

Tổng đơn giản cho mình thanh thản



SHUNMYO MASUNO

Như Nữ dịch

 song_don_gian

Mục lục

1. [Lời nói đầu](#)
2. [Chương 1: Sống đơn giản](#)
3. [Chương 2: Vứt bỏ, sắp xếp](#)
4. [Chương 3: Hạnh phúc là biết đủ](#)
5. [Chương 4: Không để bị chi phối, không để bị cuốn vào](#)
6. [Lời kết](#)
7. [Giới thiệu tác giả](#)

Lời nói đầu

Những năm gần đây, phong trào “vườn thiền” ngày càng phát triển mạnh mẽ ở Âu Mỹ và châu Á.

Hiện tôi cũng nhận được ngày càng nhiều lời mời nhờ thiết kế “vườn thiền”. Vài năm trước, người ta hay muốn tạo những không gian có tính cộng đồng cao như viện bảo tàng hay khu vực công cộng của các chung cư cao cấp... Tuy nhiên, trong những năm gần đây, ngày càng có nhiều người muốn có không gian cho riêng mình.

Tôi muốn làm một “vườn thiền” riêng trong nhà hoặc dựng hẳn một nơi riêng làm “vườn thiền”... Ngày càng có nhiều người có những mong muốn như vậy. Những người này thường là những doanh nhân rất nổi tiếng, được nhiều người trên toàn thế giới biết đến. Trong đó cũng có những người đáp hẳn chuyến bay hạng thương gia đến tận Nhật Bản, đích thân tới chùa Kenkoji để gặp tôi. Họ bước đến với vẻ ngoài vô cùng giản dị, thân thiện, nhưng lại là những ông chủ của các công ty nổi tiếng thế giới.

Tất cả những người đó đều nói với tôi rằng:

“Tôi muốn thầy làm cho tôi một khu vườn không có gì cả. Một khu vườn thiền tuyệt vời mà tôi có thể cho tâm hồn mình được nghỉ ngơi, thư thái.”

Có thể họ là những người có trong tay tất cả mọi thứ. Nếu muốn thì thứ gì họ cũng đều có thể lấy được. Họ sống ở những nơi xa hoa lộng lẫy, được bài trí bởi những bức tranh nổi tiếng thế giới, những vật phẩm hoàn mỹ. Những bể bơi rộng lớn, sân quần vợt trong khu đất rộng rãi là những thứ đương nhiên, dễ dàng đối với họ. Ấy vậy, thứ những người “có trong tay tất cả mọi thứ” mong muốn lại chỉ là “một không gian không có gì cả”.

Để sống được trong một không gian chẳng có gì cả như thế, thì cũng phải đặt để một vài cái gì đó. Một không gian thực sự không

có gì sẽ trở thành một khu đất trống theo đúng nghĩa đen. Tuy nhiên, nếu biết cách thì dù chỉ bài trí một thứ gì đó, ta vẫn có thể cảm thấy rằng nơi đây như chẳng có gì. Có mà như không, không mà lại là có.

Nhận được những lời đề nghị ấy, tôi bắt tay vào thiết kế một “vườn thiền”. Tôi cố gắng bỏ qua những thứ thừa thãi, không cần thiết đến mức không thể bỏ thêm thứ gì nữa. Cuối cùng, tôi chỉ cho đặt vài tảng đá trong khu vườn. Như vậy, ta có thể nhìn ngắm diện mạo của những tảng đá, thấu hiểu nội tâm của chúng và còn có thể nghe được giọng nói của chúng. Bởi những tảng đá cũng có hồn như con người vậy. Và đó chính là tinh thần của vườn thiền, cái tinh thần mà bao đời người Nhật đã cảm nhận và lưu giữ đến tận ngày nay.

Sau khi nhìn thành quả bày biện thiết kế xong, ai nấy đều trầm trồ thán phục.

“Thật là một không gian tuyệt vời! Một khung cảnh yên bình đến lạ!”

Nơi những người “có trong tay tất cả mọi thứ” đang bước đến là một nơi không có gì nhưng mang lại cho người ta cảm giác thoải mái, nhẹ nhàng đến bất ngờ.

Tôi chưa bao giờ phủ nhận lòng si mê của con người. Có sự si mê đó, con người mới nỗ lực để đạt được điều họ mong muốn. Chẳng phải chính cái niềm vui sướng khi có trong tay thứ mà mình ao ước đã khiến cho cuộc sống của họ trở nên sung túc, giàu có hay sao. Nhưng điều tôi muốn người ta nhận ra là sự giàu có thực sự không nằm ở chỗ đó. Sự giàu có thực sự không nằm ở vật chất, vẻ bề ngoài, nó ở trong tâm mỗi người, là sự giàu có về tâm hồn. Thiền đã chỉ ra được những điều như vậy.

Vậy sống đơn giản là sống như thế nào? Để có một cuộc sống đơn giản thì phải như thế nào? Nó không đơn giản như việc sắp xếp, dọn dẹp, bày biện lại một đồ đạc vật. Nó cũng chẳng phải là sự bằng lòng với cuộc sống bình dị mà bạn đang có. Mà tôi cho rằng, sống đơn giản là nhìn thấu được những điều quan trọng đối với bản thân mình.

Bây giờ, điều quan trọng nhất bạn muốn làm cho chính mình là gì? Điều gì là thực sự cần thiết trong cuộc sống hiện tại của bạn? Chính bản thân mỗi người cần khám phá ra điều gì là quan trọng với mình, cả về vật chất cũng như tinh thần. Chẳng phải khi bạn nhận ra những điều đó rồi, thì cuộc sống hay suy nghĩ đều rất đơn giản hay sao?

Đừng chỉ để mình bị cuốn vào những phong cảnh đẹp đẽ ngoài kia, hãy tự trò chuyện với chính bản thân. Đôi khi bạn hãy dừng lại, để tự hỏi xem “rốt cuộc bản thân mình là gì nhỉ?”. Nếu có được những lúc như vậy trong cuộc sống, thì chắc chắn bạn sẽ khám phá ra một tâm hồn phong phú trong con người mình.

Bạn hãy thử cảm nhận sự thư thái, thoải mái dù “không có gì cả” trong cuộc sống của mình nhé.

Chương 1 SỐNG ĐƠN GIẢN

Dám chọn sự bất tiện

Chúng ta đang sống ở một xã hội đầy đủ tiện nghi. Đây là thời đại mà khi bạn ra ngoài, bạn không cần phải leo cầu thang, dù là tầng hai thôi thì cũng đã có thang máy đưa bạn lên. Thậm chí đến việc dọn dẹp, giờ cũng có những con robot tự động làm giúp bạn. Thực tế là trong cuộc sống sinh hoạt thường nhật hiện nay, chúng ta đã ít khi phải vận động cơ thể để làm một việc gì đó.

Nếu so sánh cuộc sống của những người tu hành như chúng tôi với một cuộc sống ngoài xã hội bình thường, thì đúng là chúng tôi vẫn đang sống trong một cuộc sống đầy bất tiện. Các bậc tu hành hằng ngày đều phải tự ra đồng thu hoạch hay đi mua thực phẩm đúng khẩu phần ăn của một bữa. Chúng tôi không bao giờ tích trữ nhiều lương thực cả. Những người tu hành đã đặt mình vào cuộc sống bất tiện như vậy đấy.

Vậy tại sao thói quen đó lại vẫn còn tiếp tục được duy trì đến bây giờ? Đương nhiên, cũng có nhiều người nghĩ rằng họ chọn cuộc sống thường nhật như vậy là vì họ đang đi theo con đường tu hành, nhưng hơn cả điều đó, bản thân tôi cho rằng thực chất điều gì cũng có lý do của nó. Lý do ở đây là khi bạn chọn một cuộc sống giản đơn, không đầy đủ tiện nghi, thì bạn cũng sẽ có được một cơ thể khỏe mạnh và sống với tâm hồn thanh tịnh.

Một vị bác sĩ là học giả tiên phong trong lĩnh vực nghiên cứu về bệnh phù bạch huyết đã khuyên:

“Nên đặt những đồ vật mà bạn thường xuyên sử dụng trong căn bếp nhà bạn ở ngoài tầm với.”

Lý do là, để lấy được những thứ ngoài tầm với, chúng ta buộc phải leo lên bệ, lên ghế, kéo giãn lưng và vươn tay lên để lấy. Tuy hơi phiền phức, nhưng chính thói quen đó lại giúp cho dịch bạch huyết

lưu thông tốt hơn. Việc trèo lên bệ, ghế rồi nhảy xuống lại giúp cho những cơ bắp ở vùng bắp chân hoạt động một cách tự nhiên, linh hoạt hơn. Kéo giãn lưng giúp cho xương cột sống giãn ra, khi đó vóc dáng của bạn cũng trở nên đẹp hơn. Vị bác sĩ này cũng nói, nếu dám đặt mình vào một cuộc sống không tiện nghi, thì bạn cũng không cần phải mất công tập luyện thể thao như chạy bộ mỗi ngày nữa.

Tôi cũng nghĩ y như vậy. Thay vì dùng thang máy và thang cuốn, tôi sẽ leo thang bộ. Thay vì dùng máy hút bụi, tôi sẽ dùng chổi để quét dọn... Thay vì dựa vào máy móc, tôi sẽ dùng chính cơ thể mình, và ít nhiều tận hưởng sự bất tiện đó. Chẳng phải rất thú vị hay sao? Hơn nữa, làm những việc như vậy cũng khiến cho tâm trạng tốt hơn, vui vẻ hơn và cuộc sống có thể còn trở nên thú vị nữa.

Đặt mình vào cuộc sống bất tiện sẽ giúp cho tâm hồn và cơ thể trở nên khỏe mạnh.

Suy nghĩ về những vai trò khác của đồ đạc

Ngày xưa, ở chùa bao giờ cũng phải có cối đá. Người ta dùng nó để xay vừng và rất nhiều nguyên liệu khác. Nó là một trong những đồ vật không thể thiếu để chuẩn bị các bữa ăn.

Thế nhưng cối đá cũng không phải là thứ đồ vật có thể sử dụng vĩnh viễn. Sau ba mươi, bốn mươi năm sử dụng, bề mặt của nó cũng sẽ bị bào mòn. Và khi đã bị bào mòn từng chút từng chút một, bề mặt không còn nhẵn mịn, thì nó chẳng còn tác dụng gì cho việc nghiền bột nữa. Hoặc sau nhiều năm liên tục sử dụng, có cái sẽ bị vỡ đi. Về bản chất, nó vốn là đồ vật do thiên nhiên ban tặng, nên đó cũng là điều đương nhiên.

Vậy ta sẽ làm gì với cái cối đá đã vỡ? Sẽ không có chuyện nói rằng nó chẳng còn tác dụng gì nữa mà vứt đi. Tuy “kiếp cối đá” của nó đã kết thúc, nhưng ta hãy thử nghĩ xem liệu có thể sử dụng nó vào mục đích nào khác nữa không. Chẳng hạn như dùng nó làm hòn đá nén để muối dưa.

Lúc đó, nó sẽ đóng vai trò mới là hòn đá nén trong ba mươi năm nữa, đến khi những góc của hòn đá sứt mẻ hết đi, trở thành một hòn đá bé xíu. Và khi một hòn đá chẳng còn đủ nặng để nén dưa, thì đương nhiên lúc đó nó sẽ chẳng còn đóng vai trò là một hòn đá nén được nữa.

Đến đây, các nhà sư lại tiếp tục suy nghĩ. Không biết còn có thể làm gì với hòn đá này nữa nhỉ? Rồi họ đã nghĩ đến chuyện đặt hòn đá bé nhỏ này ra ngoài vườn. Nếu đặt ở những nơi thoát nước kém, thì khi trời mưa, ta có thể bước trên những hòn đá đó để không bị ướt chân. Hoặc nếu dùng nó làm một phiến đá lát trên đường đi dạo trong vườn thì sẽ tạo ra một diện mạo mới cho khu vườn khiến nó thêm xinh xắn.

Từ một cái cối đá trở thành một hòn đá nén dưa, rồi lại được người ta sử dụng như đá lát của khu vườn. Đó chính là sự “lựa chọn” trong thiền, không nhìn đồ vật dưới công dụng vốn có của nó, mà nhìn nó với một công dụng của đồ vật khác. Khi hết công dụng này, lại nhìn thấy nó trong công dụng của đồ vật khác rồi tiếp tục sử dụng. Đó hoàn toàn không phải là hà tiện, bủn xỉn. Khi biến một cối đá đã vỡ thành hòn đá nén dưa thì bạn chẳng cần phải đi mua một hòn đá nén dưa mới. Tinh thần “lựa chọn” trong thiền đã thể hiện việc không mong muốn có nhiều đồ vật mà người ta cho là vô dụng.

Cho dù có cũ kỹ thì người ta vẫn có thể dùng nó với một công dụng hoàn toàn mới. Cũng có nhiều đồ khi sửa lại có thể dùng lại được. Cho dù những đồ vật đó không dùng được nữa thì vẫn có vai trò, công dụng khác. Tôi rất muốn mọi người có thể có được một chút sáng tạo ấy, để nghĩ xem mình sẽ làm gì với những món đồ đã hỏng, đã cũ.

Tôi nghĩ rằng, nếu bạn trân trọng đồ vật mình sử dụng, thì chắc chắn bạn cũng sẽ trân trọng tất cả mọi người.

Nếu không dùng với công dụng này được nữa, hãy thử “lựa chọn” nó cho một công dụng khác.

Ăn chay mỗi tuần một lần

Những người lần đầu gặp tôi rất hay khen, “Sao da thầy đẹp thế ạ?”

“Ở tuổi của thầy mà vẫn giữ được làn da mịn màng như thế này thật là hiếm có.”

Tuy được khen như vậy nhưng tôi cũng không cảm thấy quá sung sướng. Mà tôi nghĩ rằng hẳn là bởi vì có nhiều người luôn mong muốn, ao ước có một làn da trẻ khỏe, mịn màng.

Dĩ nhiên, tôi chẳng chăm sóc da gì cả. Thế nhưng da tôi trông vẫn rất đẹp. Tôi nghĩ đó là nhờ

vào chế độ ăn uống hằng ngày. Về cơ bản, tôi không mấy khi ăn thịt. Đương nhiên vào những dịp hội họp, tiệc tùng thì tôi vẫn ăn những thức ăn giống như tất cả mọi người, nhưng trong chế độ ăn ở chùa thì chủ yếu là rau và cá.

Trong khoảng thời gian tham gia khóa tu để trở thành một nhà sư, hoàn toàn không có chuyện ăn thịt và cá. Tôi cũng đã trải qua khoảng thời gian này, ban đầu tôi còn cảm thấy sợ không biết cơ thể mình có làm sao không khi mà lúc nào tôi cũng cảm thấy đói lả cả người. Nhưng chỉ sau nửa năm, cơ thể tôi đã quen với chế độ ăn uống chủ yếu là cháo, lúa mì, và một ít rau xanh. Sau khóa tu, da dẻ của mọi người đều trở nên trắng mịn hồng hào.

Thêm nữa là sau nửa năm ăn uống với chế độ như vậy, mùi cơ thể bài tiết ra cũng giảm đi đáng kể. Mồ hôi cũng không có mùi khó chịu. Chỉ cần lau qua người bằng một chiếc khăn ướt, cơ thể đã trở nên sạch sẽ, thơm tho. Hơn nữa, làn da cũng trở nên mềm mại. Nếu bạn muốn có một làn da mãi trẻ khỏe thì nhất định hãy thử chuyển sang chế độ ăn uống tập trung vào rau xanh nhé. Tất nhiên là không thể loại bỏ hoàn toàn thịt và cá trong khẩu phần ăn. Nếu cắt giảm ăn uống quá mức cũng có thể dẫn đến tình trạng cơ thể, sức khỏe yếu đi. Vì vậy, hãy thử xem lại chế độ ăn uống của mình, thay đổi ở mức vừa phải trong giới hạn có thể.

Tôi vẫn hay khuyên mọi người: trong một tuần, hãy tạo ra một ngày không ăn thịt và cá. Vào các ngày đi làm thì có lẽ hơi khó, nên hãy

có một ngày ăn chay vào cuối tuần chẳng hạn, thứ 7 hoặc Chủ nhật. Có lẽ bạn nghĩ chỉ có một ngày ăn chay thì có tác dụng gì, nhưng chỉ một ngày đó thôi cũng giúp thanh lọc cơ thể bạn đấy.

Chỉ với một ngày không ăn thịt và cá, cơ thể bạn sẽ được làm mới lại.

Không ăn quá no

“Ăn có chừng, dừng đúng lúc.” Câu tục ngữ này đã được truyền miệng từ xa xưa, khi đồ ăn thức uống vẫn còn vô cùng thiếu thốn, cho đến tận ngày nay, khi mọi thứ đã quá thoải mái, dư thừa. Câu tục ngữ muốn khuyên mọi người rằng ăn no sẽ không tốt cho cơ thể. Đây là điều mà những người cách chúng ta hàng trăm thế kỷ đã biết. Quả là một nhận thức phi thường.

Hàng ngày tôi vẫn luôn để ý đến việc ăn uống có chừng mực. Thậm chí tôi còn ăn ít hơn mức mà người ta vẫn cho là vừa đủ. Vốn dĩ dạ dày của tôi cũng không được tốt lắm, tôi thường dừng đúng lúc mình vẫn còn muốn ăn thêm một chút nữa. Tôi coi đó như một thước đo sức khỏe hơn bất cứ việc gì khác. Thực tế nếu ăn quá một chút thì ngay ngày hôm sau tôi đã cảm thấy cơ thể mình có cái gì đó không ổn rồi.

Gần đây, có vẻ như những quán ăn có dịch vụ ăn uống không giới hạn hay còn gọi là buffet đang mọc lên nhiều hơn. Chỉ cần trả một số tiền nhất định là bạn có thể ăn thỏa thích tất cả những món ăn ở đó. Khi đến ăn ở những nơi như vậy, cho dù bụng đã ních đầy đồ ăn rồi, người ta vẫn có xu hướng tiếp tục ăn thêm nữa. Phải chăng họ nghĩ rằng phải ăn thêm nữa thì mới xứng đáng với số tiền mình bỏ ra. Bình thường lũ chó và mèo nếu đã ăn no thì sẽ không có chuyện chúng ăn thêm nữa. Vậy chắc có lẽ con người đang không thèm lắng nghe tiếng nói của cơ thể mình nhỉ?

Để không ăn quá no thì bạn đừng vội vàng nhét hết các món ăn vào dạ dày, mà hãy dành thời gian thư thả để thưởng thức nó. Thực tế, khi còn sinh hoạt trong khóa tu hành, tôi đã ăn rất nhanh. Khi đến giờ, tất cả chúng tôi đồng loạt đi ăn, nhưng không có thời gian để ăn

uống từ từ, chậm rãi. Cho đến bây giờ, thói quen đó vẫn còn sót lại. Tuy nhiên, đó cũng là khi tôi nhận ra rằng ăn uống nhanh nhanh chóng chóng là một việc không tốt cho sức khỏe chút nào. Từ kinh nghiệm của bản thân, tôi thấy rằng nếu bỏ thêm chút thời gian cho bữa ăn, bạn có thể cảm thấy no nhanh hơn và sẽ dừng đúng lúc hơn.

Chẳng hạn như khi bạn làm một bữa tối nhưng lại nấu nhiều hơn lượng thức ăn mà mình nghĩ là đủ, thì có phải trong đầu bạn sẽ xuất hiện suy nghĩ: “Dù sao cũng đã lỡ nấu mất rồi, không được để thừa thãi, thôi ăn thêm chút nữa cũng không sao?” Điều đó chứng tỏ rằng, bạn đang ăn bằng suy nghĩ.

Bạn cần phải tự kiểm soát để nấu một bữa ăn với lượng thức ăn vừa đủ. Có thể bạn sẽ cảm thấy muốn ăn thêm nữa, cảm thấy vẫn chưa thỏa mãn lắm, nhưng nếu lại tiếp tục nấu nữa thì chắc chắn sẽ rất phiền đúng không? Và đến lúc đó thì thường chúng ta sẽ chọn cách dừng lại, chỉ ăn như vậy thôi.

Ăn nhiều quá cũng là do bộ não điều khiển và làm thế nào để không ăn quá nhiều cũng lại là do bộ não.

Đừng ăn bằng suy nghĩ. Hãy lắng nghe cơ thể bạn.

Không đòi hỏi sự thoải mái 100%

Mùa hè đến, chúng ta diện những trang phục mát mẻ. Mùa đông đến, chúng ta lại chuyển sang những chiếc áo ấm áp. Đó là thói quen sinh hoạt từ xưa đến nay của con người. Thế nhưng trước đây, không có trang phục nào để mặc trong những mùa chuyển giao. Đó là mùa xuân – mùa chuyển từ đông sang hè. Và mùa thu – mùa chuyển từ hè sang đông. Vào những mùa chuyển giao như vậy, cơ thể sẽ tự điều tiết nóng lạnh để thích nghi với thời tiết lúc đó.

Thế nhưng trong thời đại hiện nay, ta đã có tất cả những trang phục phù hợp cho từng mùa. Mùa xuân có trang phục mùa xuân. Mùa thu có trang phục mùa thu. Chúng ta có thể mua những bộ quần áo đẹp nhất, phù hợp nhất với tất cả các mùa trong năm. Hơn nữa, ngay cả

độ ẩm trong phòng, giờ đây cũng có thể được điều chỉnh bằng máy điều hòa để có một mức nhiệt độ thích hợp nhất quanh năm. Bước vào công ty, cho dù có đang là giữa mùa hè hay giữa mùa đông, thì bạn vẫn có thể mặc quần áo giống y nhau ngồi vào bàn làm việc. Chẳng khác gì những luống rau được trồng trong nhà kính.

Những nhà sư như chúng tôi quanh năm chỉ mặc áo cà sa. Dĩ nhiên là mùa đông chúng tôi sẽ chuyển sang những chiếc áo cà sa dày hơn. Thế nhưng cũng không thể nói rằng nó có thể thay thế cho những bộ quần áo ấm áp ngoài kia. Bây giờ, tôi luôn đi tất vào mùa đông, nhưng khoảng 10 năm về trước, dù là giữa mùa đông đi chẳng nữa tôi vẫn không bao giờ đi tất. Dù nói là đã quen như thế rồi, nhưng tôi vẫn cảm thấy lạnh cóng khi quét dọn

trong khuôn viên chùa. Dẫu vậy, tôi vẫn chịu đến khi dọn dẹp xong xuôi, rồi vào thiền đường ngồi trên chiếc chiếu tatami¹, khi ấy tôi mới cảm nhận rõ rệt được cảm giác ấm áp. Không hiểu sao ngồi trên chiếc chiếu ấy lại có cảm giác thoải mái như vậy. Thực sự tôi rất biết ơn sự thoải mái, dễ chịu mà nó mang lại. Đó là niềm vui đạt được chính nhờ vào việc chịu đựng cái rét căm căm bên ngoài.

¹ Chiếu tatami (tấm nệm) là loại vật dụng lót sàn trong căn phòng truyền thống Nhật Bản. Phòng tatami có mặt sàn được tạo ra bằng cách xếp chặt các tấm nệm hình chữ nhật có kích cỡ thống nhất lại với nhau. Mỗi tấm nệm (waratoko) này thường có chiều dài bằng hai lần chiều rộng. Kích cỡ chuẩn truyền thống là 910mm×1820mm, dày 55mm. (BT)

Nếu bình thường bạn vẫn luôn đặt mình vào những chỗ dễ chịu, an toàn thì dù chỉ một chút khó chịu thôi, bạn cũng không chịu đựng được. Vào mùa hè, nếu nhiệt độ trong phòng chỉ cao hơn một chút thôi, hẳn bạn sẽ kêu nóng. Còn vào mùa đông, nếu hạ nhiệt độ điều hòa xuống chút ít, hẳn sẽ có tiếng phàn nàn ngay. Tôi cảm giác như mọi người đang tự thu hẹp sức chịu đựng của mình lại. Nhưng hơn hết, việc tạo ra một môi trường hoàn toàn thoải mái 100% là điều không thể.

Đầu tiên, bạn hãy tập nhẫn nại trong cuộc sống của mình. Những mùa chuyển giao như xuân hay thu đều không kéo dài quá, nên bạn hãy nếm thử cảm giác khó chịu một chút, thiếu thoải mái một chút trong một khoảng thời gian ngắn ngủi. Nếu thấy lạnh, hãy tự vận động, làm nóng cơ thể. Nếu thấy nóng, hãy rửa mặt bằng nguồn nước mát lạnh. Chỉ cần làm những việc như vậy, bạn có thể cảm nhận rõ rệt hơn về cuộc đời mình đang sống.

Trở thành người chịu đựng được những điều nhỏ bé.

Làm được như thế, giới hạn của con người sẽ được nói rộng.

Đặt mình vào thiên nhiên

Với những người đang buồn bã, tâm trạng chán nản, tôi thường khuyên họ rằng: “Hãy thử hòa mình vào giữa thiên nhiên ngoài kia đi.”

Thử đi tản bộ trong rừng vào ngày nghỉ. “Tắm rừng” chỉ những hoạt động trong rừng, cũng rất tốt cho cơ thể. Không chỉ tản bộ, bạn còn nên ngắm nhìn những chuyển động của thiên nhiên xung quanh. Từ đó, bạn có thể cảm thấy tâm mình nhẹ nhàng hơn đôi chút.

Những biến chuyển của thiên nhiên, đất trời không bao giờ bị ngưng trệ. Mùa xuân đến, khi tiết trời trở nên ấm áp, những nụ hoa bắt đầu bung nở. Mùi hương của chúng bắt đầu mời mọc, rủ rê lũ chim và sâu tìm đến. Chẳng có sự sắp đặt nào ở đó cả. Rồi khi mùa thu đến, những cánh hoa bắt đầu rơi rụng, cành cây cũng trở nên khô giòn, gãy rụng. Chính những chuyển biến rất đổi giản đơn đó lại chứa đựng chân lý của vạn vật vũ trụ, như thiên đã dạy.

