏi phiền lo về kinh tế. Nếu làm công việc mình mong muốn, thù lao chẳng được bao nhiêu, thậm chí chỉ là con số không. Vậy là, bạn đành thuyết phục bản thân: hãy nghĩ đến miếng cơm manh áo mà gắng tiếp tục dù không yêu thích. Nếu thế, chắc chắn bạn phải chọn lựa. Khi đã quyết định chọn một chữ “tiền” thì đừng nên để tâm nhiều tới chuyện công việc có phù hợp với tư chất của bạn hay không mà nên miệt mài với nó.

Có không ít giáo viên, nhân viên quản lý hành chính người Nepal hoặc người Philippines chấp nhận tới Hàn Quốc làm nghề vật vãnh, lẽ nào những công việc vụn vặt đó phù hợp với cá tính của họ? Đương nhiên không phải. Họ chọn làm việc tại Hàn Quốc là bởi, dù có làm công việc vật vãnh đi nữa, thu nhập của họ vẫn cao hơn ở trong nước. Có phải cô gái nào làm việc trong các nhà hàng, quán bar cũng đều vui vẻ tiếp đón những người đàn ông đến tìm lạc thú bằng một tấm lòng chân thành, tha thiết? Tất nhiên là không. Họ cam chịu nổi ê chề cũng bởi

một chữ tiền. Với họ, đó không phải là cái nghiệp mà họ theo đuổi suốt đời. Họ chỉ mong sao có thể tích góp được một khoản tiền kha khá trong thời gian ngắn để sau đó sẽ thể hiện tài năng của mình trước cuộc đời.

Các bạn độc giả thân mến của tôi, nếu bạn chịu khó đi tìm câu trả lời từ trong sâu thẳm nội tâm mình, bạn sẽ phát hiện ra rằng, *nỗi sầu khổ và chán chường do công việc không phù hợp với cá tính của mình bắt nguồn từ chính dã tâm của bạn.*

Bạn luôn mơ ước có một công việc vừa phù hợp với cá tính của bản thân vừa lương cao bổng lộc nhiều. Tiếc thay, thực tế đâu như mộng tưởng. Nếu bạn thật sự khó có thể tiếp tục với công việc hiện tại, bạn nên xin thôi việc và tìm cho mình một công việc mới như mong đợi. Nếu công việc mới vẫn không khiến bạn hài lòng thỏa ý, bạn cũng đừng nên miên cưỡng hay oán trách ông trời mà nên nhẹ nhàng nói lời tạm biệt với nó. Dù tiền lương một triệu hay ba mươi triệu đồng một ngày đi nữa, bạn cũng không màng tới và chấp nhận sống một cuộc sống eo hẹp, khó khăn hơn.

“Dẫu mang ngàn lạng vàng tới thỉnh mời, ta vẫn quyết chối từ”, bạn đã bao giờ suy nghĩ như thế? Nếu đã nghĩ vậy, sao không bắt tay hành động? Có lẽ, bạn sẽ nói rằng, trong bối cảnh nền kinh tế đang sa sút như hiện nay, làm sao có thể tùy tiện xin thôi việc? Kiếm một việc làm đương nhiên là khó, nhưng chỉ cần bạn nỗ lực một chút, bạn đâu đến nỗi túng bấn quá. Cùng lắm là quét dọn vệ sinh hay tìm công việc bán thời gian ngắn hạn, những công việc đó vẫn đảm bảo cho bạn cơm ngày ba bữa.

Hiện nay, trên toàn thế giới vẫn có khoảng 1,2 tỉ người sống trong cảnh “ăn bữa nay lo bữa mai”, phải vất vả bôn ba khắp nơi chỉ mong sao đủ ăn đủ mặc. Thử hỏi, 1,2 tỉ người ấy đâu còn tâm trí nào mà nghĩ liệu công việc cứu đói họ đang làm có khiến họ hài lòng hay không?

Thời gian gần đây, tôi thường hay nghe tin tức về CHDCND Triều Tiên. Được biết, vợ chồng họ nghèo đến nỗi không nuôi nổi hai con. Cực chẳng đã, họ đành chia các con và mỗi người mỗi ngả. Lúc vẫy tay li biệt, họ hẹn nhau nếu may mắn sống qua những tháng ngày khốn khó thì vợ chồng con cái sẽ lại trùng phùng. Xem cảnh ấy, tim tôi như thắt lại, bao nỗi sầu khổ trong lòng bỗng đâu bay biến hết. Tôi tin rằng, những bạn độc giả vẫn thường kêu than mình khổ sở, hay oán hận cuộc đời khi xem cảnh này bất giác sẽ thấy mình không khổ nữa, không còn than trách nữa.

Bởi thế, nếu bạn chọn lẽ mưu sinh thì đừng nên day dứt về công việc

có phù hợp với tính cách của bản thân hay không; còn như nếu muốn thể hiện tất cả tình yêu và lòng nhiệt huyết của mình thì điều đó cũng đâu có khó. Đất nước ta vẫn luôn quan tâm và cố gắng đảm bảo cho mỗi người ai cũng có cơm ăn áo mặc. Vậy nên, nếu bạn tình nguyện, hãy vứt bỏ cuộc sống xa hoa để cho cõi lòng mình được thanh thản và có ít điều ham muốn, sống một cuộc sống vô tư lự và tập trung toàn bộ trí lực vào công việc mình yêu thích.

Không nỡ từ bỏ là có nguyên nhân

Vì sao có những người dẫu biết rõ hai con đường giải thoát mà vẫn vừa tiếp tục theo đuổi công việc vừa luôn miệt mài than khổ? Đó là bởi công việc hiện tại tương đối tốt, muốn tìm một điểm dừng chân tốt hơn thế đâu phải dễ. Tôi khuyên mọi người hoặc là chọn công việc mình yêu thích, hoặc là tìm một công ty có chế độ đãi ngộ để cần mẫn làm việc, đừng nên so đo công việc có phù hợp với cá tính mình hay không.

Những người lao động nước ngoài tới Hàn Quốc làm việc đâu có kêu than, bởi số tiền họ kiếm được ở đây nhiều hơn ở cố quốc, nên dẫu khổ dẫu mệt họ vẫn vui lòng. Tâm trí họ đâu còn chỗ cho suy nghĩ công việc có phù hợp với mình hay không nữa? Còn chúng ta, có một công việc tự tại nhẹ nhàng với mức lương tương đối lại thường “đứng núi này trông núi nọ”, chẳng bao giờ biết thế nào là đủ.

Nhiều bà nội trợ thường tìm tới tôi để kể lể nỗi khổ của mình. Họ than rằng, chồng họ không còn nề nếp như trước, hay say rượu, đêm không về nhà, tính tình hai vợ chồng không hợp nhau... Nghe họ tố khổ, tôi bắt đầu lo lắng không biết họ có vượt qua được những tháng ngày buồn bực đó hay không. Có thể tiếp tục được đến bây giờ, với họ quả là một điều không dễ dàng. Nhưng nói cho cùng, ngày ngày than khổ chẳng phải vẫn phải sống tới bây giờ hay sao?

- Nếu đã khổ như thế, chỉ bằng con hãy vứt bỏ mọi khổ đau, gửi mình nơi cửa Phật xem sao?

- Con có thể chứ ạ?

- Tất nhiên rồi.

- Ở đây không phải làm gì cả, liệu con có được ăn cơm hay không ạ?

- Sao con lại nghĩ rằng ở đây con được nhàn nhã rong chơi? Con người ai cũng phải làm việc con ạ!

- Vậy con phải làm những công việc nào ạ?

- Con xuống bếp nấu cơm cho chúng tăng ăn nhé!
- Con phải dậy từ mấy giờ ạ?
- 4h giờ sáng con nhé!
- 4h giờ sáng đã phải dậy rồi ư? Thế con có phải quản chuyện bếp núc không ạ?
- Có.
- Thế con có được ở một phòng riêng không ạ?
- Giá thuê phòng hiện nay cao như vậy, làm sao ta có thể dành riêng cho con một phòng được? Con phải ngủ cùng mọi người.
- Thế mức lương của con là bao nhiêu ạ?
- Ở đây thì làm gì có lương hả con?
- Vậy thì chí ít thầy cũng phải cho con một ít tiền tiêu vặt con mới sống được chứ ạ?
- Ở đây không cần dùng tới tiền tiêu vặt. Con cần tiền tiêu vặt để làm gì?

Trên đây là đoạn hội thoại của tôi với họ. Nghe xong, họ đều trả lời: “Thưa thầy, con thà chết còn hơn sống như thế”. Thực ra, trong thâm tâm, họ nghĩ, cho dù chồng có gặp gỡ ai đó ở bên ngoài, hoặc tính tình có thô lỗ cục cằn một chút nhưng có thể kiếm nhiều tiền hơn, có thể mang đến cho họ nhà cửa rộng, phòng ốc rộng rãi, xe hơi sang trọng, cuộc sống xa hoa, họ vẫn chấp nhận. Nói cho cùng, tất cả đều xuất phát từ dã tâm của con người mà thôi.

Vì sao ta lại không nở dứt bỏ? Là vì đâu có vứt bỏ cuộc sống hiện tại cũng không thể nhìn thấy tương lai tốt đẹp hơn ở phía trước. Những người kêu than công việc vất vả mà vẫn dùng dằng chưa dứt bởi công việc hiện thời khá tốt, mọi điều kiện đều có lợi. Muốn tìm một công ty tốt hơn thật khó hơn lên trời, hoặc giả tìm một công ty có điều kiện tương đương với công ty đang làm cũng không phải dễ.

Tôi từng tha thiết khuyên lơn những người sống trong đau khổ hãy gắng nguyện cầu với tấm lòng thành khẩn. Họ nói, họ không thích cầu nguyện. Họ không muốn tìm sự giải thoát trong sự đảo cầu chí thành nguyện. Bởi họ vẫn đủ sức chịu đựng nỗi đau khổ của những tháng ngày trước mắt. Dù không nhẫn nhịn nổi chồng, chán ghét vợ hay lo lắng vì con cái, nhưng trong lòng họ luôn thường trực suy nghĩ: “Liệu ngày mai có tốt hơn không? Sau này sẽ thay đổi ra sao?” Điều đó có nghĩa, thâm tâm họ vẫn còn hi vọng và họ vẫn cầm cự được với những

tháng ngày trước mắt.

Bởi thế, các bạn độc giả thân mến của tôi, tuy các bạn luôn miệng kêu khổ, song đâu đã đến bước đường cùng. Nếu không, bạn hãy sớm nói lời tạm biệt với đau khổ. Hãy khép chặt cửa trái tim và tự hỏi, thực ra tất cả mọi người đều đang trần trụi với những yếu tố có lợi cho mình trong hoàn cảnh hiện tại.

Bởi chúng ta luôn ráng sức nắm chặt mọi thứ trong tay, không chịu buông bỏ nên chúng ta mới đau khổ đến vậy. Hãy thôi phàn nàn về công ty hay chồng hoặc vợ nữa để nhìn thẳng vào hiện thực.

Nỗi trần trụi, day dứt của bạn không phải bắt nguồn từ lợi ích của công ty mà xuất phát từ thực tế rằng, hoàn cảnh hiện tại vẫn còn nhiều điều có lợi cho bạn. Thay đổi công việc bởi niềm yêu thích đã vơi cạn hay vẫn còn vẩn vương với chôn cũ và không nỡ rời bỏ hoàn toàn là lựa chọn của bạn. Bạn là người lựa chọn, ấy vậy mà lúc đau khổ bạn lại đổ lỗi cho người khác. Đây chính là nút thắt của vấn đề. Chỉ khi nhận thức rõ ràng, người gây ra tình cảnh đau khổ hiện thời không ai khác ngoài bản thân bạn thì vấn đề của bạn mới được giải quyết.

Nếu đã quyết định an phận thủ thường để lập thân trong một công ty nào đó, sao phải để nỗi lòng ghét bỏ đồng nghiệp và bất mãn với cấp trên tràn ngập trái tim bạn trong mỗi ngày làm việc? Nỗi chán chường, bức tức ấy chẳng những làm nhạt nhòa niềm tự hào của bạn với công việc, làm trầm trọng thêm tâm trạng âm ức của bạn mà còn khiến công việc trở nên vô vị và tẻ ngắt, hiệu quả công việc cũng theo đó mà giảm thấp. Hậu quả ra sao? Cơ hội thăng tiến của bạn sẽ ít đi, nỗi bất mãn của sếp với bạn ngày càng tăng. Bởi thế, nếu quyết định ở lại, bạn hãy học cách thay đổi, và tự đẩy lòng mình, hãy biết yêu tha thiết công việc đang làm!

Hãy thôi những khát khao thiếu thực tế và dừng lại ở những gì ta cần. Trên thế giới này không có cái “tôi” định hình bất biến, giống như nước kia không có dáng hình cụ thể, bởi dáng hình của nó luôn thay đổi một cách linh hoạt theo hình dạng của vật chứa. Cảnh giới cao nhất của tu hành là “hóa tác”, tức phải biết linh hoạt thay đổi theo hoàn cảnh. Nếu ông trời sắp xếp bạn là một nhân viên vệ sinh, hãy cố gắng để mọi thứ sáng bóng; nếu người ta yêu cầu bạn hát, hãy thoải mái ngân lên những thanh âm đẹp nhất từ thanh quản... Cúi mình thấp một chút, bạn sẽ thấy rằng, cuộc sống này tươi vui biết bao!

Bạch Đại sư, con muốn hỏi:

Con làm việc cho một công ty nhỏ đã hai năm rồi. Công ty chỉ có ba người: giám đốc, con và một em sinh viên làm thêm. Sếp chẳng mấy

khi có mặt tại công ty, còn em sinh viên cũng chỉ tới buổi được buổi cái nên hầu như ngày nào cũng chỉ có mỗi mình con ở trong văn phòng. Việc cũng chẳng có gì nhiều, chỉ là sắp xếp và chỉnh lý lại nghiệp vụ ngân hàng và các khoản mục kế toán đã chốt sổ. Con không thể chịu nổi cảnh ngày lại ngày một mình cô đơn trong căn phòng lạnh lẽo, ngay một người để trò chuyện cũng không có. Con cũng tìm hiểu qua một số công việc khác, nhưng giờ con đã gần 40 tuổi, hơn nữa lại chẳng có sở trường nào nổi trội cả, vì thế muốn tìm một công việc thật khó vô cùng. Tình cảnh này khiến lòng con trĩu nặng, u uất buồn khổ.

Sếp con kiên cường ngạo mạn, thích chỉ tay năm ngón, hay bức tức quát tháo làm con thấy lòng tự trọng của mình bị tổn thương ghê gớm. Bữa trưa, sếp muốn ăn mì tôm cũng bắt con xúc cung phục vụ, úp mì mang đến tận nơi. Ăn xong, sếp vội vã đi ngay, để bàn bừa bộn bắt con dọn dẹp. Khi muốn uống cà phê cũng vậy, sếp lười chẳng muốn đứng tay. Đã hơn một lần con tự hỏi, lẽ nào mình thực sự mong muốn một cuộc sống bị chà đạp lòng tự tôn như thế ư? Nhưng con không thể tìm được công việc mới nên đành cắn răng nhẫn nhịn. Con sống độc thân nên mỗi khi tan sở về đến nhà cũng chỉ một thân một mình. Gần đây, tâm trạng con càng trở nên sa sút hơn, con chẳng còn chút tinh thần nào cả. Có lúc, con đột nhiên nổi giận, làm ầm ĩ ngay giữa văn phòng. Con thấy mình lúc đó thật đáng sợ!

Con biết, mỗi người nên có một mục tiêu riêng cho cuộc đời mình. Nhưng đáng buồn thay, dù con người đặt ra mục tiêu với hùng hực khí thế và lòng tự tin, nỗ lực phấn đấu hết mình, vất vả đủ đường để thực hiện mục tiêu, vậy mà hiện thực lại không giống với mong muốn. Đại sư vẫn thường nói, chúng ta không nên theo đuổi cảm giác thành tựu và cảm giác hạnh phúc sau khi thực hiện mục tiêu mà nên cảm nhận hạnh phúc trong từng giây phút hiện tại. Bởi vậy, mỗi sáng sớm sau khi tỉnh dậy, con vẫn cầu nguyện với tấm lòng thành khẩn và nghĩ tới những việc sẽ khiến người khác cảm kích. Trước khi bắt đầu một ngày làm việc mới, con luôn soi gương xem nụ cười tươi rọi từ trong thâm tâm có bừng nở hay không. Tuy nói như vậy, nhưng làm sao con có thể cảm nhận hạnh phúc khi chỉ một mình cô lẻ trong văn phòng lạnh vắng bóng người? Ở trong một môi trường quanh quẩn như thế, lại phải chịu đựng ánh nhìn khinh miệt, con phải làm sao để cảm nhận được hạnh phúc bây giờ?

Tìm hạnh phúc trong những điều kiện đã

định

Chúng ta hãy cùng phân tích trường hợp của người phụ nữ vừa rồi. Sếp vắng mặt ở công ty, bên cạnh không có người chỉ trở này nọ, chẳng phải con được làm việc trong một môi trường thật thanh tịnh đó sao? Xung quanh không có nhiều đồng nghiệp, chẳng phải con đã bớt đi được những mối quan hệ xã hội khiến con người thêm đau đầu khổ não hay sao? Dân văn phòng vẫn thường than rằng công việc quá nhiều, áp lực quá nặng, một công việc nhàn nhã thanh thoi như con là mơ ước của biết bao người.

Thường thì khi một ông chủ thuê nhân viên, nếu thấy công việc của người nhân viên đó không xứng đáng với tiền công chi trả, ông chủ sẽ nghĩ thêm việc yêu cầu nhân viên thực hiện. Khi nhất thời chưa nghĩ ra công việc nào đáng kể, họ đành sai nhân viên đi pha cà phê, úp mì tôm hoặc thu dọn bàn làm việc. Ở những công ty lớn và hoạt động có quy phạm, mỗi nhân viên đều có công việc riêng cần hoàn thành nên ông chủ không thể tùy tiện sai họ làm những việc vụn vặt. Còn những công ty nhỏ thuê con với mục đích trợ giúp các công việc vặt thì việc ông chủ sai con pha cà phê hay thu dọn bàn làm việc không phải là quá đáng. Vì sao? Bởi đó là lý do ông chủ thuê con.

Thử hỏi, con đã tận tâm và làm hết trách nhiệm với công việc hay chưa? Lúc nào trong đầu con cũng thường trực suy nghĩ sẽ đi khỏi công ty nếu tìm được một nơi khác tốt hơn. Có lẽ, con không phải là một nhân viên trung thành son sắt với công ty. Xét từ góc độ này thì công ty con đang làm đã mở lòng từ bi mà thu nạp một “người thất nghiệp”. Bởi một nhân viên như con chỉ coi công ty là điểm dừng chân tạm thời, chỉ mong tìm cơ hội để bay đi càng sớm càng tốt. Liệu ông chủ có thích thái độ không mấy mặn mà với công ty và về mặt lúc nào cũng muốn ra đi của con? Thêm vào đó, tự con cũng nhận thấy rằng, bản thân mình chẳng có tài năng nào đặc biệt, đã gần 40 tuổi rồi vẫn còn độc thân, tính cách cũng không có gì quá hấp dẫn.

Vấn đề của con không nằm ở công ty mà nằm ở chỗ con không thể nhận thức về điều kiện của bản thân và hoàn cảnh hiện tại một cách khách quan. Chắc chắn, con đã vẽ ra trong đầu mình một bức tranh thật tươi đẹp: tiền đồ của công ty vô cùng rộng mở và con đường đời của bản thân cũng thật bằng phẳng. Con ngày một đắm sâu trong mộng tưởng mà không sao thoát ra được. Thêm vào đó, cuộc sống độc thân lại càng khiến con chìm đắm trong ảo vọng.

Con là một người phụ nữ cô đơn. Đáng lẽ, con nên tìm cho mình một người đàn ông đáng tin cậy để cùng nhau tận hưởng và chia sẻ vẻ đẹp

cuộc sống. Nhưng đến tận bây giờ, con vẫn chưa kết hôn, điều đó cho thấy tiêu chuẩn của con quá cao. Bởi thế, trước tiên con nên nói lòng những yêu cầu của mình. Có vậy, con mới có cơ hội bước vào cuộc sống hôn nhân, hoặc chí ít cũng là tìm một người yêu để thổi luồng sinh khí mới, mang đến hương vị mới cho cuộc sống vốn khô khan, buồn tẻ của mình. Tốt nhất, con nên từ bỏ công việc hiện tại và cố gắng tìm cho mình một công việc nào đó xứng đáng để con gắn bó suốt cuộc đời.

Ngoài ra, con cũng nên tìm cho mình những nguồn vui khác. Nếu muốn cuộc sống của mình có thêm hương vị mới, con không thể không tiêu tiền. Đó cũng là mục đích con kiếm tiền. Nếu phải dùng đến tiền để làm phong phú thêm cuộc sống của bản thân, thì việc người khác nhờ con pha cà phê hay bung bát mì có can gì? Nhưng những lúc đó, con lại mê mải trong giấc mộng hảo huyền do mình tự dệt. Chính vì thế, con mới nảy sinh tâm lý bài xích và chán ghét nó.

Hơn nữa, nếu công việc của con quá nhàn rỗi và thư thả thì con cũng đừng nên dằn vặt mình phải làm sao để nói lời tạm biệt với công ty mà hãy dùng thời gian đó để “ nạp điện ” cho mình. Nếu hiện thời không có kỹ năng sở trường nào, con hãy gắng học lấy một kỹ năng nào đó, ví như những thao tác máy tính liên quan tới công việc hoặc tiếng Anh giao tiếp... để thể hiện tài năng và vốn kiến thức của con. Biết đưa niềm vui vào trong công việc con đang tích cực thực hiện, tự nhiên con sẽ thấy mình vui lên rất nhiều.

Với con, ta có hai lời khuyên: thứ nhất, con quá cô đơn, con nên tìm một người bạn đồng hành để mình không lẻ loi; thứ hai, tạm thời con chưa thể tìm được công việc mới, bản thân con cũng thừa nhận mình không có sở trường nào, vì vậy con nên tận dụng cơ hội để “ nạp điện ” cho mình, đầu tư cho bản thân.

Nếu con chỉ coi đi làm là một sinh kế và không thể nào yêu thích công việc thì con hãy tập trung tinh thần vào những việc thú vị khác. Nếu không, con nên dồn sức học tập những kỹ năng cần thiết cho công việc để nâng cao năng lực của bản thân và được người khác thừa nhận.

Qua lời kể của con, ta có thể biết rằng, điều kiện hiện tại chỉ cho phép con ở lại công ty con đang làm, chưa thể tìm được chốn nương thân mới. Vậy tại sao trong một ngày dài đằng đẵng, từ buổi bình minh bước chân đi làm tới buổi chiều sau khi làm nốt những công việc cuối cùng và xách túi ra về, con không chọn cho mình một ngày vui vẻ? Con hãy gạt bỏ thái độ phải phục tùng mệnh lệnh một cách tiêu cực như hiện nay; trước khi sếp chưa kịp sai khiến, con nên chủ động, ân cần hỏi: “Sếp đã đói chưa ạ? Sếp có muốn em nấu mì hay pha cà phê cho sếp không ạ?” Làm vậy sẽ xoa dịu nỗi kiêu căng của sếp với con. Giữa hai

người với nhau, không thể có nụ cười nhạt nhẽo giả tạo ngoài mặt mà trong lòng thâm oán hận và nguyên rủa.

Con vẫn còn độc thân, đó là một niềm may mắn lớn. Bởi lẽ, với tính cách của con thì những tháng ngày sau hôn nhân quả khiến người ta đau đầu mệt mỏi. Vì thế, thầy khuyên con hãy nên coi sắp như người chồng tương lai để luyện tập trước những thói quen cần thiết cho cuộc sống vợ chồng. Ví như sự ân cần, dịu dàng: “Anh muốn uống một cốc trà xanh dịu mát hay một cốc cà phê thơm nồng? Tối nay anh muốn ăn gì?”

Một vài lần đầu con có thể không vui vẻ, trong lòng dỗi tiếng phản kháng và cảm thấy vô cùng xấu hổ. Nhưng khi con đã luyện tới mức thành thục và nhẹ nhàng, nó không những khiến cuộc sống công sở của con thêm phần thú vị mà còn góp phần làm cuộc sống của vợ chồng con sau này thoải mái hơn. Nếu con làm không tốt, nó sẽ trở thành hàng rào ngăn cản bước chân con trong công ty và khiến cuộc sống gia đình con sau này khó bề yên ổn. Ngoài ra, con cần vứt bỏ suy nghĩ “Chỉ vì mình là phụ nữ nên sắp mới sai mình đi pha cà phê như vậy”. Chính bởi con thường xuyên suy nghĩ như thế nên con mới thấy mình khổ sở. Hơn nữa, đó cũng không phải là bản chất của vấn đề, suy nghĩ chỉ càng làm con thêm phiền não.

Khi đã làm tất cả những việc nêu trên mà tình hình không có gì tiến triển, thì ta khuyên con hãy nên tĩnh tâm và chỉ thành cầu nguyện. Ý niệm cầu nguyện của con phải đủ mạnh. Chắp tay quỳ gối vái 108 vái tất sẽ làm con đau lưng mỏi gối, thế nên con phải có một trái tim như sắt đá mới có thể kiên trì đến cùng, nếu không con sẽ dễ dàng bỏ dở giữa chừng. Khi muốn buông xuôi, con hãy nghĩ đến nỗi nhọc nhằn của mình lúc trước để phấn chấn tinh thần và bền bỉ liên tục.