Chúng ta cần phải biết rằng, mình là một thành viên của ngôi nhà thiên nhiên rộng lớn.

Khi cảm nhận được thiên nhiên cũng như chính ngôi nhà của mình, bạn sẽ không còn nghĩ rằng mình phải đi đến một nơi xa xôi. Bạn có thể quan sát thiên nhiên thay đổi ngay tại công viên nơi bạn đi qua mỗi ngày. Khi mùa xuân đến, đâu đó quanh góc công viên, những

đóa hoa lại bắt đầu nở rộ. Có thể, nhìn những đóa hoa ấy, bạn sẽ nghĩ, “Năm nào cũng vẫn những bông hoa này nhỉ.”

Nhưng những bông hoa ấy lại không giống hoa của năm ngoái. Bởi vì những bông hoa của năm trước vốn đã rụng hết rồi. Tôi muốn mọi người nghĩ được rằng chính sức mạnh của thiên nhiên đã giúp cho những bông hoa bung nở mỗi năm.

Nếu bạn làm việc ở một công ty trong một khoảng thời gian dài, hẳn cũng có lúc bạn có cảm giác rằng những công việc mình làm cứ đang lặp đi lặp lại suốt, phải không? Bạn thấy rằng mình cũng đang làm công việc giống như khoảng thời gian này của năm ngoái. Thử suy nghĩ thì thấy đó chỉ là sự lặp lại của một công việc năm này qua năm khác. Đó là những ngày tháng mười năm như một. Chắc hẳn sẽ có nhiều người cảm thấy e sợ rằng mình sẽ bị chôn vùi trong vòng lặp đó.

Thế nhưng cái người đang ở công ty đó, làm công việc mà bạn vẫn cho là “mười năm như một” ấy, chắc chắn không phải là bạn của một năm trước. Cho dù vẫn cùng ngành nghề đó, nhưng công việc của năm ngoái và công việc của năm nay là hai thứ khác nhau. Hầu như chẳng có chuyện lặp đi lặp lại cùng một công việc. Bản thân mỗi người cũng thay đổi từng ngày. Con người của ngày hôm qua và con người của ngày hôm nay chắc chắn không giống nhau.

Trong cuốn *Hojiki* cũng có viết: “Nước trong lòng sông liên tục chảy, thế nhưng nó không hề giống với dòng nước cũ.” Bằng cách hòa mình vào thiên nhiên, bạn có thể cảm nhận được sự chân thực đó.

Đóa hoa đang nở ở hiện tại khác với đóa hoa nở năm ngoái.

Bạn của ngày hôm nay, cũng khác bạn của ngày hôm qua.

Ngồi thiền 10 phút mỗi ngày

Hiện nay, tại chùa thường tổ chức ngồi thiền vào mỗi buổi sáng. Vậy nên trước khi đi làm, tôi thường đến chùa để ngồi thiền khoảng 30

phút. Có vẻ như thời thiền hàng sáng này được rất nhiều người chú ý, đặc biệt có rất nhiều người tham gia là các cô gái trẻ.

Thực tế việc người ta bắt đầu chú ý đến ngồi thiền hẳn là do bản thân họ nhận thức được lợi ích của nó đối với sức khỏe của mình. Ngồi thiền là phải ngồi thẳng lưng và đúng tư thế. Người ta hiểu rằng ngồi thiền có thể khiến lượng máu lưu thông khắp cơ thể tăng lên đến 25%. Vì nó giúp cho cả cơ thể và tâm hồn được thư giãn, tim cũng đập chậm rãi hơn.

Trên hết, việc tăng lượng máu lưu thông sẽ giúp cho tình trạng lạnh chân tay được cải thiện, toàn cơ thể sẽ nóng lên một cách tự nhiên. Ngoài ra, ngồi thiền trước khi ngủ có thể giúp cho giấc ngủ ngon và sâu hơn.

Những người tu hành như chúng tôi thường ngồi thiền 45 phút mỗi lần. Đây là thời gian để cháy hết một nén hương. Trong khoảng thời gian tu hành đặc biệt, còn gọi là Nhiếp Tâm, hoạt động ngồi thiền luôn được diễn ra vào cuối ngày.

Nếu không phải người tu hành, bạn cũng không cần thiết phải ngồi thiền đến tận 45 phút. Chẳng hạn như bạn có thể ngồi thiền 10 phút trước khi đi ngủ, hoặc 10 phút vào mỗi buổi sáng trước khi đi làm. Chỉ thế là đủ. Và nếu cảm thấy chân bị đau, không thể ngồi đúng tư thế ngồi thiền, thì bạn cũng không cần phải ngồi đúng chuẩn như tư thế Bán Kiết Già và Toàn Kiết Già mà các nhà sư vẫn thường làm. Bạn chỉ cần sắp xếp một dáng ngồi thoải mái là được. Tuy nhiên, trước khi thả lỏng bụng dưới, bạn cũng hãy nhớ kéo căng cột sống và thở bụng. Chỉ cần như vậy là bạn đã có dáng ngồi thiền tuyệt vời rồi.

Trong không gian tĩnh mịch lúc ngồi thiền, sẽ có rất nhiều suy nghĩ thoáng qua trong đầu bạn. Những chuyện lo lắng cũng hiện lên trong tâm trí. Lúc ấy bạn không cần cố gắng quên đi, mà hãy thử tạo ra một khoảng cách rồi quan sát, nhìn ngắm những lo lắng muện phiền đó. Nếu như trong cuộc sống bộn bề, rắc rối hằng ngày, bạn chẳng thể nào tạo ra khoảng cách với những điều ấy, thì hãy thử tìm đến ngồi thiền, nó có thể giúp bạn làm được điều đó. Khi ấy,

bạn sẽ nhận ra được một điều là: “Ồ, đó cũng chẳng phải là điều gì đáng phiền não lắm.”

Đừng trối buộc, gò bó bản thân trong những điều vô ích, mà hãy tìm ra những thứ bạn cảm thấy thực sự quan trọng với chính mình. Ngồi thiền là một phương pháp giúp chúng ta thoát khỏi sự lẩn quẩn trong mớ cảm xúc không cần thiết, mang lại cuộc sống giản đơn với tâm hồn thanh thản. Chỉ cần có thói quen ngồi thiền 10 phút, tinh thần cũng như cơ thể bạn sẽ trở nên khỏe mạnh. Vậy nên, hãy bắt đầu ngồi thiền ngay từ hôm nay nhé.

Chỉ với thói quen ngồi thiền 10 phút mỗi ngày, tâm hồn và thể chất của bạn cũng sẽ trở nên thoải mái, thư thái.

Dọn dẹp tâm hồn bằng cách dọn dẹp nhà cửa

Trước kia, nhắc đến dọn dẹp nhà cửa, là nói đến những việc đương nhiên như cầm chổi để quét, rồi dùng giẻ ướt lau nhà. Còn ngày nay, khi những vật dụng vô cùng tiện lợi như máy hút bụi, máy dọn dẹp vệ sinh xuất hiện, thì việc dọn dẹp trở nên thật nhàn hạ. Đương nhiên khi thời gian làm việc nhà được rút ngắn, bạn có thể dùng thời gian đó vào những việc có ích khác. Đó là một điều rất tốt phải không? Khi bạn ra khỏi nhà, những thiết bị thông minh ấy có thể tự dọn dẹp sạch sẽ căn nhà của bạn. Chẳng phải đó là một sản phẩm trong mơ hay sao?

Thực tế, bản tính con người là luôn tìm kiếm, săn lùng sự tiện lợi. Tôi không hề có ý phủ nhận những sản phẩm đầy tính tiện lợi như vậy. Chỉ là tôi cảm thấy nếu mình phụ thuộc quá nhiều vào nó, thì cũng đồng thời có vẻ như mình sẽ đánh mất một điều gì quan trọng.

Chẳng hạn như bạn lỡ làm đổ đồ uống lên bàn và không có ai lau dọn chỗ đó cả, hẳn bạn sẽ ngay lập tức dọn dẹp nó. Cảm giác khi thấy những vết bẩn, vết nước đổ được dọn sạch sẽ bằng chính đôi tay của mình rất thoải mái đúng không? Ai cũng cảm thấy thích thú, vui sướng khi dọn sạch những vết bẩn trước mắt như vậy. Nhưng nếu người dọn dẹp sạch sẽ là một cái máy dọn vệ sinh thì liệu bạn còn cảm thấy được sự thoải mái, dễ chịu như khi tự mình dọn dẹp

xong hay không? Khi ấy bạn sẽ không cảm nhận được cảm giác thỏa mãn, sung sướng nhỏ nhoi khi làm sạch mọi thứ nữa.

Tôi luôn cho rằng tự dọn dẹp mọi thứ xung quanh bằng chính đôi tay mình là hành động rất đáng quý.

Hằng ngày, chúng tôi đều dùng khăn lau dọn tiền đường. Vì vậy, chắc chắn không có vết bẩn nào ở đó. Thế nên, cho dù một ngày chúng tôi không dọn dẹp, thì trông mọi thứ ở tiền đường vẫn sáng bóng sạch sẽ. Mặc dù thế, chúng tôi vẫn lau chùi quét dọn mỗi ngày. Nếu nói lý do vì sao thì tôi nghĩ thực tế, việc lau dọn nền nhà cũng giống hệt như việc dọn dẹp tâm hồn mình. Chúng tôi vẫn đang quét dọn tâm hồn mình bằng cách dọn dẹp tiền đường. Nhờ đó, chúng tôi có thể bắt đầu một ngày mới với một tâm hồn hoàn toàn “sạch sẽ”. Đó cũng là một điều cần thiết trong tu hành.

Nói vậy không có nghĩa tôi khuyên mọi người hoàn toàn không sử dụng những thiết bị điện tiện dụng. Bởi vì tuy máy hút bụi có thể dọn dẹp căn phòng bạn sạch sẽ, nhưng nó sẽ không dọn dẹp tâm hồn bạn được. Tôi chỉ nghĩ rằng nếu lạm dụng hoàn toàn 100% những thiết bị như vậy thì quả thật là một điều lãng phí.

Dọn dẹp sẽ mang lại cảm giác dễ chịu. Thật lãng phí nếu đánh mất điều đó.

Không vứt bỏ đồ ăn

Không được lãng phí bất cứ thứ gì. Đó là tinh thần cơ bản của thiền.

Kể cả khi chuẩn bị một bữa ăn, chúng tôi cũng chắc chắn không có chuyện lãng phí nguyên liệu. Dù là bất cứ nguyên liệu nào đi chăng nữa thì hầu như đều không có chuyện vứt chúng đi. Chúng tôi đón nhận tất cả thức ăn bằng cả tấm lòng biết ơn. Thói quen đó đã hằn sâu trong những người tu thiền như chúng tôi.

Hãy thử nói về củ cải. Những củ cải được bày bán trong siêu thị đều không có lá. Chúng đã được cắt hết lá trước khi đem ra quầy hàng.

Mà cho dù còn lá thì hầu hết mọi người cũng đều vứt đi phải không? Chẳng hiểu sao tôi thấy đó là một việc làm rất lãng phí.

Lá củ cải chỉ cần xào với dầu vừng thôi là đã trở thành món ăn kèm rất hấp dẫn rồi. Hoặc nếu muối dưa, bạn có thể thưởng thức nó trong mấy ngày liền. Hơn nữa, nó còn là thành phần chứa nhiều chất dinh dưỡng nên rất tốt cho cơ thể. Vừa không lãng phí lại vừa tốt cho cơ thể, một mũi tên trúng hai đích.

Thời đại trước kia, hàng hóa chưa có nhiều. Ăn cơm xong người ta thường rót trà nóng vào bát. Sau đó, họ dùng đũa gấp một miếng củ cải muối mặn, dùng miếng củ cải đó để vét cơm trong bát. Rồi họ ăn sạch miếng củ cải muối mặn đó cùng với trà. Bữa ăn tới đó là kết thúc. Vốn dĩ đây là một cách ăn uống trong thiên, nhưng nó đã được đơn giản hóa rồi phổ biến rộng rãi. Thông thường, tuy đã ăn xong rồi, nhưng có thể vẫn còn sót lại một vài hạt cơm trong bát. Mà kể cả không phải sót lại hạt cơm thì tinh bột từ hạt cơm vẫn còn dính trên chiếc bát đó. Vì vậy, việc dùng củ cải và nước trà nóng để làm sạch chiếc bát rồi ăn hết phần đó cũng thể hiện rõ rệt suy nghĩ phải trân trọng từng nguyên liệu.

Có thể sẽ có người cho rằng hành động đó thật là bần tiện. Nhưng tôi hoàn toàn không nghĩ như vậy. Tôi không cảm thấy nó bần tiện mà cảm thấy nét đẹp con người được thể hiện trong hành động đó. Không lãng phí dù chỉ một hạt cơm. Trong chính tâm hồn ấy chứa đựng một nét đẹp thuần túy.

Ngày nào chúng tôi cũng cần phải ăn ba bữa, chính vì thế chúng tôi muốn trân trọng ba bữa cơm ấy. Chúng tôi luôn tự nhủ không được lãng phí đồ ăn, và chú ý đến cách ăn uống lịch sự. Khi đã để ý được đến những điều đó rồi, nó sẽ giúp bạn sống đẹp hơn.

Không lãng phí bất cứ nguyên liệu nào.

Đó chính là nét đẹp trong cách sống của bạn.

Không chạy theo các mốt sống khỏe

Thông thường, các bí quyết sống khỏe luôn là một chủ đề được đông đảo mọi người quan tâm. Kèm theo đó, các sản phẩm liên quan đến làm đẹp cũng được quảng cáo rầm rộ. Vừa có sức khỏe, lại vừa mang lại sắc đẹp, đó là một điều tuyệt vời mà ai cũng mong ước. Thế nhưng, nếu sử dụng quá nhiều thứ cùng một lúc thì điều đó có tốt hay không?

Hễ có một thực phẩm mới nào được quảng cáo là tốt cho sức khỏe và giúp làm đẹp là người ta lại mua về. Rồi khi cơn sốt của nó qua đi, người ta lại được giới thiệu những cách làm đẹp mới và lại tiếp tục áp dụng. Điều đó chẳng khác gì một cuộc rượt đuổi theo một trào lưu đang thịnh hành.

Tôi cảm thấy xu hướng chăm sóc sức khỏe hiện nay như một phép tính cộng. Cứ sản phẩm nào được quảng cáo tốt là người ta lại mua. Còn trong thế giới của thiền, việc chăm sóc sức khỏe ấy lại như một phép tính trừ. Chẳng hạn, nếu nói về chuyện ăn uống, thì trong thiền ta không nghĩ đến việc “ăn những thứ tốt cho sức khỏe”, mà nghĩ đến việc “loại bỏ những thứ không tốt cho sức khỏe”.

Không chỉ là việc ăn uống, mà cả những thói quen có hại cho sức khỏe cũng cần phải được loại bỏ bớt. “Trừ đi” những thực phẩm, những thói quen không tốt cho sức khỏe sẽ mang lại cho bạn sức khỏe và sắc đẹp mỗi ngày.

Bản thân tôi vốn cho rằng, chính người Nhật đã tạo ra phép trừ. Tôi đưa ra minh chứng như sau. Người châu Âu có văn hóa dùng nước hoa từ rất lâu, văn hóa này đã ăn sâu bám rễ vào từng cá nhân. Bởi vì mùi cơ thể của họ rất nặng, nên họ mới nghĩ phải làm gì đó để có thể làm chìm thứ mùi ấy xuống. Và lúc đó, họ đã tạo ra một loại nước hoa có mùi hương mạnh hơn cả mùi cơ thể. Dùng loại nước hoa đó sẽ giúp cơ thể tỏa ra một mùi hương dễ chịu, và mùi cơ thể sẽ biến mất. Đó là lối suy nghĩ dựa trên phép tính cộng.

Trái lại, người Nhật nếu có mùi cơ thể thì sẽ nghĩ cách để loại bỏ mùi đó đi. Họ sẽ vào bồn tắm để gội rửa thật sạch sẽ, kỹ càng, loại bỏ những mùi khó chịu trên cơ thể. Do đó “văn hóa xà phòng” xuất

hiện. Tôi thấy rằng “mùi xà phòng” dường như là thứ mùi dễ chịu nhất đối với người Nhật.

Tôi cảm giác có vẻ như lối suy nghĩ theo phép trừ như thế đã bị mờ nhạt dần bởi ảnh hưởng của nền văn hóa Âu Mỹ.

Người ta thường không từ bỏ thói quen cũ, cho dù không tốt, nhưng lại vẫn muốn cơ thể khỏe mạnh hơn. Chính vì thế nên khi có một cái gì mới, người ta lại tiếp tục lấy về. Lối suy nghĩ theo kiểu phép cộng như thế cũng có vẻ đang tạo ra khá nhiều điều phiền nhiễu.

Nhìn lại lối suy nghĩ theo phép tính cộng, bạn sẽ thử chuyển sang suy nghĩ theo kiểu phép trừ chứ? Bạn sẽ thử từ bỏ việc cộng thêm một số thứ chứ? Tôi nghĩ chắc chắn nó sẽ mang lại cảm giác rất dễ chịu, sảng khoái đấy.

Nếu loại bỏ những thứ có hại cho cơ thể, tự nhiên bạn sẽ trở nên khỏe mạnh.

Chú trọng cuộc sống giản đơn

Sống đơn giản, có nghĩa là giảm bớt hoàn toàn sự lãng phí, chỉ sử dụng những món đồ thật sự cần thiết. Đó chính là cái đẹp mà thiên đã luôn nhắc nhở.

Bây giờ là thời đại tràn ngập đồ đạc. Cho dù không phải là thứ thật sự cần thiết nhưng chỉ cần muốn thôi thì người ta vẫn có thể mua. Hay kể cả trong nhà vẫn còn nhiều đồ, nhưng người ta cũng không buồn quan tâm lắm, và vẫn nghĩ đến việc mua thêm đồ dự trữ. Kết quả là, trong nhà lúc nào cũng chật cứng đồ, thế nên ngày càng có nhiều người khó hướng đến một cuộc sống giản đơn được.

Có hai từ là “giản đơn” và “giản dị”. Thoạt nghe thì có vẻ hai từ này mang ý nghĩa giống nhau, nhưng đây lại là hai từ hoàn toàn khác nhau.

“Giản đơn” có nghĩa là bỏ hết những thứ đồ vô ích, không cần thiết, phải nhận ra được cái gì là thực sự cần thiết với bản thân mình.

Chẳng hạn như một người thích uống trà chắc chắn sẽ luôn để mắt tới những cái chén uống trà, phải không? Và cho dù nó có đắt một chút thì việc uống trà bằng chén trà mình thích cũng khiến cho tâm hồn sảng khoái, vui sướng. Người ta mua một tách trà đắt tiền với niềm yêu thích và mục đích như vậy cũng không vấn đề gì. Họ sẽ giữ gìn nó cẩn thận. Họ không mua nhiều chén trà rẻ tiền, mà yêu cầu một thứ có thể sử dụng cả đời. Như thế gọi là “lối sống giản đơn”.

Mặt khác, “giản dị” có nghĩa là dùng hàng hóa có giá trị thấp. Với họ chén trà như thế nào cũng được. Thậm chí chỉ là cái uống được trà thôi là được rồi. Chắc chắn có những người suy nghĩ như thế. Họ nghĩ chẳng việc gì phải tốn kém mua mấy chén trà đắt tiền làm gì. Nếu không có vấn đề gì thì đồ rẻ tiền cũng là đủ rồi. Nếu bản thân không mong muốn, yêu cầu giá trị gì thì một thứ “giản dị” là được rồi.

Bản thân từng người cần phải phân biệt được cái gì cần giản đơn, cái gì cần giản dị. Cái gì là thực sự cần thiết với mình. Trong những thứ mình có bây giờ, cái gì là không cần thiết. Và cái thực sự khiến mình hài lòng, thỏa mãn là gì. Nếu trong cuộc sống thường ngày bạn ý thức được những điều đó, thì căn nhà của bạn cũng ắt tự trở nên gọn gàng, ngăn nắp.

Cái gì là thực sự cần thiết với bạn?

Cái gì thực sự mang lại cho bạn cảm giác hài lòng, thỏa mãn?

Không tích trữ

Có những người luôn tích trữ rất nhiều đồ chuẩn bị cho tương lai. Chẳng hạn, trong tủ lạnh hay ở phòng bếp luôn có mấy lọ gia vị mới như nước chấm và nước sốt. Những sản phẩm không nhớ đã mua từ khi nào vẫn đang nằm ngủ trong góc tủ lạnh.

Nguyên nhân dẫn đến thói quen tích trữ đồ sẵn như vậy có thể do nhiều người nghĩ rằng “nếu hết thì lại phiền lắm” hay “hôm nay đại hạ giá nên cứ mua sẵn vào đấy”.

Ngay cả quần áo hay những đồ phụ kiện, trang trí nhỏ nhặt, cứ có giảm giá là người ta lại mua hết thứ này đến thứ khác. Kết cục là cái tủ chứa chật cứng đồ. Hẳn cũng có nhiều người trong các bạn có kinh nghiệm sắm đồ giảm giá như vậy rồi. Nhưng dù giá rẻ như thế nào đi chăng nữa mà mua về không thực sự dùng được thì nó cũng chỉ trở thành một thứ đồ vô dụng mà thôi.

Cần phải tự ý thức việc không dự trữ nhiều đồ sinh hoạt trong một giới hạn có thể. Nếu gia vị hết thì hãy đi mua ngay lúc đó. Nếu không đi mua được, hãy thử chế biến món ăn bằng những gia vị khác, đó cũng là một thú vui hay ho. Cho dù không mua sắm đồ lúc hạ giá, thì việc chỉ mua những đồ còn thiếu vào lúc cần thiết cũng vẫn tiết kiệm.

Cũng có người nghĩ rằng cần chuẩn bị cho khi bất chợt thảm họa ập đến. Đương nhiên điều đó luôn cần thiết với bất cứ ai. Nhưng nếu chuẩn bị đồ uống và đồ đóng hộp cho những lúc nguy cấp thì cũng đến lúc chúng hết hạn sử dụng và trở thành đồ bỏ đi mà thôi. Chuẩn bị, tích trữ cho những lúc như thế không có nghĩa là dự trữ sẵn thật nhiều đồ. Mà phải nắm được thông tin, nếu hết đồ gì thì đi đâu để mua hoặc cái gì có thể thay thế được trong lúc đó. Trường hợp nếu không biết chỗ mua cũng như không biết đồ gì thay thế được thì bạn sẽ phải làm như thế nào? Tôi nghĩ, phải chuẩn bị cả tinh thần sẵn sàng như thế nữa.

Những người tu hành luôn hướng đến việc tự cấp tự túc như chúng tôi khi chuẩn bị bữa tối thì luôn chỉ ra ruộng lấy rau đúng phần ăn hôm ấy thôi. Đây là điều cơ bản trong việc tự cấp tự túc. Và chúng tôi cũng không bao giờ để thừa lại đồ ăn. Sẽ không có chuyện lấy sẵn thêm nguyên liệu cho ngày hôm sau. Trong bếp hoàn toàn không còn nguyên liệu gì cả. Ở đó luôn rất sạch sẽ, ngăn nắp. Chỉ lấy một lượng cần thiết cho những lúc cần thiết, chỉ thu hoạch một phần vừa đủ. Không bao giờ để sẵn những thứ chưa cần thiết. Đó cũng là điều căn bản trong đời sống thiền. Là không gian hoàn toàn không có những vật dụng thừa thãi. Không gian vô cùng gọn gàng ấy sẽ mang lại cho bạn sự thư giãn và cảm giác thoải mái.

Chỉ giữ lại những thứ cần thiết cho mình, tuyệt đối không tích trữ những vật dụng không cần thiết.

Hãy làm cho cuộc sống mỗi ngày của bạn trở nên dễ chịu, sáng khoái.

Trân trọng từng đồ vật

Rõ ràng có những thứ vốn người ta đã có rồi, nhưng khi phiên bản mới của nó được ra mắt là họ liền mua ngay. Thậm chí, có những thứ còn sử dụng rất tốt nhưng họ lại vứt đi. Cho dù cái mới cũng chẳng khác biệt so với cái cũ là bao nhưng họ vẫn bị cái mới thu hút hơn. Điều đó giống như một trạng thái “dục vọng gọi dục vọng”. Và tôi không nghĩ rằng đây là một trạng thái hạnh phúc.

Giữa đồ vật và con người, tôi cho rằng tồn tại một chữ Duyên. Trong một vài đồ vật đó cũng chỉ có duy nhất một cái đến với chỗ mình. Cho dù nó là thứ đồ được sản xuất với số lượng rất lớn, bày bán ở tất cả mọi nơi thì cũng chỉ có duy nhất một cái thuộc về mình. Vì thế, mới cần trân trọng cái Duyên đó, và giữ gìn thứ đồ vật ấy một cách cẩn thận. Theo tôi, đó mới chính là hạnh phúc.

Những thiền sư như chúng tôi đã nuôi dưỡng tinh thần trân trọng đồ vật từ khi tham gia tu hành. Sẽ không bao giờ có chuyện dễ dàng vứt bỏ mọi thứ, ngay cả chiếc áo cà sa vẫn mặc hằng ngày. Hay dù có chỗ nào đó bị rách đi chẳng nữa, chúng tôi cũng may lại rồi tiếp tục khoác lên cẩn thận. Hoặc nếu đôi dép xỏ ngón làm từ cỏ bị đứt thì chúng tôi cũng sẽ cẩn thận sửa lại để tiếp tục mang. Chúng tôi luôn trân trọng tất cả mọi thứ xung quanh mình, và không có chuyện vứt bỏ chúng một cách dễ dàng.