Những người ngày ngày cần mẫn chắp tay quỳ gối vái 108 vái có sự khác biệt rất lớn với những người không làm điều đó. Người không làm thường biếng nhác, còn người làm đều đặn mỗi ngày thì tinh thần vững như bàn thạch và biết kiên trì, bền bỉ trong mọi việc.

Bạch Đại sư, con muốn hỏi:

Con là một phụ nữ 29 tuổi chưa chồng. Mỗi khi bắt đầu một công việc mới, con luôn lo lắng, hành động do dự; khi làm việc theo nhóm, con thường né tránh việc khó bởi sợ không hoàn thành nhiệm vụ được giao. Để thay đổi tính cách đó, con đã chuẩn bị cho mình tâm thái làm trước nghĩ sau và bắt đầu cố gắng tu thân, học múa và chơi loại nhạc cụ mà từ trước đến nay con vẫn ao ước được học, đến lớp nghe giảng bài... Nhưng khi vào công việc thì tình hình chẳng thay đổi là bao.

Điều đáng nói là, công việc hiện nay của con phải tâm sự nhiều với

các em thanh thiếu niên, giúp các em tháo gỡ khó khăn, khúc mắc trong lòng. Con thấy công việc của mình chật vật. Có em thì bố mẹ hay say rượu và có khuynh hướng bạo lực, có em từng tự làm tổn thương mình, có em gặp trở ngại về tính cách, có em trót dại mang thai, có em vì phải ở nhà một mình cô quạnh lâu ngày nên sống khép kín... Tâm sự và khuyên lon những thanh thiếu niên như thế khiến tâm tình con nặng trĩu, tim đập thình thịch và cả người rung lên bần bật. Hết việc về nhà, con vẫn cảm thấy tâm trạng mình bị đè nén, nặng tới khó thở. Cuối tuần hoặc những ngày nghỉ, khi nhận điện thoại xin tư vấn của các em, con thấy mình khó gánh nổi trọng trách trên vai. Một mặt con thầm cầu nguyện mong sao các bạn trẻ ấy đừng gọi điện cho con nữa, một mặt con thấy cắn rứt vì ý nghĩ trốn tránh trách nhiệm đó.

Nhưng, con không thể bỏ công việc này được. Không chỉ bởi vấn đề kinh tế mà còn bởi tư vấn tâm lý là công việc phù hợp với cá tính của con và do con chọn lựa. Càng cố gắng chịu đựng, con càng thấy mình mệt mỏi khổ sở, dường như con khó có thể tiếp tục được nữa. Con vẫn thường động viên mình đừng nên bi quan và u uất như thế, hãy thử nghĩ tích cực và lạc quan hơn một chút, nhưng tình hình vẫn chẳng khả quan hơn chút nào. Sự việc kéo dài đến tận ngày hôm nay, con lại càng cảm thấy công việc tư vấn tâm lý có lẽ không thích hợp với mình. Rót cuộc, có nên tiếp tục công việc hay không trở thành nỗi sầu khổ trong lòng con. Bản thân con cũng không thể hiểu rõ mình đang nghĩ gì, tại sao lại khiến mình bị ức chế như thế, tại sao lại ép buộc bản thân phải chạy trốn công việc?

Tiêu tiền để giải trí, kiếm tiền phải lao động

Công việc chuyên môn của con là tư vấn tâm lý. Sau khi tốt nghiệp đại học, con thi và được cấp Chứng chỉ hành nghề. Song khi thực sự ngồi vào bàn tư vấn cho những thanh thiếu niên đang mê man không rõ phương hướng, con mới phát hiện công việc thật nặng nề, thậm chí nặng tới mức khiến con sợ hãi. Câu trả lời của thầy là bao giờ cũng có hai con đường. Con có thể chọn một nghề nào đó hợp với con theo lẽ tự nhiên, tức nghiệp thức của con; hoặc con có thể chọn nghề phù hợp với tư chất thiên bẩm của con. Tại sao cả cơ thể và trái tim con đều lên tiếng phản kháng? Là vì con chưa làm tốt nhất có thể. Con không cần cảm thấy tiếc cho một tấm giấy Chứng chỉ hành nghề và cho dù trước đây con đã từng nhọc nhằn mười năm hay ba mươi năm khổ luyện đi nữa, con cũng đừng luyến tiếc khi vứt bỏ nó. Ngoài những công việc khiến con rã rời chân tay, những công việc khác như quét dọn vệ sinh hay gõ chuông

đồng hồ đều có thể giúp con nuôi sống bản thân.

Vấn đề ở chỗ, một người làm việc chuyên nghiệp như con luôn muốn sắp xếp mọi điều. Trên thực tế, con đâu cần phải sống khổ sở như thế? Chẳng phải người ta vẫn nói công việc không phân biệt phú quý sang hèn hay sao? Lựa chọn tốt nhất là con nên tìm cho mình một công việc phù hợp với thiên chức, có thể phát huy tối đa năng lực tiềm ẩn của con. Khi làm việc đó, con sẽ cảm nhận được niềm vui đang dào dạt trong tâm mình. Và đương nhiên, con vẫn có thù lao. Không đi theo hướng đó, con vẫn còn một lựa chọn khác, ấy là hãy trở về với công việc hiện tại của con, tuy không phù hợp với cá tính nhưng vẫn có thể giúp con kiếm tiền để có công cụ mang đến những niềm vui và giải phóng áp lực cho mình.

Nhiều người trong chúng ta hiện nay chọn nơi tiêu tiền và nơi kiếm tiền khác nhau. Cùng một việc, anh bỏ tiền ra là để mua vui, còn tôi thu tiền bởi tôi đang lao động. Lao động và giải trí được phân tách hoàn toàn. Nhưng lao động là để kiếm tiền, nên với chúng ta đó là việc bắt buộc phải làm, bởi thế mới có câu “nô lệ của đồng tiền”. *Con người tất nhiên phải cần đến tiền, nhưng miệt mài trong cuộc kiếm tiền mà không biến mình thành nô lệ của nó và giữ tư thế của người làm chủ, chúng ta mới tìm được niềm vui trong lao động và cảm nhận được ý nghĩa của nó.* Nếu chúng ta bị bắt buộc phải hành động, tất sẽ thấy buồn khổ. Nỗi đau khổ của chư vị chẳng qua cũng bắt nguồn từ lòng tham và sự nhu nhược trước đồng tiền mà thôi.

Nếu các vị chấp nhận mang theo hành trang nặng nề trèo lên đỉnh núi tuyết thì chẳng phải vì có người trả tiền cho các vị hay sao? Ngược lại, nếu tự bỏ tiền ra để nộp các khoản phí chăm sóc xe, phí hội viên thì dù có thở dốc và mệt đứt hơi khi leo đến đỉnh núi, các vị cũng không hề oán than bởi đó là một niềm vui, một cách giải trí chứ không phải là lao động. Sở dĩ con thấy công việc chỉ đường cho những thanh thiếu niên có bệnh tâm lý là vất vả, khổ sở, vì con coi đó là lao động, là công việc, là hành động con bắt buộc phải làm để kiếm tiền.

Trên đời này đâu có công việc nào dễ dàng. Với những người đam mê y học, họ có thể tự học và rèn luyện để bắt mạch thật chuẩn, châm cứu thật thành thạo. Họ vui vẻ và không biết mệt mỏi khi được làm công tác cứu người. Những người ấy, nếu trở thành bác sĩ, chẳng phải là sự kết hợp tuyệt vời giữa niềm đam mê với công việc hay sao? Họ làm không phải vì tiền mà vì niềm yêu thích, thế nên họ không quá coi trọng tiền bạc mà luôn tập trung sức lực vào mong muốn làm nghề y của bản thân. Ngày nay, nhiều người không hứng thú với nghề y, nhưng vì lòng ham tiền bạc, họ đành khoác lên mình tấm áo blouse trắng. Trong mắt

người khác, họ có một công việc đáng mơ ước, mức lương cao khiến ai ai cũng ngưỡng mộ. Còn bản thân họ lại thấy mình không vui vẻ khi làm việc, làm việc thì vất vả mà báo đáp chẳng là bao.

Con giúp những bạn trẻ đang gặp khó khăn, nghe họ thổn thức kể về những nỗi đau trong lòng, đó là một công việc thật ý nghĩa. Giống như bác sĩ chữa bệnh cho bệnh nhân, người bệnh trong lòng luôn cảm kích; người luật sư minh oan cho thân chủ, thân chủ coi họ là cha mẹ tái sinh, còn những bạn trẻ đáng thương được con giúp đỡ sẽ cảm kích con vô cùng. Tại sao con lại thấy công việc mệt mỏi và căng thẳng? Bởi lẽ, con đã ép mình phải giải quyết thật thỏa đáng những vấn đề vốn không dễ giải quyết trong hiện thực cuộc sống. Điều đó vô hình trung đã tạo gánh nặng cho con.

Một anh bác sĩ là người quen của thầy mỗi khi khám bệnh cho bệnh nhân đều cảm thấy áp lực. Anh sợ rằng mình sẽ có sai sót trong quá trình trị bệnh. Sau một thời gian nghe kinh, anh thấy cõi lòng mình rộng mở và suy nghĩ khoáng đạt hơn: “Điều mình cần làm là phải đem hết khả năng của mình để chữa bệnh cho bệnh nhân với kỹ thuật thành thực nhất, khỏi bệnh hay không còn phải phụ thuộc vào bệnh nhân. Nếu bệnh nhân phần nộ và kháng nghị vì chưa thể khỏi bệnh thì đó cũng là điều dễ hiểu”. Trước đây, anh lo lắng vì anh buộc phải chữa khỏi bệnh cho bệnh nhân. Từ khi thay đổi suy nghĩ, anh hiểu ra rằng, “trên thực tế mình không thể làm thay bệnh nhân, mình chỉ giúp đỡ họ bằng cách sử dụng mọi y thuật mà mình biết”. Nhờ thế, anh không còn căng thẳng hay sợ hãi khi đối diện với bệnh nhân nữa mà luôn điềm tĩnh và bình thản sử dụng y thuật của mình để cứu giúp bệnh nhân, được các bệnh nhân xa gần ca tụng.

Nhiều người tỏ lòng cảm kích với thầy: “Sau khi lắng nghe lời khuyên của thầy, cuộc đời con quả có thay đổi”. Nếu thầy ép buộc bản thân phải hóa giải nỗi khúc mắc trong lòng của tất cả mọi người, để họ trở ra về với nụ cười mãn nguyện thì có lẽ, thầy không thể tâm sự được với họ. Trên thực tế, dù người nào hay với bất cứ vấn đề nào, thầy cũng luôn tiếp nhận với tâm thái thoải mái và trả lời họ một cách chân thành nhất. Chỉ cần nói hết những điều mình biết là thầy đã thấy không hổ thẹn với lòng.

Vứt bỏ quan niệm hi sinh hôm nay cho ngày mai

Điều đầu tiên tôi muốn nói với các vị là, *trên thế giới này chẳng ai giúp được ai cả. Cho dù bạn sẵn lòng trợ giúp, chưa chắc người ta đã nhận được sự giúp đỡ của bạn.* Khi bạn yêu một người, trái tim bạn đong đầy tình yêu thương dành cho người đó, nhưng có đáp lại hay không lại là quyền của người ấy. Cha mẹ yêu thương con cái, dành toàn bộ tâm huyết cho con, nhưng với con trẻ mà nói, tình yêu thương đó rất có thể sẽ trở thành gánh nặng. Bởi thế, chúng ta đừng nên tình nguyện nói “Tôi yêu người đó, tôi giúp đỡ người đó”. Chúng ta chỉ nên làm việc mình nên làm, còn như có giúp đỡ được người khác và người khác có vui lòng lắng nghe lời khuyên của chúng ta hay không, quyền quyết định nằm ở chính họ.

Chúng ta cần học cách nói thẳng: “Biết thì bảo là biết, không biết thì bảo là không biết”. Hơn nữa, chúng ta cũng cần ý thức được rằng “Tôi đã chuyên tâm vào lĩnh vực này, nên so với những người bình thường khác, tôi ít nhiều cũng giúp đỡ được người cần giúp đỡ, bởi thế tôi phải làm hết sức mình”.

Điều thứ hai tôi cần nhấn mạnh với các vị là, *chúng ta vừa không thể làm ngơ trước nỗi đau khổ của người cầu cứu tới sự giúp đỡ của chúng ta, vừa không thể dấn mình quá sâu vào nỗi đau đó.* Ví như con, con không thể để mình bị vướng vẩn bởi niềm thống khổ của những thanh thiếu niên đang cần lời chỉ dẫn của con, nếu không, một người làm bác sĩ tâm hồn như con lẽ nào cũng bị căn bệnh tinh thần?

Con không nên dấn sâu vào nỗi đau khổ của người khác để rồi không thoát ra được và càng không thể thờ ơ, lãnh đạm trước nỗi đau của họ. Khi chuông điện thoại reo vang, con hãy mạnh dạn nhấc điện thoại lên và nỗ lực hết mình để tư vấn cho các bạn trẻ. Như thế mới là cách hay. Con đừng nên thúc ép bản thân: “Mình nhất định phải giúp các em trị liệu thật tốt”. Thầy hi vọng con có thể hiểu rõ nông nỗi sự tình để tư vấn cho các em, làm một điều thiện. Chỉ cần làm hết khả năng của mình, con sẽ không phải hối hận hay nuối tiếc. Nếu đã như vậy mà tình hình vẫn không tiến triển thì con nên từ bỏ công việc. Về sau, khi không thể tìm được công việc nào khác, con hãy nghĩ tới việc quay trở về với nghiệp ban đầu. Chỉ có điều, tới lúc đó, con phải liên tục tiêu phí tiền bạc vào những chỗ khác để giải phóng áp lực của bản thân.

“Rút cục mình nên làm như thế nào? Mình có thể giúp gì cho họ?”, những điều trăn trở này chỉ làm con thêm phiền não. Gạt bỏ nỗi âu lo đó, con sẽ thấy mình dễ dàng thấu hiểu nỗi lòng của các bạn trẻ, có thể đối diện với họ một cách thoải mái hơn. Con nói rằng công việc của mình quá vất vả nên thầy cũng không dám khuyên con tiếp tục. Chỉ có điều, thầy nhận thấy công việc của con rất có ý nghĩa, xứng đáng để con

theo đuổi suốt đời. Hơn nữa, nó vẫn giúp con kiếm tiền, chẳng phải là điều tốt đẹp hay sao?

Lời khuyên của thầy là: *Nếu con cảm thấy công việc hiện thời không phù hợp với cá tính của con thì nên dứt khoát từ bỏ và tìm một công việc mới thích hợp hơn. Nếu con không nỡ rời bỏ công ty vì một chữ “tiền” thì nên tích cực tìm cho mình những niềm vui mới để thấy rằng công việc không còn khô khan, nhàm chán nữa. Con nên biết sống hạnh phúc trong từng phút giây của hiện tại. Hãy vứt bỏ quan điểm “Hi sinh hôm nay cho ngày mai”, bởi lẽ ngày mai vẫn còn chưa tới, hiện tại mới là thứ con cần nắm giữ, hãy để mình sống hạnh phúc trong từng phút giây này.*

Chương 5: BẠN CÓ PHẢI LÀ NGƯỜI LẠC HẬU?

Rũ bỏ áp lực thăng chức

Đâu là sức mạnh đích thực?

Những người đi làm thường lo lắng bởi việc chức vụ lên hay xuống, tiền lương tăng hay giảm. Với họ, điều đó đã trở thành áp lực nặng nề. Con người trên đời này khát khao điều gì nhất? Có lẽ là tiền chăng? Song, nếu ngẫm nghĩ kỹ hơn sẽ thấy rằng tiền không phải là tất cả những gì con người ham muốn. Thứ con người khao khát có được trong tay ấy chính là sức mạnh để chi phối người khác. Ai cũng mong điều đó. Vậy, sức mạnh đến từ đâu? Trước tiên, từ sự sung túc về của cải tiền bạc, đó gọi là “tài lực”.

Yếu tố thứ hai tạo nên sức mạnh là địa vị. Địa vị càng cao thì sức mạnh càng lớn, người ta gọi đó là “quyền lực”. Đối với những người đi làm, sự thăng tiến về chức vụ cũng đồng nghĩa với sự nâng cao địa vị của bản thân. Vì sao sau khi thăng chức, con người lại thấy mình có sức mạnh? Bởi lẽ, ở địa vị cao, họ có thể ra lệnh cho một số người, có thể bắt người khác phải tuân lệnh vâng lời.

Ngoài tiền và quyền, trên đời vẫn còn một thứ ẩn chứa sức mạnh to lớn, đó chính là đạo đức. Khi bạn rơi vào vòng tranh chấp với người khác, bạn không có tiền, không có quyền, thế cô lực mỏng nhưng chỉ cần chân lý thuộc về bạn thì bạn vẫn là người mạnh. Hành vi của cấp trên không đúng, cấp dưới có quyền phản kháng bởi đằng sau họ có sự hậu thuẫn vững chắc của đạo đức và công lý. Những bạn học sinh, sinh viên dẫu không có tiền bạc và quyền thế nhưng vẫn dám đối chọi và đấu tranh với những kẻ cường quyền là vì họ tràn đầy niềm tin vào chân lý.

Pháp luật là hình thức thể hiện trực tiếp nhất của đạo đức và chân lý trong cuộc sống. Một người nếu đi ngược lại các pháp chế và quy ước đã định của xã hội tất sẽ làm mất quyền lực đang nắm giữ trong tay. Xã hội luôn đề cao chính nghĩa, đạo đức và luân lý trở thành một sức mạnh to

lớn để chống lại cường quyền và bạc tiền úc vạ. Bởi thế, trong tương lai, đạo đức sẽ chiếm vị trí hàng đầu trong xã hội mà không phải là tiền hay quyền.

Sức mạnh cũng cần trải qua quá trình tích lũy. Tiền bạc và địa vị cần phải tích lũy đủ về lượng mới có thể hình thành sức mạnh to lớn. Nhưng, tuân thủ những quy định của phạm trù đạo đức, tiến gần tới con đường hạnh phúc vô biên của đời người lại là điều vô cùng đơn giản.

Tự làm chủ cuộc sống

Theo giáo lý nhà Phật, siêu thoát và cõi Niết Bàn có nghĩa là cho dù người đời bình luận thế nào, giàu nghèo sang hèn, phú quý thấp kém ra sao, được người khác trọng vọng xu nịnh hay rẻ rúng khinh miệt, có đủ sức mạnh hô phong hoán vũ hay thế cô lực mỏng... tất cả đều không vương vấn cõi lòng ta. Cũng chính bởi ta không tham quyền lực nên mới không bị trói buộc. Một người, nếu quá coi trọng đồng tiền, sẽ biến thành kẻ tham phú phụ bản; nếu quá ham mê quyền lực sẽ biến thành kẻ khom lưng uốn gối trước quyền quý cao sang nhưng thích điều võ giương oai trước bàn dân thiên hạ; nếu quá theo đuổi thể diện sẽ tự chuốc lấy đau khổ bởi những mối quan hệ xã hội hời hợt của mình, khi có được thể diện rồi lại biến thành một kẻ kiêu căng ngạo mạn và vô lễ.

Tất cả những điều ấy không hề quan trọng trong đời người. Khi bạn không còn coi vật chất tầm thường là trọng tâm trong cuộc đời nữa, bạn có thể nói với mọi người một cách chân thành và thẳng thắn rằng: “Không coi vật chất là vui, không xem những gì đã qua là buồn” và nắm chắc cuộc đời mình trong tay.

Con người ta thường đánh mất quyền chủ động với cuộc đời mình. Bị tiền và quyền chi phối, họ vứt bỏ cái tôi cá nhân, thậm chí xa rời chính nghĩa. Dù đã gắn bó keo sơn với công ty 20 năm, nhưng nếu công ty khác cho họ một địa vị cao hơn, họ vẫn sẵn sàng rời bỏ chốn cũ và cho đó là điều đương nhiên. Bởi lẽ, địa vị là thứ họ luôn ngưỡng vọng và theo đuổi.

Hạnh phúc hay bất hạnh của mỗi cá nhân đều do tự thân quyết định. Nó không hề bị sự chi phối của người khác. Hiểu rõ điều này, bạn sẽ không để người khác cầm lái con thuyền cuộc đời mình. Bạn không những cảm nhận được sự bình yên và dịu lắng trong tâm hồn mà còn có thể hiên ngang ngẩng cao đầu trước người đời. Bởi lẽ bạn không bị thế giới bên ngoài chi phối nữa mà chủ động nắm giữ cuộc đời mình; không

bị tiêm nhiễm bởi những thói tật của thế giới bên ngoài nữa mà đang cố gắng làm trong sạch nó. Đó mới là cuộc sống đích thực, là lời Phật Tổ khuyên răn người trần phàm. Nhưng trong con mắt của thế nhân, lời giáo huấn của Phật Tổ là không tương.

Thử ví dụ một chút thôi, giả sử tất cả mọi người trong xã hội đều hút thuốc, chỉ trừ riêng một mình tôi. Mọi người hút thuốc và luôn muốn được thưởng thức thứ thuốc ngon và nổi tiếng. Còn tôi, không hút thuốc, thấy mọi người coi thuốc lá như sinh mệnh của mình mà lòng thâm đau xót nên gắng tìm lời khuyên nhủ: “Hút thuốc có hại cho sức khỏe đấy, nên cai thuốc đi!” Chẳng ai chịu nghe lời. Thực tế thì, dù thuốc có ngon, có nổi tiếng đi nữa, không hút vẫn cứ là lựa chọn tốt nhất bởi hút thuốc chắc chắn làm tổn hại sức khỏe.

Người thế tục thường bận mải trong cuộc kiếm nhiều tiền hơn nữa, thăng chức cao hơn nữa, tiếng tăm vang dội hơn nữa. Sự theo đuổi vĩnh viễn không có điểm dừng ấy biến kẻ theo đuổi nó giống như một nguy quân tử luôn khao khát được thưởng thức thứ thuốc ngon hơn, nổi tiếng hơn. Càng dần sâu trong nó, bạn càng khó rút chân ra khỏi bùn lầy bởi lòng tham vô đáy.

Đừng làm nô lệ nữa

Chúng ta cần mẫn làm việc là vì cái gì? Có lẽ, bạn sẽ nói rằng để kiếm nhiều tiền hơn và có địa vị cao hơn. *Các bạn độc giả yêu quý của tôi, thực ra đích đến cuối cùng mà bạn theo đuổi là hạnh phúc và tự do. Bạn gắng giành lấy tiền tài, quyền lực, chức vị, cuối cùng vẫn là để mình tự do hơn. Nhưng khi đã ở nơi quyền cao chức trọng, tiền nhiều bạc tỷ, bạn có thật sự thấy mình hạnh phúc và tự do? Không hẳn. Đôi khi bạn còn trở nên bất hạnh hơn. Không phải là tôi muốn khuyên các bạn biếng nhác công việc mà tôi chỉ muốn chia sẻ với các bạn rằng: Nên làm việc ở mức độ vừa phải, không nên coi tiền bạc và địa vị là mục tiêu cuối cùng.*

Chúng ta hãy thử xem cuộc sống của những người ở ngôi cao. Hoàng đế thời xưa phải xây dựng thành quách trong lãnh thổ của mình, xây tường cao bao quanh cung cấm, cung điện vòng trong vòng ngoài. Thế vẫn chưa đủ, còn phải cử lính ngày đêm canh gác cạnh mỗi cổng thành. Để làm gì? Để người sống ở bên trong yên tâm hoàn toàn. Nhưng trong mắt người ở bên ngoài, những tòa cung điện nguy nga ngang dọc như bàn cờ có khác nào khu nhà giam thâm nghiêm, kiên cố. Như thế, làm sao gọi là tự do?

Các bạn thử nhìn lại y phục của mình một chút nhé! Giả sử những thứ bạn mang trên mình có giá trị không nhỏ, khi bước đi trên phố, dù cảm thấy đôi chân mình mỏi rã rời, bạn cũng không dám tùy tiện tìm một nơi ngồi nghỉ, bởi hàng hiệu đắt tiền bạn đang mặc không thể vương nửa hạt bụi.

Tôi có quen một người. Bẵng đi một thời gian đột nhiên không thấy anh tham gia pháp hội. Vài tháng sau, anh mới xuất hiện trở lại. Tôi bèn hỏi chuyện:

- Sao thời gian gần đây không thấy anh tới?
- Dạ, con mới chuyển nhà.
- Chuyển nhà đâu có ảnh hưởng tới việc anh lên chùa?
- Ngày trước, con sống ở chung cư, bây giờ con có nhà riêng rồi.

Không rõ ý anh, tôi hỏi thêm lần nữa:

- Điều đó thì có can hệ tới chuyện anh tham gia pháp hội cơ chứ?
- Có chứ ạ, vì con phải trông nhà mà.

Các bạn thấy đấy, sống trong một căn nhà cao cấp và sang trọng, con người cũng bị trói buộc. Nếu trong nhà bày biện những đồ vật trân quý, chúng ta tự biến mình thành người lính canh không thể rời nơi canh gác nửa bước. Không ít người trong chúng ta đã vô tình trở thành “người gìn giữ trang phục” hay “người coi nhà”. Hiện tượng đảo điên này trong xã hội không còn hiếm nữa.