Lý do chúng tôi luôn làm vậy không chỉ để tránh lãng phí, tốn kém tiền mua đồ mới. Mà tôi có cảm giác việc sửa lại chiếc áo cà sa bị rách cũng giống như sửa lại chỗ “rách” trong tâm hồn. Sửa lại đồ vật mà mình đã gắn bó, yêu mến cũng giống như uốn nắn, chấn chỉnh lại trái tim đang xao xuyến, rung động trước một cái gì đó mới mẻ. Biết bày tỏ lòng cảm ơn đến chiếc áo cà sa lúc nào cũng che

chở cho mình, thì tự nhiên cũng sẽ tự biết ớn đến rất nhiều việc khác nữa.

Hãy thử nghĩ rằng, những thứ đó vì có Duyên mới đến với mình, thế nên hãy coi nó như một phần của con người mình. Vậy những kẻ không quý đồ vật, chẳng phải cũng là không quý chính mình và mọi người xung quanh hay sao. Hơn hết thấy, nếu bạn biết trân trọng từng thứ một, thì những thứ không cần thiết sẽ không tăng lên nữa. Không có nhiều đồ vật tăng lên, cũng giống hệt như việc không có nhiều lo âu, phiền toái khiến bạn phải phân tâm, lo lắng nữa.

Thứ gắn bó với chính mình trong nhiều năm sẽ để lại rất nhiều kỉ niệm. Chỉ cần nhìn ngắm nó, cũng có thể nhìn thấy được hình bóng của bản thân mình nhiều năm về trước. Đồ vật khơi gợi những câu chuyện về chính bản thân mình. Chẳng phải đó chính là “câu chuyện” về cuộc đời bạn sao?

Hãy trân trọng, yêu thương những thứ đã đến với bạn nhờ chữ Duyên.

Tôi giảm đồ vật mang theo khi ra ngoài

Tôi chưa bao giờ nhìn xem bên trong chiếc túi xách của những người phụ nữ hay đeo khi đi ra ngoài, nhưng có vẻ như trong đó chứa rất nhiều thứ. Có người lúc nào cũng mang bên mình chiếc túi rất to, nhiều khi tôi nghĩ họ đang đi du lịch chứ không phải chỉ là đi ra ngoài nữa.

Khi đi ra ngoài, tôi thường không bao giờ mang những thứ không cần thiết. Tôi chỉ mang đồ dùng cần thiết cho công việc làm trụ trì của mình và những thứ chắc chắn sẽ cần dùng trong công việc ngày hôm đó. Ngoài ra hầu như tôi chẳng mang theo gì cả. Có khi tôi chỉ mang theo một chiếc túi rút hoặc túi vải nhỏ thôi. Bởi tôi cảm thấy mang theo mấy đồ thừa thãi không thoải mái chút nào. Chắc cũng có thể do lối suy nghĩ này đã hình thành trong tôi từ khi bắt đầu tu hành. May là lúc nào nó cũng hiện hữu sẵn trong con người tôi rồi.

Tôi hầu như không mang theo ô ra ngoài. Cũng có người thường mang theo một chiếc ô gấp, nhưng tôi nghĩ chẳng cần thiết đến mức ấy. Đương nhiên khi có dự báo trời mưa thì tôi sẽ mang ô theo, nhưng cũng có nhiều khi không mang - mà bất chợt cơn mưa đổ xuống. Lúc ấy, thay vì nghĩ rằng “Thôi chết rồi!”, tôi lại muốn tận hưởng những hạt mưa đó.

Nếu như đang ở trong một tòa nhà, thì tôi sẽ giết thời gian ở đâu đó, đợi cho đến khi trời tạnh mưa. Nếu gặp mưa khi đang đi bộ thì tôi sẽ xin trú dưới một mái nhà nào đó. Hoặc nếu trú mưa ở một con phố mà tôi không biết, tôi sẽ vừa nhìn ngắm dãy phố, vừa thư giãn một chút. Luôn giữ trong mình những lối suy nghĩ như vậy trên từng bước đường cuộc sống hẳn ta sẽ thoải mái và dễ chịu hơn nhiều.

Những người hay mang nhiều thứ khi ra ngoài, hãy thử một lần bỏ hết mọi thứ bên trong ra và xem xét chúng. Sắp xếp những thứ mình mang theo trong túi cũng giống như sắp xếp lại mọi suy nghĩ trong đầu. Nếu trong đầu chứa quá nhiều suy nghĩ, lo âu không đáng có thì sẽ chẳng còn chỗ cho những điều mới mẻ nữa. Nếu chất chứa quá nhiều thứ thừa thãi như thế thì dần dần bạn sẽ luôn bị trói buộc trong những thứ đó. Vì vậy, hãy bỏ bớt đồ đạc của bạn xuống, cũng như để tâm hồn bạn trở nên nhẹ nhàng, thư thái.

Không cần phải mang theo những thứ để phòng tình huống bất chợt ập đến, mà hãy để bản thân bạn tận hưởng cả những việc không lường trước.

Đừng vội vàng có bằng được những thứ mình muốn

Thời kỳ tu hành để thực sự trở thành một thiền sư của tôi rất khắc nghiệt.

Hằng ngày chúng tôi phải dậy từ 4 giờ sáng, sau khi vệ sinh cá nhân, sửa soạn quần áo xong phải ngồi thiền ngay lập tức. Sau đó phải làm công việc buổi sáng, chính là tụng kinh. Tiếp theo đó, chúng tôi đi quét dọn, lau chùi những dãy nhà trong chùa. Hoàn thành xong việc đó, mới đến lúc ăn sáng. Trong buổi sáng, mỗi người sẽ nghiêm chỉnh chấp hành việc đã quy định, như dọn vườn

tự học chẳng hạn. Đến chiều mới là thời gian tự học hoặc tiếp tục làm công việc mình được giao. Cuộc sống sinh hoạt luôn tiếp diễn như thế, một năm 365 ngày đều không thay đổi.

Trong cuộc sống như vậy không hề có một khoảng trống nào cho những mong muốn không cần thiết len lỏi vào, chẳng có chút thời gian rảnh rỗi nào để nghĩ tới chuyện mình muốn cái gì, hay muốn ăn gì. Chung quy lại, có thể nói rằng thời gian tu hành với thiền như là lúc bắt đầu một cuộc sống mà ta hoàn toàn bị kiểm soát.

Chắc chắn rằng những người đang có cuộc sống bình thường sẽ chẳng bao giờ bị gò bó bởi nếp sống sinh hoạt khắc nghiệt như vậy. Và hẳn cũng chẳng ai theo đuổi sự hà khắc đến mức đó. Thế nhưng tôi nghĩ rằng, đâu đó trong ý nghĩ của chúng ta cũng phải biết tự kiểm soát bản thân. Đó là một điều rất quan trọng. Chỉ cần lơ đãng, đi lạc ra khỏi phạm vi kiểm soát ấy, chúng ta sẽ bị lôi kéo bởi những thứ có thể giúp chúng ta thỏa mãn ham muốn. Để không rơi vào trạng thái đó, tự bản thân chúng ta phải biết kiểm soát chính mình.

Chẳng hạn, khi đang đi trên phố và bạn bị một món đồ nào đó thu hút, lúc đó bạn sẽ muốn có nó. Khi ấy, nếu bị chi phối bởi những ham muốn, dục vọng, bạn sẽ chẳng chần chừ gì mà ngay lập tức rút hầu bao mua nó. Vậy thay vì mua ngay từ lần thấy đầu tiên, bạn hãy thử kiểm soát bằng cách để đến lần thứ ba nếu vẫn thích thì hãy mua.

Khi thấy món đồ gì trên phố, rất có thể bạn sẽ có cảm giác muốn sở hữu ngay. Nhưng đừng vội mua ngay lúc đó. Nếu sau khi về nhà rồi mà bạn vẫn còn muốn nó thì hãy đến cửa hàng ấy vào hôm sau. Nhưng cũng vẫn đừng vội mua. Một tuần sau, nếu bạn vẫn còn muốn món đồ đó, thì lúc ấy mới nên mua.

Hãy tự mình đưa ra những quyết định theo cách ấy. Đó cũng là cách dành thời gian để đối mặt với dục vọng và sự điềm tĩnh. Nếu bạn biết tự kiểm soát mình như thế, dần dần sẽ không còn chuyện mua sắm những thứ đồ lãng phí, vô ích nữa. Lý do là bởi vì thực tế chẳng có nhiều thứ mình xem đi xem lại, nghĩ đi nghĩ lại, đến tận lần thứ ba thấy nó mà vẫn còn muốn mua.

Dám sống trong vòng kiểm soát của chính mình.

Dù mua được cũng không mua

Tiền bạc là một thứ rất quan trọng. Kể cả với những người tu hành như chúng tôi, tiền vẫn là một thứ cần thiết trong cuộc sống hằng ngày. Tuyên bố hùng hồn rằng không có tiền thì cũng chẳng sao - nghe chừng là đơn giản lắm. Nhưng đó thực sự là một lối suy nghĩ xa rời thực tế. Nếu đã sống trong xã hội này, thì không thể quay lưng với thứ gọi là tiền.

Nhưng ta không thể quá gắn chặt với đồng tiền. Suy cho cùng đồng tiền chỉ là thứ làm cho cuộc sống trở nên giàu có. Tôi cho rằng tiền không phải dùng để mang lại sự giàu có về mặt vật chất, mà nó được dùng để mang lại sự giàu có về mặt tinh thần. Chẳng phải là cuộc sống của mọi người sẽ thay đổi nhờ vào cách họ dùng số tiền có được hay sao?

Một người phụ nữ đã chia sẻ với tôi câu chuyện của mình như sau: Cô ấy làm việc ở một doanh nghiệp lớn, thu nhập khá cao, luôn mua sắm cho mình những bộ trang phục thời thượng, thưởng thức các món ăn ở những nhà hàng sang trọng. Cuộc sống mấy năm liền của cô ấy đều xa hoa như vậy. Thế nhưng cô ấy lại nói mình không cảm nhận được thế nào là hạnh phúc.

Cô ấy có một người đồng nghiệp hơn tuổi, cùng công ty. Người đó làm việc rất hiệu quả, lúc nào cũng chăm cùi, chú tâm vào công việc. Cô ấy cảm thấy ngưỡng mộ chị đồng nghiệp này, nhưng cũng có cảm giác rằng sở thích của hai người sẽ không hợp nhau. Hầu như chị này chẳng bao giờ quan tâm đến thời trang, lúc nào cũng xuất hiện trong một chiếc quần jeans và áo phông. Nếu nói là về lương, thì lương chị ấy chắc chắn đủ để mua được những bộ quần áo đẹp hơn. Nhưng tại sao người ta lại không chi thêm tiền cho việc mua quần áo nhỉ? Cô ấy quyết định hỏi người đồng nghiệp này.

“Sao chị không mua mấy bộ quần áo đẹp hơn? Lương của chị cao hơn hẳn em mà?”

Ngay lập tức, người đó cười và trả lời.

“Vì tôi thích sách. Thế nên đến nhà sách chẳng bao giờ tôi phải để ý đến giá cả, tôi sẽ mua những cuốn sách mà mình muốn. Sách sẽ làm cuộc sống của tôi trở nên phong phú, nhiều màu sắc hơn, còn quần áo thì không thể làm mình hạnh phúc.”

Chỉ cần không thấy phù hợp với quan điểm về giá trị của mình, thì dù có thể mua, người ta cũng chọn không mua. Cô gái nói nhờ gặp được người đồng nghiệp đó, mà suy nghĩ của cô ấy cũng đã thay đổi khá nhiều. Đó là một câu chuyện rất thú vị.

Hãy dùng tiền để làm cuộc sống tâm hồn của bạn trở nên phong phú.

Đôi khi hãy học cách dừng lại

Trong cuộc sống, việc trân trọng hay bỏ qua thứ gì đó đối với mỗi người là khác nhau. Cho dù đối với những người quanh mình nó chẳng là gì cả, chỉ cần nó quan trọng với mình thì cũng không cần thiết phải bỏ nó đi.

Tuy nhiên, lại có rất nhiều người giữ quá nhiều thứ bên mình. Đó là những thứ mà với những người thường suy nghĩ quá cứng nhắc luôn cho rằng không thể thiếu đối với họ.

Có một số người cho rằng bữa ăn của các thành viên trong gia đình luôn phải được nấu tại nhà, họ muốn tự tay làm cho chồng và con những hộp cơm thơm ngon và xinh xắn. Tất nhiên với người có sở thích làm cơm hộp thì không nói làm gì, nhưng cũng có một số người tự cho rằng đó là việc không thể không làm. Và một khi đã vô tình tự coi nó là nghĩa vụ phải làm, thì chẳng mấy chốc cơn khủng hoảng hay căng thẳng cũng sẽ tìm đến.

Khi bắt đầu cảm thấy căng thẳng thì nghỉ ngơi là một việc hết sức quan trọng. Nếu là làm cơm hộp, thì bạn có thể không làm vào một ngày nào đó trong tuần chẳng hạn, hãy đưa tiền cho con bạn và nói: “Trưa nay con tự ăn nhé, có thể mua bánh mì cũng được.” Và rồi

thời gian bạn có được của ngày hôm đó, hãy dành cho bản thân mình. Một số người có thể cảm thấy áy náy, chưa quen với việc nhàn rỗi, nhưng thử đứng trên cương vị chồng và con, thì có khi họ lại cảm thấy vui sướng bất ngờ. “Ôi, bữa trưa nay mình có thể ăn món bánh mì yêu thích rồi!”

Đừng tự bắt bản thân phải làm quá nhiều việc, đôi khi hãy thử dừng lại. Nếu mình dừng lại mà gây ra tổn hại gì đó, thì chỉ cần quay trở lại như trước kia vẫn làm thôi. Còn nếu mình dừng lại mà không hề có ảnh hưởng gì, chẳng có gì thay đổi cả thì hãy nghĩ đó là việc không làm cũng được.

Người ta hay nghĩ dừng lại, hay bỏ qua một việc gì đó là không tốt, nhưng không phải như thế. Việc làm tất cả mọi thứ một cách hoàn hảo là không thể. Điều quan trọng là phải biết phân biệt việc gì có thể dừng lại, việc gì có thể buông bỏ được và việc gì thì không.

Đừng để bản thân rơi vào trạng thái căng thẳng chỉ vì xem nhiều thứ là bắt buộc.

Không lặp lại một sự kiện mỗi năm

Hàng năm có rất nhiều lễ hội, sự kiện xảy ra, bắt đầu là việc đi lễ chùa đầu năm vào buổi sáng mừng Một Tết. Nếu là Phật giáo thì có lễ Ohigan (viếng mộ

người thân trong tuần lễ xuân phân hay thu phân) hay lễ Obon (lễ tảo mộ của người Nhật, thường diễn ra vào giữa tháng 8). Nếu theo Thiên Chúa giáo thì sẽ có đêm Giáng sinh. Vốn dĩ, những lễ hội quanh năm này đã phát triển theo tôn giáo. Những lễ hội được tổ chức ở các địa phương cũng vậy.

Nhưng hiện nay, tại Nhật Bản gần như tháng nào cũng có lễ hội hay sự kiện gì đó. Những sự kiện như Valentine hay Halloween, hoặc những sự kiện của một ngày nào đó, liên tục xuất hiện. Đối với những người thích thú, hào hứng với những ngày đó thì thật là tuyệt vời, nhưng chắc hẳn cũng có những người dù không thích mà vẫn buộc phải tham gia vì một lý do nào đó. Chẳng hạn như cứ đến

ngày Valentine, mọi người trong công ty thường phát cho nhau những thanh socola như một “nghĩ lễ” bắt buộc. Và người nhận cũng vậy, họ sẽ phải trả lại người tặng vào ngày Valentine Trắng một tháng sau đó. Trong khi nếu cả hai bên đều cảm thấy không thoải mái, đầu đầu vì nó thì bỏ qua cũng không có gì là không được cả.

Chẳng phải vốn dĩ những lễ hội trở nên vui vẻ, náo nhiệt chính là do người tham gia sẽ tìm thấy giá trị nào đó ở lễ hội ấy hay sao? Nó cũng không phải cái có thể phù hợp với toàn xã hội để ai cũng bắt buộc phải tham gia. Vì thế, chúng ta cũng chẳng việc gì phải buồn bã, ủ rũ bởi những suy nghĩ như “Giáng sinh phải ở bên người yêu và gia đình” hay “Ồi Giáng sinh rồi mà sao mình vẫn độc thân thế này?”.

Tôi chẳng làm gì đặc biệt vào ngày Giáng sinh cả. Không phải do tôi là người tu hành nên mới như vậy, mà kể cả nếu tôi là một tín đồ Phật giáo đi chăng nữa, thì chỉ cần muốn, tôi vẫn có thể tham dự một bữa tiệc Giáng sinh. Thế nhưng bản thân tôi lại chẳng tìm thấy niềm vui hay một giá trị nào ở chỗ đó cả.

Nếu bạn muốn tham gia một lễ hội được tổ chức hằng năm ở Nhật Bản, thì bây giờ đã có rất nhiều lễ hội cho bạn lựa chọn. Có lẽ những sự kiện ấy sinh ra để cứu rỗi cho sự bận rộn của mọi người.

Thay vì chỉ chú ý đến những lễ hội bên ngoài, bạn hãy chú tâm đến những sự kiện của chính bản thân mình. Hãy tạo ra những sự kiện cho gia đình bạn, tự tận hưởng một ngày chẳng có gì đặc biệt, trân trọng ngày kỉ niệm của mình. Một sự kiện vui vẻ hằng năm mà một năm có đến những 3 lần như vậy chẳng phải đã đủ rồi hay sao?

Bạn có thể tự quyết định một sự kiện hay ngày kỉ niệm nào đó.

Thay đổi lối hành xử

Hôm trước, khi bước lên tàu điện, tôi thấy một cô gái trẻ rất xinh đẹp, ăn mặc cũng thời trang ngồi ở ghế phía trước. Tôi cũng thấy có một số anh chàng quanh đó phải đưa mắt ngắm nhìn. Đột nhiên cô

gái ấy lấy ra một vài món đồ trang điểm từ chiếc túi xách của mình, kèm theo chiếc gương, rồi bắt đầu trang điểm. Nhìn thấy cảnh đó, tất cả các anh chàng kia đều đồng loạt quay đi chỗ khác, không hướng mắt vào cô gái trẻ ấy nữa. Dĩ nhiên trong đó có cả tôi, tôi cũng tự nhiên nhắm mắt lại.

Biểu cảm của cô ấy lúc bấy giờ thì như muốn nói rằng: “Việc mình trang điểm trên tàu điện thì cũng đâu có ảnh hưởng đến ai. Kể cả ở đâu đi chẳng nữa thì đó cũng là quyền tự do của mình.” Chắc chắn tôi cũng không hề có ý định chỉ trích hành vi của cô gái này. Nếu đó là con gái hay học trò của mình thì chắc là tôi sẽ nhắc nhở, nhưng sẽ không thể làm điều đó với người ngoài. Tuy nhiên, tôi chỉ muốn ai đó truyền đạt đến cô ấy một điều rằng: “Hành động đó của bạn hoàn toàn chẳng đẹp mắt chút nào.”

Việc trang điểm, ăn diện để khiến mình trông xinh đẹp hoàn toàn là một việc rất tuyệt vời. Nhưng sự thật là đang có quá nhiều người hiểu sai về nó. Tôi nghĩ rằng xinh đẹp không có nghĩa là phải theo đuổi các mốt thời trang đang thịnh hành cũng chẳng phải là đắp một lớp trang điểm dày cộm lên mặt. Vốn dĩ sự xinh đẹp được thể hiện ở một hành vi đẹp.

Khi biết tự mình nhắc nhở về những hành vi, lối cư xử lịch sự thì nó cũng dẫn đến một tâm hồn đẹp. Phật giáo đã dạy, việc thay đổi, tu sửa hành vi, nếp sống của bản thân cũng là một con đường đi đến sự thấu hiểu Phật pháp. Không nên bó mình chỉ trong một diện mạo đẹp đẽ. Bởi diện mạo đẹp đẽ ấy sẽ mất đi ngay khi trở về nhà và tẩy rửa lớp trang điểm trên khuôn mặt.

Trong thiền cũng có câu “Sửa hình đẹp bóng”. Ý nói nếu hành vi, cử chỉ của người đó vốn đẹp rồi, thì bóng của họ cũng tự nhiên đẹp lên. “Bóng” ở đây chính là tâm hồn. Vì thế, một người có hành vi luôn lịch sự, nhã nhặn thì điều đó cũng phản ánh một tâm hồn đẹp. Hãy nhìn lại những hành vi, cử chỉ của mình xem nó đã là một cử chỉ “đẹp” chưa nhé!

Cái đẹp không được thể hiện bởi dung mạo hay trang phục, mà ở chính cách hành xử của bạn.

Thỉnh thoảng hãy nói thật to

Công việc mỗi buổi sáng của những người tu hành như chúng tôi là tụng kinh. Khi có hàng trăm người cùng đồng loạt tụng kinh thì không nói làm gì, nhưng bình thường chúng tôi vẫn đọc rất to. Kể cả có vài người chúng tôi vẫn đọc to, đến mức khiến một người nào đó cảm thấy ồn ào.

Đến đây chắc bạn nghĩ rằng việc gì phải đọc rõ to như vậy, đúng không? Trên thực tế thì cũng chẳng có quy định nào yêu cầu chúng tôi phải làm vậy. Nhưng kể cả thế thì mấy người chúng tôi vẫn luôn tụng kinh bằng một giọng rất to. Chúng tôi làm thế chỉ bởi vì cảm thấy vô cùng sáng khoái.

Trong cuộc sống thường ngày có khá ít cơ hội để chúng tôi có thể nói thật to. Hơn nữa, vì ở vị trí của một người tu hành, nên kể cả trong lòng đang có điều bồn chồn, khó chịu đi chăng nữa, chúng tôi vẫn phải kiểm soát giọng nói ở một giới hạn âm thanh nhỏ nhẹ. Vì thế mà, khi có một chút căng thẳng thì chúng tôi có thể giải tỏa bằng cách tụng kinh thật to.

Chắc cũng có người ít khi to tiếng trong cuộc sống, vậy thì bất cứ khi nào trong lòng chất chứa những lo âu, căng thẳng thì hãy thử hét thật to. Vì không thể hét to ở công ty hay trên đường phố được, nên hãy thử đến một nơi vắng người như một vùng núi hay một bãi biển rộng lớn để hét thật to.

“Cố lên!”, “Mình sẽ làm được!” Hãy thử tự cổ vũ bản thân mình bằng những câu như vậy. Hoặc nếu không, bạn cũng có thể xả hết những điều phiền muộn, bức bối trong lòng mình cho một ai đó. Chuyện đó cũng giống như xả hết đồng rác trong lòng bạn. Hay bạn cũng có thể đến chùa tụng kinh, kể cả không hiểu lắm ý nghĩa của những lời kinh đó. Thói quen nói thật to này có thể khiến tâm hồn nhẹ nhàng hơn ngoài dự đoán của bạn đấy.

Nhưng nếu như đang muốn mắng mỏ, cãi cọ to tiếng với ai đó, thì khi ấy bạn cần phải kiềm chế mình lại. To tiếng với ai đó sẽ chỉ càng làm cảm xúc tiêu cực lúc bấy giờ của họ dâng lên mạnh mẽ hơn.

Nên nếu như cần trách mắng hay nhắc nhở người khác, hãy nhắc nhở họ bằng một giọng điệu điềm tĩnh, ôn nhu. Điều đó không chỉ tốt cho đối phương, mà cho cả bản thân mình nữa.

Nói thật to có thể giảm căng thẳng.

Nhưng không được to tiếng, mắng mỏ người khác.

Viết thư

Gần đây bạn có viết thư cho ai không? Trong thời đại thư điện tử và mạng xã hội lên ngôi ngày nay, con người hầu như chẳng còn dịp nào để viết một bức thư tay. Chắc hẳn nhiều người nghĩ rằng, cần gì phải mất công cặm cụi viết thư trong khi chỉ cần gửi thư điện tử là mọi thứ đã được truyền đi dễ dàng.

Tất nhiên, thư điện tử là một phương tiện rất tiện ích. Tiện ích bởi nó có thể truyền đi những thông điệp, tin nhắn chỉ trong chớp mắt. Thế nhưng tôi vẫn cảm thấy dường như có một cạm bẫy vô hình nào đó mà nhiều người chưa hề nhận ra.

Dùng thư điện tử để gửi thông tin, sự kiện thì đúng là rất tiện. Nhưng tôi nghĩ cũng có một số cái không thể truyền đạt, hay không được phép gửi qua thư điện tử. Chắc hẳn, cũng có một số người chọn cách gửi thư điện tử để bày tỏ tâm sự, ý kiến cho đối phương khi quan hệ của hai người đang không tốt. “Từ nay về sau tôi không còn muốn gặp anh nữa.” Chỉ gõ đúng một dòng như vậy rồi ngay lập tức ấn nút “Gửi đi”. Thế rồi ngay sau nút ấn đó, nó sẽ bay ngay đến chỗ đối phương. Và rồi mối quan hệ tan vỡ chỉ trong vài giây.

Trước đây, thư tay là phương tiện trao đổi chính. Nếu đang vô cùng tức giận một ai đó, họ sẽ viết ra những dòng như: “Tôi không còn muốn gặp anh nữa.” Rồi sau khi viết xong dòng thư ấy, họ mới nhận ra chưa có tem. Thế rồi hôm đó lại quá muộn, bưu điện cũng đã đóng cửa rồi. Họ tự nhủ sáng mai sẽ đi mua tem và gửi thư, còn bây giờ thì sẽ lên giường đi ngủ. Cũng chính vì họ đã viết ra những điều khó chịu, bức tức rồi nên cảm giác bức bối cũng vơi đi ít nhiều ngay trong đêm đó.

Sáng hôm sau, họ vẫn ra bưu điện, mua tem rồi dán lên phong bì. Lúc ra đến hòm thư, họ lại cảm thấy lưỡng lự, chần chừ không biết có nên gửi nó đi không. “Haizz, chắc cũng chẳng cần phải vội vàng gửi nó đi như thế này nhỉ. Nghĩ lại thì có khi chính mình cũng có phần sai nữa.” Đó là lúc con người có thể nói chuyện với chính mình. Cũng chính nhờ khoảng thời gian tự đối thoại đó mà mối quan hệ không mất đi nhanh chóng.