Chúng ta hãy lấy một ví dụ khác. Nhiều thí chủ tha thiết yêu cầu tôi: “Thầy hãy đưa chúng con dạo chơi nơi vui vẻ một vòng nhé!” Tôi gật đầu bảo họ: “Được rồi, vậy chúng ta thuê xe để thầy đưa các con đi ngắm cảnh mọi nơi nhé!” Khi xuất phát, trong số 40 người đăng ký chỉ rơi rớt còn lại 20 người. Nhìn những chỗ trống trên xe, tôi thấy hơi khó chịu bèn hỏi một thí chủ khác: “Mọi người có thực sự muốn dạo chơi nơi vui vẻ hay không?” Khi đó, thầy nhiệt tình hẹn với mọi người là xuất phát từ lòng tốt muốn mọi người được vui chơi thoải mái, chứ đâu phải từ lòng riêng là muốn góp nhặt cho đủ số người?

Thẳng thắn mà nói thì tôi cũng vì thế thật. Chỉ là trong phút chốc, mọi dự tính ban đầu của tôi đều đảo lộn cả. Tôi muốn thuê chiếc xe này cho mọi người, kết quả lại phải nhờ đến số người ở trên xe bù đắp chi phí thuê xe. Và như thế, chúng ta bất giác đã trở thành tên nô bộc trung thành của đồng tiền và địa vị, thành kẻ phục dịch của áo quần hay phòng ốc, hoặc mù quáng theo đuổi tiếng tăm thể diện.

Cho dù bây giờ bạn sở hữu ngàn vạn quan tiền, quyền khuynh

thiên hạ, có mỗi bang giao rộng rãi, thì khi muốn có được trái tim tĩnh tại và thanh thản, hãy coi tất cả những thứ ấy như mây bay gió thoảng, để không bị những vật ngoài thân trói buộc và tới với niềm hạnh phúc và tự do thực sự. Nếu bạn nhận thức rõ rằng vật ngoài thân kia thực chất chỉ là thứ trói buộc tự do của con người, khiến con người mãi mãi ở xa thật xa hạnh phúc đích thực thì bạn sẽ không còn tận tâm tận lực, trần trọc suy tư nhằm theo đuổi chúng nữa.

Lầu cao lạnh lẽo xiết bao, chúng ta hà tất phải dồn hết sức mình trèo tới nơi cao để đổi lại sự lạnh lẽo? Tất cả chỉ là vật ngoài thân mà thôi, vì sao ta phải khổ sở tranh đoạt nó? *Điều chúng ta cần quan tâm là mình sẽ sống một cuộc đời ra sao và hướng tới nơi nào. Nhưng chúng ta hiện nay, lòng tham vật chất còn quá sâu nặng đến nỗi không thể ngừng tay khi nên dừng.*

Cuộc đời mà chúng ta phải tranh đấu để có được không phải là cuộc đời mê man trong những ham muốn tốt cùng mà không thể quay đầu trở lại.

Hai kiểu trừng phạt làm tổn thương bản thân

Thăng chức trong xã hội ngày nay sẽ mang lại cho bạn những lợi ích gì? Thứ nhất, bạn có thể điều khiển nhiều người hơn; thứ hai, thu nhập của bạn không ngừng tăng lên.

Khi chỉ là một nhân viên cấp thấp ở công ty, rất có thể bạn cảm hận sếp vì sếp gia tăng áp lực và sự ràng buộc đối với bạn. Khi đã được thăng chức làm nhân viên cấp cao rồi, bạn mới thực sự thấm thía cảm giác của người phải quản lý cấp dưới. Mệnh lệnh của bạn họ coi như gió thoảng ngoài tai, nổi đầu đầu nhưc óc mà bạn phải chịu lúc này không phải tầm thường. Bởi thế, có người nói, *so với việc quản thúc cấp dưới, phục tùng mệnh lệnh cấp trên sung sướng hơn nhiều.*

Hãy ngừng nổi tha thiết mong cầu thăng chức của bạn, rũ bỏ khát khao theo đuổi quyền lực để thấy thư thái trong lòng và giữ được tính thiện trong tâm. Đối với quyền lực, con người luôn gắng bòn chen giành giật. Bởi thế, họ thường dối mình gạt người, dẫm đạp lên vai của kẻ khác để tiến thân. Cho dù trái tim bạn ban đầu có thuần khiết thiện lương, không tư vương chút ý nghĩ làm hại người khác đi nữa cũng khó lòng tránh khỏi bị rơi vào vòng tuần hoàn ác nghiệt đó. Giữa người với nhau, ngoài thù ghét và đố kỵ thì đâu còn gì nữa!

Bạn cần hiểu đó chính là cuộc đời. Thấy những sự việc như thế, trong lòng vẫn giữ được sự thanh sạch: Có can hệ gì, dù mọi người có vươn lên trong ao bùn hôi tanh thì ta vẫn một lòng tuân theo lời chỉ dạy của Phật Tổ, cả thế nhân đều đục, một mình ta trong. Chỉ cần có được tâm thái này và không màng tới việc thăng chức thì bạn không bị dầy vò trong nỗi đau của khát khao không thành, không phải chịu bất cứ một áp lực nào. Giống như khi bạn tham gia vào một cuộc thi mang tính chất hữu nghị, thắng thì ta vui, mà thua ta cũng hào hứng trở về.

Lúc nào bạn cũng tự dần vật vì mình đã thất bại, kém cỏi hơn người khác, bị bủa vây trong nỗi chán nản, tuyệt vọng thì áp lực tự nhiên cũng theo đó mà không ngừng sinh sôi. Như thế, bạn đã tự làm tổn hại mình. Trong một xã hội phải tự mình dang tay với lấy mọi thứ, bạn buộc phải phát huy tài năng và dốc toàn lực để cạnh tranh, có điều thắng hay bại là chuyện thường của nhà binh. Ngay cả khi thua, ta cũng phải thua trong đường hoàng vui vẻ, thua một cách tâm phục khẩu phục và thua như một anh hùng. Đừng để áp lực đè nặng lên mình, ta hãy điềm nhiên đón nhận báo đáp nhân quả của cuộc đời. Nếu không làm được điều đó, bạn chỉ khiến mình bị tổn thương bởi hai kiểu trừng phạt mà bạn đang áp dụng với bản thân mà thôi.

Điều bạn cần tâm niệm trong lòng là làm sao hoàn thành công việc cho thật tốt, thật hoàn mỹ, còn đánh giá thế nào, đó là việc của sếp. Đề bạt ai, sếp tự cân nhắc và quyết định. Thực ra, sếp luôn để ý đến thái độ và thành tích làm việc của từng nhân viên. Đương nhiên, cũng có lúc, những đánh giá của sếp có thể trái ngược với bạn. Bởi vậy, bạn đâu cần mồn mõi mong chờ lời nhận xét của sếp.

Hãy cố gắng làm việc. Dù cấp trên có lựa chọn bạn hay không, hãy坦然 nhiên đối diện. Thả lỏng tâm tư, xa rời áp lực, đó mới là hành vi của người sáng suốt.

Trút bỏ gánh nặng để sống một lần

Còn nhớ có một đôi vợ chồng từng tìm đến tôi. Người chồng mắc một căn bệnh lạ, bệnh viện không thể tìm ra nguyên nhân. Vậy là, ngày ngày anh phải chịu nỗi đau đớn do bệnh tật hành hạ.

- Con làm nghề gì?
- Dạ thưa thầy, con làm lái xe taxi ạ!
- Vậy khi lái xe con sợ nhất điều gì?

- Dạ, con sợ nhất là buồn đi vệ sinh ạ!

Tôi lại hỏi vì sao anh lại sợ đi vệ sinh đến vậy. Anh trả lời, bởi anh vừa tiễn vị khách này xuống xe đã ngay lập tức phải đón người khách khác, bận đến nỗi không còn thời gian để thở lấy sức hướng chỉ là đi vệ sinh. Nhưng anh không thể nói với khách rằng: “Xin lỗi, tôi muốn đi vệ sinh một chút, quý khách vui lòng đợi trong chốc lát có được không?” Nghe xong câu đó, chắc chắn khách sẽ quay đầu bỏ đi, vậy một chiếc taxi khác. Để có thể kiếm thêm chút tiền, anh đành nhịn đi vệ sinh trong thời gian dài.

Nghe xong, tôi nói: “Vậy thì thủ phạm gây ra căn bệnh của con không ai khác ngoài vợ con”. Chẳng phải vợ con ngày nào cũng thủ thi bên tai con hai chữ kiếm tiền hay sao? Vợ anh nói cô chẳng bao giờ bắt chồng phải lao lực kiếm tiền. Tôi lại hỏi: “Con có thể thừa nhận rằng mình không thúc ép chồng kiếm tiền, nhưng mỗi tối sau khi chồng trở về nhà, ai là người ngồi đếm thu nhập của anh trong một ngày?” Tất nhiên là vợ. Thực ra, điều này không cần đoán chúng ta cũng biết.

“Đếm tiền xong, chắc chắn vợ con sẽ nói: Anh ơi, hôm nay chỉ có thể này thôi à? hoặc: Anh à, hôm nay kiếm được nhiều quá! Tiền chồng kiếm được càng nhiều thì nụ cười của vợ càng rạng rỡ. Người vợ không nghĩ rằng nét vui buồn trên gương mặt cô vô tình mang lại áp lực rất lớn cho chồng. Vì thế, anh phải cố gắng kiếm nhiều tiền hơn một chút để đổi lấy niềm vui của vợ. Anh cần mẫn đến nỗi không dám dành ra vài phút ngắn ngủi để đi vệ sinh”. Phân tích xong, tôi hứa sẽ chữa bệnh cho người chồng.

- Thầy hứa sẽ chữa khỏi bệnh cho chồng con, con tình nguyện trả thầy phí điều trị là bao nhiêu?

- Thưa thầy, có... đất không ạ?

- Tất nhiên là đất rồi. Con thử nghĩ xem, ngay cả bệnh viện cũng bó tay, vô phương cứu chữa bệnh của chồng con.

- Vậy, cụ thể là hết bao nhiêu ạ?

- Khoảng 5 triệu Won⁽¹⁾.

- Trời ơi, đất thế cơ ạ?

- Nếu con chê đất thì con đưa chồng con trở lại bệnh viện vậy. Ở bệnh viện, người ta kiểm tra hết mục này đến mục khác, 5 triệu Won chẳng mấy mà hết, nhưng e rằng vẫn không tìm ra căn nguyên bệnh của chồng con. Còn ta có thể đảm bảo chữa khỏi bệnh cho chồng con, con còn phân nản 5 triệu Won là nhiều ư?

- Thầy có đảm bảo chắc chắn sẽ chữa khỏi bệnh cho chồng con không ạ?

- Đương nhiên.

- Thầy sẽ chữa như thế nào ạ?

- Cái này thì tự ta đã có cách. Rút cục thì con có chịu chi số tiền đó không?

- Không cần bàn bạc với chồng, người vợ vội vã gật đầu đồng ý.

- Thầy ơi, thế chữa khỏi bệnh phải mất bao lâu ạ?

- Khoảng ba tháng.

- Vậy ba tháng này sẽ điều trị theo phương thức nào ạ?

- À, trong ba tháng đó, chồng con không phải làm gì cả, chỉ ở bệnh viện điều dưỡng thôi.

- Thế thì cả nhà con phải uống nước lã qua ngày rồi.

- Con lấy số tiền khi trước chồng con kiếm được ra dùng tạm vậy.

- Thưa thầy, chồng con có kiếm được bao nhiêu tiền đâu ạ!

- Thật sự nhà con không còn tiền ư?

- Quả thật là không còn ạ!

- Vậy chi tiêu trong gia đình con mỗi tháng hết khoảng bao nhiêu?

- Thưa thầy, chi nhiều lắm ạ! Dù cố gắng thắt lưng buộc bụng, mỗi tháng cũng hết ít nhất 1,5 triệu Won ạ!

- Được, vậy ta sẽ trả lại con 5 triệu Won đã thu của con, con hãy dùng số tiền này để lo cho cả nhà trong ba tháng nhé!

Sau khi bàn bạc thống nhất xong, tôi yêu cầu người chồng tới chùa đều đặn mỗi ngày. Một ngày làm việc của anh bắt đầu lúc 8h sáng và kết thúc lúc 6h chiều. Anh hỏi tôi, anh phải làm công việc gì. Tôi nói: con vẫn làm công việc lái xe quen thuộc của con. Khác với công việc thường ngày của con ở chỗ, lái xe ở đây là để tạo phúc cho người khác.

Tôi bảo anh lái xe ra ngoài, quan sát xem trên đường có người nào không biết đường thì giúp người ta chất hành lý lên xe rồi đưa người ta tới nơi cần đến, như thế là làm phúc. Lái xe trên đường, có thể giúp thêm người nào thì hãy giúp người đó, giúp càng nhiều người càng tốt. Nếu có thể, hãy coi mình là một người bình thường khỏe mạnh, không ốm đau bệnh tật nên cần giúp đỡ những người đi lại bất tiện; hoặc hãy coi mình là một thanh niên cường tráng nên cần cố gắng giúp đỡ các cụ

già đang thấp thênh bước đi trên đường.

- Ý thầy nói là con chở người mà không thu tiền ư?
- Làm việc tạo phúc thì sao có thể thu tiền?
- Vậy con không cần bật đồng hồ tính tiền lên nữa ă?
- Ủ, tắt nó đi con ạ! Xe taxi vốn không nên có, thêm nó vào chỉ khiến người tu hành không làm được việc pháp giới mà thôi.
- Thế nếu hành khách muốn gửi con phí xe thì sao ạ?
- Đó là sự bố thí của thí chủ, con hãy nhận lấy.

Vậy là anh bắt đầu giúp cụ bà chở đồ về nhà, dìu người đi lại khó khăn lên xe và đưa về, giúp em nhỏ mau tới nơi cần đến. Một con người bận rộn tạo phúc cho người khác lẽ nào không cần vào nhà vệ sinh? Đương nhiên, anh có thể vào nhà vệ sinh trong chốc lát rồi quay trở ra tiếp tục giúp đỡ mọi người. Tuy nói là tạo phúc, nhưng lái xe vòng đi vòng lại trên đường như thế lẽ nào không sợ vi phạm luật lệ giao thông? Bạn hãy yên tâm, dù trong lòng người lái xe có sốt sắng giúp đỡ mọi người đến đâu thì anh vẫn tuân thủ luật lệ giao thông.

Cứ thế, anh lái xe đi khắp mọi nơi, giống như một cuộc dạo chơi vậy. Tháng đầu tiên, có không ít thí chủ bố thí cho anh, anh thu được số tiền bằng nửa thu nhập hàng tháng trước đây. Nhờ làm việc với một tâm thái thoải mái và vui vẻ, anh khỏe lên trông thấy. Sang tháng thứ hai và tháng thứ ba, thu nhập của anh bằng 70% rồi 90% thu nhập hàng tháng trước đây. Ví dụ bạn kiếm được 100 Won, phải chi mất 30 Won tiền viện phí so với kiếm được 90 Won mà cơ thể khỏe mạnh, không phải vào bệnh viện, giữa hai điều ấy, ta nên chọn cái nào? Đương nhiên, ta nên chọn cách làm việc với một tâm trạng mừng vui phấn khởi và chẳng chút áp lực.

Các bạn độc giả thân mến, dù bạn không quan tâm tới việc thăng chức thì con đường đời của bạn vẫn rộng mở thênh thang chào đón bạn. Bởi vậy, bạn đừng nên có suy nghĩ thiên lệch: “Tôi không muốn thăng chức”. Giả sử một ngày nào đó, sếp tươi cười đề bạt bạn, bạn đừng nên ruồng bỏ cơ hội trong một câu nói “Dạ, em không muốn làm” mà hãy khéo léo trả lời “Được sếp hậu ái như vậy, em cung kính không bằng tuân lệnh” và bước tới nhận lệnh với một tư thế khiêm nhường, nhũn nhặn. Đương nhiên, tiền lương của bạn sẽ tăng thêm chút ít, bạn cũng đừng nên bất kính chối từ mà nên nhận lấy.

Làm việc với một tâm thái vui vẻ và thoải mái không những có thể kích thích tư duy sáng tạo mà còn loại bỏ tâm lý căng thẳng khi đối

diện với cấp trên. Bất cứ lúc nào, bạn cũng nên mang trong mình một trái tim tự nhiên, thoải mái.

Dù cấp trên có bức tức và đối xử với bạn như cá nằm trong chảo đi nữa, bạn vẫn nên nhũn nhặn và cung kính nói rằng: “Em rất cảm ơn sự quan tâm của sếp với em trong thời gian qua”. Đã chuẩn bị một tâm lý như vậy thì trong những ngày làm việc bình thường, bạn còn sợ gì nữa? Lên chức rồi tất bạn sẽ có cấp dưới. Đối với cấp dưới nên hạ lệnh thì hạ lệnh, quản lý thì nên quản lý, có gì đâu mà bạn phải thất thần, căng thẳng. Hãy nói với cấp dưới: “Mọi người tự xem công việc mà làm nhé!”, “Hãy cố gắng nhé!”, “Biết thì bảo là biết, không biết thì bảo là không biết, thành thực là tốt”. Tin rằng, không một cấp dưới nào có thể ghét bỏ một cấp trên hòa nhã và thân ái với mọi người như bạn.

Bạn ở vào thế trên đe dưới búa, vừa phải quan sát nét mặt sếp để hành sự vừa phải lo lắng về cảm nhận của cấp dưới, khó tránh khỏi áp lực và căng thẳng, như thế làm sao có thể đảm bảo hiệu quả công việc? Bởi thế, bạn đừng để mình bị trói buộc bởi những lo lắng không đáng có đó mà hãy cố gắng phát huy hết khả năng của mình. Có ý tưởng mới hãy mạnh dạn thi hành; có lời muốn nói hãy can đảm mở miệng; có sai sót nếu bị trách mắng hãy cúi đầu nhận lỗi. Hãy thử vứt bỏ gánh nặng cuộc sống bằng cách đó xem sao.

Có nhiều người tới hỏi ý kiến của tôi khi họ băn khoăn, trăn trở có nên nộp đơn từ chức hay không. Nguyên nhân họ muốn thôi việc nếu không phải là vì bị người khác ngáng chân cản đường thăng chức của mình thì cũng là vì cấp trên chẳng những không nghe theo ý kiến của họ mà còn bài xích nó.

Đương nhiên, cấp trên không thể hành sự theo mong muốn của bạn. Từ xưa đến nay, chỉ có cấp dưới phục tùng cấp trên, làm gì có chuyện cấp trên nghe theo cấp dưới? Bạn cho rằng cấp trên vui đập bạn là vì đồ kỵ với tài năng của bạn? Đó là lẽ tất nhiên, cấp dưới nếu quá thông minh, cấp trên sẽ sinh lòng đồ kỵ. Bạn phản nản rằng, cấp dưới cũng chẳng chịu nghe lời bạn? Bạn thử nghĩ xem, con người vốn kỳ lạ như vậy đấy, ngay cả lời nói của cha mẹ đôi khi họ còn bỏ ngoài tai, vậy tại sao bạn lại hi vọng họ sẽ cần mẫn làm theo lời bạn? Chỉ cần suy nghĩ kỹ một chút, bạn sẽ thấy tất cả những điều đó là hợp tình hợp lý, không đáng để bạn phải phiền não.

Đừng nên để ý tới những lời ong tiếng ve và những ánh mắt ghen ghét hằn học với bạn, càng không nên tốn hao tinh lực vào tham vọng thăng chức, chỉ nên làm chủ cuộc sống của mình mà thôi. Cứ xem xã hội ngày nay, thăng chức càng nhanh thì càng mau bị người ta đẩy xuống. Bởi thế, ta nên làm một “bộ trưởng vạn niên” là hơn, như thế thân tâm

sẽ an ổn. Cả ngày sống trong căng thẳng và lo lắng tất sẽ ảnh hưởng tới khả năng phát huy tài trí của bạn. Ngay cả vợ chồng với nhau, cũng khó lòng hiểu hết tính tình nhau, thì sao có thể mong đồng nghiệp làm mình vui lòng? Hãy quên những thứ hư vô này để ta có một cuộc sống hài hòa hơn. Cuộc sống công sở như thế chẳng phải sẽ thú vị hơn hay sao?

Chương 6: KHÔNG LẬP KẾ HOẠCH CHO CUỘC SỐNG, VỀ GIÀ NHIỀU LO ÂU Vứt bỏ tâm lý bất an

Bạch Đại sư, con muốn hỏi:

Con là một phụ nữ chưa kết hôn và đã bước sang tuổi 35. Từ trước tới nay con làm nghề tự do, thế nên tâm lý bất an và nỗi lo khi về già cứ vây bám lấy con suốt một thời gian dài. Thu nhập không ổn định chỉ là một phần, tác lòng phiền muộn vì không có một kế hoạch và mục tiêu cụ thể, rõ ràng cho tương lai càng khiến nỗi bất an trong con nhân lên gấp bội. Với con, xác định một mục tiêu thật khó bởi con chẳng đam mê một công việc nào cả. Sống một cuộc đời vô định như thế, con thường xuyên tự khuyên mình: “Có gì đâu, con người ai cũng sống cho hiện tại cả, biết nắm chặt từng giây phút của hiện tại là tốt rồi”.

Điều con có thể làm chính là cầm chắc từng giây từng giây của cuộc sống để phấn đấu và hưởng thụ. Tuy sống với nhân sinh quan đó nhưng con vẫn không thể nào ngăn mình khỏi nỗi hoài nghi rằng, có thật là mình có thể không để ý tới những gì mình thích và không thích, chỉ cần làm tốt mỗi việc trước mắt với một niềm vui sướng, hồ hởi trong lòng là đủ? Con hốt hoảng, lo âu trước tương lai khi tỏ khi mờ, không có một kế hoạch nào làm chỗ dựa.

Có thật là chúng ta chỉ cần tỉnh táo sống trong phút giây này và nỗ lực tạo dựng một cuộc sống hạnh phúc trong hiện tại? Có thật chỉ cần như thế không hả thầy?

Đừng gửi vào cuộc sống quá nhiều ý nghĩa

Đúng thế, chỉ cần con tỉnh táo trong từng phút giây của hiện tại là đủ. Thực ra, những lo sợ bất an đối với tương lai đều do con sống thiếu minh mẫn.

Chúng ta thử suy tư một chút về thế giới tự nhiên. Trái đất quay quanh Mặt trời, điểm dừng của nó là nơi nao? Mà Trái đất đâu phải quay quanh Mặt trời chỉ vài ngày, vài năm hay vài trăm, vài nghìn năm, nó cứ lặp đi lặp lại vòng tuần hoàn vĩnh viễn và bất biến ấy, không biết đã bao lần rồi. Rút cục là vì cái gì? Chúng ta không cần phải đi sâu tìm lời giải đáp cho câu hỏi ấy, bởi lẽ Trái đất vốn đã quay vòng như thế rồi.

Chúng ta hãy ngẫm tới các loài sinh vật trên mặt đất. Loài thực vật thì xuân thắm thu tàn, sinh trưởng rồi khô héo, hoa nở hoa lại rụng, là vì cái gì? Thỏ, hoẵng nhảy nhót khắp núi rừng là vì cái gì? Tại sao hổ và sư tử lại ăn thịt các loài động vật khác? Chuột đồng đào hang trong bùn lầy không biết tới niềm vui là vì cái gì? Chẳng có huyền cơ nào trong những câu hỏi đó cả, bởi một lẽ đơn giản: đó chính là phương thức sinh tồn của mỗi loài sinh vật.

Con người cũng vậy, vì cái ăn nên mới sống trên đời. Xét từ góc độ động vật học, con người chẳng qua cũng chỉ thực hiện phương thức sinh tồn của mình mà thôi. Giống như loài cỏ kia nhô mình khỏi mặt đất hay một chú thỏ chào đời qua đường sinh của mẹ, con người sau khi sinh ra cũng bắt đầu vòng quay cuộc đời của mình và từ từ sống một cuộc sống của riêng mình. Dù không áp ủ trong lòng một tư tưởng nào đi nữa, con người vẫn chẳng thể đi ngược lại tiến trình tất yếu của trật tự tự nhiên và sinh mệnh. Đó không phải là sự sa đọa tôn nghiêm của loài người hay sự sụp đổ của trật tự tự nhiên. Bởi thế, tuy sống không có mục tiêu, con cũng không cần phải hốt hoảng, âu lo.

Con người thấy mình khổ sở bởi cả ngày luôn vẩn vút trong bốn chữ “mục tiêu cuộc đời” để rồi tự dần vặt bản thân. Gởi vào cuộc sống quá nhiều ý nghĩa và kỳ vọng thì sao có thể thoát khỏi bốn chồn bắt an? Chỉ cần sáng hôm nay ta được hưởng một bữa thịnh soạn thì có gì phải lo lắng? Chỉ cần đêm nay ta không phải lang thang giữa đường khuya vắng lạnh, ta vẫn có một nơi ấm áp để về và say giấc nồng thì cuộc đời ta có gì phải phiền muộn?

Con sở dĩ không muốn giam mình ở một chỗ mặc cho người ta sai khiến và can thiệp vào cuộc sống của mình nên mới chọn làm nghề tự do. Một thì nằm nghỉ, muốn đi đâu thì sắp xếp hành trang lên đường, muốn viết văn thì có thể thả hồn vào trong câu chữ nói lên tâm tình tự do của mình. Cuộc sống của con tự do tùy thích. Bởi thế, không phải con không có niềm hứng khởi với vạn vật, mà là con dạt dào niềm tin yêu đối với vạn vật; chỉ có điều con không muốn làm trái khát vọng sống một cuộc đời tự do tự tại đang vang lên trong tim mình. Trên thế giới này có còn dục vọng nào lớn hơn thế?

Sáng suốt sống trong hiện tại

Đã là cuộc đời thì không phải bao giờ cũng như sở nguyện. Con mong ước thái quá rằng cuộc đời con có thể thuận buồm xuôi gió, tự do tự tại, tùy theo ý thích. Niềm mong ước thái quá ấy vốn là một tham niệm. Tham niệm nếu quá lớn sẽ khó lòng đong đếm được. Vậy mà con vẫn nói rằng bản thân chẳng có tham vọng, ham muốn nào. Con khát khao mong mỏi vừa có thể làm tất cả những việc mình thích vừa có thu nhập cao, song luôn miệt mài than rằng mình chẳng có công việc nào thật sự đam mê yêu thích cả. Cái gọi là “không có mục tiêu” trên thực tế chưa hẳn đã là không có, chẳng qua con chưa xác định rõ ràng mục tiêu của mình là có thêm nhiều kẻ địch hay theo đuổi quyền thế hiển hách hoặc thực hiện giấc mơ ghi danh vào hàng ngũ những người ở tầng lớp trên.

Con phải hiểu rõ vì sao lòng mình lại bồn chồn, bất an như thế, là vì con luôn chất vấn bản thân: “Nếu sau này mình vất vả, cực nhọc, khổ không sao nói hết thì phải làm thế nào?” Con đã quá lo lắng cho tương lai. Trăn trở quá nhiều với nỗi lo đó dễ khiến con rơi vào cõi mộng ảo không có thực.

Ví thử, con đột nhiên nhớ ra: “Không biết mình đã tắt bếp chưa nhỉ?”, “Mình vừa đun cà phê, không biết đã rút nguồn lửa ra chưa?” Rồi con tiếp tục nghĩ: “Nếu nước đã sôi rồi thì ấm có thể bị cháy lắm, nếu thế không biết có gây cháy nhà hay không?” Nỗi lo như những đợt sóng cứ cồn lên trong lòng con, vòng sóng mỗi ngày một lan rộng khiến con tâm thần bất định. Song đó chỉ là suy đoán, có sao con phải truy đuổi đến cùng? Nhà bị cháy là việc chưa xảy ra, thế mà con cứ miên man suy đoán để rồi đi tới cực đoan, tự dồn mình vào nơi căng thẳng. Sự thật thì, trước khi ra khỏi nhà có thể con đã tắt bếp, cà phê vẫn chưa sôi và nhà con vẫn bình an vô sự, còn con lại bị vẩn vút bởi những nỗi lo do suy đoán gây ra.

Chúng ta thử lấy một ví dụ nhé! Ai đó trong giấc mơ thấy mình bị cường đạo truy sát, tình thế hiểm nghèo, vội vã cuống cuống trốn chạy đến nỗi mồ hôi tuôn đầm đìa. Nhưng người nằm ngay cạnh thì chẳng có gì phải lo lắng, sợ sệt cả. Vì sao? Vì trong con mắt của người tỉnh, người nằm bên cạnh mình đang chìm sâu trong mộng. Ngủ sâu và thỏa thích đến thế thì có gì phải lo, phải sợ? Còn người trong mộng, để giữ được tính mệnh và lực thần, hoảng hốt đến nỗi không kén chọn đường đi nữa. Cũng bởi anh ta đã chìm quá sâu vào giấc mơ, nghĩ đó là sự thật nên mới kinh sợ đến vậy.

Các bạn độc giả thân mến của tôi, dù *bạn tỉnh táo, nhưng nếu bạn vương vấn khôn nguôi với những ý nghĩ không bờ bến thì bạn cũng giống như người nằm mộng khó lòng phân biệt hư thật*. Khi bạn lạc chân vào miền ký ức và từ từ bước đi trên con đường nhỏ của những tháng ngày đã qua thì có khác chi bạn đang nằm mộng. Khi xem một bộ phim hay đọc một cuốn tiểu thuyết, bạn cũng lầm nghĩ những cảnh huyền hoặc trong phim hay trong tiểu thuyết là đời thực. Bạn để cả thân tâm mình phiêu bồng trong giấc mộng viễn vông do bản thân tự dệt. Với bạn, giấc mộng đó là hiện thực. Bạn lo lắng, bất an, bồn chồn, day dứt là bởi bạn quá mê man trong giấc mơ về tương lai; bạn đau khổ, muộn sầu là bởi bạn hoài niệm quá nhiều về quá khứ.

Chính thế tôi mới nói rằng, muốn sống tỉnh táo trong mỗi phút giây của hiện tại, bạn cần biết tỉnh mộng, bước ra khỏi giấc mộng do bản thân tự dệt, thoát ra khỏi những suy đoán vô vị. Tôi không bảo các bạn phải vứt bỏ ký ức của mình. Nhớ về những tháng ngày xưa cũ không có nghĩa là miên man chìm đắm trong nó; hướng tới tương lai không có nghĩa là ngập sâu trong mộng tưởng.

Ký ức không phải là một miền suy nghĩ gọi thì đến xưa thì đi, ý chí của bạn không quản được nó. Trái tim đang đập trong lồng ngực của bạn không phải nói ngừng là có thể ngừng. Giống như nhịp đập trái tim, ký ức cũng là một dạng bản năng của con người. Ngồi lặng lẽ suy tưởng, nếu có thể để trí não thanh tĩnh, hoàn toàn không có tạp niệm thật tốt biết bao! Nhưng càng muốn tâm thanh tĩnh ta càng không ngăn được những suy tư bất định cứ còn lên, lúc ẩn lúc hiện. Điều đáng chú ý là tại sao chúng ta lại thường xuyên như vậy? Bởi chúng ta đã quá tập trung vào những suy tư đó, tự chuốc khổ vào mình.

Khi ngồi nghe kinh, vốn dĩ các vị nên toàn tâm toàn ý vào những lời Phật dạy, nhưng thường thì các vị cứ nghe, cứ nghe rồi khi nghe tới một câu nào đó, các vị bắt đầu liên tưởng tới những dâu bể cuộc đời mà mình đã trải. Dòng suy tư của các vị rơi vào miền liên tưởng, lời Phật giảng bên tai các vị chỉ nghe mà không ngấm. Nó cũng giống như khi tôi nói tràng giang đại hải với người đang ngủ. Thính giả của tôi khi tỉnh dậy không có một chút ấn tượng nào với những lời tôi nói bởi trong lúc tôi đang thao thao bất tuyệt thì người đó hoàn toàn nằm trong cõi mộng mị. Khi đọc kinh, những người ngồi ở phía sau gà gật ngủ hoặc phân tán tư tưởng cũng vậy, tuy họ mở to đôi mắt tưởng chừng như chăm chú lắng nghe đấy, nhưng thực ra đầu óc đã sớm du ngoạn trong trí tưởng tượng, tâm trí họ đã không còn ở chốn nghe kinh nữa.

Coi trọng bản thân hơn tiền bạc

Các bạn độc giả thân mến của tôi, nếu các bạn chưa có việc làm, tôi khuyên các bạn khi tìm việc không nên coi đồng lương là tiêu chuẩn duy nhất. Tôi e rằng chẳng bao lâu sau khi nhận công việc chỉ vì đồng lương, bạn sẽ hối hận. Ngập trong núi công việc căng thẳng và nặng nề, bạn đến nỗi thở chẳng được, bạn sẽ sinh niềm ân hận: “Trời ạ, mình phải tiếp tục sống như thế này sao?” Nếu bạn lâm vào cảnh cùng quẫn tới mức chạy ăn còn vất vả, nhọc nhằn thì hãy nói lỏng điều kiện một chút, tìm một nơi dừng chân trước đã. Nếu không phải vì tháo gỡ tình cảnh khốn khó thì bạn đừng quá so đo tiền lương, hãy chọn việc theo sở thích của mình, tìm một nơi có thể vui vẻ làm việc.

Khi chọn cho mình một công ty làm điểm dừng chân, bạn nên chú trọng tới lý tưởng và niềm đam mê của mình để tìm một công việc vừa có ý nghĩa vừa hợp với mong muốn của mình. Khi làm công việc mình yêu thích, bạn sẽ ít phiền não. Trong xã hội hiện đại, bất kể ngành nghề nào cũng có thể mang lại cho bạn nguồn sống, chỉ khác ở chỗ sống tốt đến đâu mà thôi. Tiền lương đương nhiên là một yếu tố cần xét đến, tuy vậy nó không thể trở thành tiêu chuẩn duy nhất để bạn chọn việc.

Chọn công việc không yêu thích chỉ vì lương cao chắc chắn khiến bạn khổ sở cùng cực. Ngày qua tháng lại, nỗi khổ sở chất chồng lên nhau tạo thành áp lực đè nặng lên đôi vai của bạn. Muốn trút bỏ áp lực, bạn thường phải tiêu phá tiền của để thụ hưởng những điều khiến thân tâm vui vẻ. Nếu làm công việc có ý nghĩa mà mình hằng mong mỏi thì đâu có gặp hết khó khăn này tới khó khăn khác, bạn vẫn vui vẻ thực hiện với một tinh thần hăm hở, không phải tiêu phí tiền bạc vào việc “bù đắp nỗi thiếu hụt tâm lý”. Bởi thế, kiếm một triệu mà phải bỏ ra năm trăm ngàn để giải tỏa áp lực sao bằng chỉ kiếm năm trăm ngàn nhưng được sống trong nhàn nhã, vui vẻ.

Những người có được sự yên tĩnh trong tâm hồn nhờ tu hành xưa nay không câu nệ hình thức. Bởi trái tim họ đã quy về nơi trầm tư tĩnh lặng nên không màng tới những lời tán dương của người khác, không để ý tới ánh mắt của thế tục. Khi đạt tới cảnh giới ấy, con người tự nhiên sẽ biết tiết chế mình trước ma lực đồng tiền. Sống trên cõi đời này, con người không biết đã tốn bao đồng tiền mồ hôi nước mắt chỉ vì những lời ca tụng giả dối, thiếu tấm chân tình, vì những ánh mắt không thể sờ nắm được?

Thành thực và坦然 đối với thân phận và hoàn cảnh của

mình, bạn sẽ không bị lung lay, bất định khi sống giữa cuộc đời, không phải sợ hãi, bất an khi làm việc nơi công sở, nỗi âu lo bởi thăng chức là vô vọng sẽ tiêu tan, nỗi thăng thốt vì bị mất việc sẽ rời xa. Đề bạt cũng tốt, thôi việc cũng được, tất cả đều do quyết định của sếp, đó là việc bạn không thể nắm trong tay, bởi thế bạn không cần tốn hao tinh lực để đến nỗi u uất, buồn rầu. Hãy cố gắng làm việc hết mình. Nếu những nỗ lực của bạn vẫn không được thừa nhận thì nên rời bỏ. Làm việc nơi công sở, con người nên chuẩn bị cho mình tâm thái tự nhiên, thoải mái ấy.

Có lẽ, bạn sẽ cho rằng: “Nói đi nói lại, chẳng qua vẫn muốn chúng ta tích cực làm nhiều việc khiến công ty hài lòng”. Những lời của tôi không xuất phát từ việc làm lợi cho công ty. Tôi chỉ mong các vị không biến mình thành nô lệ của đồng tiền và của sếp. Dù ở chốn nào chẳng nữa, muốn trở thành người tự do, tạm biệt những bôn chôn, lo lắng, trước tiên bạn phải thoát khỏi sự trói buộc của đồng tiền, không đánh đổi sự tự do của bản thân với đồng tiền.

Làm việc với tinh thần tự nguyện cống hiến

Những đôi trai gái ôm hôn nhau thắm thiết bởi giữa họ rực cháy một tình yêu. Nếu vì một chữ tiền, nó biến thành mối câu của các cô gái làng chơi. Trong công việc cũng vậy, cần xét xem bạn đang bán sức lao động hay đang thực hiện lý tưởng của mình. Nếu bạn luôn oán than và thấy mình không được đãi ngộ một cách xứng đáng thì việc bạn làm là lao động mang tính cưỡng ép; nếu bạn làm việc để thực hiện lý tưởng và nhận mức thù lao phù hợp trong những điều kiện hợp lý thì bạn sẽ vui vẻ, hồ hởi bởi thấy mình đang cống hiến sức lực cho hoạt động tình nguyện.

Hoạt động tình nguyện là sự dâng hiến của tình yêu, bạn yêu thương và quan tâm những người xung quanh. Bạn có thể để tình yêu của mình tỏa rộng hơn nữa tới nơi công sở.

Những người đi làm, ngoài giờ đi ngủ thì phần lớn thời gian còn lại của một ngày trải qua nơi công sở. Thử nghĩ, nếu bạn suốt đời lao lực kiếm tiền, vất vả bôn ba cả ngày, thật bất hạnh biết bao! Hãy coi công ty, cơ quan như một nơi tu hành yên tĩnh, một nơi để bạn hành thiện và tạo phúc cho đời. “Công ty là nơi thánh địa để mình thực hiện lý tưởng, là phòng thí nghiệm để mình sáng tạo những nét văn minh mới”, thay đổi suy nghĩ theo chiều hướng tích cực như thế, quán triệt lời dạy của Phật Tổ vào trong hiện thực cuộc sống, bạn sẽ cảm nhận được niềm hạnh

phúc đích thực và gần gũi với mình.

Chương 7: CÔNG VIỆC NHIỀU VÀ NẶNG KHIẾN BẠN “LÀM ĐẾN CHẾT” Để có cuộc sống khỏe mạnh nơi công sở

Con người như loài thú cưng, luôn khát khao cuộc sống an nhàn quá mức

Không vận động trong thời gian dài, sức khỏe con người sẽ giảm sút; còn vận động quá mức sẽ dẫn đến mệt mỏi, kiệt sức. Gồng mình cưỡng ép bản thân phải làm việc, mệt mỏi chất chồng ngày này qua ngày khác, sức khỏe ngày một hao tổn. Mệt mỏi quá độ là một trong những nguyên nhân hàng đầu khiến con người thời hiện đại qua đời ở tuổi bốn, năm mươi. Sống lâu với nỗi cực nhọc, khốn khổ nơi công sở, tuổi thọ con người ắt sẽ giảm sút, khiến không ít người ra đi giữa buổi huy hoàng của cuộc đời, để lại bao niềm tiếc thương cho người ở lại.

Song, nếu không phải lo nghĩ tới miếng cơm manh áo, xin thôi việc ở nhà nhàn nhã rong chơi, thời gian dần trôi, con người tất sẽ cảm thấy tháng ngày sao mà buồn chán, vô vị! Ấy cũng là một nỗi khổ trong cuộc đời. Chẳng có việc gì để làm không phải là tốt. Bởi thế, con người nên sống và làm việc vừa đủ với sức mình.

Con người ngày nay thường khô tâm vì cơ thể béo mập của mình, còn các loài động vật trong giới tự nhiên thì không bao giờ phải phiền não bởi điều đó. Bởi chúng ăn hợp lý và vận động vừa phải nên tất nhiên không thể sinh mỡ thừa. Vậy con người tại sao lại béo mập? Bụng tuy đã chứa nhiều đồ ăn, cơ thể ngày một phì nộn, nhưng không thể kiềm chế cái miệng thường thức mỹ vị, con người cứ mãi mê ăn mà không để tâm tới khả năng chịu đựng của cơ thể. Thói ham ăn tục uống chính là nguyên nhân gây béo phì.

Các loài động vật trong thế giới tự nhiên phải chạy khắp nơi tìm cái ăn, mưu cầu sự sinh tồn. Chạy tìm cái ăn, bản thân điều này là một dạng vận động hữu hiệu nhất. Để có một cơ thể cường tráng, khỏe mạnh, các

loài vật như hổ, sư tử, thỏ, chuột... đều cần phải tới các phòng tập, chơi bóng rổ hay đánh bóng chuyền? Bởi cuộc sống với chúng luôn là sự vận động, nên sức khỏe của chúng chẳng mấy may ảnh hưởng. Ăn vừa phải và vận động hợp lý khiến chúng có sức lực sung mãn.

So với con người ngày xưa, chiều cao và cân nặng của con người ngày nay đã tăng lên đáng kể, nhưng sức vóc lại kém đi nhiều, động một tí là ồm, làm một chút là toàn thân mệt mỏi rũ rùi, đó là biểu hiện của một cơ thể thiếu khỏe mạnh. Lẽ ra, cơ thể cao lớn thì càng khỏe mạnh, làm nhiều việc mà không biết mệt, nhưng con người ngày nay thì sao? Chỉ vận động chút thôi đã thấy khó khăn.

Còn nhớ, có lần tôi đưa đoàn hành hương về miền đất thánh của Ấn Độ. Sức chịu đựng của các bạn thanh thiếu niên đang phơi phơi tuổi xuân thật kém xa so với những cụ già tuổi đã về chiều. Yếu nhất là các em học sinh trung học. Ngay cả các sinh viên đại học cũng dễ mệt mỏi. Các em dường như không thích nghỉ ngơi với điều kiện về nơi ăn chốn ở. Đối với các em mà nói, ngồi lâu trên xe ô tô hay leo núi chẳng khác nào thứ khổ hình đầy đọa, mệt đến nỗi cơm nuốt không trôi. Giống như loài thú cưng được yêu chiều chăm bẵm ở nhà, các em dường như không thể thích nghi với hoàn cảnh mới. Nguyên nhân là do thiếu vận động mà nên. Đối với con người thời hiện đại, công việc đồng áng hay công việc nơi công sở đều là một dạng vận động.

Lao động bản thân nó đã là vận động, vậy mà con người thường chỉ thích vận động một mình. Họ phải lao tới các câu lạc bộ thể hình, ngồi lên chiếc xe đạp mà thường ngày chẳng bao giờ ngó ngang để ra sức đạp, hoặc phải cật lực chạy tại chỗ. Đáng lẽ họ phải đổ mồ hôi trong lao động, thì nay họ lại để chúng rơi trên sàn tập.

Vận động không đủ, tức tháng ngày vẫn thanh thoi, vẫn có thể ăn ngon mặc đẹp mà không cần lao động vất vả. Nếu cơm không đủ no, áo không đủ ấm, con người tất phải chạy đôn chạy đáo để lo trang trải cuộc sống, như thế sao có thể thiếu vận động? Các loài động vật trong thế giới tự nhiên nếu được con người chăm bẵm, nuôi dưỡng, tất sẽ ít vận động và thường sinh đau ốm. Con người cũng vậy. Sự văn minh của thời hiện đại đã biến con người thành loài thú cưng được nuôi nhốt nên sức khỏe ngày một yếu và khả năng thích nghi ngày một kém.

Cuộc sống đang vắt kiệt bạn

Các bạn thân mến của tôi, công việc của bạn dù là lao động chân tay hay lao động trí óc đi nữa, bạn cần biết giữ “độ” của nó. Trí não con

người nếu không sử dụng sẽ trì trệ và ngu đần; ô tô nếu không chạy trên đường mà để yên một chỗ ắt sẽ nhanh hỏng; nhà cửa không thể trống vắng mãi, phải có người đến ở, như thế mới giống một gia đình.

Dù ô tô hay nhà cửa, nếu dùng quá độ ắt sẽ nhanh hỏng; nếu cất không dùng ắt sẽ hoen gỉ. Sử dụng chúng ở mức độ vừa phải và để chúng nghỉ ngơi hợp lý thì mọi đồ vật mới có thể lâu bền. Nếu những đồ vật chúng ta sử dụng không thể dùng được nữa, ta thường nói chúng vô dụng. Mà vô dụng nghĩa là tuổi thọ của chúng đã hết. Tất cả những gì có sinh mệnh thì đều có thể sử dụng.

Con người sống ở trên đời ắt phải có ích cho người khác và cho xã hội. Trong công ty, nếu các bạn không thể phát huy vai trò bản thân cần phải có thì bạn chỉ đảm nhiệm một vai diễn không có linh hồn. Bởi thế, chúng ta cần phải phát huy tối đa giá trị của mình. Nhưng nhất định phải có độ của nó.

Văn minh của thời đại kim tiền thực chất là một thứ văn minh bóc lột với trọng tâm là hiệu ích kinh tế. Nó không quan tâm tới sinh mệnh cá nhân của con người, không đặt sinh mệnh lên vị trí đầu tiên; với nó, tất cả mọi người đều là vật hi sinh. Những ai chìm đắm trong đồng tiền, lợi ích và những cảnh hưởng lạc giả tạo cuối cùng chỉ còn lại hai bàn tay trắng. Vốn dĩ con người sáng tạo ra văn minh là để làm cho mình hạnh phúc hơn, thế mà lại trở thành vật hi sinh cho nền văn minh do chính mình tạo ra.

Tự tăng bóc mình là một dạng bệnh

Những bạn độc giả luôn ngập mình trong núi công việc nặng nhọc thân mền, nếu bạn chọn nghề làm nông thì bạn vừa có thể rèn luyện thân thể lại có được một nguồn thu nhập tương xứng, chẳng tổn hại gì tới sức khỏe của bạn. Đừng tách rời giữa công việc và vận động, mà nên biến công việc trở thành một dạng vận động. Xã hội ngày nay coi thường lao động tay chân, đề cao những công việc múa bút bên bàn giấy hoặc lướt ngón tay trên bàn phím máy tính. Các vị thường chọn công việc thứ hai nên bộ não con người ngày càng linh hoạt và thành thực, còn cơ thể ngày một béo mập vì thiếu vận động. Và thế là, bạn lại phải tốn thời gian để đi tập một môn vận động nào đó.

Vì sao chúng ta không thể tránh khỏi gánh nặng công việc? Vì để nhận được lương cao, chúng ta phải bỏ sức lao động tương ứng. Cấp trên giao cho bạn khối lượng công việc đồ sộ, nếu bạn không hoàn thành, không tạo ra một lượng giá trị tương ứng với đồng lương sếp trả cho bạn,

thì bạn sẽ trở thành một chú cá nằm trong chảo. Năng lực của một con người là có hạn mà dục vọng lại vô biên, luôn khao khát những khoản thù lao vượt quá năng lực của mình. Bởi thế, nếu không gánh vác được khối công việc nặng nhọc tương ứng với đồng lương cao bạn nhận được trong các doanh nghiệp lớn thì tất bạn sẽ nảy sinh áp lực tâm lý vô cùng lớn. Bạn thấy không vui khi người khác đánh giá thấp năng lực của mình, nhưng những lời tán dương quá sự thật kia lại dần trở thành áp lực đè nặng lên đôi vai bạn.

Để xứng đáng với những lời tán tụng khoa trương đó, bạn cố sống cố chết hoàn thành những công việc ngoài khả năng của mình. Giống như khi bố mẹ gửi gắm quá nhiều hi vọng vào con cái vô tình sẽ trở thành gánh nặng đè trĩu lên tâm lý của con. Trong công ty, nếu được đánh giá quá cao, bạn sẽ phải lao tâm khổ tứ nghĩ xem mình phải làm sao để không phụ lòng tin của mọi người. Tâm trạng bạn luôn rối bời bởi nỗi lo sẽ để lộ năng lực thực sự của bản thân, gương mặt bạn lúc nào cũng phải làm ra vẻ tràn đầy tự tin để hư trương thanh thế. Tâm lý ấy khiến nhiều người bất an, tích tụ lâu ngày mà thành bệnh. Bởi thế, ngày nay có không ít người mắc các bệnh về thần kinh.

Nhiều người làm công ăn lương từng tâm sự với tôi rằng họ thấy mình là người tài hoa phi phàm, chỉ tiếc rằng cấp trên chẳng có cặp mắt xanh nên họ không có hi vọng được thăng chức, lòng đầy bất mãn chỉ muốn thôi việc. Thực ra, nỗi khổ tâm của những người này rất dễ giải quyết, tôi chỉ khuyên họ một câu “Hãy cố gắng làm việc!”, hãy hưởng thụ cuộc sống công sở một cách thản nhiên và tự tại. Cái khó của họ là ở chỗ: giống như một người bị mắc bệnh béo phì, tuy rằng họ được thăng cấp, giữ chức vụ quan trọng nhưng năng lực thực sự khó lòng theo kịp thanh danh, khó lòng gánh vác trọng trách.

Ngày nay, không ít bạn trẻ giữ những chức vụ cao, nhưng vì năng lực không đủ nên cả ngày bồn chồn không yên, cuối cùng đành chọn giải pháp nộp đơn từ chức để mưu cầu sự giải thoát. Không phải là cấp trên không có huệ nhãn nhận biết anh tài mà là bạn không đáp ứng nổi yêu cầu của sếp, thậm chí những kì vọng quá cao của sếp với bạn đã trở thành gánh nặng cho bạn. Người chịu thiệt không phải là những anh tài không được thăng quan tiến chức mà là những người thích hư danh nên phải oằn mình cống gánh nặng trên vai. Những người như thế thường mắc bệnh về thần kinh. Bởi thế, tôi mới nói, bất kể việc gì cũng phải có độ của nó.