Tôi cho rằng, khoảng thời gian bản thân lưỡng lự, phân vân ấy rất quan trọng. Đến giờ tôi vẫn nghĩ, khoảng thời gian ấy sẽ giúp mình trưởng thành hơn. Bởi vốn dĩ suy nghĩ của con người chẳng phải là thứ nông cạn đến mức có thể ngay lập tức thấu hiểu được.

Trước khi nói gì đó với đối phương, hãy dừng lại hít thở một hơi thật sâu.

Duy trì trong 100 ngày

Mỗi khi tìm hiểu được những kiến thức mới, cũng có lúc chúng ta muốn áp dụng thử ngay. Mình cũng muốn sống theo cách này, mình phải tập thói quen này để khỏe mạnh hơn mới được, mỗi lần thấy có thông tin gì mới, tôi đều muốn thử sức... Thế nhưng, đến lúc thực hành thực sự thì lại chẳng kéo dài được bao lâu, duy trì được một tuần là chán. Chắc hẳn ai trong chúng ta cũng đã từng trải qua những kinh nghiệm như vậy rồi, phải không?

Nếu bạn muốn tập cho mình một thói quen gì đó, và thói quen đó giúp cho cuộc sống của chúng ta phong phú hơn, thì bạn hãy duy trì nó ít nhất trong ba ngày. Người xưa hay nói “cả thềm chóng chán”, phần lớn chúng ta đều sẽ từ bỏ trong 3 ngày. Thế nên, đầu tiên bạn hãy đặt ra mục tiêu cho mình là vượt qua 3 ngày đó. Sau đó, khi đã kéo dài được khoảng 10 ngày, bạn lại đặt ra mục tiêu cho mình: “Lần này mình sẽ nỗ lực kéo dài trong 1 tháng.” Trong giai đoạn này, bạn vẫn chưa thể hình thành được thói quen, nhưng nếu tiếp tục duy trì nó trong hơn 100 ngày, tự bản thân bạn sẽ tạo được một thói quen cho mình.

Và khi đã trở thành thói quen, nó sẽ trở thành một phần trong con người bạn. Nếu một ngày bạn không làm nữa, tức khắc chính bản thân bạn sẽ cảm thấy khó chịu. Chuyện này cũng tương tự như chuyện cầu kinh buổi sáng của các nhà sư vậy. Trong đầu họ không hề có một chút suy nghĩ gì về việc hôm nay không muốn cầu kinh hay việc cầu kinh này thật phiền phức... Khi đó, dù trong đầu bạn không có suy nghĩ gì thì cơ thể bạn cũng sẽ hành động theo phản xạ tự nhiên. Không chỉ trong sinh hoạt hằng ngày, điều này còn có thể áp dụng trong các mối quan hệ với mọi người.

Nếu bạn cảm thấy mình kém trong các mối quan hệ với mọi người, bạn hãy thử cải thiện chuyện này, ít nhất là mỗi sáng khi đến công ty, hãy chào thật lớn: “Chào mọi người.” Có lẽ ban đầu bạn sẽ cảm thấy thật xấu hổ, nhưng ít nhất hãy duy trì trong 100 ngày. Dần dần, nếu có một ngày không chào như vậy nữa, tự nhiên bạn sẽ cảm thấy thiếu thiếu một cái gì đó. Với những người được bạn chào, có thể ban đầu chính họ cũng cảm thấy ngạc nhiên, nhưng sau 100 ngày thì chuyện này cũng trở thành một chuyện rất hiển nhiên với họ. Rồi dần dần, đối phương cũng sẽ có những suy nghĩ như: “Anh này ngày nào cũng chào hỏi hào hứng thật. Nghe giọng cậu ấy mình cũng thấy lên tinh thần hơn.” Cứ như vậy, tự nhiên quanh bạn sẽ có nhiều mối quan hệ hơn.

Và nếu tiến sâu hơn nữa, bạn có thể chia sẻ những thói quen tốt của mình cho mọi người xung quanh, và như vậy, những thói quen tốt bạn đã tạo được cho mình cũng được nhân rộng hơn nữa.

Ít nhất hãy duy trì một việc trong 100 ngày.

Nếu một ngày bạn không thực hiện và cảm thấy khó chịu, tức là nó đã trở thành một phần trong bạn.

Chương 2 VƯỢT BỎ, SẮP XẾP

Không để phòng ốc bừa bộn

Từ trước tới nay, các nhà sư sau khi đã hoàn tất một khóa tu, nếu muốn thực hành chuyên sâu hơn nữa thì lý tưởng nhất là đi vào núi sâu, tách biệt với mọi người và tự mình tu tập. Khi đó, họ sẽ tách mình khỏi xã hội và chỉ chuyên tâm vào việc tu hành mà thôi.

Vậy tại sao các nhà sư cứ phải ẩn mình trong núi sâu mới có thể tu hành được, tại sao họ không thể vừa ở nhà vừa tu hành? Lý do lớn nhất là khi ở phố thị, họ sẽ không thể tập trung vào tu hành được.

Nếu ở nhà, dù muốn hay không, họ cũng sẽ nhìn thấy những vật dụng sinh hoạt hằng ngày. Con người chúng ta khi nhìn thấy thứ gì đó sẽ vô thức chú ý đến nó. Ví dụ như khi nhìn thấy chiếc bát, bạn sẽ nghĩ đến chuyện cơm nước... Trong khi đó, nếu ở trong núi, mắt bạn sẽ chỉ còn nhìn thấy cây cối, sông suối thiên nhiên mà thôi. Nói cách khác, khi đó, những thứ không cần thiết sẽ không xuất hiện trong tầm mắt bạn nữa, bạn sẽ chẳng còn gì để bận tâm và có thể tập trung vào việc tu hành.

Tôi cho rằng chuyện phòng ốc nơi mình sống hằng ngày cũng tương tự như vậy. Nếu căn phòng ta sống bày bừa đủ thứ trên đời thì lúc nào trong đầu ta cũng phải để ý đến những chuyện lộn xộn khác.

Tất nhiên, sắp xếp đồ đạc trong phòng theo ý thích, hay bày biện những món đồ yêu thích của mình trong phòng cũng là một niềm vui, thế nhưng theo tôi, một căn phòng đơn giản không bày biện gì sẽ tốt hơn là một căn phòng chật ních đồ đạc. Những khi bạn muốn bình tâm hay muốn suy nghĩ một điều gì đó, một căn phòng trống sẽ là nơi yên tĩnh giúp bạn bình tâm lại.

Nếu không có nhiều phòng dư thừa, bạn hãy tạo một không gian giản đơn trong chính phòng của mình. Ví dụ như trong góc phòng,

bạn có thể kê một chiếc bàn nhỏ, và xung quanh không bày biện thêm gì nữa cả. Thậm chí trên bàn cũng hạn chế đặt đồ đến mức tối đa để tạo một không gian yên tĩnh, giúp bạn tập trung suy nghĩ. Bạn có thể coi đó là nơi để tâm hồn được thanh tịnh, hay chạy trốn khỏi những ồn ào xung quanh... Những khoảng không như thế thực sự rất cần thiết đối với con người chúng ta.

Những khoảng không trống rỗng sẽ giúp chúng ta ổn định lại cả đầu óc lẫn tinh thần.

Không lấp đầy không gian

Trước lối vào chùa thường có treo tấm bảng: “Cước hạ chiếu cổ”, nó được hiểu theo nghĩa “Sắp xếp lại giày dép ở ngoài”. Thế nhưng câu này còn có một ý nghĩa sâu xa khác. Ví dụ như khi bạn vứt giày dép lung tung, hay khi ngoài bậc thềm nhà ai đó giày dép không được sắp xếp gọn gàng ngăn nắp..., thì trong quan niệm của thiền, điều này có nghĩa là người chủ nhà đó không ổn định về mặt tinh thần.

Điều này không chỉ giới hạn trong chuyện giày dép mà còn đúng với những vật dụng khác. Ví dụ như bàn làm việc. Bàn làm việc của bạn có gọn gàng ngăn nắp không? Bàn của những người có năng lực đều được sắp xếp hết sức gọn gàng, sạch sẽ. Với những người này, trong lúc đang làm việc có thể họ sẽ vứt giấy tờ lung tung, nhưng khi ra về, họ nhất định sẽ sắp xếp lại mọi thứ thật gọn gàng. Nói cách khác, sắp xếp bàn làm việc cũng là sắp xếp lại những chuyện cần làm của bản thân và những suy nghĩ trong đầu mình.

Nếu nhìn công việc của những đầu bếp hàng đầu, bạn sẽ thấy nó thật đẹp. Dù họ sử dụng cùng lúc nhiều loại nguyên liệu, dụng cụ nấu nướng nhưng khi kết thúc một món ăn, mọi thứ xung quanh đều được dọn dẹp sạch sẽ. Và thậm chí họ còn chuẩn bị sẵn sàng mọi thứ cho những món ăn tiếp theo. Chính điều này đã góp phần làm nên những đầu bếp chuyên nghiệp.

Có người nói rằng: “Chỉ cần nhìn bàn bếp là có thể biết được tay nghề của đầu bếp đó”, và quả thực là đúng như vậy.

Mỗi khi trong nhà bạn có một khoảng trống, có phải bạn sẽ nghĩ ngay đến việc lấp đầy nó như thể “có thêm chỗ để đồ” hay không. Trên một chiếc bàn trống chỉ cần để một lọ hoa một cành là đủ. Nếu bạn định để tạp chí, sách báo hay bánh kẹo thì tốt nhất là nên bỏ ý nghĩ đó đi.

Mỗi lần nhìn thấy một khoảng trống, bạn đều sẽ đặt một vật gì đó để lấp đầy khoảng trống ấy. Chính hành động này làm nhà bạn lộn xộn hơn. Và nếu sống trong một không gian lộn xộn như vậy thì đến một lúc nào đó, chính tinh thần của bạn cũng sẽ rối tung cả lên.

Những khoảng không gian trống không phải để lấp đầy, mà chúng tồn tại để giúp tinh thần bạn được thoải mái hơn.

Để tâm hồn được thanh thoi, ta cũng cần phải có một khoảng không gian trống.

Trước hết chỉ cần bỏ một thứ

Xã hội ngày nay là xã hội dư thừa vật chất. Dù bạn không thực sự muốn thì những món đồ xung quanh bạn vẫn ngày một nhiều hơn.

Bạn hãy thử nhìn xung quanh phòng mình xem. Những món đồ trong phòng bạn có thực sự cần thiết hay không? Những chiếc áo mới chỉ mặc một lần, hay những chiếc túi xách cùng kiểu dáng... Dù có định sắp xếp lại đồ đạc, nhưng bạn lại chẳng bao giờ vớt được một cái gì đi cả. Bởi biết đâu đấy, sau này sẽ có lúc mặc đến, dùng đến chúng thì sao. Hay đó là những món đồ khó khăn lắm mới có được nên bạn chỉ muốn giữ nó mãi thôi... Hiện tượng này được gọi là tình trạng tâm hồn bị vật chất xâm chiếm.

Căn phòng giống như một chiếc gương phản chiếu tâm hồn bạn vậy. Nếu trong phòng bạn còn rất nhiều những món đồ không cần thiết thì cũng có nghĩa là trong lòng bạn đang chất chứa vô số những chuyện không cần bận tâm. Và chúng đang chặn mất những ước mơ, hoài bão thực sự của chính bạn.

Trước hết, hãy thử vứt một món đồ không cần thiết trong phòng bạn đi. Ví dụ, bạn có hai mươi chiếc túi xách, vậy sẽ thật khó nếu bảo bạn phải vứt năm chiếc trong một lần. Thế nhưng, nếu chỉ vứt một chiếc trong đó thôi thì chắc hẳn bạn có thể làm được, đúng không nào. Bạn có thể tặng một bộ quần áo của mình cho bạn bè, hay vứt bớt một chiếc túi trong đồng túi xách của mình... Nếu bạn thực sự có thể bỏ được một cái đi, bạn sẽ thấy mình còn vứt được nhiều đồ hơn mình nghĩ.

Và thực ra vứt một món đồ đó lại có ý nghĩa hết sức to lớn.

Một chiếc túi trong 20 chiếc túi, xét về số lượng thì thực nhỏ bé, thế nhưng, bỏ một chiếc túi này thì trong lòng bạn cũng nhẹ nhõm hơn một chút: “Mình đã nghĩ nó thực quan trọng, nhưng thực ra mình cũng không cần nó. Mình cũng bỏ được nó rồi.” Và niềm tin nhỏ bé này sẽ mang lại thay đổi to lớn trong cách sống của bạn.

Thật thoải mái khi buông bỏ được điều mà lúc nào mình cũng phải bận tâm. Khi đã cảm nhận được điều này thì những tâm niệm, ham muốn vẫn trói buộc bạn bấy lâu sẽ giảm bớt phần nào.

“Mình không cần nhiều hơn nữa.”

Khi bạn nghĩ được như vậy cũng là lúc bạn cảm nhận được sự mãn nguyện.

Một bước đi nhỏ bé sẽ tạo ra những thay đổi lớn lao.

Quy định vị trí cố định cho đồ vật

Khi tu tập thiền đạo, trong những ngôi chùa lớn có thể có đến hàng trăm người cùng sinh hoạt một chỗ. Trong giai đoạn tu hành, không gian sinh hoạt của các nhà sư thu hẹp lại chỉ trong một chiếc chiếu tatami. Chúng tôi ăn, uống, ngủ nghỉ... cũng chỉ trong khoảng không gian một chiếc chiếu đó mà thôi.

Vì không gian sinh hoạt hạn hẹp nên hầu hết các vật dụng, tài sản của thiền sư đều không thể mang theo bên mình được. Và những

vật dụng thiết yếu cho sinh hoạt hầu hết đều là dùng chung. Dù chỉ là một chiếc khăn lau cũng được mọi người dùng chung. Nếu có ai đó độc chiếm nó thì những người khác sẽ không còn đồ dùng. Chính vì vậy, mọi đồ vật đều được quy định một chỗ để nhất định, và sau khi dùng xong nhất định phải trả nó về đúng vị trí ban đầu. Sau một thời gian, việc cất đồ đúng nơi quy định này dần trở thành thói quen của các thiền sư.

Hiện nay, tôi cũng đang dần tạo thói quen này cho mình nên hầu như không cần tốn thời gian để tìm đồ nữa. Bởi thứ gì, nằm ở đâu, tất cả đều có trong đầu tôi rồi.

Không có gì lãng phí hơn thời gian tìm đồ. Khi bạn tốn đến 30 phút để tìm đồ thì công việc của bạn có thể chậm đến cả tiếng. Lúc đó, bạn cũng gây cản trở cho những người khác nữa.

Hãy quy định vị trí cụ thể cho từng đồ vật, và khi dùng xong thì ngay lập tức trả lại vị trí ban đầu. Hình thành được thói quen này trong nếp sinh hoạt gia đình cũng là một việc hết sức quan trọng. Trẻ con thời nay hầu hết đều có phòng riêng, và đồ vật trong phòng đều là của các bé, thế nên dù có không tìm thấy thì cũng chẳng ảnh hưởng gì đến các thành viên khác trong gia đình. Và có lẽ, chính sự tự do trong cách sắp xếp phòng như thế đã gây ảnh hưởng đến việc hình thành thói quen sắp xếp, chỉnh lý cho các bé.

Nếu triệt để hình thành thói quen này thì các thành viên trong gia đình cũng có thể tiến tới dùng chung đồ dùng sinh hoạt. Ví dụ những vật dụng như kéo chẳng hạn, không nhất thiết phải mỗi người một cái. Trong nhà chỉ cần một cái là đủ rồi. Bạn hãy thôi nghĩ rằng mỗi người phải có một cái, và thay vào đó là một cái để cả nhà dùng chung. Được như vậy thì rất nhiều vật dụng trong nhà bạn có thể giảm xuống còn một phần tư. Khi đó, chúng ta cũng cần tạo ra không gian sinh hoạt chung, cũng như quy định vị trí cố định cho các đồ dùng. Sau khi sử dụng xong thì trả lại ngay vị trí cũ. Tạo thói quen sinh hoạt như vậy cũng sẽ tốt cho con cái chúng ta.

Dùng chung đồ dùng, dụng cụ với mọi người. Không dùng nhiều đồ, dùng xong trả lại chỗ cũ.

Tạo ra điểm sức mạnh trong nhà

Những nơi được gọi là điểm sức mạnh hiện vẫn đang tồn tại trên khắp nước Nhật, và ngày càng được chú ý và thu hút nhiều người đến thăm. Những nơi như vậy thực sự có khả năng thanh tẩy, tịnh tâm rất mạnh. Chỉ cần các bạn tịnh tâm ở nơi đó một thời gian thì tâm bạn cũng nhẹ nhàng hơn rất nhiều. Nếu có thời gian, tôi khuyên các bạn cũng nên đến những nơi như vậy.

Tuy nhiên, không phải cứ đi đến những nơi như thế là các bạn có thể giải tỏa được tinh thần. Bởi càng đông người tới lại càng ồn ào, thậm chí nhiều người còn đến với tâm trạng cưỡi ngựa xem hoa nên không thể cảm nhận được hiệu quả mà nơi ấy mang lại. Do đó, nếu có thể, các bạn nên đi một mình hay ít người hơn để giữ sự thanh tịnh.

Vậy tại sao đi đến những nơi như vậy bạn lại thấy nhẹ nhàng, thanh thản hơn? Đó là nhờ sức mạnh tịnh tâm của những nơi ấy, và quan trọng hơn chính là khi đến đó, bản thân bạn đạt được trạng thái tâm vô niệm. Ở những nơi đó, bạn có thể cởi bỏ những chấp niệm, ham muốn và để đầu óc được trống rỗng, không suy nghĩ điều gì cả. Đạt đến trạng thái này, tâm hồn bạn sẽ được thanh lọc, giúp bạn cảm thấy nhẹ nhàng, thanh thản hơn. Giúp con người đạt đến trạng thái tâm vô niệm dù chỉ trong 30 phút chính là ý nghĩa của những điểm sức mạnh này.

Nếu suy nghĩ theo cách ấy thì dù các bạn không cất công đi đến tận nơi mà chỉ cần tạo ra một khoảng không gian như vậy trong nhà mình là cũng có thể đạt được hiệu quả tương tự. Bạn hãy thử dành một góc vườn, trồng những hoa cỏ mà bạn yêu thích, và tạo ra một điểm sức mạnh của riêng mình bạn. Với ngôi nhà không có sân vườn, bạn cũng có thể thiết kế ở ban công... Chỉ cần một khoảng không gian nhỏ là đã rất đủ rồi.

Điều tôi muốn khuyến khích các bạn chính là tạo một khu vườn mini trong lọ thủy tinh. Bạn chỉ cần chuẩn bị một chiếc lọ, hộp nhỏ khoảng 50cm², và bên trong đó, bạn có thể tự do sáng tạo một khu vườn của riêng mình. Nếu thấy chăm sóc hoa cỏ tốn nhiều công

sức, bạn có thể cho cát vào trong lọ rồi xếp những viên đá bạn thấy thích vào trong. Rồi bạn cũng có thể nhặt những cành cây khô để trang trí thêm khu vườn. Khi đó, khu vườn của bạn cũng sẽ chẳng khác gì những khu vườn cổ của Nhật Bản vốn hay được gọi là những “vườn khô”.

Tạo ra một khu vườn riêng của chính mình, sau đó không bạn tâm bất cứ điều gì, chỉ thả hồn vào trong khu vườn, đó cũng chính là một điểm sức mạnh của riêng bạn rồi.

Hãy tạo một khu vườn nhỏ cho chính bạn, để bản thân có thể đi vào trạng thái tâm vô niệm.

Quý trọng thời gian buổi sáng

Bầu không khí buổi sáng hết sức trong lành. Kể cả là trong trung tâm thành phố thì bầu không khí buổi sáng sớm cũng rất sạch sẽ. Khi đó, cả bầu không khí ngày hôm trước như được làm mới lại, trả lại sự trong lành bao phủ khắp cả thành phố. Và hít thật sâu cho luồng không khí tươi mới ấy căng tràn lồng ngực là một việc rất tốt với cơ thể. Bạn hãy thử dậy sớm, mở cửa sổ để không khí trong lành tràn vào phòng, và nếu có thể, hãy thử ra ngoài đi dạo, đồng thời hít thở làn không khí tươi mới ấy. Chỉ cần như vậy thôi là bạn đã có một khởi đầu tốt trong ngày rồi.

Trời đã sáng rồi, chuông đồng hồ reo vang. Nhưng mình còn buồn ngủ quá, lại ngủ thêm 10 phút vậy. Thế nhưng, cái 10 phút ấy không thể giải quyết vấn đề thiếu ngủ cho bạn được. Nếu bị thiếu ngủ thì thà rằng bạn đi ngủ sớm hơn 30 phút vào tối hôm trước, bạn sẽ có giấc ngủ ngon hơn nhiều. Và buổi sáng, bạn hãy dậy sớm hơn 10 phút, nhẹ nhàng cảm nhận bầu không khí trong lành, có thể vừa uống trà vừa ngắm cảnh khu phố... Hoặc bạn cũng có thể dành 10 phút đó để nghĩ đến ngày mới của mình. Điều này sẽ giúp bạn có tinh thần thoải mái hơn hẳn.

Chắc hẳn ai cũng có những lúc suy ngẫm nhiều chuyện khi đêm xuống, hay ngẫm nghĩ lại cả một ngày của mình, để rồi cảm xúc rơi vào trạng thái hưng phấn. Những chuyện cần lo lắng hay cảm xúc

của bản thân khi qua bộ lọc là đêm tối sẽ bị phóng đại lên rất nhiều. Thế nên nếu bạn có những lo lắng hay bất an vào buổi tối, hãy giữ nó cho sáng hôm sau: “Mình sẽ nghĩ nó vào sáng mai vậy.” Và sáng hôm sau, khi bạn nghĩ lại những chuyện ấy, chúng sẽ không còn nghiêm trọng như khi bạn nghĩ vào tối hôm trước nữa.

Có một nhà sinh lý học đã kể một câu chuyện như sau: Có một em bé cứ đến chiều tối là khóc rất nhiều. Điều đó có nghĩa là em bé này thấy lo sợ bóng tối.

Con người chúng ta thường bắt đầu sinh hoạt, làm việc khi mặt trời lên. Và hít thở bầu không khí buổi sáng sẽ giúp tinh thần lên cao. Tôi cho rằng cũng chính vì thế mà việc tu hành của các nhà sư thường diễn ra vào buổi sáng. Tôi thường ngủ dậy lúc 4 rưỡi sáng. Các bạn không cần phải dậy sớm như tôi, nhưng cũng nên thử dậy sớm hơn 10 phút so với mọi ngày xem sao. Và hãy nhớ là hít thật sâu không khí trong lành buổi sáng nữa nhé. Nhất định, bạn sẽ thấy rất thoải mái đấy.

Tăng thời gian sinh hoạt, làm việc vào buổi sáng nhiều hơn so với buổi tối sẽ giúp bạn có một tinh thần thoải mái hơn.

Tạo một ngày trống

Trong thời gian tu hành, các nhà sư sẽ ngưng hết những buổi pháp sự, họ hoàn thành phần lớn những chuyện phải làm trong ngày vào buổi sáng, thời gian còn lại, ngoại trừ lúc cầu kinh buổi chiều thì cơ bản họ không làm gì nữa. Tất nhiên là hoạt động của họ cũng còn tùy thuộc nơi họ đến tu hành và nội dung các công việc, nhưng về cơ bản thì họ có thời gian sinh hoạt tự do của mình. Trong khoảng thời gian ấy, có người chăm chỉ tụng kinh, lại cũng có người làm những công việc đơn giản như vá áo... Trong thời gian này, họ không được đi chơi đây đó, nhưng cũng có một chút thời gian cho riêng mình.

Đó là khoảng thời gian mà họ có thể làm bất cứ chuyện gì. Thực ra khoảng thời gian tự do này lại chính là lúc thử thách bản thân. Trong khoảng thời gian này, mình sẽ làm gì nhỉ, mình sẽ tự đối diện với

bản thân như thế nào, học tập điều gì, cảm nhận những gì... Đó chính là những thử thách đối với người tu hành.

Thực ra, không chỉ với các nhà sư mà với chúng ta, việc tạo ra những khoảng thời gian trống như vậy cũng là một điều cần thiết để nhìn lại chính mình.

Trong một tháng, bạn hãy chọn lấy một ngày và làm thành ngày trống của mình. Ngày mai mình chẳng có kế hoạch gì cả. Thế mình sẽ làm gì cho hết ngày mai nhỉ... Buổi sáng thức dậy, nếu bạn muốn ra ngoài thì có thể đi ra ngoài. Nếu bạn muốn đọc sách thì có thể đến hiệu sách hay thư viện... Bạn có thể tự do làm gì cũng được.

Và thậm chí, bạn cũng có thể dành nguyên một ngày để chẳng làm gì cả. Đơn giản là bạn chỉ ngồi trong phòng và trải qua hết một ngày cũng không có vấn đề gì. Trong khoảng thời gian đó, bạn có thể thanh thoi thư giãn và chẳng có chuyện gì đè nén bạn cả. Chính trong những khoảng thời gian trống đó, bạn có thể lấy lại chính mình, một phần mà có thể bạn đã quên đi. Hay bạn cũng có thể nhận ra những điều mà bạn vốn không để ý đến... Nói cách khác, bạn có thể đối diện với chính mình.

Với những ai khó có thể dành ra cả một ngày trống thì chắc hẳn các bạn cũng có thể dành ra vài giờ trong ngày để tạo cho mình một khoảng thời gian trống. Bạn hãy dành ra một khoảng thời gian tự do của riêng bạn. Bởi những khoảng thời gian thử thách chính mình đó thực sự rất cần thiết đối với con người.

Dành một ngày trống không làm gì cả để đối diện với chính bản thân mình.