Nếu có thể chữa bệnh miễn phí cho người bệnh, liệu các bác sĩ có còn áp lực? Câu trả lời là nếu có thể chữa bệnh miễn phí cho người bệnh thì dù có làm việc 20 tiếng một ngày đi nữa, họ cũng có một tinh thần

thoải mái. Bởi lẽ, họ không phải đảm bảo chắc chắn rằng người bệnh tất sẽ khỏi bệnh và cũng không còn nỗi lo phải chăm sóc người bệnh về sau. Nhưng nếu đã thu một khoản chi phí điều trị khá lớn của bệnh nhân thì khi làm phẫu thuật, liệu trái tim họ có được thanh thoi? Khi đó, nên gỡ bỏ sự trói buộc của đồng tiền. “Bác sĩ chỉ là người nỗ lực cứu chữa cuối cùng và phải tuân theo mệnh trời”, chỉ có cách suy nghĩ cởi mở như thế, ta mới có thể trút bỏ áp lực của một bác sĩ, để họ có thể yên tâm điều trị cho bệnh nhân, khiến quá trình điều trị đạt hiệu quả cao.

Xét cho cùng, sở dĩ các bạn gặp phải nhiều vấn đề như vậy nơi công sở cũng là vì lòng ham muốn theo đuổi lương cao bổng lộc nhiều. Giống như một bác sĩ, muốn thu được khoản chi phí điều trị khổng lồ của bệnh nhân, tất phải trang trọng viết giấy cam đoan trước mặt bệnh nhân. Nếu không thực hiện đúng cam kết sẽ thân bại danh liệt, khiến người cười chê. Công việc của các bạn cũng như vậy mà thôi.

Bớt chút suy nghĩ về làm thêm, dành nhiều tâm sức cho sự nghiệp

Bạn đã bao giờ lòng tự dặn lòng “Vì tiền, mình nhất định phải làm công việc này” hay chưa? Nếu có, bạn hãy thử thay đổi nó nhé! Cho dù chúng ta phải bán sức lao động của mình vì đồng tiền thì cũng đừng nên đón nhận nó với một tâm trạng kém vui như thế. Vứt bỏ nỗi hăm hực bất bình lúc nào cũng thường trực bên mình, rằng “Trả cho tôi một chút tiền thì có thể hoa chân múa tay bắt tôi phải thế này thế nọ được sao?” thay vào đó, tự đáy lòng, bạn hãy nói lời cảm ơn với người thuê mình: “Mình nhận nhiều tiền của người ta như vậy, người ta bắt mình làm việc này hay việc khác cũng đều hợp tình hợp lý cả”. Tuy đồng tiền đã đưa bạn và ông chủ tới với nhau, nhưng bạn cần biết dùng trái tim thân thiện và yêu thương của một người bạn để cải biến mối cơ duyên khởi nguyên từ đồng tiền này.

Đừng để vẻ thiếu tình nguyện hiện lên trên gương mặt bạn ở nơi làm việc, bạn nên tích cực đón nhận những công việc được giao phó. Như thế, phần nhiều những áp lực của bạn trong công việc sẽ tiêu tan. Áp lực ít đi cũng có nghĩa là hiệu quả công việc của bạn đương nhiên sẽ cao lên, mà trong thâm tâm cũng không còn phiền não nữa. Đó mới là cuộc sống khỏe mạnh và hạnh phúc ta cần hướng tới.

Muốn xa rời áp lực, trước tiên bạn phải là người chủ trong lao động của mình. Con người ngày nay dường như ai cũng bán sức lao động của

mình, dù là tự mở cửa hàng hay làm thuê cho người khác đi nữa, tất cả đều khổ sở kiếm tiền. Tất nhiên, chúng ta không thể coi tiền như bùn rác, nhưng cũng không thể vì nó mà bán rẻ sức lao động của bản thân. Cũng giống như tình yêu không thể định giá bằng tiền, lao động chân chính và vinh quang không thể trở thành mặt hàng bị đem ra mua bán với giá rẻ mạt. Bởi vậy, chúng ta cần giữ cho mình ở vị thế của người làm chủ, để trở thành chủ nhân trong mọi hành động của mình.

Tiếp theo, khi đã quyết định phải lao động, bạn hãy coi công việc của mình như một chuyến leo núi thú vị và bạn sẽ tìm thấy niềm vui trong lao động. Hãy nghĩ “Đây chính là sự nghiệp của tôi” và cố gắng tìm thêm niềm vui cho công việc. Đừng nên chốc chốc lại nhìn đồng hồ mà hãy tập trung vào công việc, để đến khi tan giờ làm, bạn lại giật mình thảng thốt: “Đã đến giờ về rồi sao, tôi vẫn muốn làm thêm chút nữa”.

Sau nữa, công việc của bạn phải có ích cho người khác. Nếu sự lao động của bạn có thể giúp đỡ cho người khác, bạn sẽ hiểu được thế nào là niềm vui khi làm công việc đầy ý nghĩa và sẽ cảm nhận được giá trị của bản thân. Giúp đỡ người khác là gián tiếp giúp đỡ bản thân và mang lại niềm vui cho mình.

Cuối cùng, hãy trân trọng quá trình hơn kết quả. Thời gian mà bạn vui mình vào công việc còn quan trọng hơn kết quả cuối cùng mà bạn đạt được. Nếu đích đến mà bạn theo đuổi chỉ là đứng trên đỉnh núi thì bạn có thể lựa chọn đi cáp treo; nếu điều mà bạn coi trọng là từng bước, từng bước chân của bạn leo lên núi cao thì những bước chân và những giọt mồ hôi của bạn rơi trên núi cũng là niềm lạc thú mà bạn cảm nhận được khi leo núi. Thực ra, sống trên đời, chỉ khi vượt qua những cửa ải khó khăn, con người mới hiểu thế nào là niềm sung sướng của chinh phục và đột phá.

Các bạn độc giả yêu quý của tôi, các bạn thường hay coi nhẹ những quá trình trong cuộc đời. Hãy nhìn thẳng vào cả cuộc đời của bạn, bất luận là thành bại hay lênh xuống chìm nổi, tất cả đều là một phần trong cuộc đời của bạn.

Từng quá trình trong cuộc đời của con người là vô cùng quan trọng, kết quả ra sao thường không mang nhiều ý nghĩa. Người khác nói thế nào, nghĩ ra sao, chúng ta không cần để tâm. Trên đường lên núi, nếu gặp một người bị thương, hãy tiến lên và dìu họ đi cùng. Nhìn mà không thấy, chỉ phẩm phẩm một mình leo lên đỉnh, phỏng còn có ý nghĩa gì? Tuy đỉnh núi là đích đến ban đầu của bạn, song có đến được đích hay không còn tùy thuộc vào tình hình cụ thể. Chúng ta không thể cố chấp rằng mình nhất định phải leo lên đỉnh núi, nếu không sẽ uổng chuyến

đi này.

Từng ngày, từng ngày phần đầu nơi công sở đều là một phần trong cuộc đời của bạn. Mỗi một sự việc xảy ra vào thời khắc đó đều là cuộc sống thực tại của bạn. Hãy coi từng ngày, từng việc trôi qua một cách tự nhiên là một phần đáng trân trọng trong cuộc đời của bạn. Như thế, công việc của bạn sẽ nhẹ nhàng hơn rất nhiều. Và hãy nhớ kĩ: “Đừng để mình sáng quá, nếu không sẽ tự mang áp lực cho bản thân”.

Chương 8:

KHÓ CÓ THỂ TRỌN VẸN ƯỚC HẸN VỚI BẢN THÂN

Để trở thành một người biết hành động có kỷ luật

Bạch Đại sư, con muốn hỏi:

Con có thể giữ đúng lời hứa với người khác, nhưng lại chẳng thể nào trọn vẹn ước hẹn với bản thân mình. Mỗi khi năm mới gõ cửa, con đều tự nhủ với mình: Ngay từ buổi sáng đầu tiên của năm mới, mình phải cần mẫn học tập, phải kiên trì rèn luyện sức khỏe không quản ngại gió mưa. Rồi thời gian thấm thoát thoi đưa, con thấy mình đã vứt bỏ suy nghĩ đó tự bao giờ, hoặc khó có thể kiên trì mục tiêu vì nguyên nhân này hay lý do khác.

Ngày qua tháng lại, khi tất cả đã qua đi, con mới ý thức được, những việc mình quyết tâm làm ngày trước hết sức quan trọng. Con phải làm sao để có thể giữ đầu óc tỉnh táo trong từng ngày, từng ngày bình thường của cuộc sống? Phải làm sao để phân biệt rõ mức độ nặng nhẹ, chậm gấp của sự việc để từ đó không lỡ hẹn với những ước định của bản thân?

Đừng để “nghịch thức” vây bọc

“Tôi phải làm như thế này”, đó là lời hẹn ước con người tự đặt ra với bản thân, thực hiện nó đâu có dễ! Bởi thế, người xưa mới có câu “Ba ngày quyết tâm”. Phật cũng nói “Thắng ngàn quân dễ, thắng bản thân thật khó thay!”, ngụ ý con người luôn phải đấu tranh với những thói quen của mình, thay đổi thói quen là một việc vô cùng khó.

Cai rượu, thuốc lá hay cà phê - những thứ đã gắn bó với bản thân hàng mấy năm trời - tuyệt nhiên không phải việc dễ. Vứt bỏ một thói quen mới có trong vài năm đã khổ sở đến thế, huống chi là nghiệp chướng “đa sinh đa kiếp”?

Cái gọi là nghiệp chương, tuy chưa có gì để khảo chứng nó có thực sự được nhào nặn thành hình từ trong những tháng ngày nếm mật nằm gai hay không, nhưng chắc chắn một điều rằng nó thật khó thay đổi. Nếu không như thế, làm sao người ta lại dùng “đa sinh đa kiếp” để miêu tả nó? Chúng ta thường tự dặn lòng: mình muốn làm việc này việc kia, mình nên làm việc này việc kia, cuối cùng vẫn chẳng làm được việc gì. Bởi thế, chúng ta mới tự sinh nghi ngờ: “Tôi là một kẻ ý chí bạc nhược, là một kẻ nuột lòi, làm việc không có ý thức kỷ luật”. Nhưng sự thật thì đâu phải như vậy.

Chúng ta muốn làm thật nhiều việc, việc nào cũng muốn làm tốt nhất, đó chính là dã tâm của con người. Nói cách khác, con người chúng ta sở dĩ rơi vào bể khổ là vì dã tâm quá lớn. Mọi việc đều phải hoàn mỹ, nếu cứ thuận buồm xuôi gió đương nhiên là tốt, nhưng trên thực tế, muốn việc nào cũng viên mãn là điều vô cùng khó, đòi hỏi chúng ta phải nỗ lực không ngừng. Mà sự nỗ lực ấy không phải ai cũng có thể làm được.

Vậy nguyên do vì đâu khiến chúng ta khó lòng biến quyết tâm của mình thành hiện thực?

Hãy phân tích đến cái tâm, tức chức năng tinh thần của chúng ta một chút. Chúng ta đã biết cái tâm của con người có bốn dạng khác nhau. Giáo lý nhà Phật quy bốn dạng thức đó thành “thụ”, “tưởng”, “hành”, “thức”. “Thụ” chỉ khả năng cảm thụ và cảm quan; “tưởng” tức khả năng suy nghĩ và ghi nhớ; “hành” tức khả năng ý chí; “thức” tức khả năng nhận biết chủ thể và phân biệt. Bốn khả năng này tạo thành cái tâm, tức chức năng tinh thần của chúng ta.

Thói quen đã được hình thành từ lâu trong đời sống của con người được gọi là “nghiệp thức” hoặc “nghiệp”. Nó khởi nguyên từ khả năng phân biệt. Cảm giác và tình cảm sinh ra từ nghiệp thức. Không phải là bạn tự nhủ với bản thân “Tôi nên có cảm giác này” mà là bạn cảm nhận được nó một cách hết sức tự nhiên. Tình cảm, tư duy và khả năng ghi nhớ cũng vậy, thường tự nhiên sinh ra. Nhờ vào khả năng ý chí, con người mới có sức mạnh để kìm nén và kiềm chế tình cảm, tư duy hay nỗi nhớ. Nói cách khác, đó chính là lòng quyết tâm muốn làm một việc nào đó của mỗi con người.

Con người phần nhiều học được chữ “thức” nhờ những ý thức biểu hiện ra bên ngoài. Những thói quen hình thành từ thuở còn thơ thường ẩn mình ở nơi sâu nhất của ý thức, rồi trôi vào vùng vô thức nằm ngoài ý thức. Bởi thế, khi tỉnh táo, con người có thể ý thức rất rõ rằng mình nên nắm chặt tất cả; nhưng khi không tỉnh táo, con người thường rơi vào trạng thái vô thức hoặc sống với ý thức tiềm ẩn, tức khi con người tỉnh

táo thì ý thức chỉ phối hành động ở một mức độ nhất định; còn khi không tỉnh táo thì “nghiệp thức” lại đang chiếm ưu thế.

Nhiều lúc con người thường nhủ thâm trong tâm “Trước mọi chuyện ta chẳng nên cáu giận làm gì, vì cáu giận rồi sinh bệnh thì lấy ai thay thế?”, những mong có thể dùng ý chí và lý trí trấn áp nổi tức bực, nhưng khi thấy một hành vi hay một câu nói nào đó lại bất giác bùng bùng lửa giận chỉ trong phút chốc. Cho dù lúc đó lý trí luôn kêu gọi ta “phải nhẫn nhịn, phải nhẫn nhịn” nhưng con tim chúng ta lại chẳng chịu nghe lời. Đến khi không thể ghìm lại nữa, chúng ta chỉ có một cảm giác duy nhất: “Trong tình cảnh ấy mà bảo tôi không nổi giận thì có khi tôi đã thành thần tiên rồi”, “Khi tôi tức lên thì không ai có thể ngăn được tôi”. Và như thế, chúng ta đã tự mình vứt bỏ ý chí “phải nhẫn nhịn”.

Khi lý trí tỉnh táo và đầu óc sáng rõ, hẳn bạn luôn ý thức được “Mình nên cai thuốc lá thôi, thuốc lá có rất nhiều tác hại”, song nỗi khát thèm một điếu vãn cứ còn lên trong lòng bạn. Khi mùi thuốc quen thuộc và đầy mê hoặc bay qua cánh mũi bạn thì nỗi mê cuồng với khói thuốc lại dụ dỗ và dày vò bạn. Dù bạn đã cảnh báo bản thân “không được hút”, nhưng cuối cùng ý chí của bạn lại bị khuất phục trước những cảm giác như cào cào gan ruột không sao chịu nổi đó. Và suy nghĩ của bạn lại thay đổi.

“Nhịn thuốc thế này thật khổ sở quá, tại sao mình lại phải chịu đựng sự dằn vặt khôn khổ đó chỉ để sống thêm vài năm? Bây giờ nếu ai cho mình một điếu thuốc, mình có chết cũng cam lòng. Cái gì gọi là mỗi điếu thuốc làm tổn hao năm phút tuổi thọ của bạn? Chỉ có năm phút sống ngắn ngủi mà phải chịu đựng cơn vật vã giằng xé như thế thì chết sớm hơn năm phút có can hệ gì! Chẳng phải Phật Tổ đã nói: khổ hạnh không thể mang lại sự giải thoát cho con người, mình kìm nén cơn thèm thuốc như thế cũng là một kiểu khổ hạnh. Phật Tổ cũng răn: con người nên chọn đường ở giữa để đi, nếu mà thèm thuốc quá thì cũng nên hút một điếu, như thế mới là khôn ngoan”.

Con người thường bẻ gãy ý chí của bản thân và chịu khuất phục trước dục vọng như thế đó. Mâu thuẫn nằm ở đây. *Khi mâu thuẫn, trong tâm tưởng của con người luôn có sự đấu tranh, có lung lay dao động, ý chí hừng hực ban đầu cuối cùng rồi cũng bị những dục vọng đang nhen lửa trong thế giới vô thức đẩy về một nơi rất xa.* Dù ý chí của bạn có vững như bàn thạch đi nữa cũng phải cam chịu thất bại sau ba ngày. Vì thế, mới có câu “Ba ngày quyết tâm”.

Muốn ý chí giành phần thắng, con người luôn phải tỉnh táo trong từng giây từng phút. Nhưng sự thật thì, con người tuy ở trạng thái tỉnh mà không tỉnh táo. Con mơ thường kéo đến trong giấc ngủ say nồng

dưới sự tác động của thế giới vô thức. Khi tỉnh dậy rồi, nếu chúng ta vẫn bị chi phối bởi thế giới vô thức đó, thì nó sẽ trở thành chủ nhân của mọi ý thức và hành động của chúng ta. Ấy chính là “nghiệp” đang tước đoạt đi vị trí thống soái của chúng ta. Mà sự mơ hồ ngu dốt đó rất dễ sinh sôi nảy nở trong suy nghĩ mỗi người.

Hành động là quyết tâm tốt nhất

Rút cục thì phải làm như thế nào mới có thể đánh đuổi cái “nghiệp” đang xưng bá trong con người của chúng ta để chúng ta có thể trở lại làm chủ nhân của linh hồn mình? Ví dụ, bạn đã tự dặn lòng rằng hàng ngày phải dậy từ 5h sáng để cầu nguyện. Nhưng từ xưa đến nay, bạn vẫn quen chào bình minh vào lúc 6h hoặc 7h, nay đột ngột phải dậy sớm hơn một tiếng, bạn thấy đôi mắt mình vẫn nhắm chặt, có làm thế nào cũng không thể thức giấc. Thực ra, ngủ dậy lúc 5h sáng chẳng những rất có lợi cho sức khỏe mà còn giúp tâm hồn bạn thêm trong lành và tươi mới, tại sao bạn lại không thức dậy vào giờ đó? Bởi lẽ, thói quen thức giấc lúc 6h hoặc 7h thâm căn cố đế trong bạn đang kháng cự lại sự thay đổi này.

Muốn chiến thắng được tâm lý kháng cự đang nảy mầm trong thế giới vô thức của thói quen đó, tức chiến thắng tâm lý thù ghét việc dậy sớm của bạn thì bạn phải hạ quyết tâm: Mình nhất định phải thức dậy. Khi bạn quyết tâm làm một việc nào đó, trong tâm lý của bạn luôn có sự đấu tranh của luồng suy nghĩ “không muốn”. Mà sự đấu tranh giữa hai luồng suy nghĩ “tôi muốn làm” và “tôi không muốn làm” là không ngừng nghỉ.

Vì thế, mỗi khi chuông đồng hồ reo vào lúc 5h sáng, bạn phải tự hỏi thúc mình: “Mình phải dậy, mình bắt buộc phải dậy”. Sự thúc giục này chính là ý chí của bạn. Nhưng trên thực tế thì suy nghĩ “tôi phải dậy” lại thể hiện tâm lý “mình chẳng muốn dậy chút nào!” Nói cách khác, khi ý chí của bạn giục giã bạn “phải thức giấc” thì thế giới vô thức nằm sâu trong lòng bạn đang vang lên lời nói “mình chẳng muốn dậy chút nào!” Bởi thế, bạn càng quyết tâm “phải thức giấc” thì bạn càng chìm sâu trong giấc ngủ. Ngày thứ nhất, ngày thứ hai, bạn rất khổ sở để dậy đúng giờ nhưng sang ngày thứ ba, bạn đành bó tay xin hàng, cam chịu thất bại và trở về trạng thái cũ.

Vì vậy, chúng ta đã tự đánh mất đi lòng tin của bản thân: “Vì sao mình hừng hực quyết tâm dậy sớm là thế mà chẳng bao giờ làm được?” Ngày thường, lập ra bao nhiêu là kế hoạch mà có cái nào thực

hiện được đâu! Trường hợp của bạn là điều hết sức tự nhiên trong thế giới này, bởi lẽ quyền lực thực sự đối với cuộc đời của chúng ta đã bị một chữ “nghiệp” hay “nghiệp thức” đánh cắp nên dù chúng ta biết mình phải làm thế này hay thế khác, nhưng sức phản kháng lớn lao của chữ “nghiệp” đã chiến thắng ý chí của chúng ta. Nói cách khác, không phải chúng ta muốn mà không làm được mà là chúng ta không muốn nên không làm được.

Nhiều người sẽ tự biện giải kết luận trên: “Tôi thật sự muốn thức dậy, nhưng hai mắt không sao mở được, đầu óc nặng trĩu như thể ngàn cân đang treo trên đó, không tài nào gượng dậy nổi!” Có thật là như thế hay không? Ví như bây giờ có người cầm súng dí vào đầu bạn và ra lệnh cho bạn phải thức dậy, lúc đó bạn thức dậy hay ngủ tiếp? Nếu như một tiếng nổ bỗng vang lên bên tai bạn, khi ấy bạn có còn lưu luyến chăn ấm đệm êm? Hay bạn phải vội vã bật dậy để nhào nhào chạy thoát thân? Nếu bây giờ có người thỏa thuận với bạn rằng: Cậu hãy thức dậy vào lúc 5h sáng, tôi sẽ cho cậu 100 triệu Won. Vậy thì, bạn có thực hiện thỏa thuận ấy hay không?

Vào thời khắc bạn nhắc nhủ bản thân “thức dậy đi, thức dậy đi”, bạn đã bị giam trong chiếc lồng tù túng của “nghiệp”, muốn sao làm vậy. Nếu buộc phải thức dậy, bạn vẫn làm được điều đó. Cũng giống như khi nghe thấy tiếng nổ vang lên gần bên cạnh, trong khoảnh khắc đầy nguy hiểm đó, bạn đâu còn thời gian để nghĩ suy rằng “mình nên thức dậy” mà bạn vội vã bật dậy rồi chạy ra ngoài nhanh như một con thoi.

Vì thế, muốn từ bỏ một thói quen nào đó, chúng ta cần diệt trừ ảnh hưởng của “nghiệp”. Đương nhiên, cuộc sống của chúng ta vẫn có thể trôi đi bình thường theo “nghiệp thức” mà không cần tới sự thay đổi nào, nhưng xin bạn đừng quên, cùng với sự chảy trôi của “nghiệp thức”, cuộc đời của bạn chẳng hề có sự chủ động và đáng tin nào cả bởi nó phải chịu sự sắp đặt của “nghiệp thức”. Bởi vậy, hãy thử thay đổi “nghiệp thức” của bạn, hãy học cách xua tan những ý nghĩ do “nghiệp” sinh ra. Mỗi khi chuông đồng hồ reo vang báo điểm 5h sáng, đừng nghĩ ngợi gì cả, bạn chỉ cần quyết đoán bật dậy mà thôi.

Nếu đã thử và thất bại, cũng đừng nản lòng, ngày hôm sau bạn hãy tiếp tục đấu tranh. Tập luyện nhiều lần và thử sức mới là giải pháp đúng đắn, nếu quyết tâm chỉ dừng lại ở suy nghĩ trong đầu thì sao ta có thể thay đổi được? Nếu vẫn không làm được thì mỗi tối trước khi đi ngủ, bạn hãy nghĩ: Ngày mai, mình sẽ thức dậy vào lúc 5h sáng. Mang tâm tư ấy vào trong giấc ngủ và đừng lo lắng quá nhiều, nếu không ý chí thuần túy đó sẽ bị thay thế bởi một chữ “nghiệp”.

Nhiều người thường cố chấp sống theo thói quen cũ. “Hôm qua là

hôm nay, hôm nay là ngày mai, cứ sống theo thói quen thì có gì sai?” Không ít người đã sống với tâm thái ấy. Cuộc sống cứ bình lặng trôi đi, chẳng có gì đặc biệt và kỳ lạ, mới nhìn qua đã thấu tỏ mọi điều, chỉ trông vào hiện tại đã có thể đoán được quá khứ và tương lai của họ. Người tu hành thì không đơn giản và dễ thấu tỏ như thế, những quỹ đạo trong cuộc sống luôn trắc trở, gập ghềnh khó đoán. Rất có thể, cho tới tận hôm nay, người đó vẫn hút hai bao thuốc một ngày, nhưng nếu hôm nay anh ấy đột ngột quyết định sẽ cai thuốc, thì chắc chắn rằng, kể từ ngày hôm sau anh ấy sẽ không bao giờ cầm tới điều thuốc. Vẫn biết thay đổi là khó, nhưng chỉ cần hạ quyết tâm thì dù thói quen có thâm căn cố đế đến đâu cũng vẫn thay đổi được.

Khi đã hạ quyết tâm thì cần kiên định đến cùng. Dù trời long đất lở, ta cũng phải đạp bằng nguy cơ để trước sau như một, quyết tâm thực hiện. Điều quan trọng nhất trong giá trị quan của con người là cái chết, “chết rồi tức phải hoàn thành”, nếu bạn mang trong mình quyết tâm như thế thì không ai có thể ngăn nổi bạn. Nó được gọi là “quyết tâm lớn”.

Phật Tổ dành những giây phút cuối cùng trong cuộc đời của mình để an tọa dưới gốc cây bồ đề cũng với một quyết tâm lớn: “Ta nay bất chúng, vô thượng đại bồ đề; nguyện nát thân này cũng không rời chỗ”. Con người ngày nay, chỉ một khó khăn đau đớn đã khó lòng chịu đựng nên chấp nhận thỏa hiệp và nhượng bộ trong phút giây ngắn ngủi, nói chi là cái chết! Chỉ cần có “quyết tâm lớn” thì mọi khó khăn, phiền não trên đời này đều sạch không và khi ấy, “nghiệp” sẽ không còn là đối thủ không thể chiến thắng được nữa.

Hãy ngồi tĩnh tâm và suy nghĩ sâu xa, chỉ khi ta cảm nhận thời gian như bóng câu qua cửa sổ, tâm thần thoải mái và thư giãn, ta mới đạt tới cảnh giới của suy tưởng. Nếu những suy nghĩ về khó khăn, gian khổ cứ ào lên từng đợt và thấy chân tay tê mỏi thì ta chẳng học được gì. Những suy nghĩ ấy đều là sai lầm bởi đó là một nguyên cơ tự nhiên do “nghiệp thức” sinh ra. Dù tâm trạng của bạn tốt hay xấu, nó đều là một dạng tâm trạng. Người trong thiên hạ đều cảm nhận được rằng tâm trạng tốt sẽ chiến thắng tâm trạng xấu. Chúng sinh bởi thích mà làm và thường cưỡng ép mình nếu muốn làm tốt hơn. Nhưng sự thật thì, dù làm việc với tâm trạng vui vẻ, hồ hởi hay với tâm trạng bất đắc dĩ đi nữa thì chúng vẫn có chung một ý nghĩa. Điều quan trọng là, bạn phải hành động.

Cuộc đời là một kiếp tu hành

Nếu hôm nay bạn tự nhắc nhở bản thân rằng: “Từ hôm nay trở đi, mỗi sáng sớm mình sẽ thức dậy vào lúc 5h và cầu nguyện một tiếng trong một nghìn ngày”. Và bắt đầu từ đó, bạn kiên định với lời ước hẹn của bản thân, hàng ngày thức dậy vào lúc 5h sáng và cầu nguyện. Bạn coi đó là một việc vô cùng khó khăn: “Một nghìn ngày ư? Làm sao mà tôi làm được?” Nhưng có gì đâu, điều bạn cần làm là đừng nghĩ ngợi nhiều, hãy thức dậy vào mỗi buổi sáng và bắt đầu công việc cầu nguyện của bạn. Mỗi ngày một lần, một nghìn ngày trôi qua, bạn đã có thể hoàn thành lời ước định với bản thân một cách trọn vẹn. Trong một nghìn ngày đó, cuộc sống của bạn vẫn diễn ra như nó vốn có, bất kể điều gì cũng có thể xảy ra: có thể bạn sẽ gặp chuyện bi thương, có thể bạn sẽ bắt đầu một chuyến du lịch dài ngày, có thể bạn phải tiếp đãi khách tới chơi nhà, hoặc bạn bỗng nhiên đổ bệnh.

Những sóng gió trắc trở xảy ra trong cuộc đời khiến bạn không còn tâm trí để kiên trì tiếp tục, rất có thể bạn sẽ trần trở: “Để đến lần sau thực hiện liệu có được không nhỉ?”, “Hôm nay lười một chút, ngày mai mình sẽ bù gấp đôi, chẳng nhẽ không được sao?”, thậm chí bạn lại nảy sinh ngờ vực: “Mình cứ cầu nguyện như thế liệu có ngộ ra được những điều lớn lao?”, “Cho đến nay, cuộc sống của mình vẫn ổn, vậy thì mình cầu nguyện để làm gì?” Khi không thể kiên trì, bạn sẽ nghĩ nhiều, rất nhiều, bởi thế bạn thấy mình phiền não. Không ai có thể ngăn cản sự sinh sôi của phiền não, ngay cả mệnh lệnh cũng là vô hiệu.

Khi con người rơi vào vực thẳm của âu sầu khổ não, mọi vấn đề tất sẽ nảy sinh. Những phiền muộn cứ hết lớp này tới lớp khác tìm đến bạn, vây chặt lấy tâm hồn và cơ thể bạn để rồi cuối cùng bắt bạn trở thành tù binh của nó. Bởi thế, bạn hãy đối diện với phiền não bằng một ánh mắt lạnh lùng và một tâm thái dửng dưng. “Phiền não ơ phiền não, xin hãy tránh xa khỏi ta”, suy nghĩ này thật vô cùng ngây thơ. Hãy làm ngược lại, suy nghĩ thoáng đạt, rộng mở, bình tĩnh và thành thật thừa nhận rằng những phiền não đó đã tìm đến mình: “À, nỗi muộn phiền ấy làm tôi phải suy nghĩ tới vấn đề này, lúc này đây tôi rất muốn làm công việc này, không còn tâm tư đâu mà xử lý việc kia nữa”. Chỉ khi tự trút bỏ những gông xiềng đó, bạn mới có thể biến ý chí thành hiện thực.

Các bạn độc giả thân mến của tôi, nếu bạn là một anh nông dân cần mẫn trên đồng ruộng, chắc chắn rằng bạn luôn nguyện ước ông trời cứ sau vài ngày lại cho mưa xuống, để cây cối hoa màu tươi tốt, mùa màng bội thu; nhưng những cơn mưa đâu phải cầu là đến, đuổi là đi? Ông trời khi thì rông rã đổ mưa suốt mười mấy ngày, khi thì cả tháng không

mưa. Dù mưa gió thất thường như thế song liệu chúng ta có thể không lựa thời mà làm nông vụ? Những kinh nghiệm tích lũy qua bao năm tháng giúp bạn dần đoán biết tính khí thất thường của ông trời để từ đó biết vận dụng một cách linh hoạt. Con người sở dĩ phải đào giếng để lấy nước ngầm hay đắp đê xây đập là vì muốn hạn chế những bất lợi do thời tiết thất thường gây ra.

Hãy đối diện với phiền não như khi hóa giải cơn giận bực, tôi chắc chắn rằng quý vị sẽ thấy mình từng bước từng bước gạt hái sự tinh tấn trong tu hành. Khi đó, dù phiền não có kéo tới hay nghiệp thức đang làm mưa làm gió, bạn cũng có thể ứng phó và không bị nó trói buộc, lôi kéo. Bây giờ, nếu bỏ một bữa cơm, để dạ dày trống rỗng, bạn sẽ không chịu đựng nổi vì váng đầu hoa mắt. Vậy, bạn hãy thử ăn bỏ bữa trong một tháng xem sao. Trải nghiệm này giúp bạn không còn cảm thấy khó chịu nữa, ngay cả khi bạn nhịn ăn một, hai ngày. Bởi lẽ, trong lòng bạn hiểu rõ một điều rằng, nhịn ăn một, hai ngày chẳng thể khiến bạn phải rời bỏ thế giới này.

Con người ai cũng có ước mơ. Nếu ước mơ thành hiện thực, con người tất sẽ mừng vui khôn xiết; nếu ước mơ không thành hiện thực, con người sẽ chán nản cùng cực. Nhưng khi đã đặt bước chân mình trên con đường tu hành, con người sẽ lĩnh ngộ được một điều: dầu những khát khao trong lòng đã thành hiện thực, ta cũng không nên miên man say đắm trong niềm hoan hỷ; dầu những giấc mộng đẹp có trở thành bong bóng xà phòng, ta cũng không nên để lòng mình nguội lạnh. Bởi những người tu hành đã thấu tỏ, tất cả chẳng qua là do “nghiệp” đang hoành hành. Suy nghĩ ấy khiến tâm thái của họ nhẹ như mây bay gió thoảng để có đủ dũng khí “không vui vì vật, không buồn vì mình”.

Quý vị dồn bao sức lực để giành lấy thứ mình hằng khao khát, sau một vài lần gắng công không thành, quý vị liền từ bỏ. Nhưng người tu hành thì không như thế. Họ chấp nhận thử thách cả trăm lần để có được điều mình mong mỏi. Hôm nay không thành công thì ngày mai sẽ tiếp tục, cách này không được thì thử cách khác, kiên trì đến cùng, quyết không từ bỏ. Nếu luôn nghĩ thử đoạn này hay mưu mô khác, tìm đường đi tắt thì khó có thể tránh khỏi những dằn vặt đau đớn.

Trong thuyết nhân quả tuyệt đối không có từ “dằn vặt”. Nỗ lực mười lần vẫn thất bại chắc chắn có nguyên do. Chỉ cần tìm ra vấn đề nằm trong đó, lần sau ắt sẽ thành công. Con người sống ở trên đời cần phải trải qua thất bại. Chỉ có điều, thất bại không đồng nghĩa với dằn vặt, dằn vặt. Người tu hành có thể gặp thất bại nhưng không thể bị dằn vặt. Không thành công có thể tiếp tục đối diện với thử thách, nếu không cần thiết thì sẽ bỏ qua, nếu nên tiếp tục thì sẽ kiên trì, luôn luôn phấn đấu

và theo đuổi đến cùng. Không phải vùi đầu vào làm việc mà là vừa tự trách mình vừa tìm ra con đường tiến lên phía trước. Như thế, người tu hành mới không ngừng có những phát hiện mới, thu hoạch mới.

Nếu không muốn thất bại, bạn có thể sống theo cách của người khác. Nếu muốn đảm bảo tình hình kinh doanh của công ty, bạn có thể sao chép hoàn toàn thành quả nghiên cứu của người khác, bởi đó là phương án an toàn nhất. Dù bước đi theo con đường cũ của người khác, bạn vẫn muốn mở ra một lĩnh vực độc nhất vô nhị của riêng bản thân thì thất bại thảm hại rất có thể đang chào đón bạn. Bạn là một kẻ xa lạ đang dò dẫm bước đi trên con đường người khác đã khai phá, khó có thể tránh khỏi vấp ngã nên thất bại cũng là lẽ tự nhiên thôi.

Mọi người trên thế giới này đều đang mông lung mịt mù trong bức tường cao kín của vòng quay luẩn quẩn đó. Họ hoang mang bất định. Nghiệp chướng kéo theo nghiệp lực, nghiệp lực chèn ép ý thức của con người để rồi lại sinh ra một nghiệp mới nặng nề hơn. Quả báo đến ngay sau nghiệp, bởi thế con người tiếp tục có thêm nghiệp chướng mới, bánh xe nghiệp chướng cứ thế quay vòng lẩn về phía trước. Thế nhưng, chỉ một người trong muôn vạn người có đủ khả năng đào thoát khỏi nó.

Nghiệp đáng sợ như vậy đấy. Nếu cứ để tự nó lẩn trên đường đời, con người sẽ miên man trong đau khổ, muốn vượt thoát khỏi nó lại không đủ sức. Nếu thật sự quyết tâm tự giải thoát cho bản thân, con người phải nếm trải biết bao lần thất bại để tiếp tục vươn lên. Dù yêu hay ghét, con người luôn dũng cảm đối mặt với thách thức hết lần này đến lần khác, sẽ không còn bị bủa vây bởi suy nghĩ “có thích hay không, có muốn làm hay không” nữa. Siêu thoát khỏi “nghiệp thức” có nghĩa là bạn đã giành được tự do thật sự cho cuộc đời mình.

Mỗi sáng bước chân xuống đường đi làm là bạn đang đón chào một ngày mới. Dù hôm nay bạn được thăng tiến hay bị giáng chức, dù lương cao bổng lộc nhiều hay thu nhập chẳng đáng là bao, đó cũng chỉ là một ngày trong cuộc đời bạn mà thôi. Dù khóc hay cười, dù khuôn mặt rạng rỡ hay đầm đìa nước mắt, nó cũng chỉ lóe sáng trong một ngày hôm nay. Khi đã thật sự hiểu đạo lý này, bạn sẽ biết tiết chế nụ cười của mình và thôi than trách trời đất mỗi khi buồn khóc nữa. Như thế, cuộc đời của bạn sẽ trở nên bằng phẳng và rộng mở.

Từ giờ trở đi, ta hãy coi những thất bại trên đường tu hành như những thử thách mà ta cần rèn luyện. Có được tâm thái không vương vấn bởi ngàn khó khăn như thế thì việc chiến thắng những thói quen xấu và khiếm khuyết nhỏ nhỏ của bản thân đâu còn khó nữa. Cho dù bây giờ có đôi lúc bạn vẫn ngượng quen đường cũ, nhưng hãy nhớ rằng bạn đang cố gắng sửa chữa nó.

Chương 9: “VỢ CHỒNG CUỐI TUẦN” KHIÊN CUỘC SỐNG KHÔNG HÀI HÒA Tìm điểm cân bằng cho gia đình và sự nghiep

Bạch Đại sư, con muốn hỏi:

Sau khi kết hôn, nhờ có vợ tận tảo sớm hôm chăm sóc nên con mới có thể yên tâm dốc lòng khổ học và tìm được một công việc tốt. Vợ con cũng được một công ty có trụ sở ở nơi khác tuyển dụng. Bởi thế, vợ chồng con bắt buộc phải chia cách mỗi người mỗi nơi. Thời gian đầu, những ngày tháng xa cách đó thật khổ sở, những mệt mỏi trong công việc cộng thêm nỗi cô đơn trong lòng nên một dạo con ngập trong rượu chè. Rồi sau con có bồ, hôn nhân đứng bên bờ rạn vỡ. Cuối năm ngoái, con thấy vô cùng ăn năn và hối hận, vì thế đã quyết định để hai vợ chồng con gương vỡ lại lành. Nhưng cho đến tận bây giờ, con vẫn không thể nào thoát khỏi nỗi cô đơn cứ bám riết lấy con như hình với bóng. Sống một mình sao mà nhọc nhằn đến thế, nào là vấn đề kinh tế, nào là áp lực công việc, tất cả đều khiến con đau khổ không dứt.

Thời gian gần đây, con của con cũng đột ngột trở thành nỗi phiền muộn của cha. Nó luôn cãi lại mẹ, làm con đau đầu vô cùng. Nó là con của con, nhưng vì những tham vọng trong sự nghiệp nên con hầu như không còn thời gian ở bên nó. Nếu cuộc đời nó sau này gặp nhiều bất hạnh thì con thật sự không biết phải gánh vác trách nhiệm ra sao. Mỗi khi nghĩ đến điều đó, con thấy lòng mình bất an. Phải mất mười năm trời chăm chỉ và cố gắng trong công việc con mới có được vị trí như ngày hôm nay, bởi thế con rất nặng lòng với nó, khó có thể dứt bỏ. Nhưng cứ nghĩ đến gia đình, cho dù là vì con của con hay vì cá nhân con đi nữa thì con đều phải biết trân trọng yêu thương gia đình để tận hưởng niềm vui luân thường. Xin thầy hãy cho con một lời khuyên sáng suốt.

Hôn nhân do bản thân tự chọn

Cuộc đời của con người do bản thân tự lựa chọn. Người bình thường ai cũng khát khao có một cuộc sống gia đình hạnh phúc tròn đầy, bởi thế người ta mới kết hôn và sinh con để được sống trong tình ân ái chồng vợ và sự hiếu thuận của con cái. Khi quyết định kết hôn tức con người đã tự gánh lấy trách nhiệm phải bảo vệ gia đình sao cho thật tốt. Trong cuộc sống, con người thật khó mong cầu có được tất cả mọi điều mình mong muốn và lòng kính trọng của mọi người. Nếu đã chọn cuộc sống hôn nhân thì cần phải biết giữ chặt lấy nó và xác định phương hướng rõ ràng cho cuộc đời.

Hai vợ chồng phải sống xa nhau trong thời gian dài, lẽ dĩ nhiên nỗi cô đơn sẽ len lỏi vào khoảng trống tâm hồn của mỗi người. Người vợ của con chắc chắn cũng giống như con thôi, cô ấy cũng phải chịu đựng nỗi vắng lạnh đơn côi của cuộc sống một mình. Vì thế, khi đã quyết định hai vợ chồng sẽ phải mỗi người một nơi, con cũng cần chuẩn bị cho mình tâm lý rằng người bạn đời của con rất có thể sẽ kết giao với người đàn ông khác. Con nên hiểu rõ, đó là một việc xảy ra tự nhiên trong thời gian xa cách, không nên lấy nó làm cái cớ để dẫn dắt người khác, khiến cả hai bên đều không vui vẻ hải hà.

Kết hôn rồi, dù phải xa cách người vợ yêu dấu của mình vì bất kì lý do gì đi nữa, con cũng cần biết khắc chế bản thân. *Từ xưa đến nay, tu hành luôn là việc riêng của bản thân mỗi người. Nếu muốn người khác tiếp nhận và hòa hợp với mình, đó không phải là tu hành.* Con người luôn phải kết giao với những người bạn mới, con không thể nào ngăn cản được nhu cầu tự nhiên đó. Nếu bởi thế mà con lo lắng không yên thì hãy nghĩ cách để hai vợ chồng được sống bên nhau. Dù thế nào đi nữa, con cũng không nên lấy hôn nhân làm sợi dây trói buộc cuộc sống tự do của bạn đời.

Hạnh phúc gia đình không gì mua được

Con nên biết rằng, so với li hôn thì việc vợ chồng xa cách đôi nơi còn mang lại nhiều hệ lụy hơn cho con cái. Con trẻ không nghe lời mẹ cũng là có nguyên do của nó. Bởi lẽ, từ trong đáy lòng mình, con trẻ không cảm nhận được tình yêu kính lẫn nhau giữa cha mẹ. Cha mẹ luôn coi đồng tiền làm đầu, quan hệ vợ chồng hay gia đình chỉ là thứ yếu, việc lựa chọn cách sống và quan niệm sống như thế của cha mẹ làm sao khiến con trẻ tôn trọng? *Con trẻ có vấn đề, điều cơ bản không phải là*

do tự bản thân nó mà bắt nguồn từ cha mẹ.

Bởi thế, dù bây giờ con chỉ còn một chút tình vương vấn với vợ, muốn bù đắp lại cái nợ ân tình của mình cho cô ấy hay nghĩ tới trách nhiệm làm cha của mình đi nữa thì thầy cũng khuyên rằng, gia đình bao giờ cũng đáng trân trọng hơn sự nghiệp.

Giá trị đích thực của cuộc sống con người là gì? Là được chung sống với người mình thương yêu hay vứt bỏ nó để lựa chọn vật ngoài thân là tiền tài? Giữa làm tốt vai trò của một người cha trong quá trình trưởng thành của con cái với tiền bạc danh vọng, cái nào quan trọng hơn? *Tám chân tình mà con người dành cho nhau cũng như tình phụ tử sâu nặng chẳng thể nào đong đếm được.* Bỏ ra một khoản tiền không nhỏ thuê gia sư cho con, thuê lái xe đưa con đi học, thuê người giúp việc chăm sóc miếng ăn giấc ngủ của con không phải là tình yêu con chân chính của người làm cha mẹ. Những đứa trẻ lớn lên trong hoàn cảnh đó không bao giờ hiểu được hai chữ “cảm ân”, thế tức là cha mẹ đã làm hại con. Tình yêu giữa cha mẹ và con cái không tiền nào có thể đo được.

Chúng ta không thể trở thành nô lệ của đồng tiền, cũng đừng nên quá si mê danh lợi hay mong mỗi bản thân được tất cả mọi người yêu quý, nếu không sẽ đánh mất mình. Chúng ta hãy trở thành chủ nhân của chính chúng ta.

Trên con đường học tập để trở thành chủ nhân của bản thân, có lẽ không ít lần con sẽ tự hỏi “Mình là ai?”. Khi nhìn lại cuộc đời mình, con sẽ thấy hối hận và day dứt trong lòng bởi đã bỏ mặc vợ con để theo đuổi sự nghiệp. Vì vậy, thầy khuyên con hãy trở về bên vợ con. Dù là giúp vợ dọn dẹp nhà cửa hay nấu cơm, sắp xếp sách vở cho con đi nữa, con cũng sẽ cảm nhận được niềm hạnh phúc sống bên người thân yêu. Con hãy khiêm tốn, nhún nhường và thể hiện lòng cảm kích trước mặt vợ: “Ngẫm lại mười năm qua anh đã dành quá nhiều thời gian, công sức cho sự nghiệp, mười năm sau này anh sẽ dành để chăm sóc em”.

Khi đã trở về bên vợ con, nếu vẫn hậm hực trong lòng bởi suy nghĩ “vì em mà anh phải từ bỏ cả công danh sự nghiệp” thì thầy chắc chắn một điều mâu thuẫn sẽ nổi lên trong gia đình con. Và rồi trong lúc cãi vã, con sẽ lỡ lời làm tổn thương vợ: “Vì em mà anh phải vứt bỏ sự nghiệp đang rực rỡ và bước đường thăng tiến vô biên của mình. Còn em, em đã làm gì vì anh?” Những tháng ngày cãi vã triền miên tất sẽ đẩy hai vợ chồng tới kết cục bi thảm cuối cùng: li hôn chỉ sau vài năm ngắn ngủi.

Con nên sớm giã từ nỗi buồn tiếc vì phải vứt bỏ sự nghiệp và cũng cần dự đoán trước những cuộc cãi vã giữa hai vợ chồng. Đúng là con đã

lựa chọn gia đình và từ bỏ sự nghiệp nhưng không thể coi đó là một sự hi sinh. Chỉ khi nào con nghĩ rằng mình thật sự cần phải bù đắp những thiếu sót trước kia cho gia đình, vợ con thì con mới vượt qua mặc cảm ănnăn và tự trách, mới hiên ngang đứng dậy. Con đang mang trên mình khoản nợ ân tình lớn lao, nổi dần vạt và mặc cảm tội lỗi sẽ khiến con không thể ngẩng đầu lên được.

“Vợ yêu à, anh và em mỗi người mỗi phương như thế này thì đâu có kiếm được tiền tỷ cũng để làm gì? Những ngày không có em ở bên, anh thấy cuộc sống sao mà vô nghĩa. Anh đã trăn trở rất nhiều rồi, em và con bao giờ cũng là thứ quý giá nhất đối với anh. Vì đồng lương hàng tháng mà anh phải bán bản thân và bỏ mặc mẹ con em. Anh luôn thấy cuộc sống của mình trống rỗng và vô nghĩa. Bây giờ thì anh đã hiểu vì sao cuộc sống của anh lại trống rỗng như thế. Bởi anh đã quá coi nhẹ tình thương yêu đáng quý nhất trong cuộc đời chỉ để chú trọng vào kết quả của những việc vô nghĩa. Đến tận bây giờ, anh mới tỉnh ngộ: mẹ con em chính là tài sản lớn nhất của anh. Bởi thế, anh đã quyết định quay trở về bên em. Vợ yêu à, anh nợ em quá nhiều. Sau khi sắp xếp gia đình ổn thỏa, anh sẽ đi tìm công việc mới bởi anh không muốn em phải nặng gánh gia đình. Từ nay, những việc quét nhà, nấu cơm, chăm sóc con cái em cứ để anh nhé. Về đến nhà, em hãy ngồi xuống nghỉ ngơi, để anh đấm bóp và mát xa cho em. Anh thật sự muốn sống những tháng ngày như vậy đây!”

Khi con quay trở về với gia đình và hòa mình vào vai trò mà vốn dĩ bản thân nên gánh vác, chắc chắn con sẽ thấy lòng đầy xúc cảm: “Chà, như thế mới là cuộc đời, mới là sống chứ. Hạnh phúc ở gần như vậy mà mình cứ chạy mãi miết để kiếm tìm nó ở một nơi nào xa xôi ngàn dặm hết như một tên ngốc. Ngẫm lại những đêm không ngủ ngập trong men rượu và làm bạn với ti vi, mình không khỏi buồn phiền và hối tiếc, tại sao mình lại lựa chọn cuộc sống như thế?” Giờ đây, khi con nỗ lực yêu thương và bảo vệ gia đình với tình yêu chân thành tha thiết, khiến vợ con không còn cảm thấy cô đơn và tủi khổ; khiến con của con được sống trong tình yêu thương của cha, con cũng được nhận lại tình yêu thương vô bờ từ vợ, từ con. Người ta gọi đó là hạnh phúc.

Người thân yêu quan trọng hơn tất cả

Hoặc giả con có thể quyết định khác: xa rời hẳn gia đình. Nếu con thấy mình thật sự không thể từ bỏ sự nghiệp đang phát lên từng ngày để quay về với khung trời nhỏ chăm sóc và yêu thương người thân trong gia đình thì cách duy nhất con có thể lựa chọn ấy là nói lời từ biệt với họ.

Món nợ trong tâm không thể bù đắp bằng tình cảm thì ta hãy dùng tiền tài vật chất để bù đắp vậy. Gửi cho người thân khoản tiền tích lũy được coi như là bù đắp, dành một nửa số tiền lương hàng tháng làm tiền nuôi con để đổi lấy tám thân tự do. Khi đó, cặp bồ hay tái hôn với con không còn vướng bận gì nữa. “Nửa đời trước tôi đã có nhiều sai lầm nhưng nửa cuộc đời sau tôi sẽ sống không uổng phí”. Quan niệm cuộc sống ấy chỉ phù hợp với những công dân được pháp luật bảo vệ và có quyền tự do, tuyệt đối không phải là thái độ của người tu hành.

Con chia sẻ với thầy rằng con có một công việc tốt, thầy thật sự không biết nó tốt ở điểm nào? Là ở đồng lương cao hay sự ngưỡng mộ của người khác dành cho con? Tuy không rõ cho lắm nhưng thầy biết, công việc đó đang phá hoại hạnh phúc gia đình con, khiến vợ con của con phải rơi vào bế khổ, như thế sao gọi là công việc tốt?