Đừng mở ti vi cả ngày

Trong xã hội hiện đại ngày nay, hầu như mỗi nhà đều có một chiếc ti vi, hay thậm chí mỗi người đều có một chiếc ti vi của riêng mình. Đồng thời, số kênh truyền hình cũng ngày một tăng lên. Và trong tình trạng các chương trình truyền hình phát sóng thâu đêm thì chỉ cần bật ti vi lên là ta có thể xem được một chương trình nào đó. Đây

cũng không phải là chuyện gì xấu, nhưng theo tôi, bạn vẫn nên ngưng việc để ti vi mở suốt cả một ngày như vậy.

Hiện nay, các chương trình truyền hình được phát nối tiếp nhau liên tục. Và chương trình nào cũng hấp dẫn. Đối với các đài truyền hình, nếu khán giả không xem ti vi thì không thể nâng được tỉ suất người xem, do đó, các đài truyền hình phải nỗ lực làm ra nhiều chương trình để chiếc ti vi không bị loại bỏ khỏi sinh hoạt của con người.

Thế nhưng, mặc dù rất xin lỗi các đài truyền hình, tôi vẫn khuyên các khán thính giả nên tạo cho mình thói quen tắt ti vi. Bạn hãy chủ động lựa chọn những chương trình bạn muốn xem và cũng chỉ xem những chương trình đó thôi. Nếu bạn có nhiều thời gian để xem hết chương trình này đến chương trình khác dù nó chẳng hay ho gì thì bạn nên dành thời gian đó để ngủ sẽ tốt hơn.

Ngoài ra, trong một gia đình lúc nào cũng mở ti vi, vợ chồng con cái chỉ biết nói những chuyện trên ti vi thì nó sẽ dẫn đến các mối quan hệ trong gia đình trở nên xấu đi. Thỉnh thoảng, chúng ta cũng cần phải tắt ti vi, ngồi đối diện nhau để nói chuyện. Cho dù ý kiến của mọi người có xung đột với nhau thì điều đó cũng giúp mối quan hệ hai bên sâu sắc hơn. Những cuộc nói chuyện phải dựa vào ti vi không thể gây dựng nên những mối quan hệ sâu sắc.

Ngoài ra, với những ai sống một mình, chắc hẳn cũng có lúc bạn dùng ti vi để xua đi những nỗi buồn bất chợt. Những lúc như vậy, nghe tiếng ti vi chắc hẳn sẽ giúp các bạn thấy yên lòng hơn rất nhiều. Thế nhưng, đến lúc bạn tắt ti vi đi thì sự yên tâm ấy cũng biến mất theo.

Ti vi không thể xua tan nỗi buồn. Thay vào đó, bạn hãy tắt ti vi, đối diện với bản thân trong tĩnh lặng và chiến thắng nỗi buồn, chỉ có như vậy thì nỗi buồn của bạn mới được giải tỏa triệt để.

Đừng để ti vi chi phối thời gian của bạn.

Chỉ nghĩ đến những việc phải hoàn thành trong ngày hôm nay

Có một câu nói nổi tiếng trong giới thiền là: “Nhất nhật bất tác, nhất nhật bất thực.” (Một ngày không làm một ngày không ăn.) Người ta hay diễn giải nghĩa của câu nói này là “Người không làm thì không nên ăn.” Thế nhưng, ý nghĩa đích thực của nó lại không phải như vậy.

Mỗi người đều có một vai trò của riêng mình. Vai trò làm cha, vai trò làm mẹ, vai trò của một trưởng phòng, một nhân viên kinh doanh... Ai cũng có “những việc cần phải làm” do những vai trò ấy mang lại. Và câu nói này muốn nói đến tầm quan trọng của việc thực hiện những điều ấy mỗi ngày.

Khi cuộc sống hằng ngày đè nặng lên vai, bạn sẽ bị tích tụ rất nhiều việc. Nếu bạn không thể hoàn thành những việc phải làm trong hôm nay và để nó sang ngày hôm sau thì những việc cần làm của bạn cứ như vậy mà chất dần thành đống. Hoặc cũng có thể dù bạn làm việc rất tốt nhưng lại không hoàn thành được những việc cần làm liên quan đến gia đình, khi đó những cảm xúc áy náy với gia đình sẽ ngày một tăng lên.

Trong xã hội hiện đại ngày nay, thời gian của chúng ta trong một ngày đều có giới hạn. Và chắc hẳn ai cũng có lúc phải làm những việc không thể hoàn thành trong một ngày. Rồi cũng có những ngày bạn không kịp làm cơm cho con... Đây là những chuyện không thể nào tránh khỏi. Chính vì vậy, bạn nên tâm niệm sẵn trong đầu là mình sẽ chỉ làm ngần này việc thôi. Tỷ dụ rằng dù bạn có một ngày bận rộn, nhưng khi các con thức dậy vào buổi sáng, bạn cũng nói với con “Chào buổi sáng!” hay trao cho con mình một cái ôm ấp áp. Những chuyện này chỉ cần bạn chú ý là bạn có thể làm được. Không cần phải ép buộc bản thân, và dù có bao nhiêu việc đi nữa thì bạn cũng nên duy trì một việc trong số đó mà bạn có thể thực hiện. Và chắc chắn nó sẽ trở thành động lực ổn định, duy trì tinh thần cho bạn.

Trong cuộc sống cũng như vậy, kể cả khi công việc của bạn có phải dồn đến ngày mai thì cũng đừng để tinh thần của bạn phải dồn đến ngày hôm sau. Trước núi công việc ấy, cũng có những người nghĩ rằng: “Đây là công việc của hôm qua dồn lại.” Thế nhưng, thay vì

nghĩ vậy, bạn nên nhìn nó theo hướng: “Đây không phải là việc còn dồn lại mà là việc phải làm trong ngày hôm nay.” Dù là cùng một công việc nhưng cách tiếp nhận của chúng ta với việc còn dồn lại và việc mới trong ngày cũng sẽ rất khác nhau. Nếu là việc còn dồn lại thì thâm tâm ta sẽ cảm thấy chán nản, hối hận vì “hôm qua không hoàn thành được” và chẳng bao giờ có thể quay ngược lại thời gian. Còn với việc mới ngày hôm nay, ta có thể bắt đầu một ngày hoàn toàn mới rồi.

Đừng hối hận vì những việc mình chưa làm được.

Hãy nghĩ đến những việc ta có thể thực hiện trong ngày hôm nay.

Bỏ lối suy nghĩ mình sẽ làm sau

Trong lối suy nghĩ của thiền, chỉ tồn tại quãng thời gian “hiện tại”.

Những người tu tập thiền đạo sẽ không vương vấn với những chuyện đã qua trong quá khứ và cũng không trăn trở cho tương lai chưa đến. Họ chỉ sống và quý trọng hiện tại mà thôi.

Coi trọng hiện tại cũng đồng nghĩa với việc hành động ngay lập tức. Những chuyện phải làm trong hôm nay sẽ không kéo dài sang ngày hôm sau. Nói tóm lại, trong họ không có suy nghĩ “lần nữa”.

Con người chúng ta thường có một tật xấu là hay “lần nữa”. Chúng ta chắc chắn sẽ làm những chuyện bắt buộc phải thực hiện ngay. Còn những việc không bắt buộc thực hiện trong ngày, chúng ta thường có suy nghĩ để sang ngày hôm sau cũng sẽ chẳng có vấn đề gì thì dù là chuyện nhỏ nhất đi chăng nữa nhưng nếu cứ lần nữa quá nhiều thì mọi thứ đều sẽ bị trì trệ lại. Dọn dẹp chính là cách tốt nhất.

Nếu tạo cho mình thói quen dọn dẹp mỗi ngày thì bạn có thể dọn dẹp xong chỉ trong một chút thời gian. Thế nhưng nếu cứ lần nữa “để sau rồi mình dọn” thì chẳng mấy chốc phòng bạn sẽ rối tung thành một đống. Khi đó, dù bạn có định dọn dẹp thì cũng sẽ mãi lộn xộn chẳng bắt tay vào việc được nữa.

“Để làm sau”, cái “sau” này trong phần lớn trường hợp đều không thể đưa ra được thời gian cụ thể. Nói cách khác, khi đã nghĩ “để làm sau” thì hầu hết trường hợp đều là không làm.

Đặc biệt là trong công việc, khi bạn “lần lữa” thì dù chỉ là chút lỗi nhỏ ban đầu nhưng nếu cứ để đấy mãi nó sẽ biến thành cả một vấn đề lớn đến mức không thể sửa chữa được nữa. Có lẽ ai cũng có những lúc rơi vào tình trạng như vậy cả.

Dù là dọn dẹp nhà cửa hay trong công việc, nếu bạn làm ngay thì đó sẽ chẳng phải là chuyện gì to tát. Nếu bạn thực hiện ngay thì phần lớn mọi việc đều có thể hoàn thành một cách đơn giản. Thế nhưng, nếu cứ lần lữa mãi thì mọi chuyện sẽ chất thành một đống lớn. Và cái “vất vả” được sinh ra đều là do chính chúng ta cả. Hành động ngay lập tức không chỉ giúp bạn thấy nhẹ lòng mà còn cứu giúp bạn trong nhiều việc nữa.

“Lần lữa” càng nhiều thì mọi việc lại càng nặng nề hơn.

Đừng nhìn ra quá xa – Hãy nhìn ngay dưới chân bạn

Có một câu nói là: “Tre có đốt trên đốt dưới”

Như các bạn đã biết, thân tre có rất nhiều đốt, chính vì có những đốt ấy mà cây tre mới mọc thẳng lên cao được. Cuộc đời con người chúng ta cũng giống như cây tre vậy.

Ví dụ như ở công ty, bạn được giao chỉ thị trong một tháng phải hoàn thành ngần này công việc. Nhìn lượng công việc trước mắt, bạn chìm trong cảm giác lo sợ, liệu mình có thể hoàn thành nó sau một tháng hay không. Và tôi có một cách để vượt qua nỗi sợ ấy. Đó là bạn đừng nghĩ đến chuyện của một tháng sau nữa, và chỉ làm những việc có thể thực hiện trong một ngày hôm nay mà thôi. Bạn chỉ cần để tâm, cố gắng trong một ngày hôm nay là được. Và tích góp từng ngày một từng ngày một như vậy sẽ làm nên bạn của một tháng sau.

Hãy tưởng tượng trước mắt bạn có một chiếc cầu thang thật dài. Khi bạn nhìn đến tận cuối cầu thang, bạn cảm thấy chiếc cầu thang này cứ dài, dài mãi.

Những lúc như vậy, thay vì nhìn đến tận cuối cầu thang, bạn chỉ cần nhìn xuống chân mình và bước thôi. Chờ đến khi leo được 1/3 cầu thang, bạn mới nhìn lại đoạn đường mình đã leo. Khi đó, bạn sẽ cảm nhận được cảm giác chân thực rằng bản thân đã leo được cả một quãng đường rồi. Rồi bạn lại tiếp tục leo tiếp, và khi leo gần hết cầu thang, bạn lại nhìn lại phía sau một lần nữa. Khi đó, trước mắt bạn đã là cả một thế giới khác đang trải rộng.

Cuộc đời con người cũng là cả một quá trình giống như vậy. Bạn chẳng thể nào một bước mà đi hết cả cuộc đời. Ngược lại, nếu lúc nào cũng chỉ mãi nhìn lại phía sau thì bước chân của bạn sẽ chẳng chịu tiến về phía trước. Do đó, việc tập trung bước từng bước, từng bước mà không bận tâm đến những gì đã qua là điều hết sức quan trọng.

Có những người nói rằng: “Đến năm... tuổi, tôi muốn trở thành...” Có hoài bão, ước mơ không phải là chuyện xấu, nhưng nếu bạn không nhìn xuống bước chân của mình ngày hôm nay mà chỉ nhìn vào một tương lai xa xôi thì cũng giống như khi đứng trước một chiếc cầu thang dài đằng đằng, đôi chân của bạn sẽ chẳng bao giờ bước được những bước đầu tiên.

Còn nếu bạn nghĩ: “Ít nhất, mình muốn khởi nghiệp, muốn độc lập”, thì hiện tại, trong công ty bạn có thể làm được điều gì? Những việc bạn làm ngày hôm nay có tạo ra lợi ích gì hay không? Bạn hãy nghĩ như vậy và nỗ lực làm việc. Rồi chính những bước đi nhỏ ấy mới tạo nên cả một đời của bạn.

“Bản thân trong tương lai” là tích góp từ “bản thân trong hôm nay”.

Tạo một khoảng thời gian không làm gì

Có nhiều người hay than vãn rằng: “Ôi bạn quá, ôi bạn quá”. Nhìn lại những nhà ga trong thành phố hay những khu phố trung tâm, ta

chỉ thấy những bước chân vội vã của mọi người. Tất cả đều vội vã, lạnh lùng tiến về phía trước. Đường như họ đã rơi vào trạng thái vô thần.

Có hai loại bận rộn. Một loại là bận rộn khi phải hoàn thành công việc trong khoảng thời gian cố định.

Ví dụ như trong vòng một giờ, bạn phải thực hiện được việc này, việc kia. Hay trong buổi sáng phải hoàn thành hết chỗ việc này... Loại bận rộn này không tạo thành gánh nặng tinh thần cho bạn, bởi bạn nhìn thấy khả năng thực tế là chỉ cần chuyên tâm vào công việc trước mắt là có thể hoàn thành được nó. Và cũng vì vậy, ta có thể thực sự thoát khỏi sự bận rộn ấy.

Một loại bận rộn khác, đó mới là loại nguy hiểm, là cảm giác luôn bị một việc gì đó chi phối đầu óc rằng “phải làm cái này phải làm cái kia”, cảm giác bị một điều gì đó đè nặng lên bản thân. Chắc chắn rằng có rất nhiều người đã và đang có cảm giác này. Và có lẽ đó cũng chính là đặc trưng trong xã hội hiện đại ngày nay.

Có một phương pháp để giải tỏa tinh thần khỏi sự bận rộn ấy, đó là tạo ra khoảng thời gian “không làm gì cả”.

Trong một ngày, bạn có thể rút ra một khoảng thời gian, chỉ cần 10 phút cũng được, để không làm gì cả. Nghe thấy ý kiến này sẽ có người phản bác rằng: “Tôi không có nhiều thời gian đến thế...” Thế nhưng, bạn hãy suy nghĩ thật kỹ xem sao. Dù bạn dùng 10 phút để không làm gì cả trong một ngày thì cũng không làm xáo trộn tình trạng sinh hoạt

của bạn. Và 10 phút ấy cũng không thể làm chậm trễ công việc của bạn được.

Buổi sáng sau khi thức dậy, bạn không cần vội vã thay quần áo hay vệ sinh cá nhân, mà có thể ngắm cảnh sớm mai. Hay sau khi ăn xong, bạn có thể đi dạo khoảng 10 phút trên đường từ nhà đến công ty... Tóm lại, bạn hãy thử tạo ra khoảng thời gian cho riêng mình, và trong khoảng thời gian đó, bạn không cần phải làm gì hay

suy nghĩ gì, chỉ đơn giản thả lỏng toàn thân. Nếu không thể làm điều này vào ban ngày, bạn có thể ngồi tịnh tâm 10 phút trước khi đi ngủ. Đó là thời gian bạn có thể quên đi những bận rộn và thả lỏng tinh thần.

Hãy thử ngẩn người 10 phút mỗi ngày.

Kết thúc một ngày hãy làm mới lại toàn bộ

Mỗi ngày qua đi, ta lại càng phải suy nghĩ nhiều thứ hơn. Từ những việc phải làm cho đến những lo lắng thường nhật... những chuyện ta phải suy nghĩ chẳng bao giờ giảm xuống cả. Làm việc từ sáng tới tối, đến đêm cũng phải suy nghĩ đủ chuyện, cứ kéo dài cuộc sống như thế thì tinh thần của bạn sẽ thường xuyên phải chịu áp lực.

Do đó, sau khi kết thúc một ngày, bạn hãy dành ra một khoảng thời gian để ném hết mọi chuyện ra khỏi đầu và thư giãn đầu óc. Đồng thời, bạn cũng nên tự động viên, khích lệ chính mình, “Hôm nay mình cũng đã cố gắng cả ngày rồi”, và sau đó là phân định rõ ràng, “Chuyện của ngày mai thì để ngày mai tính”.

Tôi có một cô bạn, ở công ty cô ấy được giao những công việc quan trọng, khi về nhà cô ấy lại phải làm việc nhà và chăm sóc con cái. Với cô ấy, thời gian chẳng bao giờ là đủ, và những việc phải suy nghĩ thì chất thành núi. Vậy mà trong những ngày tháng bận rộn ấy, cô ấy vẫn tạo cho mình một thói quen hết sức quan trọng.

Đó là mỗi tối, sau khi công việc và việc nhà kết thúc, khi cả chồng và con đều đã đi ngủ, cô ấy không đi ngủ ngay mà sẽ ra ngoài phòng khách và đọc một cuốn sách mình yêu thích. Khi đó, cô ấy sẽ bỏ hết những công việc, việc nhà ra khỏi đầu và chỉ chuyên tâm vào đọc sách.

Cũng có những hôm dù cô ấy rất muốn đọc nhưng vì quá mệt mỏi, nên gây buồn ngủ. Rồi có những lúc mới chỉ đọc được hai trang sách thì cô đã ngủ gật lúc nào không hay. Có những người cho rằng phải ngủ ở ghế sofa thì thả lỏng vào giường đi ngủ sớm còn hơn. Thế nhưng cô ấy vẫn giữ thói quen này và ngủ gật ở ghế sofa.

Thực ra, chính khoảng thời gian ấy lại rất quan trọng để tinh thần của bạn được làm mới lại và nạp đầy năng lượng. Nếu bạn đi ngủ ngay thì chắc chắn những chuyện phải lo lắng hằng ngày sẽ ập đến. Thế nhưng, nếu dành ra một chút thời gian riêng trước khi đi ngủ như vậy thì bạn lại có thể làm mới lại chính mình sau cả một ngày. Thói quen này của cô ấy cũng giống như việc ngồi thiền vậy. Và những tập ảnh, tập thơ yêu thích cũng tương tự như Bát nhã tâm kinh. Tạo ra thời gian và địa điểm của riêng mình để giải tỏa tinh thần sẽ cho phép bạn nỗ lực hết mình cho một ngày mới.

Tạo một khoảng dừng để làm mới bản thân sẽ giúp bạn nỗ lực hơn cho ngày mới.

Không đến muộn

Từ hồi trẻ, tôi đã rất chú ý để không đến muộn trong các buổi hẹn. Tôi thường ra khỏi nhà sớm để có thể đến điểm hẹn sớm hơn 15 phút.

Có thể chuyến tàu của tôi bị muộn, có thể trên đường đến nhà ga tôi gặp một tai nạn nhỏ... Tôi thường xuất phát sớm hơn để tránh những sự cố như vậy.

Cũng có người cho rằng đến sớm hơn những 15 phút thật là lãng phí thời gian. Thế nhưng nếu đến sớm 15 phút, bạn có thể vừa nhâm nhi một ly cà phê, vừa chuẩn bị tâm lý. Và 15 phút này tuyệt đối không phải là thời gian lãng phí. Thứ nhất, nếu ra khỏi nhà sớm 15 phút thì mọi công tác chuẩn bị của bạn đều sẽ phải hoàn thành trước đó, tức là, những việc bạn phải làm đều kết thúc sớm hơn 15 phút. Như vậy thì công việc của bạn có hiệu quả cao hơn nhiều.

Tiếp đến, khi không bị thúc ép về thời gian, tinh thần của bạn cũng sẽ thoải mái hơn. Ví dụ từ nhà bạn đến nhà ga mất 10 phút đi bộ. Nếu bạn đi nhanh thì cũng có thể rời nhà trước giờ tàu chạy khoảng 8 phút. Thế nhưng, khi đó, tình cờ gặp người quen trên đường thì cũng chẳng thể chào hỏi họ được. Dù bạn có nhận ra đó là người quen của mình thì cũng chẳng còn thời gian để nói một câu “Xin chào!” được nữa. Cuối cùng thì rất có thể bạn phải lờ đi như không

nhận ra họ. Cứ nhiều lần như vậy thì mối quan hệ của bạn sẽ nhạt đi rất nhiều.

Còn nếu rời nhà sớm, bạn có thể chào hỏi khi gặp người quen. Việc chào hỏi như vậy chỉ cần khoảng 10 giây là đủ. Hay khi rời nhà sớm, bạn có thể chậm rãi bước đi, và vừa đi vừa thưởng thức những bông hoa đang nở hai bên đường. Chắc chắn rằng những cảnh đẹp hai bên đường ấy cũng sẽ giúp bạn thấy vui vẻ hơn. Như vậy, khoảng thời gian bạn đi sớm sẽ chẳng lãng phí chút nào.

Cũng có những buổi hẹn mà đối phương đến chỗ tôi, và tất nhiên là rất hiếm khi có người muộn giờ hẹn. Thế nhưng, ngay cả với những người đến sát giờ hẹn hay chỉ đến trước một chút xíu, tôi có thể nhận ra sự vội vã trong họ, biết được họ đã tiêu tốn thời gian ở một chỗ nào đó trước khi đến. Còn với những người đến sớm hẳn, tôi cũng cảm thấy ở họ cảm giác rất thông dong, thư thái. Có lẽ đó là vì họ có niềm tin khi đã chuẩn bị kỹ càng trước buổi hẹn. Và những người như vậy thường rất thành công trong công việc.

Tiếc năm, mười phút là bạn đã bỏ lỡ rất nhiều điều.

Đừng làm hai việc cùng một lúc

Đó là chuyện khi tôi học cấp ba, ngày đó rất thịnh hành từ “gia đình nagara” (vừa làm cái này vừa làm cái kia). Từ này xuất phát từ việc những học sinh chuẩn bị thi đại học hằng ngày đều “vừa nghe đài vừa học bài”. Ngày đó, các chương trình trên đài radio đều phát tới tận đêm khuya nên ngày càng có nhiều học sinh vừa nghe đài vừa học bài thâu đêm. Việc này sẽ khiến học sinh không thể tập trung được vào việc học, nên đây chẳng phải là một thói quen đáng được khuyến khích.

Cái thói quen “vừa làm cái này vừa làm cái kia” giờ đây đã trở thành một điều rất hiển nhiên, nhất là trong xã hội hiện đại ngày nay, khi mà con người luôn bị hối thúc về thời gian. Các nhân viên kinh doanh thì vừa ăn cơm vừa đọc tài liệu, hay ngay cả trên tàu điện cũng có những người vừa đeo tai nghe vừa đọc báo. Nhìn qua thì

có vẻ phương pháp này rất hữu hiệu, nhưng thực tế, chính thói quen này là nguyên nhân gây ra căng thẳng cho con người.

Theo tư tưởng của thiền đạo, mỗi một lần chỉ nên tập trung vào một việc duy nhất, không làm nhiều việc đồng thời mà chỉ đối diện với từng vấn đề một.

Nếu vừa ăn cơm vừa xem ti vi hay đọc báo, bạn sẽ chẳng thể tập trung vào bữa ăn được, vì thế không thể cảm nhận được niềm vui khi thưởng thức món ăn. Trong thời gian làm việc, hãy tập trung hết sức vào công việc. Còn trong thời gian ăn cơm, bạn hãy chuyên tâm vào việc ăn uống, cảm nhận hương vị của các món ăn. Khi tập trung cho từng việc một như vậy, bạn mới có thể giúp giải tỏa căng thẳng được.

Tôi không cho rằng làm hai việc cùng một lúc là có hiệu quả.

Dù thoát nhìn thì phương pháp này rất hiệu quả, nhưng thực ra tập trung làm từng việc một sẽ rút ngắn thời gian hơn nhiều.

Bởi nếu làm hai việc cùng lúc thì càng làm, công việc sẽ càng trở nên phức tạp, và khi bạn phải suy nghĩ, thao tác cả hai việc thì khả năng tập trung của bạn sẽ bị giảm xuống, đồng thời sự căng thẳng lại tăng lên. Thay vào đó, nếu bạn tập trung vào một việc duy nhất thì các thao tác cũng như những suy nghĩ trong đầu bạn sẽ đơn giản hơn rất nhiều.

Khi làm việc hãy tập trung làm việc, Khi ăn uống hãy tận hưởng bữa ăn.

Đừng tốn thời gian vào việc kiểm tra thư điện tử

Một vị thiền sư nổi tiếng sống vào thời nhà Đường ở Trung Quốc tên là Triệu Châu Tòng Thẩm đã nói về cách sử dụng thời gian như sau:

Một nhà sư hỏi thiền sư rằng:

“Tôi thấy thiền sư rất bận rộn. Thế nhưng vì sao lúc nào trông thiền sư cũng thông dong nhẹ nhàng vậy?”

Nghe vậy, thiền sư trả lời:

“Ngài bị mười hai canh giờ sử dụng, còn tôi sử dụng mười hai canh giờ. Anh bị mười hai canh giờ chi phối, còn tôi lại chủ động sử dụng chúng. Thế nên mặc dù cùng là mười hai canh giờ nhưng thời gian của anh lại khác với thời gian của tôi.”

Nói cách khác, những người bị thúc ép thời gian cũng chính là người bị thời gian chi phối. Còn những ai có thể chủ động sử dụng thời gian sẽ không gặp phải vấn đề này.

Hiện nay, con người chúng ta đang sống trong một thế giới hết sức bận rộn. Những việc trao đổi qua thư từ như ngày trước hầu như đều được chuyển qua gửi thư điện tử. So với trước đây, phải mất một khoảng thời gian mới nhận được thư hồi âm thì ngày nay, dùng thư điện tử, bạn có thể nhận được trả lời ngay lập tức. Cũng vì thế mà dù là chuyện không mấy quan trọng nhưng chúng ta cũng cảm thấy rất gấp gáp.

Tính cả những thư rác, một ngày tôi nhận được hơn 50 thư điện tử khác nhau. Bởi thế mà chỉ mỗi việc nhìn qua các thư và trả lời những vấn đề thực sự cần thiết cũng khiến tôi mất gần một tiếng đồng hồ. Nếu cứ tiếp tục trả lời hết các thư nhận được thì tôi không thể làm thêm công việc gì khác nữa.