Con cần chấm dứt cuộc sống thiếu hoàn thiện và chưa có định số rõ ràng này. Bởi người bị hại đầu tiên chính là bản thân con, rồi đến vợ con nữa, mà con của con lại càng không có hạnh phúc. Trước tình cảnh này, li hôn có lẽ là sự lựa chọn sáng suốt chẳng? Nếu cứ để cuộc sống trôi đi một cách mơ hồ, không rõ ràng như thế, chẳng tốt cho ai cả. Đừng để mình bị giằng xé giữa những lựa chọn chỉ bởi cái nhìn của người khác, như thế chỉ làm con thêm lãng phí thời gian.

Sống trong đời sống, con người có rất nhiều khát vọng mong cầu, nhưng kết quả thì sao? Bao giờ cũng là được cái nọ mất cái kia để rồi cuối cùng chỉ còn lại hai bàn tay trắng. Đặc biệt, với những người làm cha mẹ càng không nên như thế; không thể nghĩ rằng, trách nhiệm của mình chỉ là kiếm tiền nuôi con. Con nói rất đúng, đã là cha của người khác, con nên thường xuyên ở bên con cái, để chúng có thể cảm nhận được tình yêu của cha. Đương nhiên, với một đứa trẻ mà người cha phải vượt trùng khơi tới một nơi xa xôi để kiếm tiền hay với một đứa trẻ mất cha từ nhỏ, nó cũng không phải chịu quá nhiều thương đau. Bởi hình ảnh người cha luôn hiện hữu trong tim nó bằng một nỗi nhớ khôn nguôi nên đứa trẻ đó sẽ không thể mắc chứng tâm thần phân liệt.

Không có cha, mẹ nuôi con một mình cũng đâu phải vấn đề gì quá lớn lao. Dù vắng xa chồng nhưng người vợ luôn dành cho chồng một tình yêu sâu đậm và dạy con nên người bằng tình yêu đó, thì con trẻ vẫn được lớn lên trong yêu thương và thuận buồm xuôi gió. Ngược lại, cho dầu chồng có gần gũi như hình với bóng, nhưng trong vợ không tồn tại một tình yêu, thậm chí chán ghét và miệt thị chồng thì môi trường đó vẫn ảnh hưởng vô cùng lớn tới tinh thần của con trẻ.

Khi đã tay trong tay sánh vai nhau bước vào lễ đường, thì hai vợ chồng cần trân trọng lời hẹn thề cùng nhau chung sống. Nếu thật sự lâm

vào cảnh khôn khó và bi thương như một gia đình ở Bắc Triều Tiên mà thầy đã chia sẻ ở phần trước, buộc lòng phải li tán vợ con và hẹn ngày sống trở về bên nhau thì khi con nhắc tới hai chữ li hôn, thầy có thể thông cảm được. Nhưng những người lấy sự nghiệp làm cái cớ để li biệt vợ con cần phải suy nghĩ nghiêm túc về quan niệm gia đình của mình. *Dù ở bất cứ thời điểm nào trong cuộc đời, gia đình bao giờ cũng là số một. Hạnh phúc khởi nguyên từ trong gia đình bé nhỏ mà không phải là thế giới rộng lớn bên ngoài. Gia đình quan trọng hơn bất cứ thứ gì trên đời này, trừ khi ta hiến thân cho một sự nghiệp lớn lao vì quần chúng nhân dân.*

Với nhiều người thì tiền tài và địa vị dường như còn quan trọng hơn cả gia đình. Vì thế, họ miệt mài theo đuổi những thứ ấy không biết mệt mỏi và dần quên đi sự trân quý của gia đình, để rồi cuối cùng ăn năn một đời. Thử nghĩ mà xem, khi chức trọng quyền cao của bạn không còn nữa, khi tiền bạc của bạn mất đi về lấp lánh của nó, khi tình nhân của bạn lạnh lùng rời bỏ bạn, thì nơi duy nhất bạn có thể quay về là nơi đâu? Chỉ có gia đình thôi.

Còn nhớ có lần thầy đã từng tư vấn cho một đôi vợ chồng. Người chồng tâm sự sức khỏe của mình dạo này thật sự không được tốt nên vô cùng đau khổ. Thầy thấy quả là như vậy nên khuyên anh ấy: “Thầy thấy khuôn mặt con thần sắc rất kém, con nên nghỉ cho mình một chút, hãy xin nghỉ một vài tháng để ở nhà dưỡng bệnh cho tốt”. Thầy chưa dứt lời thì chị vợ đã vội nói: “Anh cứ cố làm thêm sáu tháng nữa rồi sau xin nghỉ có được không?” Thầy nghĩ thật lạ, tại sao bệnh đã đến mức không thể chịu nổi rồi mà không bắt đầu điều trị ngay lại để sáu tháng nữa? Người vợ thì thào vào tai thầy phân trần: “Thầy ạ, vì sau sáu tháng nữa nhà con sẽ lên chức thành viên ban quản trị”.

Đúng thế, nếu tiếp tục làm việc nửa năm nữa sẽ lên chức thành viên ban quản trị, thế nên trước mắt không thể nào xin nghỉ ở nhà dưỡng bệnh được. Bây giờ, gắng gượng chịu đựng bệnh tật một chút, chỉ sáu tháng nữa thôi là lên chức, tiền lương tất nhiên sẽ cao hơn, lúc đó xin nghỉ cũng không phải lo lắng nhiều đến tiền thuốc men nữa. Thầy chắc chắn rằng trong lòng cô vợ này đang có toan tính như thế. *Hiện tại, người chồng gần như không thể gắng gượng với bệnh tật nữa, thế nhưng điều người vợ quan tâm hơn cả không phải là bản thân người chồng mà là lượng tiền chồng kiếm được. Với cô ấy, người chồng chỉ như một cỗ máy kiếm tiền. Con người xét đến cùng vẫn cứ là con người, sống ở trên đời cần biết cái gì nên cái gì không nên, điều này vô cùng quan trọng.*

Đừng để con trẻ bị tổn thương

Người ta vẫn ví người con gái với phận liễu yếu đào tơ. Vì sao? Bởi phụ nữ luôn khát khao được nương tựa người đàn ông. Thế nhưng người mẹ lại vô cùng mạnh mẽ. Cùng là phụ nữ, tại sao hai tiếng “người mẹ” có thể mang đến cho họ sức mạnh lớn lao đến thế? Vì người mẹ luôn bảo vệ con mình. Đối với một đứa trẻ, người mẹ chính là thần hộ mệnh. Chẳng phải chúng ta khi còn nhỏ đã an nhiên lớn lên trong vòng tay bao bọc yêu thương của mẹ đó sao?

Vậy mà có những đứa trẻ vốn cần được cha mẹ chở che lại không được chăm sóc chỉ bởi cha mẹ của chúng mãi mê kiếm tiền, gồng mình với công việc ở cơ quan, bận rộn theo đuổi danh lợi. Nếu không muốn bảo vệ và chở che con cái thì có sao lại mang chúng đến với nhân gian? Không kể là đàn ông hay phụ nữ, tất cả đều cần bảo vệ con cái, chỉ có điều người mẹ cần bảo vệ con mình nhiều hơn một chút.

Những năm gần đây, không ít phụ nữ lâm lẩn giữa định nghĩa phụ nữ và định nghĩa người mẹ. Khi nhắc đến trách nhiệm làm mẹ, chúng ta không thể nói đến vấn đề giới tính. Đã sinh con ra thì phải bảo vệ và nuôi dưỡng chúng. Nếu không gánh vác nỗi nghĩa vụ nặng nề ấy thì đừng mang một sinh mệnh mới đến với thế giới này.

Con người thời nay thờ ơ với gia đình quá. Họ không quan tâm tới vấn đề gia đình không phải bởi họ miệt mài hiến thân cho sự nghiệp của cả nhân loại mà chỉ bởi họ bận kiếm tiền, bận leo lên những bậc thang danh vọng. Những người như thế không phải hiếm trong xã hội bây giờ. Trước kia, khi cơm chưa no áo chưa lành thì việc đó còn có thể thông cảm được. Nhưng giờ đây, cơm ăn áo mặc không còn là vấn đề nan giải nữa thì thiết nghĩ, các vị độc giả cũng nên xem xét lại giá trị quan cuộc sống của mình.

Đừng bao giờ nghĩ rằng mình phải hi sinh cho bạn đời, bởi thực ra tất cả những điều bạn làm cho người mình thương yêu nhất, làm cho gia đình mình, cho con cái mình đều xứng đáng. Hãy suy nghĩ thật kỹ xem đối với bạn, đâu mới là hạnh phúc đích thực. Khi đã nghĩ thông rõ rồi, bạn mới có thể lựa chọn cho mình một con đường chính xác để không bao giờ phải ăn năn day dứt.

Chương 10: LÒNG KHỔ NẤO THẤY CÔNG TY VÔ ĐẠO

Giành lấy giá trị quan và dũng khí

Bạch Đại sư, con muốn hỏi:

Ông chủ của con sử dụng thủ đoạn mờ ám trong kinh doanh, ngấm cài đặt tay chân vào các đối thủ cạnh tranh, con căm ghét hành động đó nên lòng mình nặng trĩu. Để giữ việc, con buộc lòng phải nghe theo chỉ thị của ông ta. Mỗi lần làm việc không chính đáng con lại thấy dần vật rất khổ sở. Thưa thầy, con phải làm sao để tìm được sự giải thoát cho mình?

Làm việc theo tình cảm là điều tối kỵ

Nên ứng phó thế nào trước những sai trái của công ty ư? Trước tiên, khi nhận định một việc nào đó là sai trái, con cần nghĩ thật kỹ xem mình đánh giá nó theo tiêu chuẩn nào? Con lấy những chuẩn mực đạo đức xã hội hay những quy định của công ty hay khuôn vàng thước ngọc của đạo đức luân lý làm tiêu chuẩn đánh giá? Khi đã định rõ tiêu chuẩn con mới có thể phán đoán tính chất đúng sai của một sự việc. Ngay cả với một điều luật thôi cũng người nghĩ thế này người xem thế khác. Có những con người giao hoạt, lòng không ngay thẳng nên khi làm việc có thể lách luật; lại có những người tuy hành động của họ xuất phát từ lòng tốt nhưng không được sự dung thứ của pháp luật. Những việc bất công như thế vẫn hay xảy ra trong cuộc sống.

Trong bất cứ trường hợp nào, con cũng không thể phán định một cách võ đoán rằng “đây là một việc vô đạo”. Người tu hành không được phép phán đoán đúng sai một cách tùy tiện như vậy. Trước mỗi vấn đề, con cần bình tĩnh suy nghĩ: việc này có phạm pháp, có đi ngược quy định của công ty và trái với luân thường đạo lý hay không. Thêm vào đó, con cần xét xem sự phán đoán của mình có mang sắc thái tình cảm chủ quan hay không.

Thầy biết có một số người, đứng trước một vấn đề mà đa số không

tán đồng, dị nghị nên chấp nhận đi ngược với chính kiến của mình, tát nước theo mưa, chửi bới tranh cãi cho giống với mọi người. Kết quả là họ bị chính những người trong công ty ghê lạnh, không còn chỗ đứng, phải chịu cú sốc lớn về mặt tinh thần. Khi phán đoán một việc nào đó là “vô đạo”, con người rất dễ mang theo sắc thái tình cảm chủ quan của mình. Vì thế, con cần luôn lưu tâm nhắc nhở mình, không được quá nghiêng về ý kiến chủ quan, tự cho mình là đúng.

Nếu một người có mối quan hệ rộng và hậu thuẫn vững chắc thì dẫu có làm việc “vô đạo” đi nữa vẫn được người khác giúp đỡ và bao che. Ngược lại, nếu một người bình thường nhân khí không tốt, lại không có người đỡ đầu thì dù việc làm có quang minh chính đại vẫn có thể bị những kẻ có dụng tâm đối trắng thay đen. Hoặc giả có trót làm việc “vô đạo” đi nữa thì người được nâng đỡ vẫn vượt qua được sự xét đoán của chính nghĩa, còn người đã mất đi mối quan hệ chỉ đành ngậm ngùi chịu chỉ trích và phê phán của người đời. Ngay cả những việc được xã hội đồng tình và trở thành quan niệm phổ biến cũng có thể trở thành việc “vô đạo” bị nhiều người lên án.

Những ví dụ như thế nhiều không kể xiết. Một trong số đó là hiện tượng thầy cô giáo nhận quà của học trò. Ngày xưa, các phụ huynh có con đi học, để tỏ tấm lòng biết ơn thầy nhọc công dạy dỗ, họ biếu quà, phần nhiều là những đồ ăn được như khoai lang, trứng gà chẳng hạn. Còn trong xã hội ngày nay, hành động tri ân ấy lại phát triển thành văn hóa tiền bạc. Tấm lòng của phụ huynh với người thầy vẫn không đổi thay, chỉ có hình thức thể hiện là chuyển sang tiền. Và cũng từ đó mới xuất hiện nhiều vấn đề. Vấn đề là ở chỗ “tâm ý” quá nặng nên mới gây ra ảnh hưởng xấu.

Xét trên quan điểm của tôn giáo, tâm ý quan trọng hơn luật lệ cứng nhắc. Ví dụ như khoản tiền bí mật của công ty trên danh nghĩa là do một nhân viên trong công ty quản lý, người ngoài nhìn vào sẽ thấy đó là một việc không chính đáng. Nhưng với các thành viên trong công ty thì khác, nó đơn thuần chỉ là một hành động bắt buộc phải làm để công ty phát triển lớn mạnh. Ta có thể thấy những tình huống khó định luận như thế ở bất kì đâu.

Giá trị quan, dũng khí, cần có thêm niềm tin

Thường thì chúng ta luôn cảm thấy khổ sở day dứt khi chứng kiến hiện tượng bất chính của công ty, nhất là khi cấp trên yêu cầu bạn phải làm những việc đi ngược luật lệ và quy tắc. Không làm tức bạn đã trái

lệnh cấp trên; mà làm thì nhỡ sau này xảy ra chuyện chắc chắn bạn sẽ là người phải chịu trách nhiệm, bởi bạn chính là người phụ trách nó, mọi việc làm giả làm sai đều qua tay bạn. Dù ở bất cứ đâu bạn cũng có thể gặp phải vấn đề nan giải đó. Và dù bạn có lời việc đó ra ánh sáng đi nữa thì đối với người ngoài, bạn là người cương trực thẳng thắn, còn trong mắt của đồng nghiệp bạn lại trở thành tên phản đồ không biết nghĩa khí.

Mọi người thường hay niệm tình bạn bè, đồng hương hay người cùng tông phái, đối xử khoan hồng đại lượng với họ, giảm nhẹ sai lầm và che đậy khuyết điểm cho họ. Bởi thế, khi xét tới hai chữ “vô đạo”, chúng ta cần thấu hiểu nó từ một góc độ rộng lớn hơn.

Trước tiên, đừng mang theo tình cảm cá nhân khi phán xét một việc nào đó là “vô đạo”. Nếu con người buộc phải tiết lộ một việc “vô đạo” xuất phát từ tâm lý báo đền mạnh mẽ thì dù người phạm tội có bị trừng phạt đi nữa, ý nghĩa của việc làm đó có thể bị hạ thấp chỉ bởi động cơ không thuần túy. Bởi thế, chúng ta không nên nhìn nhận một việc làm “vô đạo” dựa theo lợi ích và tình cảm cá nhân.

Thứ nữa, có những lúc chúng ta buộc phải gạt bỏ tình cảm cá nhân. Ví như người dân Hàn Quốc cần đứng về một phía với đất nước, khi Hàn Quốc có một hành động nào đó không chính đáng với nước khác, nếu một người dân Hàn Quốc hùng hồn lớn tiếng trách móc tổ quốc mình thì có thể người ấy sẽ bị đồng bào mắng nhiếc và gọi là kẻ phản bội lợi ích quốc gia. Trước tình cảnh tiến thoái lưỡng nan như thế, con người thật khó chọn lựa.

Thực ra, những lúc như vậy, thẳng thắn thừa nhận sai lầm mới là sự lựa chọn tốt nhất cho tổ quốc. Dù bản thân chúng ta phải chịu nhiều khổ sở nhưng chỉ có vậy mới giúp đất nước phát triển. Những việc chúng ta làm từ xưa đến nay để bảo vệ tổ quốc cũng cần có sự cải thiện. Mỗi người phải có trách nhiệm dựa vào sự thật, nói theo sự thật và làm trong sạch lập trường.

Muốn thoát li khỏi những võ đoán của tình cảm cá nhân để giải quyết công việc, trước tiên chúng ta cần suy nghĩ vấn đề đó thật thấu đáo.

“Mình có nhất thiết phải nhúng tay giải quyết vấn đề này hay không? Nó có đi ngược nguyên tắc của tổ chức, vi phạm pháp luật hay không? Việc cải thiện nó liệu có giúp ích cho sự phát triển của tổ chức và an ninh quốc gia?” Hãy suy nghĩ thật kỹ những câu hỏi tương tự như thế. Sau nhiều băn khoăn trăn trở, nếu thấy không thể nhắm mắt làm ngơ thì vì lợi ích của tập thể, bạn nên vạch trần sự việc để ai ai

cũng biết. Đương nhiên, khi đó bạn cũng cần chuẩn bị tốt tâm lý hi sinh.

Cách mạng chưa bao giờ là một con thuyền xuôi gió bởi nó luôn vấp phải sự kháng cự và đấu tranh. Muốn làm cho một vật đang chuyển động dừng lại, chúng ta cần dùng sức, hướng chỉ là muốn sửa đổi những việc làm không chính đáng mà con người đã quá quen? Đường đi khúc khuỷu và gặp nhiều vật cản là tất yếu. Sự chống đối chủ yếu thể hiện ở mâu thuẫn giữa các mối quan hệ xã hội. Vì thế, nếu thật lòng mong muốn xóa bỏ cái cũ, chúng ta phải chuẩn bị tốt tâm lý hi sinh.

Khi hi sinh lợi ích cá nhân, bạn cần phải đảm bảo những nguyên tắc: Thứ nhất, sự hi sinh của bạn có ý nghĩa và có giá trị. Thứ hai, bạn phải có dũng khí dám hi sinh. Và cuối cùng, bạn cần có niềm tin sắt đá để kiên trì và nhẫn nại, làm triệt để tới cùng. Có những lúc, lòng bạn tràn ngập quyết tâm xông lên nhưng bởi độ kiên trì chưa đủ mạnh nên bỏ cuộc. Niềm tin vững chắc sẽ giúp bạn theo đuổi tới cùng.

Giả như một giáo viên khuyến đồng nghiệp của mình không nên nhận quà của phụ huynh, có thể người giáo viên đó sẽ bị chỉ trích nhưng trong lòng không hối hận. Bởi điều quan trọng là, khi tiếng nói phản đối hành động không chính đáng xuất phát từ trái tim chân thành của một người thì sự kháng cự và cái giá người đó phải trả bao giờ cũng nhỏ nhất. Trong thực tế cuộc sống, có thể ai ai cũng ghét người nhận rồi xen vào việc của người khác, nhưng rồi dần dần họ cảm nhận và tiếp nhận sự chân thành của người này thì có lẽ họ sẽ quay trở về với những gì tốt đẹp.

Chọn đường đi trong cuộc đời theo giáo lý nhà phật

Thế gian này có rất nhiều người chính nghĩa, chỉ có điều họ muốn giữ cái lợi, tránh cái hại và bảo vệ những cái tốt cho bản thân. Bởi thế khi đứng trước một sự việc sai trái, họ trù trù không quyết. Sáng sớm thức dậy, tiếng lòng họ thôi thúc mình phải nói ra việc mờ ám bất chính kia, nhưng nghĩ đến sự an nguy của gia đình, họ đành thay đổi chủ kiến và giữ im lặng. Sự đấu tranh giữa lương tâm và tư tâm khiến họ chẳng thiết ăn uống và cuối cùng chọn cách mượn rượu để làm tê liệt bản thân.

Người tu hành theo giáo lý nhà Phật sẽ không để mình rơi vào tình trạng ăn không ngon ngủ không yên như thế khi gặp chuyện “vô đạo”. Phật nói rằng không vì những chuyện phi lý mà mù quáng xét đoán thì

phi. Cần hiểu rằng, “đó chỉ là phán đoán của riêng ta mà thôi”. Khi đã thâm thấu giáo lý nhà Phật, nhân sinh quan của bạn sẽ vững vàng không đổi. Bạn không mê mẩn tiền bạc, cũng không làm nô lệ của quyền quý nên bạn có thể kiên trì và không sợ hãi: làm nhân viên vệ sinh hay nhân viên tạp vụ cũng tốt, mình không thể tiếp tục ở trong cái ổ nhóp nhúa này để làm vấy bẩn con người.

Chỉ khi thấu tỏ thế giới này, chúng ta mới có thể xem xét toàn cục, đưa ra chủ kiến và biết cách ứng phó. Tôi không khuyên các bạn hờ hững, thờ ơ trước những điều “vô đạo” mà tôi mong các bạn có thể kiên định suy nghĩ của mình giữa thế giới “vô đạo” và luôn giữ tâm niệm: “Cả thế giới là bùn ta vẫn trong sạch, bởi thế ta cần đi con đường riêng của mình”.

Phật Tổ từng nói thế giới này có bốn tầng cấp, nhưng bốn tầng cấp đó không tồn tại trong giáo lý nhà Phật; thế giới này có sự phân biệt nam nữ, nhưng Phật giáo không có sự chia rẽ đó. Phật Tổ chịu bao gian nan, cay đắng để tham ngộ chân đế, chúng ta hãy để nó thể hiện mình trong thực tiễn xã hội. Phật giáo của Hàn Quốc chẳng phải là Phật giáo Đại thừa hay sao? Bởi thế, chúng ta càng cần phải theo đuổi chính nghĩa xã hội, đó là sứ mệnh mà thời đại đã trao cho chúng ta.

Vứt bỏ thù hận, nuôi lòng biết ơn

Thầy không rõ thủ đoạn mờ ám mà con nói tới cụ thể là gì, còn như dựa vào tình cảnh hiện nay của con, thầy đoán có lẽ ông chủ của con bắt con phải làm “hai sổ kế toán” thì phải. Là người quản lý tài vụ của công ty, ông chủ ép buộc con rút ruột tiền bí mật, con nên ứng phó thế nào? Để giữ miếng cơm manh áo, con không thể xin thôi việc ngay được, nhưng tiếp tục làm cũng có nghĩa ngày càng dấn sâu vào bùn lầy, tình cảnh đó thật khiến người ta khổ sở.

Những lúc như thế con càng cần hiểu rõ tu hành là gì. *Tu hành không phải là thêm vào cho mình quá nhiều chuẩn tắc ngặt nghèo mà là quá trình tìm hiểu trái tim đang đập trong lồng ngực mình như thế nào để người tu hành có thể tạm biệt khổ đau, tự tìm niềm vui và tạo dựng cuộc sống hạnh phúc - đó mới là ý nghĩa chủ đạo của hai chữ tu hành.*

Quý vị thử nghĩ xem, khi mình muốn cãi nhau với người khác, muốn giáo huấn họ bằng những lời ngịch ngã hoặc muốn ăn trộm đồ của ai đó hoặc muốn vào sào huyệt của người khác, hoặc muốn nói dối hay mắng chửi người khác, liệu quý vị có vui vẻ trong tâm? Tất nhiên là

không vui rồi. Khi trái tim đập mạnh, thân tâm chúng ta hưng phấn nhưng không hề yên ổn. Và khi dừng cảm thừa nhận hành vi nói dối của mình, cảm giác trút bỏ gánh nặng có làm quý vị thực sự thoải mái?

Thế nên, chúng ta cần cố gắng làm những việc quang minh chính đại, giữ đúng đạo đức để tâm hồn được nhẹ nhàng và thanh tịnh. Nhưng liệu hành sự theo luân thường đạo lý có mang lại sự yên tĩnh tuyệt đối trong tâm hồn? Đương nhiên là không thể tuyệt đối. Dù phẩm hạnh đoan chính, chúng ta vẫn không tránh khỏi việc ưu phiền. Chỉ khi chúng ta xử sự chính trực và đi sâu tìm hiểu bức màn bí mật trong tâm tính của mình, chúng ta mới có thể tới với một thế giới không tịch và chấm dứt khổ đau.

Chúng ta nên xử trí ra sao trước mỗi hành vi vi phạm đạo đức? Khi bạn phải nhắm mắt mà làm vì kế sinh nhai và chịu đựng nỗi dằn vặt trong tâm khảm thì lời khuyên của tôi là: đừng nên lao theo hành vi đó nữa.

Con nên nhớ, con làm việc trong công ty này là vì chính bản thân con chứ không phải vì ông chủ. Ông chủ bắt con làm những việc mờ ám, nhưng xét cho cùng thì con đâu nhất thiết phải bán mình cho nơi này. Bởi vậy, quyết định đi hay ở là do tự bản thân con. Như thế cũng có nghĩa vấn đề nằm ở chính con.

Theo đạo lý tu hành, người phải chịu trách nhiệm trước những đau khổ của con không ai khác ngoài con. Vì lợi ích của bản thân, vì muốn kiếm nhiều tiền hơn, vì muốn cuộc sống ổn định hơn, con mới tiếp tục lao theo hành vi phạm pháp. Chính thế, con không nên đổ lỗi cho ông chủ.