Chính vì vậy, hiện nay tôi tự định ra cho mình một ngày chỉ kiểm tra hộp thư ba lần. Mỗi lần kiểm tra sẽ xác định luôn độ quan trọng của tất cả các thư. Và trong số hơn 50 thư đó, thực ra chỉ có vài thư thực sự quan trọng cần phải trả lời ngay. Với những thư này, tôi sẽ viết trả lời đầy đủ, còn với những thư khác, tôi cũng chỉ trả lời thật ngắn gọn mà thôi. Nhờ đó mà tôi có thể rút ngắn thời gian xử lý hộp thư của mình.

Trong thời đại bận rộn như hiện nay, trước hết bạn hãy giảm thời gian dùng thư điện tử hay mạng xã hội xuống, chỉ cần như vậy thôi

là bạn cũng sẽ thấy thoải mái hơn rồi.

Đừng để thời gian chi phối bạn, hãy là người sử dụng thời gian.

Đừng tự mình làm tất cả

Có những người dù gặp phải chuyện gì cũng có cảm giác bản thân phải tự làm hết mới được.

Đặc biệt là không được giao phó cho ai, bản thân mình sẽ hoàn thành hết từ A đến Z. Đôi lúc, những chuyện như vậy sẽ giúp chúng ta trưởng thành hơn và có thể giúp ích cho người khác, thế nhưng về cơ bản thì đây cũng không phải là một việc tốt.

Ví dụ, có những bà mẹ luôn tham gia vào toàn bộ hoạt động của con mình, từ việc sắp xếp thời gian biểu ngày hôm sau, cho đến việc con nên mặc quần áo gì, con nên học những gì... Nghe thì có vẻ đây là một bà mẹ thật chu đáo, nhưng thực ra, họ làm như vậy lại không phải là vì con mình mà chỉ vì chính bản thân họ mà thôi. Thật không hay nếu con mình bị người ta coi là không biết phép tắc, hay nếu tính cách con kỳ quặc thế này mà ra ngoài thì thật xấu hổ với hàng xóm xung quanh... Tựu trung lại, những hành động ấy chỉ là biểu hiện cái tôi quá lớn của người mẹ mà thôi.

Trong công việc cũng tương tự như vậy. Có những người lúc nào cũng phải đưng tay đưng chân, giúp đỡ cấp dưới hay đồng nghiệp của mình. Nếu thấy có vấn đề gì, họ sẽ đưa ra lời khuyên ngay lập tức ngay cả khi đối phương chưa nói. Những người này trông thì có vẻ rất thân thiện nhưng đây chẳng phải là một biểu hiện của những người thích áp đặt suy nghĩ và cách làm của bản thân mình hay sao.

Dù là trong việc chăm sóc con cái hay trong sự nghiệp, những người có suy nghĩ theo lối bản thân mình phải hoàn thành hết tất cả mọi việc, rốt cuộc cũng chỉ tự làm khổ chính mình mà thôi. Bởi chúng ta chẳng thể nào ôm hết mọi chuyện được.

Điều chúng ta cần làm là đưa ra quyết định tại thời điểm này. Còn những việc khác nữa thì hãy để đối phương tự quyết định. Với việc nuôi dạy con cái, những lúc con bạn không lên tiếng nhờ giúp đỡ thì bạn chỉ cần yên lặng dõi theo con mà thôi.

Như vậy, không chỉ bạn thấy thoải mái hơn mà chính con bạn cũng được giải tỏa tinh thần. Con người chúng ta ai cũng có cái tôi của riêng mình. Thế nên, đừng áp đặt cái tôi của mình vào người khác.

Sẽ chia gánh nặng để cả hai cùng thấy thoải mái hơn.

Xác định thứ tự ưu tiên

Hiện tôi đang làm trụ trì ở chùa Kenkoji ở Yokohama. Ngoài ra, tôi cũng tham gia giảng dạy ở trường Đại học Mỹ thuật Tamabijutsu. Tôi thường hay nhận được những đơn đặt hàng thiết kế “vườn thiền” trên khắp thế giới nên tôi cũng thường xuyên ra nước ngoài công tác. Năm nay, tôi làm việc trong ủy ban đánh giá của Nội các cho đến tháng 5. Bên cạnh đó, tôi còn viết sách và tham gia nhiều buổi hội thảo, diễn thuyết khác, thế nên dù có bao nhiêu thời gian đi nữa tôi cũng không thấy đủ. Tất nhiên, không phải lúc nào tôi cũng có thể nhận hết các đơn đặt hàng hay yêu cầu, thế nên tôi phải vừa xác định thứ tự ưu tiên vừa giải quyết công việc.

Theo tôi, thứ tự ưu tiên này cũng thay đổi tùy theo từng giai đoạn trong cuộc đời. Ví dụ với một người vừa đi làm vừa làm việc nhà, có những lúc bạn sẽ phải lo là việc nhà để giải quyết công việc, và có những lúc bạn phải xếp công việc xuống thứ hai để ưu tiên việc nuôi dạy con cái. Rồi có những lúc bố mẹ bạn không khỏe, bạn cũng sẽ muốn gác lại công việc để ở nhà chăm sóc...

Nếu bạn muốn hoàn thành tốt cả công việc lẫn việc nhà, rồi cả việc chăm sóc con cái thì cuộc sống của bạn sẽ phức tạp hơn rất nhiều. Thế nên, bạn hãy định sẵn cho mình rằng “Giờ mình sẽ ưu tiên công việc nhất”, hay “Cho tới lúc con vào lớp Một, việc chăm con sẽ là ưu tiên hàng đầu của mình”.

Tất nhiên, khi xếp một công việc ở vị trí ưu tiên thứ hai không có nghĩa là bạn coi thường việc ấy. Trước hết, bạn hãy tập trung hết sức cho việc ưu tiên thứ nhất, và sau khi việc ưu tiên thứ nhất kết thúc, chúng ta lại có thể tập trung giải quyết các ưu tiên tiếp theo. Nếu đang thực hiện dở công việc ưu tiên số một, bạn lại chuyển qua việc số hai, thì lúc nào trong lòng bạn cũng chỉ có sự bức bối, khó chịu mà thôi. Và thứ tự ưu tiên này cũng có thể thay đổi theo từng ngày. Có thể hôm nay công việc là ưu tiên số một, nhưng ngày mai gia đình mới là số một. Xác định rõ ràng như vậy cũng sẽ giúp bạn điều chỉnh được nhịp sinh hoạt của mình.

Và theo tôi, những ai lựa chọn ưu tiên chăm sóc con cái hơn công việc cũng không có gì phải tự ti khi so với những người muốn hoàn thành cả hai việc cùng lúc. Ưu tiên việc gì hơn là tùy thuộc vào bản thân mỗi người.

Khi đã quyết định “Mình sẽ ưu tiên cái này”, bạn sẽ không phải phân vân lưỡng lự cái này cái kia nữa.

Bắt đầu ngay từ hôm nay việc mà “một lúc nào đó mình sẽ làm”

Hoạt động leo núi được rất nhiều người yêu thích, từ già trẻ lớn bé, dù là nam hay nữ... Leo núi cũng là lúc ta được giao hòa với thiên nhiên. Thế nên, việc này cũng giúp tinh thần chúng ta thoải mái hơn.

Có một lần, khi nói chuyện với một nữ Phật tử, tôi đã nghe người này nói rằng:

“Trước khi chết, tôi muốn được đứng trên đỉnh Phú Sĩ một lần.”

Khi đó người phụ nữ ấy còn chưa đến 50 tuổi. Tôi đã nói với cô ấy rằng:

“Nếu cô đã nghĩ như vậy thì sao không thử một lần leo núi Phú Sĩ nhỉ?”

“Thế nhưng tôi không có kinh nghiệm leo núi, rốt cuộc thì đó cũng chỉ là một giấc mơ mà thôi.”

Vị nữ Phật tử ấy đã dùng chân trước chính điều mình muốn làm, cô ấy đã quyết định sẵn là mình không thể làm được. Và dường như có nhiều người khác cũng ở trong tình trạng tương tự như thế.

Những người không có kinh nghiệm leo núi có lẽ không thể ngay lập tức leo lên đến đỉnh núi Phú Sĩ được. Những người không có dụng cụ để leo núi cũng vậy. Thế nhưng, nếu bạn thực sự muốn leo núi thì hãy bước những bước đi đầu tiên. Trước hết, bạn hãy chuẩn bị đủ thể lực để đặt chân lên đỉnh núi. Ban đầu, bạn có thể tập đi dạo 30 phút mỗi ngày. Và khi cơ thể đã quen với cường độ như vậy thì bạn hãy nâng lên thành đi bộ đường dài. Tiếp đến là thử sức với những ngọn núi nhỏ. Tích lũy kinh nghiệm dần dần như vậy chính là con đường đưa bạn đến đỉnh núi Phú Sĩ. Còn nếu bạn không chịu bước những bước đầu tiên ấy thì bạn cũng chẳng thể bắt đầu chuyện gì được.

Có nhiều người hay nói “Tôi muốn đến phía Nam”, “Tôi muốn đi lặn”... nhưng thực tế lại chẳng bao giờ chịu thực hiện hành động cụ thể gì cả. Phải chăng trong thâm tâm, họ không thực sự mong muốn những điều như họ đã nói?

Có câu nói rằng: “Chọn ngày không bằng gặp ngày.” Nếu bạn không có một hành động gì thì cuộc sống của bạn chỉ còn lại những điều tiếc nuối.

Nếu bạn thực sự muốn leo núi Phú Sĩ thì hãy hành động ngay từ ngày hôm đó. Bạn có thể đến hiệu sách để tìm những cuốn sách về leo núi, rồi ngày hôm sau đi mua nước hoa quả chuẩn bị cho việc đi dạo... Cho dù kết quả cuối cùng là bạn không thể đặt chân được lên đỉnh núi Phú Sĩ thì quá trình luyện tập ấy cũng là một kỷ niệm vui với bạn rồi.

Trước hết, hãy bước một bước đầu tiên đã.

Chương 3 HẠNH PHÚC LÀ BIẾT ĐỦ

Tâm vô niệm

Sinh hoạt một ngày của các thiền sư đều bắt đầu từ việc tụng kinh buổi sáng, và chúng tôi giữ nguyên nếp sinh hoạt ấy suốt 365 ngày trong năm. Bản thân tôi, ngoại trừ những lúc ra nước ngoài công tác, tôi cũng giữ nguyên nếp sinh hoạt cố định ấy trong mấy chục năm qua.

Những người bên cạnh tôi hay nói rằng: “sáng nào cũng dọn vệ sinh thật mệt quá”, hay “mùa đông mà tụng kinh sáng sớm thật vất vả quá”. Nếu đứng từ góc nhìn của một người ngoài cuộc thì lối sinh hoạt của các nhà sư, tăng lữ quả thật rất khắc nghiệt. Thế nhưng, với chính bản thân họ, những người đang thực hiện nếp sống ấy, thì những chuyện này đã ăn sâu vào trong con người họ nên họ cũng không cảm thấy có gì khắc nghiệt cả.

Ngay cả những khi ra ngoài tu hành, các bữa cơm ban đầu có thể thiếu thốn, hay họ có thể gặp phải nhiều khó khăn khác, nhưng theo thời gian, cơ thể họ cũng sẽ quen với lối sống tu hành ấy. Và khi đó, họ cũng không còn nghĩ đến chuyện khổ khổ gì nữa. Nói cách khác, khi đó, họ đã đạt đến trạng thái tâm vô niệm.

Chắc hẳn cũng có người ngày nào cũng nấu ăn và dọn dẹp ngay sau đó. Nếu họ cảm nhận được niềm vui khi nấu nướng thì cũng sẽ biết sự phiền toái của việc dọn dẹp. Vậy tại sao họ lại có thể chịu được sự phiền toái ấy mỗi ngày? Theo tôi, đó là vì khi dọn dẹp sau khi nấu nướng, tâm của họ cũng đã đi đến trạng thái vô niệm rồi.

Dù họ không nghĩ đến chuyện này thì cơ thể họ cũng đã tự hành động theo thói quen. Và thực ra, chính trạng thái như vậy mới giúp

ting thần của chúng ta thoải mái hơn.

Trạng thái này cũng giống với khi chúng ta tọa thiền. Khi tọa thiền, người tập sẽ chú ý để trong lòng không còn nghĩ ngợi điều gì nữa. Dù là vui vẻ hạnh phúc hay khó khăn đau khổ cũng đều không nghĩ đến, chỉ chuyên tâm hướng đến sự vô niệm mà thôi.

Tất nhiên, ngay cả lúc tọa thiền cũng có nhiều chuyện hiện lên trong đầu chúng ta. Ví dụ như bữa cơm hôm qua thật ngon, hay mình còn việc chưa làm... Chuyện này cũng không có gì là xấu. Bởi con người thực sự không thể hoàn toàn không nghĩ ngợi gì cả.

Thế nhưng, điều quan trọng là không tiếp tục cuốn theo những suy nghĩ chợt nảy ra đó mà để nó sang một bên, khi đó, ta mới có thể tiến vào trạng thái vô niệm.

Trong một ngày, ta nên tạo cho mình một khoảng thời gian vô niệm như vậy. Chính khoảng thời gian này sẽ giúp tinh thần bạn thoải mái hơn.

Cơ thể tự hành động mà không cần nghĩ ngợi gì cả.

Tạo ra được khoảng thời gian như vậy sẽ giúp tinh thần thoải mái hơn.

Không cầu toàn

Trong thế giới của thiền, người ta rất không thích những thứ hoàn thiện.

Bởi hoàn thiện cũng có nghĩa là “kết thúc”. Và ở đó, ta không còn tìm thấy cái đẹp thực sự nữa. Ngược lại, những thứ không hoàn thiện có nghĩa là nó chưa kết thúc, và vẫn còn tiếp diễn nữa. Chính những điều dở dang đó lại đang chứa đựng những vẻ đẹp thực sự ta muốn tìm.

Quá trình tu thiền cũng không có điểm kết thúc. Theo cách nghĩ đó thì cũng không có điểm kết thúc nào cho việc tu hành này cả. Dù

cho sinh mệnh của người tu thiền có kết thúc thì bản thân quá trình tu hành đó vẫn chưa ngừng lại. Họ chỉ chuyển đến một thế giới khác và tiếp tục tu hành mà thôi.

Và cuộc đời con người phải chăng cũng giống như vậy. Nếu hỏi liệu có người nào hoàn hảo không, có người nào toàn diện không thì chắc hẳn câu trả lời là không rồi.

Con người vẫn luôn tìm cầu sự hoàn hảo. Trong công việc thì nỗ lực đạt đến mức độ hoàn hảo là lẽ tất nhiên. Các doanh nhân phải có sự tính toán toàn diện thì nhân viên trong công ty mới có thể yên tâm làm việc được.

Thế nhưng, vẫn có những thứ chẳng bao giờ hoàn mỹ.

Ví dụ như những con người hoàn mỹ, những gia tộc hoàn hảo... Càng đuổi theo sự hoàn mỹ không bao giờ tồn tại thì cuối cùng ta càng chỉ nhìn thấy khuyết điểm mà thôi.

“Nếu chồng mình có thu nhập cao hơn thì vợ chồng mình đã mỹ mãn hơn rồi”, “Giá mà con nó không trượt trong kỳ thi vừa rồi thì mọi chuyện đã hoàn hảo”... Những nguyện vọng như vậy hầu hết đều có ở những gia đình đầy đủ, cuộc sống vẹn toàn. Thế nhưng, càng để tâm đến những điều đó thì họ càng nhận lại những kết quả dở dang mà thôi.

Cuộc đời con người chính vì chưa toàn vẹn nên những bước tiến của chúng ta mới có giá trị, chúng ta mới có thể nỗ lực tiến về phía trước để đến gần hơn với mục tiêu của mình. Thế nhưng, chúng ta mới chỉ đến gần hơn mà thôi, và rồi chúng ta lại tiếp tục bước tiếp trên chặng đường của chính mình. Những ngày tháng thực hiện hành trình ấy chính là đời người, là niềm vui sống của mỗi chúng ta.

Người ta hay ví đời người với một cuộc thi chạy marathon. Và quả đúng là như vậy, đó là một cuộc thi marathon không có đích đến.

Không có khung thành nào cho đời người cả.

Đó là quá trình tiếp nối những ngày tháng còn dang dở.

Đừng chìm đắm trong hồi hận

Trong quan niệm của Phật giáo có một câu nói là: “Sống trong tam thế.”

Tam thế này là “quá khứ – hiện tại – tương lai”. Và Phật Di Lặc, Phật Thích Ca, Phật A Di Đà, ba vị Phật mà chúng ta thường nghe tên chính là hiện thân cho tam thế này.

Con người chúng ta sống trong tam thế, nhưng thế quý nhất lại chính là hiện tại. Những điều căn bản trong thiền cũng chỉ ra rằng một khắc “hiện tại” là điều quan trọng nhất.

Ví dụ như việc chúng ta hít thở hằng ngày. Hít vào rồi thở ra, nhịp hô hấp này mặc dù là ở hiện tại, nhưng hơi thở bạn vừa thở ra đã trở thành quá khứ rồi. Lại ví dụ như khi bạn đang đọc sách, một dòng bạn vừa đọc qua chính là trong quá khứ. Nói cách khác, chúng ta vẫn luôn sống trong một tích tắc gọi là hiện tại. Chính vì thế mà dù chúng ta có nhìn lại quá khứ của mình cũng chẳng thay đổi được gì, và dù chúng ta có trăn trở cho những điều chưa xảy đến trong tương lai cũng vậy. Điều chúng ta nên hướng đến chỉ có một tích tắc “hiện tại” này mà thôi. Đó chính là cách nghĩ của thiền.

Sự hồi hận đến trong suốt cuộc đời của con người. Từ những nỗi hận lớn cho đến những áy náy nho nhỏ, chẳng có ai sống mà không có một chút hồi hận về một điều gì. Chúng giống như những chiếc gai, đâm thẳng vào trái tim ta mà chẳng thể nào gỡ ra được.

“Giá như khi đó mình không làm như vậy”, “Giá mà mình làm thế thì”,... Ai trong số chúng ta cũng từng có những suy nghĩ như vậy trong ngày này tháng khác. Chúng ta không thể nào hoàn toàn xóa bỏ những áy náy đó, thế nhưng chúng ta cũng không thể cứ ôm mãi nỗi ân hận trong lòng được.

Bạn hãy để những nỗi ân hận, sự áy náy ấy vào một góc tâm hồn mình và tập trung cho hiện tại bạn đang sống.

Có hai cách để bạn nhổ cái gai đó ra khỏi lòng mình.

Thứ nhất, bạn hãy thẳng thắn nhìn lại sai lầm trong quá khứ và đừng để bản thân phải ân hận vì một chuyện như thế lần thứ hai. Và nếu bạn có lỡ làm ai đó tổn thương, đừng để họ phải tổn thương nhiều hơn nữa. Nếu bạn có cơ hội làm lại, hãy cố gắng để không lặp lại lỗi lầm trong quá khứ.

Và cách thứ hai là hãy chờ cho chiếc gai đó tan biến một cách tự nhiên. Trong cuộc đời của chúng ta, có những nỗi ân hận mà thời gian có thể xóa nhòa.

Đừng để những chuyện đã qua vây lấy bản thân. Hãy nghĩ đến chuyện mình sống trong hiện tại theo cách nào.

“Sống hết mình” mỗi ngày

Những nhà sư chúng tôi vẫn luôn sống những ngày bình lặng, 365 ngày như một, không có gì thay đổi.

Đặc biệt, trong cuộc sống của chúng tôi không có những tiêu chuẩn, chỉ tiêu hay cạnh tranh với người khác. Chắc hẳn có nhiều người sẽ nghĩ rằng cuộc sống như vậy mà cũng có thể thỏa mãn được hay sao...

Tất nhiên, chúng tôi rất mãn nguyện với cuộc sống như vậy. Đó là vì chúng tôi luôn “sống hết mình” cho mỗi ngày.

Dù ngày nào chúng tôi cũng dọn vệ sinh chùa, nhưng không phải ngày nào cũng giống ngày nào. Quét dọn trong chùa suốt một năm, tự nhiên chúng tôi biết được nơi nào có nhiều lá rụng, biết nơi nào hay bị bẩn sau những ngày mưa... Thế nên, sau một năm, chúng tôi có thể giữ cho sân chùa còn sạch đẹp hơn cả năm trước. Nếu chỉ là người ngoài, có lẽ các bạn sẽ không hiểu được sự khác biệt trong đó. Thế nhưng với những người trực tiếp làm công việc này, chúng tôi có thể nhận ra quá trình ấy rõ ràng. Và chính cảm giác “mình đã trưởng thành hơn rồi” ấy khiến chúng tôi cảm thấy hài lòng với cuộc sống này.

Điều quan trọng là bạn có thể nỗ lực hết mình, đừng bận tâm đến kết quả mà hãy tập trung cho những việc mình phải làm mỗi ngày. Chỉ có điều đó mới giúp bạn thấy hài lòng với cuộc sống của bản thân.

Cảm giác hài lòng ấy chỉ sinh ra trong quá trình chứ không nằm ở kết quả.

Không phải cứ lúc nào nỗ lực hết sức cũng nhất định phải đi đến kết quả như mong muốn. Trên đời này đã có không biết bao nhiêu trường hợp điển hình về việc nỗ lực nhưng vẫn thất bại.

Thế nhưng, chính sự nỗ lực ấy lại để lại trong bạn sự thoải mái mỗi khi nhớ lại. Giả sử bạn không nỗ lực gì thì dù bạn có đạt được kết quả đi nữa, đó cũng chưa hẳn đã trở thành một kỷ niệm đẹp đối với bạn. Huống chi nếu bạn đã không cố gắng, nỗ lực, thì chuyện ấy có khi còn trở thành một cái gai không thể xóa bỏ trong thâm tâm bạn.

Nếu hiện tại bạn không cảm thấy hài lòng, mãn nguyện với cuộc sống của chính mình, thì bạn hãy tự hỏi lại chính bản thân mình, và hãy tập trung làm những việc mà bạn phải thực hiện mỗi ngày.

Mãn nguyện chỉ đến từ những nỗ lực trong mỗi ngày.

Dùng chính thân mình

Trong thiền ngữ có một câu nói là: “Ấm lạnh tự biết.”

Trước mặt bạn có một vũng nước lạnh, và người xung quanh bảo bạn rằng: “Nước đấy lạnh lắm.” Dù rằng trong đầu bạn cũng hiểu được đấy là “nước lạnh”, nhưng chỉ có chạm tay vào thử bạn mới biết được nước đó lạnh bao nhiêu. Trong bất cứ chuyện gì, nếu không bởi chính thân mình trải qua thì bạn chẳng thể biết được thực hư trong đó.

Tựu trung lại, câu thiền ngữ ấy dạy chúng ta về sự quan trọng của việc tự thân mình trải nghiệm.

Con người chúng ta có năm giác quan là thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác và xúc giác. Cuộc sống của thiền là quá trình vận chuyển, luân phiên cả năm giác quan ấy. Không kể đến cái nóng, cái lạnh mà ngay cả hương vị gió thay đổi qua bốn mùa cũng có thể cảm nhận được. Cảm nhận cái đẹp của bông hoa, lắng nghe tiếng chim hót, vừa bước từng bước trên bậc thang lên điện Phật vừa lắng nghe âm thanh của chính thân thể mình... Trải nghiệm cuộc sống bằng chính bản thân mình, rồi lại tích lũy những kinh nghiệm ấy để bước tiếp trong hành trình của cuộc đời. Sau những lần như thế, ta lại giác ngộ ra được nhiều điều.

Đọc những ghi chép của tiền nhân để lại là điều hết sức quan trọng, nhưng nếu chỉ đọc không thôi thì không có ý nghĩa gì. Phải để bản thân trải nghiệm, ta mới thực sự hiểu được những giáo lý ấy.

Có một nữ Phật tử từng nói rằng:

“Tôi có khá nhiều thời gian. Sau khi đưa con đến trường và làm hết việc nhà, tôi chẳng còn gì để làm cả.

Cuộc sống không phải lo nghĩ gì nhưng tôi không có cảm giác chân thực về cuộc sống của mình.”

Có lẽ cũng có không ít người đang rơi vào tình trạng tương tự như vậy.

Khi đó, tôi đã khuyên nữ Phật tử đó rằng: “Bạn hãy tự tay dùng khăn lau dọn phòng ốc dù chỉ một lần trong tuần. Việc vắt khăn lau dọn giữa mùa đông sẽ rất buốt tay, nhưng ít nhất, bạn cũng hãy tạo cho mình thói quen như vậy.”

Việc lau dọn này không thể dùng máy hút bụi hay cây lau nhà, mà bạn phải tự tay nhúng nước, vắt khăn rồi lau dọn xung quanh. Đó cũng chính là việc mà các nhà sư, đặc biệt là các nhà sư khổ tu vẫn thực hiện mỗi ngày. Đây cũng là thói quen để phát huy “dùng chính thân mình” trong cuộc sống sinh hoạt hằng ngày.

Và rồi nửa năm sau, vị nữ Phật tử ấy quay lại, nhưng với tinh thần thoải mái, tươi sáng hơn hẳn. Cô ấy nói rằng: “Việc lau dọn như vậy khiến tôi rất thoải mái. Giờ tôi lau dọn nhà cửa ba lần một tuần.”

Niềm vui khi dùng chính bản thân để trải nghiệm là điều có sẵn trong mỗi chúng ta.

Tự mình trải nghiệm, bạn sẽ nhận ra được nhiều điều.

Hạnh phúc là “biết đủ”

Có một từ rất nổi tiếng trong Phật giáo là “tri túc”.

Từ này có nghĩa là “tự biết đủ”. Nó khuyên người ta nên hài lòng với những gì mình có, không nên đòi hỏi gì hơn. Và người có tâm như thế là người sống sung túc.

Từ ấy cũng chính là bí quyết giúp chúng ta có thể sống giản đơn.

Tôi xin giới thiệu với các bạn một câu chuyện ngụ ngôn sau:

Tại một làng nọ, có hai người sống bằng nghề chăn bò. Một người trong đó có nuôi được 99 con bò, anh ta sống rất đầy đủ nhưng lại không bao giờ thấy hài lòng cả. Bởi anh ta luôn muốn có thêm một con nữa cho đủ 100 con. Với anh ta, việc nuôi được 100 con bò dường như đã trở thành mục tiêu, là ước vọng của đời mình.

Còn một người chăn bò nữa lại chỉ nuôi 3 con bò. Vì chỉ có 3 con bò nên cuộc sống của anh ta chẳng mấy dư dả. Thế nhưng, lúc nào anh ta cũng thấy mãn nguyện với cuộc sống của mình. Anh ta biết nếu có nhiều bò hơn thì cuộc sống của mình sẽ sung túc hơn, nhưng anh ta lại cho rằng bản thân mình lại chẳng cần nhiều bò hơn nữa.

Đến một ngày, người đàn ông có 99 con bò đến thăm anh chàng nuôi 3 con bò và nói rằng mình sống rất khó khăn, và hi vọng anh chàng này có thể nhượng lại cho mình 1 con. Nghe vậy, anh chàng có 3 con bò liền nghĩ “anh ấy lại khó khăn vậy sao...”, rồi nhượng lại

1 con bò của mình. Khi đó, anh chàng này cảm thấy “thật tốt khi giúp đỡ được người khác”, và cứ sống cuộc sống bình lặng, yên ả của mình.

Trong khi đó, người đàn ông kia sau khi có được 100 con bò lại bắt đầu muốn có con thứ 101. Rồi khi có 101 con, anh ta lại muốn có 105 con.

Như vậy, cùng là hai người chăn bò nhưng người nào sống hạnh phúc hơn? Đó chính là người sống mà “biết đủ”.

Hạnh phúc không được quyết định bằng số lượng tài sản ta có.

Lùi một bước

Đọc những bài quảng cáo sản phẩm hay những bài báo giới thiệu nhân vật, tôi thường thấy những câu như “đẳng cấp vượt trội”, nó thường mang đến cho ta cảm giác về một người có thu nhập cao hơn người khác, hay có những tài sản đồ sộ hơn người khác...

Trong công việc cũng có những người muốn đi trước người khác như vậy. Họ muốn tiến trước đồng nghiệp của mình một bước, hay muốn được mọi người công nhận sớm hơn... Tất nhiên, trong số đó cũng có người có lòng cầu tiến, nhưng cũng có không ít người chỉ một lòng truy đuổi kết quả vinh quang.

Nếu thực sự như vậy thì ý nghĩa vốn có của công việc cũng bị thay đổi theo. Nếu chỉ truy đuổi kết quả như mình mong muốn, quá trình làm việc của bạn sẽ qua loa hơn, rồi những điều quan trọng như niềm tin, làm việc nhóm... đều sẽ bị xem nhẹ. Còn nếu thực sự nghiêm túc thực hiện công việc được giao, tự nhiên bạn sẽ tiến xa hơn những người khác.

Dù thuộc trường hợp nào đi nữa thì bạn cũng hãy thử thay đổi suy nghĩ của mình, thay vì tiến một bước thì hãy lùi lại một bước xem sao. So với việc ép buộc bản thân phải vội vã vượt bậc thì trước hết, chính bạn hãy công nhận bản thân mình đã. Dù cho bạn có đang kém người khác một bậc thì đó cũng không phải là điều gì xấu

cả. Điều quan trọng là bạn bước đi trên chính con đường của mình mà không có gì phải ép buộc.

Sách Thái căn đằm có viết: “Sống trên đời biết nhường một bước là cao, người biết lùi bước mới là kẻ tiến xa.”

Nó có nghĩa là đừng chỉ chăm chăm nghĩ đến chuyện tiến trước, cũng đừng nghĩ đến việc hơn người, trước hết hãy cứ làm tốt chuyện mình cần làm đã. Nếu muốn sống mà lòng nhẹ nhõm, bạn nên biết lùi một bước. Lùi một bước cũng là bước đệm để ta tiến một bước vậy. Nếu bị cuốn theo những người chỉ muốn ở trên người khác thì chẳng mấy chốc bạn sẽ đánh mất chính mình.

So với những người chỉ muốn bước xa hơn người khác và treo khẩu hiệu “tôi thế này”, “tôi thế kia” thì những người biết lùi lại một bước và giữ được một trái tim bình thản mới là người đáng quý.

Đừng chỉ nghĩ đến chuyện leo lên trên hay tiến về phía trước.

Đừng cố gồng mình, hãy làm tốt những gì mình phải làm.

Đừng nghĩ chuyện được thua

Có một từ ta vẫn hay dùng là “ý thức”. Trong thiền, từ này được giải thích như sau:

Khi bạn gặp một ai đó, người đó sẽ để lại ấn tượng trong lòng bạn, và khiến bạn cảm thấy: “Một người tốt đây”, “Mình từng gặp người này rồi thì phải”... Đó là phần “ý” trong “ý thức”.

Sau những ấn tượng ấy, những suy nghĩ tiếp theo sẽ lại hiện lên: “Nếu có quan hệ với người này thì sẽ có lợi cho mình”, “Dù có người ấy thì mình cũng chẳng được lợi gì”... Nói cách khác, đây là những suy nghĩ phân biệt đối phương. Và đó chính là phần “thức” trong “ý thức”. Ẩn chứa trong phần “thức” này chính là sự tính toán thiệt hơn của chúng ta.

Trong công việc cũng vậy. Chúng ta hay nghĩ “Mình muốn đảm nhiệm công việc này”, hay “Có vẻ mình sẽ làm được nó”... Thế nhưng, chẳng mấy chốc chúng ta sẽ lại nghĩ đến thiệt hơn khi thực hiện nó: “Nhưng mình làm nó thì có ai ghi nhận đâu”, “Việc này vất vả đây, nếu không có kết quả gì thì riêng việc làm nó thôi cũng lỗ rồi”...

Kết quả là chúng ta ưu tiên phần “thức” hơn và loại bỏ suy nghĩ muốn làm công việc đó. Đây chẳng phải là chúng ta đang tự lừa dối trái tim mình hay sao.

Đúng là khi sống, con người vẫn luôn dựa vào sự tính toán thiệt hơn để nhận định sự việc, nếu được thì ai cũng muốn được lợi cả. Thế nhưng, nếu sống mà chỉ mãi tính toán thiệt hơn thì bạn rất khó nhìn ra cảm xúc thực sự của chính mình. Mình thực sự muốn làm gì? Mình muốn quen với ai? Bạn sẽ chẳng thể biết được những điều đó. Và khi đó, bạn không sống cuộc sống của chính bạn, mà đang sống cuộc sống bị người khác và công việc chi phối.

Thay vào đó, hãy cứ làm quen với ai bạn thích, làm việc gì bạn muốn làm. Đừng mãi nghĩ đến chuyện thiệt hơn, trước hết bạn hãy đi theo phần “ý” trong con người mình. Đây là cuộc đời của bạn, thế nên bạn hãy cứ sống theo “ý” của bạn. “Sống theo ý mình” không phải là sống ích kỷ, mà đó là sống đúng với cảm xúc của bản thân.

Hãy ưu tiên suy nghĩ “Mình muốn làm gì”.

Đừng truy tìm đáp án chính xác

Thỉnh thoảng, chúng ta lại nảy ra một vài câu hỏi như: “Hạnh phúc là gì?”, “Việc của mình là việc gì?”, “Vợ chồng là phải như thế nào?”, “Nuôi con đúng cách là sao?” hay “Sống là như thế nào?”... Những lúc như vậy, cũng có người truy tìm câu trả lời cuối cùng là gì. Họ có thể tự hỏi chính mình, hay vừa nghe ý kiến của mọi người vừa tìm cho mình một đáp án. Sau những nỗ lực ấy mà có thể tìm được câu trả lời chính xác thì thật tuyệt, thế nhưng lại chẳng ai có đáp án chính xác cho những câu đó cả.

Bởi mỗi người lại có một câu trả lời khác nhau cho những vấn đề ấy.

“Hạnh phúc là gì?”

Nếu hỏi một trăm người câu hỏi ấy, bạn sẽ nhận được một trăm câu trả lời khác nhau. Những câu trả lời ấy đều là đáp án chính xác, và cũng đều là đáp án chưa chính xác. Nói cách khác, trên thế giới này không tồn tại câu trả lời rõ ràng gọi là đáp án chính xác. Ngay cả trong khoa học cũng không có chuyện đúng 100%.

Trong giới thiền có một câu chuyện như sau. Một người thầy đưa ra rất nhiều câu hỏi cho các đệ tử của mình và những đệ tử này đều nỗ lực tìm kiếm câu trả lời.

“Con mèo có Phật niệm không?” Người thầy hỏi câu hỏi có hay không.

Các đệ tử bên dưới đều ra sức suy nghĩ tìm câu trả lời. Thế nhưng, câu trả lời lại là:

“Nói có cũng sai mà nói không cũng sai.”

Nghe qua thì có vẻ câu trả lời này rất tối nghĩa, nhưng câu trả lời ấy cũng thể hiện cái cốt lõi của thiền.

Điều mà người thầy muốn truyền đạt ở đây là gì? Đó là mọi thứ trên thế giới này đều thay đổi, không có thứ gì là tồn tại mãi. Có lúc nói con mèo có Phật niệm là đúng, nhưng có lúc nói con mèo không có Phật niệm mới là phải. Mọi thứ trên đời đều chuyển biến, thay đổi. Đó chính là “vô thường” trong nhà Phật.

“Hạnh phúc với mình là gì?”, đáp án cho câu hỏi này cũng có thể thay đổi theo từng ngày. Có thể những điều ngày hôm qua bạn còn cho là hạnh phúc thì ngày hôm nay đã trở thành sự bất hạnh trong lòng bạn. Dù là gì thì với bạn đó cũng là câu trả lời đúng. Quan trọng là bạn đừng để bị bó buộc mãi trong đáp án nhất thời đó. Và bạn hãy nhớ rằng đáp án chính xác ấy luôn thay đổi không ngừng.

Không có đáp án nào luôn là chính xác cho sự vật, sự việc.

Thế giới này vẫn luôn đổi thay.

Thực hiện điều hiển nhiên một cách hiển nhiên

Giả sử trong một ngôi làng có rất nhiều ruộng lúa.

Diện tích của các ruộng hầu như bằng nhau. Lượng ánh sáng mặt trời và lượng nước mỗi ruộng nhận được cũng như nhau. Thế nhưng, có ruộng cho rất nhiều gạo còn có ruộng lại chỉ thu được một ít. Thậm chí, dù trồng trên cùng một loại đất nhưng lại có người trồng được gạo ngon hơn hẳn. Vậy sự khác biệt đó từ đâu mà có?

Thực ra, sự khác biệt đó chỉ có một. Đó là người trồng lúa có nỗ lực chăm bón hay không. Ngay từ trước khi bắt đầu, người nông dân đã phải chú ý chọn đất, rồi sau đó là tìm kiếm phân bón tốt, sau nữa là chăm sóc đất đai... đối với người nhà nông thì đây đều là những chuyện “hiển nhiên” cả. Thế nhưng, bạn có nghiêm túc làm những điều hiển nhiên đó hay không? Hay bạn lại coi thường chúng? Câu trả lời thực ra đều thể hiện hết trong chất lượng từng hạt gạo.

Con người thường thờ ơ với những chuyện hiển nhiên như thế. Những điều hiển nhiên đều là những điều căn bản. Những điều căn bản có thể coi là nền tảng vững vàng nhất. Chúng không thể tạo ra những thành quả to lớn ngay lập tức được. Thế nên con người mới bắt đầu nghĩ xem có cách gì đặc biệt hơn không, xem có cách nào không cần đi theo căn bản mà có thể lập tức tạo ra thành quả tuyệt vời không. Tất nhiên, những chuyện đó thực sự chẳng tồn tại.

Những người thành công khi được đưa tin trên truyền thông đều hay giới thiệu những phương pháp đặc biệt của mình như: “Tôi đã thành công với cách làm này”... Thế nhưng, theo tôi, chúng ta không nên mù quáng mà đi theo những cách như vậy.

Những người thành công có thể tìm ra những cách làm đặc biệt bởi vì đó là thành quả sau những nỗ lực theo con đường căn bản của họ từ trước tới nay. Sau cả một quá trình thực hiện tốt những điều

hiển nhiên, kết quả là họ đã tìm ra những hướng đi theo cách riêng của mình, và chúng ta không thể bỏ qua những nỗ lực ấy được.

Dù là trong công việc hay trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta cũng cần trân trọng những điều hiển nhiên như một lẽ thường tình. Trên hành trình của cuộc đời không tồn tại cái gọi là đường tắt. Dù là con đường nào đi chẳng nữa thì tiến bước từ căn bản cũng giúp ta dẫn đến thành công. Hi vọng rằng các bạn sẽ không quên điều này.

Nếu nỗ lực, bạn sẽ nhận được thành quả từ những gì bạn cố gắng.

Đừng bao giờ quên “lẽ tự nhiên” ấy.

Đừng quá dễ tâm đến những “điều thú vị”

Có người hay kêu than rằng: “Sao chẳng có gì thú vị cả”, “Ôi, chán quá đi”...

Dường như sự bất mãn đang sinh ra trong chính con người họ vậy. Có lẽ họ đang cảm thấy chán với chính cuộc đời mình.

Cuộc sống vốn rất bình lặng. Và mỗi ngày chúng ta đều lặp đi lặp lại những việc giống nhau. Không phải lúc nào cũng có những chuyện vui hay những điều kích thích. Chúng ta chọn một dịp đặc biệt nào đó làm “một ngày nắng”, ví dụ như khi đi du lịch gia đình, hay hội thao của các con, rồi bữa tiệc của công ty... Đó đều là những sự kiện mang tính kích thích cả. Rồi những buổi nhậu thân mật cùng bạn bè cũng có thể coi là “ngày nắng”.

Thế nhưng những cuộc vui như thế lại không phải ngày nào cũng diễn ra. Nếu thực sự ngày nào nó cũng diễn ra thì ta cũng chẳng còn thấy thú vị nữa. Vì một năm cả nhà cùng đi du lịch có một lần nên mọi người mới thấy vui vẻ đến thế. Còn nếu mỗi tháng đi du lịch một lần thì chắc chắn sự phấn khích, vui vẻ trong đó sẽ giảm đi nhiều. Xét theo ý nghĩa ấy thì trong cuộc đời của chúng ta có đến hơn 99% là những ngày bình lặng, và những ngày vui vẻ, kích thích cũng chỉ chiếm vài phần trăm mà thôi.

Nhưng cũng chính vì thế mà chúng ta có thể tìm thấy những niềm hạnh phúc trong những ngày bình dị. Sau một ngày làm việc mệt mỏi, ta có thể thở phào một hơi. Ta có thể pha một ấm trà ngon, một mình chậm rãi thưởng thức. Khoảng thời gian ấy chính là khoảng thời gian hạnh phúc nhất.

Đúng là con người luôn bị mê hoặc bởi những thứ kích thích. Nếu nhận được kích thích khác với thông thường, trong thâm tâm ta sẽ cảm thấy kích động mạnh. Khi đó, ta sẽ lại muốn có được sự kích động lớn hơn nữa, dẫn đến ham muốn đối với những kích thích cũng lớn hơn, những kích thích thông thường không còn đáp ứng được nguyện vọng này. Và chỉ một thời gian ngắn, ta sẽ chẳng còn thấy thú vị với điều gì nữa.

Với những ai đang trong tình trạng này, các bạn đừng mãi tìm kiếm những nguồn kích thích mới, mà thay vào đó hãy cảm nhận những niềm hạnh phúc nhỏ bé thường ngày. Chẳng có ngày nào là “hoàn toàn chẳng có gì”. Niềm vui khi được nói chuyện với bạn bè, niềm vui khi vẫn đang làm việc... Khi ta sống, trong một ngày có biết bao điều diễn ra. Và bạn hãy tận hưởng những điều nhỏ bé ấy. Dù chỉ là một tách trà thì tách trà hôm qua cũng khác với hôm nay rồi.

Khi quá đòi hỏi những kích thích, cơ thể bạn sẽ sinh ra sự đề kháng với chúng.

Hãy mài giũa những cảm xúc của bản thân từ những niềm hạnh phúc, những thay đổi nhỏ nhoi.

Đừng để dục vọng trói buộc tâm hồn

Mình muốn sống thật xa hoa. Có lẽ có rất nhiều người thầm mong như thế.

Vậy cuộc sống xa hoa là cuộc sống như thế nào? Đó có phải là được ăn những món sơn hào hải vị mỗi ngày? Hay là có thể mua thỏa thích những gì mình muốn? Nếu bạn thực sự sống trong điều kiện như vậy, bạn có cảm thấy hạnh phúc hay không?

Chắc hẳn rằng sống xa hoa trong một khoảng thời gian sẽ giúp bạn cảm thấy hạnh phúc viên mãn. Thế nhưng, sự hân hoan khi đã được trải qua cuộc sống xa hoa ấy sẽ ngày một lớn lên, và dẫn đến những nguy cơ tiềm tàng là những dục vọng không thành hiện thực.

Các đệ tử của Phật Thích Ca đã tóm tắt những lời thuyết pháp cuối cùng của Người thành Di giáo kinh. Trong đó, có nói:

“Người nhiều ham muốn luôn cầu được nhiều món lợi, nên khổ não cũng nhiều. Người ít ham muốn không bị sự mong cầu, ham muốn gây ra cái hại ấy.”

Người nhiều ham muốn lúc nào cũng thích được sống sung sướng. Nhưng không phải lúc nào tất cả ước muốn cũng thành hiện thực. Trước những ước vọng không thành hiện thực ấy, con người sẽ sống trong phiền não, đau khổ và chỉ biết đuổi theo dục vọng không hồi kết – muốn được sung sướng hơn nữa. Trong khi đó, những người ít ham muốn lại không cần những thứ trên mức cần thiết. Những người sống biết đủ sẽ không phải đau khổ trong cuộc sống.

Rồi Phật Thích Ca lại nói tiếp:

“Người biết đủ dù nằm trên mặt đất, vẫn thấy yên vui. Người không biết đủ, dù ở trên cảnh trời cũng chưa thỏa ý.

Kẻ không biết đủ, tuy giàu mà nghèo. Người biết đủ, tuy nghèo mà giàu.”

Người ít dục vọng thì dù sống trong nhà tranh vách đất cũng có thể tâm bình khí hòa, còn người có nhiều dục vọng thì dù sống trong nhà địa chủ cũng chỉ hậm hực muốn được ở nhà to hơn. Những người bị dục vọng dẫn dắt dù sống trong sung túc thì tâm cũng nghèo nàn.

Mong muốn sống sung sướng hơn không có gì là sai. Thế nhưng, sống sung sướng với bạn là như thế nào? Sự sung sướng giúp cho tâm hồn mình cũng sung túc là gì? Đó chính là điều mà ta không được phép quên đi.

Nhiều dục vọng là nhiều phiền não. Người biết đủ thì tâm thoải mái.

Đừng chấp nhất những nỗi phiền chẳng thể kiểm soát

Trong cuộc đời chúng ta có vô vàn những điều phiền muộn. Từ những sầu não nghiêm trọng đến những đắc đo nhỏ nhỏ, chẳng có ai là hoàn toàn không có phiền muộn cả, kể cả những nhà sư tu hành khổ luyện.

“Người khổ não không chỉ có mình bạn.” Đây cũng có thể coi là một câu trả lời.

Vậy, để tháo gỡ những trần trở đó, ta nên suy nghĩ như thế nào?

Trước hết, chúng ta hãy cùng “phân loại” những sầu não này.

Theo tôi, sầu não có ba loại.

Loại thứ nhất sinh ra từ dục vọng, mê hoặc của chính bản thân bạn. Bạn có món đồ muốn mua nhưng lại không có tiền mua nó. Ngày nghỉ của bạn nhưng lại chẳng có việc gì thú vị cả... Nếu có những sầu não như vậy thì bạn đang lãng phí cuộc đời mình. Trước hết, bạn hãy vứt bỏ những sầu não mà không có đủ những giá trị cần thiết để làm nên một sự trần trở ấy đi.

Loại thứ hai là loại có thể giải tỏa bằng nỗ lực của chính bản thân bạn. Ví dụ, bạn không thành thạo máy tính khiến công việc không tiến triển.

Vậy bạn có thể đến các lớp dạy tin học cơ sở và dùng chính nỗ lực của mình để giải quyết nó.

Cuối cùng, loại thứ ba chính là những phiền muộn dù có khả năng và nỗ lực của bản thân cũng chẳng thể làm gì. Bản thân mình có thể mắc phải căn bệnh nào đó. Có thể người nào đó không thích mình. Công ty mình đang làm có thể sẽ phá sản... Những nỗi sầu não này bạn chẳng thể làm gì để giải tỏa nó cả, thế nên nó sẽ trở thành những nỗi trần trở ăn sâu vào trong tâm trí bạn.

Thế nhưng, nếu cứ mãi mê trong những nỗi trăn trở như vậy thì chẳng mấy chốc tâm của bạn cũng sẽ mệt mỏi. Muốn tránh được điều đó, bạn hãy cứ phó mặc cho tự nhiên. Con người không thể gọi mùa xuân đến. Chúng ta cũng chẳng thể đi ngược lại tự nhiên. Thế nên, thuận theo tự nhiên, ta có thể tìm thấy những khả năng to lớn trong chính bản thân mình. Và tôi tin rằng những nỗi trăn trở đó của bạn, đến một lúc nào đó cũng sẽ phai dần đi.

Những điều dù bạn có trăn trở ra sao cũng chẳng thể giải quyết được thì hãy để phó mặc cho tự nhiên.

Đừng chất trong tim những thứ không cần thiết

Cuộc sống sinh hoạt hằng ngày tạo ra vô vàn rác thải. Đó là điều không thể tránh khỏi.

Nếu bạn thường xuyên đổ rác thì thùng rác của bạn lúc nào cũng sạch sẽ. Cứ mỗi lần bạn đổ hết rác trong thùng thì ngay lập tức lại có rác vớt vào đó. Nếu hai tuần bạn mới đổ rác một lần thì rác sẽ tích tụ đến mức bạn chẳng thể kiểm soát được nữa. Và nếu cứ tiếp tục thế như vậy thì phòng của bạn sẽ trở thành “phòng chứa rác”.

Thực ra, tôi không nói chuyện về rác. Mà những nỗi lo lắng chất chứa trong tim bạn, hay những vấn đề cứ liên tiếp xảy ra khiến bạn lo lắng cũng tương tự như rác vậy. Rác trong tim bạn mỗi ngày lại chất đầy như núi.

Chắc hẳn ai cũng từng có những lần hối hận “giá mình không nói như vậy thì tốt biết mấy”. Dù đây cũng chẳng phải là những nỗi ân hận lớn lao gì, nhưng nó vẫn cứ đeo bám mãi trong thâm tâm bạn. Và nó cũng giống như rác trong tim bạn vậy.

Những lúc như thế, thay vì khổ não, bạn hãy dành thời gian đi xin lỗi đối phương. Nếu được thì ngày hôm sau, bạn hãy xin lỗi người đó luôn: “Hôm qua tôi hơi quá lời. Xin lỗi nhé.” Dù là đồng nghiệp trong công ty hay bạn thân, thậm chí là người trong gia đình thì bạn cũng hãy làm như thế. Có người hay cho rằng nếu là người nhà thì không cần xin lỗi, đối phương cũng sẽ hiểu được. Nhưng thực ra đây lại là

một sai lầm lớn. Càng là người thân thuộc như người trong gia đình thì chỉ cần một chút chuyện thôi cũng sẽ tích tụ những suy nghĩ rác trong tâm.

Trong lúc bạn cứ lần lữa “Nếu lần sau lại có cơ hội...”, thì đồng rác ấy càng chất cao hơn nữa. Giống như rác thải sinh hoạt hằng ngày, nếu để lâu sẽ bốc mùi hôi thối, rác trong tim chúng ta cũng sẽ hư thối như vậy. Và một khi nó đã hư thối rồi thì dù bạn có nói “Chuyện lần đó, xin lỗi nhé”, thì lời xin lỗi của bạn cũng chẳng thể tác động gì đến tâm của đối phương.

Có những người luôn ôm trong lòng những trăn trở: “vợ chồng không hòa thuận”, hay “mình đã phá hỏng mối quan hệ này”...

Thực ra, những vấn đề ấy ban đầu không hề lớn đến thế. Thế nhưng, chúng ta lại không chịu vứt nó đi mà cứ giữ mãi trong lòng. Và theo thời gian, nó mới tích tụ thành vấn đề lớn như vậy. Giống như rác thải sinh hoạt hằng ngày, nếu chúng ta cứ vứt từng chút một thì có thể vứt hết chúng thật dễ dàng.

Bạn nên để thùng rác trong tim mình vơi đi, như thế, tâm bạn sẽ thanh thản hơn.

Nếu có rác, hãy xử lý nó ngay lập tức.

Bạn càng để lâu, nó càng vượt ngoài tầm kiểm soát của bạn.

Không từ bỏ ước mơ

“Trong tương lai tôi muốn trở thành người như vậy”, “Đến lúc nào đó tôi muốn được làm công việc này”... Chắc hẳn trong chúng ta ai cũng có những ước mơ như vậy. Trong số đó có người thành công, nhưng cũng có người ngày càng cách xa ước mơ của mình. Vậy, rốt cuộc sự khác biệt ấy từ đâu mà có?

Những người đến gần được ước mơ của mình là những người xác định được rõ ràng điều mình muốn làm là gì. Và họ biết bước từng bước tiến đến mục tiêu đó. Trong khi đó, những người ngày càng đi

xa so với ước mơ, họ thường rất mơ hồ về hình ảnh bản thân trong tương lai. Họ vẫn nghĩ mình muốn làm một điều gì đó, nếu giấc mơ thành hiện thực thì thật tuyệt vời. Tuy vậy, dù có nghĩ như thế nhưng họ lại chỉ đứng im một chỗ và mơ về thế giới trong mơ ấy.