Khi gặp tình cảnh đó phải làm thế nào? Theo thầy, thà con chấp nhận kiếm ít tiền hơn một chút, sống kham khổ hơn một chút chứ không nên làm những việc phạm pháp trái lương tâm. Cứ cho là con đang như cá nằm trên thớt, con cũng không nên oán hận ông chủ của con. *Kiên trì theo chính đạo bao giờ cũng có cái giá của nó. Khi đã quyết ý tu hành cũng có nghĩa con cần vứt bỏ một vài lợi ích của thế tục.*

Chẳng phải vì muốn tinh tấn tu hành mà Phật Tổ đã từ bỏ vương vị và người thân hay sao? Hãy kiên quyết loại bỏ những vật cản trên bước đường tu hành, dù nó có là gì đi nữa. Thậm chí có lúc ngay cả sinh mệnh cũng không màng tới. Như thế, con sẽ tận diệt khổ đau và dễ dàng giải quyết sự việc.

Nếu con không thể từ bỏ công việc, lúc đó phải xử trí thế nào? Theo thầy, con cần chuẩn bị tốt về mặt tư tưởng: vì một chút tư lợi mà nhắm

mắt đưa chân làm việc trái luân thường đạo lý, tất sẽ bị ông trời báo ứng. Một ngày nào đó, điều ấy sẽ xảy ra và con không thể oán hận bất kì ai. Tiếp theo, con đừng nên oán hận ông chủ bắt mình làm việc vô đạo đức nữa mà hãy xuất phát từ lợi ích của công ty để thấy rằng đó là việc bắt buộc phải làm để bảo vệ công ty.

Khi đã hiểu như thế, con sẽ thấy mình không còn đau khổ. Đừng nên trăn trở nhiều vì sự đúng sai của sự việc, con chỉ cần đứng trên lập trường của ông chủ để hiểu họ; chẳng những con sẽ thôi trách móc họ mà còn giữ được trái tim bình hòa để nói với ông chủ: “Sếp đừng nên làm việc phạm pháp này nữa”. Nếu ông chủ cự tuyệt và mời con ra khỏi công ty thì con hãy vui vẻ từ bỏ. Nếu đã khuyên lơn một vài lần mà ông chủ vẫn không nghe, con cũng cần lựa chọn con đường đi cho mình: mình sẽ rời bỏ công ty hay ở lại để sau này phải chịu quả báo?

Nếu thành tâm tu hành, con sẽ không nghĩ ngợi nhiều về chuyện từ bỏ một công việc. Dù con có tiếp tục làm việc đi nữa thì con cũng không nên răm rắp theo lời ông chủ giúp ông chủ che đậy hành vi bất chính của mình mà cần nỗ lực tìm cách ngăn chặn nó. Nếu sự cố gắng của con không hiệu quả và con bị buộc thôi việc thì cũng đừng nên dằn vặt mình.

Chương II: THEO ĐUỔI CUỘC SỐNG PHONG PHÚ VỀ TINH THẦN, KHÔNG XA HOA VỀ VẬT CHẤT Không phải mưu cầu sinh tồn mà là thực hiện cho được cái tôi

Bạch Đại sư, con muốn hỏi:

Khi tham gia vào các hoạt động tình nguyện, con luôn muốn thay đổi nghiệp thức của mình, muốn được nghe lời khen ngợi của người khác. Và từ trong tâm mình, con muốn học hỏi và bổ khuyết những kỹ năng mình còn kém cỏi. Lao động với một tâm tư như thế có được gọi là “dâng hiến” không thưa thầy?

Cuộc đời con người cần tìm ra con đường cao nhất để giải phóng

Những việc con người làm trên thế giới này về đại thể được chia làm ba loại. Loại thứ nhất là lao động nô lệ, tức lao động mà không được trả công. Họ là những người nô dịch bị cưỡng ép, là những người lao động bị tước đoạt sức lực. Nhìn lại lịch sử loài người, chúng ta không sao đếm xuể những con người bị chiếm đoạt thành quả lao động. Có đến 80, 90% số người bị giai cấp thống trị lạm dụng và bóc lột để phục vụ cho cuộc sống xa xỉ vô độ của họ.

Loại thứ hai là lao động được trả công, tức người lao động dùng tài năng, trí tuệ, sức lực của mình để đổi lấy tiền công. Đại đa số con người ngày nay đều thuộc lớp người lao động được trả công, hay nói cách khác, họ thuộc giai cấp làm công ăn lương.

Loại thứ ba là người lao động phải bỏ công sức nhưng không được trả công. Bởi họ làm việc để phục vụ bản thân. Ví dụ, khi rửa mặt hay tắm tấp tểnh thoải mái xong, có bao giờ quý vị đòi hỏi một người khác phải

trả tiền cho mình? Nếu rửa mặt hay tắm cho người khác còn có thể yêu cầu họ trả công, nhưng rửa mặt hay tắm cho mình thì biết phải đòi ai? Những việc chúng ta làm vì mình, chúng ta sẽ không toan tính tới bạc tiền. Nếu chúng ta có thể phân biệt giữa mình và người khác, tất cả đều coi nhau như người trong một nhà, xem mọi việc trên thế gian này như việc của mình thì dù làm việc gì đi nữa chúng ta cũng không đòi hỏi hoa hồng. Điều đó cũng có nghĩa, chúng ta dùng tài năng và trí tuệ của mình để làm việc cho mình và cho thế giới. Việc làm đó mang tên “sự dâng hiến tình nguyện”, hoặc nói theo ngôn ngữ nhà Phật thì đó là “Bồ Tát hành”.

Có lúc, sự dâng hiến tình nguyện và lao động cưỡng ép lẫn vào nhau, bởi lẽ cả hai hình thức lao động này đều không được trả công. Chúng chỉ khác nhau ở chỗ, một loại là do tự nguyện, một loại do bị cưỡng ép. Bởi thế, nếu học sinh tham gia các “hoạt động tình nguyện” theo lời thầy cô mà thấy trong lòng không vui vẻ tự nguyện thì đó thực chất là lao động cưỡng ép.

Sở dĩ con mang trong mình “trái tim sẵn sàng dâng hiến” là do con tin rằng “tài năng và tài nghệ của tôi không phải là vật sở hữu của riêng tôi”. Bởi thế, tôi phục vụ xã hội với cả tâm lòng, từ trong gan phổi, cần cù lao động là việc tôi cần làm, tuyệt nhiên không có lòng tham sân tiền bạc. Tâm thái ấy bắt nguồn từ quan niệm “vô hữu” trong tư tưởng “tam vô” của Phật giáo (vô ngã, vô hữu và vô ngã chấp). Giữa tôi và bạn không cần phải có một ranh giới rạch ròi, việc của tôi và việc của bạn không cần phải toan tính quá rõ ràng, làm việc cho bạn cũng là cho tôi, hiến dâng cho thế giới cũng chính là dâng hiến cho bản thân. Khi mang trong mình một trái tim chân thành tha thiết thế, chúng ta đâu còn tính toán được mất, thiệt hơn?

Đó mới là tinh thần dâng hiến chân chính. Dâng hiến, chẳng phải là con đường mà Phật Tổ đã tham ngộ và chỉ cho chúng sinh từ mấy nghìn năm trước? Con đường bằng phẳng và rộng mở đó sẽ mang đến sự giải phóng hoàn toàn.

Vứt bỏ quan niệm “hi sinh mình vì thế giới”

Hai chữ “dâng hiến” mà ngày nay chúng ta thường nói tới đang ở trong giai đoạn quá độ từ lao động có lương đến dâng hiến tình nguyện. Khi chúng ta bỏ ra mười phần công lao động mà chỉ nhận về một phần báo đáp, chúng ta đã vội nghĩ rằng như thế là mình đã có tâm dâng hiến. Vì dâng hiến tình nguyện nên chúng ta không quan tâm có hay

không sự báo đáp. Người dâng hiến chỉ mong mỗi tấm lòng của mình có thể lay động người khác, nỗi vất vả của bản thân được người khác biết đến, lòng vẫn thầm hi vọng được nghe một câu an ủi “vất vả cho bạn rồi”. Nếu sự lao động miệt mài đó không được người khác tán thưởng thì chúng ta sẽ suy sụp tinh thần giống như khi làm việc mà không được trả lương.

Hai chữ dâng hiến của thời hiện đại chưa thể gọi là sự dâng hiến hoàn toàn triệt để. Từ lâu, chúng ta vẫn quen làm việc và được trả công, thế nên khi thực hiện sự dâng hiến không cần báo đáp, dù không nhận được tiền, chúng ta vẫn mong mình nức tiếng thơm danh hoặc nhận được sự đền đáp nào đó không phải bằng tiền. Muốn dâng hiến thật sự, con người phải có tinh thần “Bồ Tát hành”.

Con nói rằng, khi tham gia các hoạt động tình nguyện, con muốn được người khác chú ý và khen ngợi, thầy rất hiểu tâm lý này của con. Bởi có quá nhiều người chưa từng tham gia hoạt động tình nguyện bao giờ và họ nghĩ rằng tình nguyện viên sẽ được tôn trọng và ngợi ca. Hiện nay, ở khắp nơi nơi luôn có những con người xả thân cho hoạt động tình nguyện. Và số người tham gia hoạt động tình nguyện trên đất nước Hàn Quốc ngày một nhiều thêm. Chúng ta có thể thấy hình ảnh của biết bao người tình nguyện trong kì Thế vận hội hay World Cup tổ chức ở Hàn Quốc. Các hoạt động mang tầm quốc tế cũng cần rất nhiều tình nguyện viên. Nếu nói đó là “sự phục vụ” thì có lẽ nó sẽ mang nghĩa khác, nhưng nếu thêm vào trước nó hai chữ “tự nguyện” thì nó sẽ được gọi là “dâng hiến tình nguyện”. Nói cách khác, khi chúng ta thực lòng mong muốn góp chút sức lực của mình thì chúng ta tuyệt đối không cần tính toán tới sự báo đáp.

Người tu hành được gọi là “Bồ Đề Tát Đà” tức “Bồ Tát”. Họ là những người sẵn sàng dâng hiến hoàn toàn. Với những người tu hành quyết đi theo con đường chí thiện của Phật Tổ, nếu vẫn còn cảm giác rằng mình đang hi sinh vì thế giới để mưu cầu phúc lợi cho chúng sinh, thì họ không đồng môn với Phật Tổ. Bởi suy nghĩ đó chỉ khiến lòng chí nguyện tâm thành của họ biến thành nỗi chán ghét và oán hận.

Trong lòng người tu hành chỉ còn một chút trần trở “tôi vì bạn hi sinh nhiều như thế mà bạn báo đáp tôi không bằng một nửa” cũng không thể coi là chí nguyện. Bạn dâng hiến, bạn muốn được tán dương, điều đó chứng tỏ thẳm sâu trong lòng bạn vẫn còn khát khao được báo đáp, dù đó không phải là tiền thì cũng là sự ngợi khen của người đời. Nó tuy có thể gọi là “sự dâng hiến” của con người trong thế tục nhưng vẫn còn khoảng cách vô cùng lớn với “Bồ Đề Tát Đà” và cũng không thể nào gặp được tinh thần dâng hiến hoàn toàn và triệt để của người tu hành.

Bởi thế, con hãy tiếp tục công việc tình nguyện của con và cố gắng tịnh hóa tâm hồn trong khi làm việc, vứt bỏ tham cầu được khen ngợi, để từ từ lĩnh hội chí chân chí thuần của người tu hành, diệt trừ hoàn toàn tinh thần dâm hiển mang tư niệm cá nhân.

Bạch Đại sư, con muốn hỏi:

Con làm việc cho một công ty đã hơn 20 năm. Do công việc mà con đảm trách không quá quan trọng nên trong những lần biểu dương thành tích hay vinh danh con đều đứng ở một bên. Suốt nhiều năm làm việc, con không hề trăn trở, nhưng bây giờ con thấy mình thật sự muốn rời bỏ: làm việc cần mẫn và vất vả như thế, bỏ nhiều công sức như thế mà mãi vẫn dậm chân ở vị trí này, khiến con không thể không nghi ngờ giá trị công việc mình đang làm. Con muốn rời bỏ chốn cũ để tìm một nơi mới, nhưng lại sợ khó lòng tìm được một công việc như ý, hơn nữa, thích nghi với môi trường mới cũng là một thách thức không nhỏ đối với con. Thêm vào đó, mỗi khi nghĩ đến anh em đồng nghiệp đã từng một thời đồng cam cộng khổ, con thấy mình là kẻ phản bội, trong lòng luôn ăn năn tự trách. Bởi thế, kế hoạch thoát chốn cũ của con cứ dửng dăng mãi tới bây giờ. Thầy ơi, con phải làm sao ạ?

Người chặt cây, ta lại trồng

Người làm công ăn lương ai cũng thế cả. Họ mong mỗi công sức lao động mình bỏ ra được nhận về nhiều hơn, thăng chức đồng nghĩa với tiền lương sẽ hậu hĩnh hơn; suy nghĩ này của con thầy rất hiểu. Thăng chức đương nhiên là việc tốt, nhưng như con nói, từ trước đến nay con chưa bao giờ được đề bạt, liệu có phải do con không đủ năng lực? Người thiếu năng lực thường mơ tưởng có thần minh chiếu sáng, ban tặng cho mình tài năng, tâm lý ấy gọi là tâm lý “cầu phúc”. Đó không phải là sự lựa chọn của người tu hành.

Các bạn đệ tử mến yêu của tôi, các bạn nên mang trong mình một trái tim thuần khiết như Phật Tổ, thật lòng thật dạ muốn được xả thân dâm hiển. Nếu có cơ hội thăng chức thì hãy nhường cho người khác trước rồi mới nghĩ tới mình. “Khi được đề bạt, hãy để người khác đi tiên phong trên con đường đó, còn mình cứ thanh thoi tiến bước theo con đường của mình, không nên quá vội vàng, bởi vội vàng sẽ làm đôi chân mình đau mỏi”. Suy nghĩ như thế, bạn sẽ loại trừ được tạp niệm tập trung vào công việc và tạm biệt những đêm dài trằn trọc không yên vì nổi khát khao được người khác khen ngợi và có thêm nhiều tiền bạc.

Cho dù người trong thế gian có tranh nhau chặt hết cây trên núi thì

ta vẫn một mình còng lưng gieo trồng những mầm cây mới. Tâm ý kiên quyết và chính trực đó sẽ mang phúc âm tới với bạn. Bởi thế, thầy khuyên con không nên nghĩ rằng mình bị đối xử lạnh nhạt, mà nên nhìn xa hơn một chút: “À, thì ra công ty chính là nơi để mình thực hiện Bồ Tát hành.”

Bạch Đại sư, con muốn hỏi:

Từ xưa đến nay, trong công việc con chưa bao giờ có tư tưởng “mình phải thể hiện thật xuất sắc, phải trở thành người tốt nhất”, như thế có ổn không ạ? Tâm lý né tránh cạnh tranh khiến con dễ dàng từ bỏ hoặc nhìn nhận công việc một cách tiêu cực và tàn mạt. Thưa thầy, con có nên tiếp tục làm theo suy nghĩ này không?

Hạnh phúc và hi vọng dẫn bước tôi đi

Thật ra không phải vậy. Khi con có lòng Bồ đề, tự nhiên con sẽ thấy mình chuyên tâm hơn vào công việc. Nếu con chọn một công việc vì muốn kiếm tiền hoặc được người đời ca tụng thì ban đầu, con sẽ thấy mình tràn đầy hưng phấn và tự mãn, nhưng khi ánh hào quang của công danh không còn nữa, con sẽ bắt đầu thấy nhàm chán và lửa nhiệt tình cũng lụi tắt. Cùng với đó là dã tâm của con ngày một nhiều hơn, lớn hơn: tôi muốn có thêm nhiều tiền và được nhiều người tán dương hơn nữa.

Nếu con làm việc với thiện tâm nhà Phật, con sẽ không bị bó buộc bởi kẻ khác hay bạc tiền và sự khen ngợi. Con người ta thường vui say làm việc mình thích mà không biết đến mỏi mệt. Và có lúc bỗng trở nên sáng dạ lạ thường, nghĩ ra một ý tưởng nào đó thật tuyệt diệu. Không có đối thủ cạnh tranh, con người sẽ không nề hà công việc, không mơ hồ khi làm việc.

Trong xã hội ngày nay, con người phải đấu tranh để có được tất thảy, kể cả những thứ nhỏ bé nhất cũng cần con người trả giá lớn. Bởi thế, ngày càng có nhiều người mệt mỏi rồi với ứng phó và cạnh tranh, áp lực mang trên mình nặng đến nỗi khiến họ mắc các chứng bệnh tâm thần. Nếu trước mỗi hoàn cảnh, con người đều muốn rời nơi cạnh tranh, tránh né mài luyện thì sẽ lạc hậu rất xa so với người khác. Hiện thực cuộc sống tàn khốc như thế đó: hoặc dững càm gánh áp lực nặng nề trên vai hoặc lánh xa cạnh tranh để cuối cùng bị đào thải một cách vô tình.

Ngoài hai con đường trên, vẫn còn con đường thứ ba giúp con chạy trước người khác rất xa. Ấy là con đường tu hành. Dù mục tiêu xung

kích mà biết bao con người vùi đầu vào nó làm việc có là gì đi nữa nhưng hướng đi của nó là sai lầm thì người tu hành kiên quyết không theo, kiên quyết không để mình trôi theo nước lũ. Chẳng hạn, dù rượu ngon thuốc xịn có đắt bao nhiêu đi nữa nhưng nó không tốt cho cơ thể nên người tu hành kiên quyết không sử dụng.

Con không nhất thiết phải đứng ngoài vòng cạnh tranh mà chỉ cần chuyển nó sang hướng khác, đưa nó tới với thế giới thanh tâm quả dục không có cạnh tranh. Con không phải là kẻ bị đào thải trong cạnh tranh mà là đặt thân mình ở ngoài cạnh tranh. Khi thoát khỏi vòng cạnh tranh không có điểm dừng, thân tâm con sẽ nhẹ nhàng để có thể tự do tự tại khai phá cuộc sống của mình. Không nhất thiết phải chen lách giữa dòng người cũng không nhất thiết phải xông pha tranh đoạt không ngừng nghỉ như họ, nếu không con sẽ chỉ như chiếc lá phát phơ bay trong gió thu vi vút, không biết mình sẽ dừng chân chôn nào khi gió ngừng thổi. Đến giây phút cuối cùng của một cuộc đời như vậy, con chỉ còn lại nỗi ân hận vây quanh mình mà thôi.

Tại sao những năm gần đây giáo lí nhà Phật lại phổ biến khắp các nước Âu Mỹ? Là vì những giáo lí đó thấp sáng niềm hi vọng mới cho chúng sinh. Mọi người học giáo lí nhà Phật không phải mong cầu phúc tinh chiếu sáng mình mà là để mong cầu tham ngộ, để hiểu sâu hơn về chân đế nhà Phật - điều mang lại hạnh phúc và hi vọng cho họ. Xã hội của chúng ta đang dần tiến tới một thời đại mới, và trong thời đại đó, con người sẽ tiếp nhận những lời răn dạy chí lý của nhà Phật. Trước kia, do cuộc sống vật chất của con người quá kham khổ và do niềm hi vọng của họ không có tựa nương nên các tông giáo cầu phúc nhiều như hoa nở ngày xuân, phồn thịnh một thời gian nhưng không thể lưu truyền tới tương lai.

Xã hội loài người trong tương lai sẽ cởi mở hơn, minh bạch hơn, bình đẳng hơn và tất nhiên sẽ hướng tới một cộng đồng toàn cầu. Trong thế giới mới đó, con người phải tiếp tục dựa vào sự cầu phúc để giải quyết những vấn đề của mình như thế nào? Cầu phúc không thể mang lại niềm hi vọng cho con người cũng như chúng ta không thể mong rằng sử dụng thuốc lá cao cấp mang thương hiệu nổi tiếng có thể chữa lành những vết thương trong cơ thể do nó gây ra. Chỉ có kiên quyết từ bỏ mới là lựa chọn sáng suốt. Tôi cầu chúc cho tất cả quý độc giả mến yêu của tôi, mong quý vị có thể bước đi trên con đường mà mình đã lựa chọn.

PHỤ LỤC

VÀI NÉT VỀ ĐẠI SƯ POMNYUN SUNIM

Tiểu sử hoạt động

1. *Cuộc đời tu hành:* Năm 1988, sáng lập Hội Tịnh Độ. Thành lập Viện tu luyện Tịnh Độ, Đại học Phật giáo Tịnh Độ và thành lập phân hội Tịnh Độ tại nhiều nơi trên đất nước Hàn Quốc và trên thế giới. Đại sư tham gia các buổi diễn giảng được tổ chức ở nhiều nơi, dẫn dắt mọi người biết cách tu hành và giúp không ít người trút bỏ khó khăn và nghi hoặc. Các buổi thuyết pháp “Hỏi nhanh đáp gọn” của thầy rất nổi tiếng. Không những vậy, Pomnyun Sunmi Đại sư còn sáng lập Báo Tịnh Độ.

2. *Sự nghiệp bảo vệ môi trường:* Năm 1994, thành lập Viện Giáo dục Môi trường Phật giáo Hàn Quốc, sau đổi tên thành “Ecobuddha”. Năm 1999, bắt đầu triển khai các hoạt động bảo vệ môi trường, kêu gọi và bồi dưỡng mọi người lựa chọn cách thức sinh hoạt thân thiện với môi trường. Phong trào “Bát cơm sạch không” do Pomnyun Sunmi Đại sư khởi xướng là hoạt động giúp cộng đồng thực hiện “không lãng phí một hạt cơm”.

3. *Cứu trợ thế giới thứ ba:* Năm 1993, thành lập tổ chức quốc tế xóa mù chữ do đói nghèo gây ra có tên “Join Together Society” (viết tắt là JTS) và mở chi nhánh tại các nước như Ấn Độ, Bắc Triều Tiên, Philippines, Afghanistan và viện trợ nhân đạo không biên giới cho Ấn Độ, Philippines.

Các hoạt động chính:

a. Cứu trợ và giúp đỡ trẻ em lang thang cơ nhỡ ở các nước như Ấn Độ, gửi tặng vật tư, thực phẩm để cải thiện cuộc sống của những người khổn khổ.

b. Gây quỹ từ thiện thông qua các hoạt động quyên góp trên đường phố dùng để xây dựng trường học, giúp phụ nữ và trẻ em nghèo có cơ hội được tiếp nhận giáo dục.

c. Thành lập bệnh viện để chữa bệnh cho những người có hoàn cảnh khó khăn.

d. Viện trợ cho Triều Tiên trong đợt lũ lụt năm 2003 và 2006, viện trợ cho Iran sau trận động đất năm 2004, viện trợ cho Pakistan sau trận động đất năm 2005, viện trợ cho Ấn Độ và SriLanka sau trận sóng thần năm 2006.

4. Viện trợ đồng bào Triều Tiên, góp phần duy trì hòa bình và thống nhất giữa hai miền Triều Tiên. Năm 2004, thành lập Hội tài chính hòa bình nhằm mục đích nghiên cứu các chiến lược lâu dài cho dân tộc Hàn, góp phần vào sự phát triển của dân tộc. Thành lập Hội Người bạn tốt để mưu cầu sự hòa giải và hợp tác giữa người dân hai miền Triều Tiên. Gửi tặng vật tư cho người dân Triều Tiên nghèo khổ và những đồng bào dân tộc Hàn đang lưu lạc bên ngoài, hóa giải mâu thuẫn giữa hai miền Bắc - Nam, thúc đẩy tiến trình thống nhất.

Các giải thưởng

Ngày 12/11/1998: Nhận Giải thưởng giáo dục văn hóa bảo vệ môi trường (lĩnh vực giáo dục xã hội) do Viện Giáo dục môi trường Phật giáo Hàn Quốc trao tặng;

Ngày 09/08/2000: Nhận Giải thưởng Wanhaibudao;

Ngày 31/08/2002: Nhận Giải thưởng Ramon Magsaysay, còn được gọi là Giải Nobel Hòa bình châu Á (Ủy ban Hòa bình và Hòa giải Quốc tế trao tặng);

Ngày 22/11/2006: Nhận Giải thưởng Hòa bình khu vực phi vũ trang và giao lưu hợp tác hai miền Bắc - Nam Triều Tiên;

Ngày 13/12/2007: Nhận Giải thưởng Hòa giải Dân tộc lần thứ 5.

Năm 2007, được bình chọn là “Nhà sư được tôn kính nhất hiện còn của Hàn Quốc”. Tạp chí “Phật giáo và Văn hóa” phối hợp cùng “Nhật báo Pháp bảo” tổ chức điều tra và bình chọn “Nhà sư được tôn kính nhất của Phật giới Hàn Quốc” trong số hơn 300 đại sư, trụ trì, tăng ni. 6 nhà sư đứng đầu danh sách lần lượt là: Nguyên Hiểu Đại sư, Thánh Tát Đại sư, Pomnyun Sunmi Đại sư, Vạn Hải Đại sư, Thanh Hoa Đại sư, Pháp Đỉnh Đại sư. Trong đó, Nguyên Hiểu Đại sư và Thánh Tát Đại sư là hai vị Đại sư nổi tiếng trong lịch sử Hàn Quốc. Người đứng thứ ba trong danh sách, Pomnyun Sunmi Đại sư được bình chọn là “Nhà sư được tôn kính nhất hiện còn của Hàn Quốc”.