Thực tế rất tàn khốc. Dù bạn có mơ ước, có nỗ lực bao nhiêu thì cũng chỉ có vài người là có thể hiện thực hóa ước mơ của mình. Dù vậy, nếu bạn từ bỏ nó thì khả năng thành công của bạn vào thời điểm ấy chính bằng không.

Có nhiều người mơ ước trở thành ca sĩ. Nhưng số người có thể hiện thực hóa ước mơ đó lại chỉ đếm được trên một bàn tay. Thế nhưng, nếu bạn thực sự muốn thành ca sĩ thì ít nhất bạn phải đặt mình vào thế giới liên quan đến âm nhạc.

Dù bạn không thể thành ca sĩ nhưng bạn cũng làm trong một hãng thu âm, một cửa hàng nhạc cụ, hay là một trợ lý ca sĩ cũng được. Khi đó, bạn đã ở vùng ngoại biên, gần với ước mơ của mình rồi. Khi đã đặt mình vào đó, bạn sẽ thấy có rất nhiều việc mình muốn làm. Có thể bạn sẽ nhận ra làm quản lý sẽ hợp với mình hơn là một ca sĩ, hay đứng ở vị trí sản xuất âm nhạc sẽ phát huy được khả năng của mình... Đúng vậy, khi đã đến vùng ngoại biên gần với ước mơ của mình, bạn có thể có những ước mơ khác nữa.

Có những người vẫn luôn chìm đắm trong quá khứ “Khi đó tôi thực sự muốn làm việc này”... Những người như thế thường không thực sự muốn làm công việc như họ nói. Bởi nếu họ muốn làm thực sự, họ đã đi những bước tiến đến gần ước mơ của mình rồi. Và khi tiến gần đến nơi, họ chắc chắn sẽ gặp được những ước mơ mới khác.

Không phải ai cũng đạt được ước mơ của mình. Nhưng chúng ta có thể tiến gần hơn đến ước mơ đó.

Đừng phân định trắng đen cho sự việc

Chúng ta thường muốn phán định sự việc theo một chiều nào đó. Tốt hay xấu, đúng hay không đúng, thích hay ghét, nên làm hay không nên làm...

Quyết định về một phía như vậy thoát nhìn có vẻ rất dễ dàng, nhưng thực ra việc quyết định này cũng chỉ là sự chấp nhất với điều bạn đã chọn mà thôi.

Nếu bạn đã chọn cái này là tốt thì tất cả những gì ngoài nó ra đều xấu. Nếu bạn cho rằng A đúng, vậy B sẽ là sai. Nếu nói một cách cực đoan thì việc này còn ẩn chứa những nguy cơ tiềm tàng nữa.

Có một câu chuyện nổi tiếng về những người nông dân trồng táo ở tỉnh Aomori. Một năm nọ, một cơn bão lớn đã quét qua tỉnh Aomori. Sau cơn bão, hầu như táo trong vườn đều đã rụng hết. Những quả táo rụng ấy không còn bán được nữa. Thế nên hầu hết nông dân trong vùng đều từ bỏ vụ mùa này. Liệu mình có thể xuất hàng như mọi năm hay không. Hay vì cơn bão này mà mình chẳng bán táo được nữa. Trong đầu họ lúc đó chỉ có hai sự lựa chọn như vậy.

Thế nhưng, có một người đàn ông đã không chọn cách nghĩ nào trong hai cách này cả. Anh ta cũng chẳng quả quyết mình không có táo để bán nữa. Dù cho cơn bão có lớn thế nào thì không thể làm tất cả táo trong vườn rụng hết được. Trong vườn táo ấy chắc chắn vẫn còn những quả táo bám chắc vào cành. Nhìn những quả táo ấy, người đàn ông nghĩ ra một ý.

“Đúng rồi, những quả táo không chịu thua trong trận bão ấy, mình sẽ bán nó với ý nghĩa những quả táo không rụng.”

Rồi ý tưởng này của người đàn ông đã thắng lớn. Sau này, câu nói ấy trở thành khẩu hiệu cho những học sinh sắp bước vào kỳ thi đại học, và loại “táo không rụng” ấy nhận được đơn đặt hàng từ khắp nơi trên cả nước.

Nhờ ý tưởng của người đàn ông này mà bao người trồng táo khác ở Aomori được cứu.

Nếu bạn quyết định trong đầu đã là không được, thì bạn chẳng thể nào tiến về phía trước được. Khi bạn chịu làm một cái gì đó, thì dù có chuyện tồi tệ xảy ra, cuộc đời của bạn cũng chẳng kết thúc ngay được. Mà biết đâu, trong cái rủi đó bạn lại gặp được những điều

may mắn bất ngờ. Có lẽ đó cũng chính là cơ hội để cuộc đời bạn tốt hơn.

Điều quan trọng là đừng quyết định “tốt – xấu” một cách đơn giản cho sự vật, sự việc.

Đừng phán quyết “tốt – xấu” cho chuyện gì, để rồi làm mất đi những khả năng mình có.

Thôi tìm kiếm những nơi “không phải chỗ này”

“Đây không phải là chỗ dành cho tôi”, “Chắc chắn có nơi khác giúp mình tỏa sáng hơn nữa”...

Ngày càng có nhiều người trong xã hội hiện nay đang ôm những nỗi bất mãn như thế.

Lấy ví dụ trong công việc, có nhiều người hay than thở rằng: “Công việc này khác với việc mà tôi muốn làm”, “Nếu được vào bộ phận như mong muốn, mình chắc chắn sẽ được phát huy hết khả năng”... Hay có những người chọn buông tay khỏi công việc sau khi sinh con. Nhưng họ lại hay than phiền rằng: “Nếu chồng mình chịu san sẻ thời gian chăm con thì mình đã có thể tiếp tục công việc rồi”, “Suốt ngày chỉ chăm con với làm việc nhà, cuộc sống của tôi ngày càng nhạt nhẽo”...

Chắc hẳn ai cũng từng vẽ ra một mảnh đất thần tiên của riêng mình. Nếu có thể thực sự đến được nơi đó, ta sẽ có một cuộc sống hạnh phúc hơn nhiều. Và mỗi khi nghĩ đến thế giới trong mơ ấy, bất chợt ta lại coi nhẹ những khoảng thời gian quý báu hiện tại.

Có một câu thiền ngữ là: “Nhân gian đáo xứ hữu thanh sơn” (Đời người nơi nào chẳng là núi xanh).

“Núi xanh” trong câu này là chỉ phần mộ nơi người đó an nghỉ. Cả câu này có nghĩa là, đối với một người thì điều khiến anh ta thỏa mãn, hạnh phúc nhất chính là “mảnh đất lý tưởng” mà chính anh ta vẽ nên. Con người từ xưa vẫn luôn đi tìm một mảnh “núi xanh” cho

chính mình. Vậy, mảnh núi xanh ấy rốt cuộc nằm ở nơi nào? Câu nói trên chính là lời đáp cho câu hỏi ấy.

Vùng đất lý tưởng của chúng ta thực tế chính là nơi chúng ta đang sinh sống.

Mảnh đất nơi bạn đang sống đấy chính là núi xanh của chúng ta, và khi ta chuyển đến một vùng đất mới thì vùng đất mới ấy lại trở thành núi xanh của chúng ta. Điều quan trọng là ta có thể sống hết mình trên mảnh đất ấy hay không, có hoàn thành vai trò mà mình được giao hay không.

Có thể bạn sẽ sống mãi ở một nơi, cũng có thể bạn sẽ chuyển đi nơi khác. Thế nhưng, đừng bận tâm đến chuyện đó. Chuyện của bạn chỉ là tập trung sống cho hiện tại mà thôi.

“Một nơi nào đó không phải chỗ này” thực ra lại nằm trong chính con người bạn.

Mảnh đất lý tưởng có lẽ chính là nơi bạn đang sống.

Đừng tiếp nhận thông tin một cách mù quáng

Thông qua các phương tiện truyền thông như ti vi, tạp chí, ta có thể tiếp nhận được một lượng lớn thông tin mỗi ngày.

Ví dụ như trên ti vi hay nói đến các thông tin về “gia đình hạnh phúc”, nào là mẹ phải hoàn thành hết các việc nhà, rồi lúc nào cũng cười tươi vui vẻ nấu ăn cho cả nhà. Rồi bố rất hiền từ, trong ngày nghỉ còn lái xe đưa cả nhà đi chơi... Thế nhưng, trong thực tế có bao nhiêu gia đình như thế?

Rồi cũng có thời điểm ti vi thường chiếu hình ảnh những người lớn tuổi có thể hoạt động một cách rất khỏe mạnh, cho thấy tuổi thọ trung bình của người dân tăng cao, ngày càng có nhiều người lớn tuổi khỏe mạnh. Thế nhưng, trong thực tế, những người lớn tuổi có thể vận động, vui vẻ ra ngoài là những người có sức khỏe tốt, trong khi những người thường xuyên đau ốm lại chẳng thể đi đâu được.

Và chúng ta lại chỉ hướng đến những người lớn tuổi khỏe mạnh nên thông tin về những người đau ốm lại không mấy khi được phát đi. Đó chính là sự nguy hiểm của thông tin.

Thậm chí trong việc nuôi dạy con cũng vậy. Đài báo thường đăng tải những thông tin về các chỉ số trung bình này nọ. Nào là chiều cao trung bình của một bé 5 tuổi là bao nhiêu, cân nặng trung bình là bao nhiêu. Rồi thời gian vận động trung bình là bao nhiêu, hay các bé có khả năng vận động bình thường có thể lên xà v.v. Thế nhưng trong thực tế, lại chẳng có bé 5 tuổi nào đạt được những chỉ số trung bình đó cả.

Trong thiên có một câu nói: “Thủy cấp bất nguyệt lưu”. Câu này có nghĩa là “Ánh trăng in bóng xuống mặt nước. Và dù dòng nước có chảy xiết đến đâu thì cũng không thể cuốn trôi bóng trăng in trên đó.”

Dòng nước ở đây cũng không khác với những luồng thông tin, những sự kiện ngập tràn trong xã hội hiện đại ngày nay. Và bóng trăng in trên nước chính là biểu hiện của lòng người. Dù thế giới có đổi thay thế nào, dù người khác có đánh giá mình ra sao thì ta cũng đừng để dòng nước ấy cuốn trôi đi mất. Tất nhiên, trong hàng ngàn thông tin đó cũng có thông tin hữu ích với chúng ta. Thế nhưng, trong những thông tin đó cũng có điều chúng ta có thể thực hiện và có những điều chúng ta không thể làm.

Điều quan trọng là ta biết chọn lựa những gì quan trọng đối với chính mình. Đừng vội vàng tiếp nhận tất cả mọi thứ.

Chính trong thời đại ngập tràn thông tin ngày nay, chúng ta lại càng phải biết cách chọn lọc thông tin.

Không truy cầu những thứ mình không có

Ngày nay, chắc hẳn có rất nhiều người đang muốn thay đổi bản thân mình. Trong số đó, có những người mong muốn rất cụ thể như “Tôi muốn thay đổi điều này, điều kia”, cũng có những người chỉ

muốn thay đổi một cách chung chung mơ hồ. Thế nhưng, dù ít hay nhiều thì ai trong số chúng ta cũng có suy nghĩ đó.

Thực ra, bên trong con người chúng ta có những điều có thể thay đổi được và cũng có những điều không thể thay đổi.

Ví dụ như thân thể từ khi sinh ra vốn dĩ của mỗi người là điều chúng ta không thể thay đổi được. Những người được sinh ra với một cơ thể nhỏ bé rất khó để trở thành một võ sĩ sumo. Hay dù rất xinh đẹp nhưng không phải ai cũng có thể trở thành hoa hậu. Đó là những điều mà chúng ta phải chấp nhận.

Nếu có ai còn thấy khó chịu, bất mãn với những điều vốn không thể thay đổi được ấy như: “Nếu tôi cao hơn, tôi sẽ được mọi người công nhận”, hay “Nếu mình có bố mẹ đẹp hơn nữa thì cuộc đời mình đã chẳng thế này”... thì thực sự tôi thấy tiếc thay cho họ. Những người như vậy, dù có bố mẹ xinh đẹp hơn thì chắc chắn họ cũng không thể nào xóa bỏ hết những đòi hỏi của mình.

Nếu bạn không hội đủ yếu tố trở thành hoa hậu, thì việc tìm thấy và khẳng định điểm mạnh của mình còn tốt hơn nhiều việc gượng ép thay đổi bản thân. Nói cách khác, bạn hãy nhìn thẳng vào tư chất của bản thân và con người thực sự của chính mình. Làm được như vậy thì những điều bạn vốn cho là khuyết điểm cũng có thể nhìn nhận thành ưu điểm. Dù là hoa hậu hay võ sĩ sumo, bạn cũng cần chấp nhận những điều không thể thay đổi của bản thân và sống thẳng thắn với chính mình.

Mặt khác, có những điều mà bạn có thể nỗ lực thay đổi như phong thái hay tâm trạng. Dù bạn không có vóc dáng như người khác nhưng nếu thành công trong công việc thì bạn vẫn có thể nhận được sự nể trọng từ những người xung quanh. Dù bạn không xinh đẹp nhưng bạn vẫn có thể chọn cách sống lạc quan, yêu đời cho chính mình.

Và, điều quan trọng nữa là hãy lắng nghe trái tim mình lên tiếng. Bạn có thực sự phải thay đổi hay không? Thay đổi không phải lúc nào cũng là việc tốt. Nhìn nhận thẳng thắn những gì mình có và làm

hết sức những điều bản thân có thể làm, khi đó, những điểm tốt ở bạn chắc chắn sẽ lan tỏa ra xung quanh.

Người không xinh đẹp là những người không cần phải trở thành người đẹp.

Bạn chỉ cần giữ vững như thế và tiếp tục phát huy thế mạnh của mình.

Khi bạn lạc lối, hãy đến gặp bố mẹ mình

Trong những vội vã của cuộc sống mưu sinh hằng ngày, có những lúc ta đánh mất chính bản thân mình.

Ta chẳng còn thời gian để suy ngẫm về một điều gì đó. Mỗi ngày qua đi là một ngày ta lại bị xoay quanh bởi những điều cần làm ngay trước mắt. Để rồi khi bất chợt dừng lại, ta sẽ nhận ra những bản khoản ần giấu.

Bạn sẽ bắt đầu suy nghĩ: “Công việc mình thực sự muốn làm có phải là việc này không?”, “Lựa chọn trong cuộc đời này của mình có đúng hay không?”, tiếp đến là hàng loạt những phân vân, lưỡng lự liên tiếp xuất hiện. Dù lựa chọn thế nào thì đó cũng không phải là đáp án chính xác. Và nếu bạn cứ tiếp tục giữ mãi sự sàu não đó thì đến một lúc nào đó, trái tim của bạn cũng sẽ rệu rã.

Nếu có một ngày, sự bối rối, nghi ngờ hình thành và trở nên sâu sắc, bạn hãy đến gặp bố mẹ mình. Thời đại ngày nay là thời đại mà hầu hết mọi người đều rời xa bố mẹ lên thành phố sinh sống. Thành phố là nơi tập trung đông dân cư, nhưng ta lại chẳng thể tìm thấy một người nào để giải bày tâm sự.

Thế nên, bạn nhất định phải về thăm bố mẹ mình, và sau đó, hãy hỏi họ xem khi xưa họ đã nuôi dạy bạn ra sao.

“Hồi học tiểu học con mơ thành người thế này”, “Hồi đó mày thích vẽ tranh lắm đấy”, “Từ ngày xưa, con đã là đứa dễ bị người ta ảnh hưởng rồi”... Qua những cuộc nói chuyện ôn lại ngày xưa ấy, bạn

có thể tìm thấy con người thực sự của chính mình. Đồng thời, bạn cũng có thể ôn lại những giấc mơ mà bạn đã quên thuở nào.

Đó chính là khoảng thời gian để bạn nhìn lại những ưu nhược điểm của bản thân và tìm lại chính mình.

Bạn có thể không trực tiếp loại bỏ những phiền não ấy, hay không cần phải đến xin lời khuyên cụ thể từ cha mẹ. Thế nhưng, đó là một cơ hội tốt để quay lại làm chính mình của trước đây và tìm lại tâm hồn thời bé con của mình. Dành ra những khoảng thời gian như thế cũng có thể giúp bạn xóa tan những nghi ngờ, lưỡng lự hay dằn vặt bản thân.

Việc thăm hỏi bố mẹ không hoàn toàn là vì bố mẹ. Đó còn là thời gian giúp chúng ta quay trở về khởi điểm ban đầu của chính mình.

Bản thân mình vốn dĩ là người như thế nào. Nhìn lại bản thân trong quá khứ cũng giúp ta xóa đi những phiền não, trăn trở trong đời.

Chương 4KHÔNG ĐỂ BỊ CHI PHỐI, KHÔNG ĐỂ BỊ CUỐN VÀO

Tận hưởng sự cô đơn

Dành ra những khoảng thời gian chỉ có mình mình là điều hết sức quan trọng.

Khi ở một mình, tự nhiên bạn sẽ nhìn lại bản thân. Bạn sẽ ngẫm nghĩ lại một ngày mình vừa trải qua. Đôi khi có những chuyện khiến bạn tức giận, nhưng cũng có chuyện lại khiến bạn vui mừng. Đó cũng là dịp để bạn xem xét lại bản thân: “Giá mà mình không nói như thế thì...”

Chỉ một ngày nhưng trong tim ta lại nảy sinh ra biết bao nhiêu tình cảm khác nhau. Ngồi lặng yên nhìn lại chính mình, xem xét lại bản thân cũng là cách giúp ta điều chỉnh lại tâm lý.

Người ta thường có thói quen dành một khoảng thời gian một mình trong một ngày. Khi đó còn chưa có những vật dụng tiện ích như điện thoại di động nên sau một ngày làm việc, mọi người có thể dành thời gian ngồi một mình. Và một trong những khoảng thời gian người ta hay dành ra nhất chính là lúc đi từ nhà ga gần nhà nhất về đến nhà. Đây là lúc ta không bị ai làm phiền, có thể yên tĩnh suy ngẫm về mọi chuyện. Dần dần, khoảng thời gian đó trở thành khoảng thời gian để ta làm mới bản thân lúc nào không hay.

Thế nhưng, trong thời đại ngày nay, người ta không còn tạo ra được những khoảng thời gian một mình như thế nữa. Ngay cả trên đường từ công ty về nhà, ta cũng có thể liên lạc công việc bằng điện thoại di động, hay vào buổi tối khi ta định đi ngủ thì lại nhận được tin nhắn từ bạn bè. Và như thế, ngày càng có nhiều người phải sầu não vì luôn có cảm giác bị một cái gì thúc ép bản thân.

Có người còn nói rằng: “Tôi luôn cảm thấy bức rứt khó chịu nếu không liên lạc với ai đó.” Thế nhưng chuyện này phải ngược lại mới đúng. Chính vì lúc nào cũng liên hệ với một ai đó nên mới tạo ra cảm giác bất an không cần thiết ấy.

Bạn tâm giao là lúc nào cũng đặt đối phương trong tim mình. Dù không thường xuyên gặp mặt nhưng người đó luôn có một chỗ trong lòng mình. Chính mối liên kết như vậy mới có thể tạo ra cảm giác an tâm cho chúng ta.

Hãy đặt bản thân vào một khoảng thời gian cô độc và đối diện với chính mình trong tĩnh lặng. Bạn sẽ thấy bản thân mạnh mẽ hơn nhiều. Từ ngày xưa, mảnh đất tu hành cuối cùng của các nhà sư chính là sinh hoạt ẩn dật giữa thiên nhiên. Tại sao lại như vậy? Đó là vì chính trong sự cô độc ấy, ta mới nhận ra được con người thực sự sâu kín trong lòng mình.

Hãy dành ra một khoảng thời gian một mình và đối diện với bản thân.

Những lúc bức bối hãy “thở ra một hơi”

Trong cuộc sống thường ngày, ai cũng có những lúc bức bối, khó chịu.

Tâm bình khí hòa suốt 365 ngày trong năm thì ngay cả với những nhà sư tu hành lâu năm cũng khó mà thực hiện được. Và những lúc làm việc trong thời gian dài, tôi cũng hay nổi cáu.

Thế nhưng, cơn giận của những nhà sư chúng tôi cũng không kéo dài. Bởi chúng tôi biết cách để tiêu trừ cơn giận trong lòng mình.

Đó chính là hít thở.

Khi tọa thiền, điều các nhà sư chú ý chính là phương pháp hít thở. Việc hít thở khi đó không phải là hành động theo bản năng nữa mà cần tập trung cả hệ thần kinh. Dưới rốn của mỗi người đều có một nơi gọi là đan điền. Bạn hãy chú ý để đưa khí vào đan điền. Nó

giống như là không khí không còn đi vào phổi mà đi thẳng vào bụng bạn vậy. Nếu hô hấp bằng phổi, luồng không khí đi vào cơ thể sẽ dâng cao, có thể còn lên đến tận vai bạn, và nhiều khi phải thở hồng hộc. Khi đó, cơ thể bạn sẽ rơi vào trạng thái căng thẳng.

Và một điều quan trọng nữa là trước tiên, bạn hãy tập trung tinh thần để thở ra.

Các bạn hãy nhìn lại hai chữ “hô hấp”. Chữ “hô” này có nghĩa là thở ra. Ta phải thở ra thì mới có thể hít hơi tiếp theo được. Thế nhưng, nếu không hít không khí thì con người sẽ chết, thế nên việc hít vào này dù bạn không ý thức làm thì cơ thể cũng sẽ làm theo bản năng.

Những lúc bạn thấy bức bối, hay khi cơn giận sắp bùng nổ, hãy dời sự chú ý vào việc hít thở. Thở thật chậm rồi hít vào một cách tự nhiên. Lặp lại quá trình ấy ba lần, chắc chắn sự bức bối của bạn sẽ được xoa dịu và cơn giận của bạn cũng sẽ vơi dần đi. Mặc dù đây chỉ là việc hít thở bình thường mà hằng ngày chúng ta không để ý đến, nhưng nó lại có khả năng điều chỉnh tinh thần chúng ta.

Khi máu dồn lên não, hãy hít thở từ từ bằng bụng.

Dồn cơn tức xuống bụng

Chỉ vì chút chuyện nhỏ mà tức giận, đó là những tình cảm của con người mà không ai có thể cởi bỏ được. Thế nhưng, dù là cơn giận nhỏ, nếu cứ tích tụ lâu ngày thì cơn tức cũng sẽ tăng lên và thậm chí còn vượt qua sự kiểm soát của bản thân. Do đó, trước khi cơn giận trong người bùng nổ, ta nhất định phải ổn định lại tinh thần.

Trong số những người mà tôi luôn kính trọng, có một vị là thiền sư Itabashi Koushuu, nguyên Trụ trì của chùa Soji. Có một lần, thiền sư đã dạy cho tôi rằng:

“Đừng có chuyện gì cũng nghĩ bằng đầu. Nếu cứ suốt ngày dùng đầu để nghĩ thì chỉ càng khiến cơn giận bốc lên đầu mà thôi.”

Đây quả là những lời dạy sâu xa.

Chúng ta vẫn thường dùng đầu để suy ngẫm về mọi việc. Chúng ta bực bội về lời nói, hành động của con cái hay cấp dưới bởi những suy nghĩ trong đầu rằng: “Sao mãi chẳng khá lên được.” Hay ta tức giận vì lời nói, hành động của những người xung quanh cũng bởi những suy nghĩ của bản thân không được truyền tải đến mọi người.

Thế nhưng, miễn còn sống là ta sẽ lại ngẫm nghĩ mọi chuyện trong đầu.

“Nếu không thể bỏ được thói quen việc gì cũng nghĩ trong đầu thì tôi nên làm thế nào?”, tôi hỏi lại vị thiền sư. Và thiền sư đã trả lời như sau:

“Dù đối phương có nói những lời làm mình tức giận, hay khi mọi chuyện không như suy nghĩ của bản thân thì cũng đừng vội phản ứng lại ngay. Trước đó, anh hãy nhắm trong lòng ba lần ‘Mr Thank you’.”

Những lúc cơn giận dâng lên, bạn đừng vội nói những lời tức giận, mà hãy nhắm trong lòng ba chữ: “Mr Thank you”. Khi bạn nhắm đủ ba lần từ ấy, cảm xúc trong lòng bạn sẽ dịu lại. Mặc dù nó không giúp bạn tiêu trừ hết cảm giác tức giận, thế nhưng ít nhất bạn cũng có thể nhìn lại một cách khách quan về cơn giận của mình. Tại sao mình lại tức giận. Tất cả đều là lỗi của đối phương hay sao. Đối phương cũng có cách suy nghĩ của riêng họ chứ. Nếu có thể nghĩ được như vậy thì những lời bạn nói sau đó cũng sẽ nhẹ nhàng hơn nhiều.

Khi cơn giận bốc lên tận đầu, bạn hãy dồn nó xuống bụng. Tạo cho mình thói quen như vậy sẽ giúp bạn không phải giữ mãi những tức giận, sầu muộn trong lòng.

Nỗ lực để bản thân không bị những cảm xúc nhất thời cuốn đi là điều hết sức quan trọng.

Đừng để cảm xúc chán ghét chi phối bản thân

Dù là ai thì trong lòng cũng có những cảm giác yêu ghét. Nếu có người khiến bạn cảm thấy thoải mái khi ở cùng thì cũng có những người khiến bạn chỉ muốn tránh xa. Đó là điều không thể tránh khỏi.

Vậy, tại sao lại có những người khiến ta ghét như thế. Bạn hãy nghĩ lại những điều về người bạn ghét, hành động của người đó khiến mình thấy chán ghét, tính cách người đó không hợp với mình... Chắc hẳn bạn có thể kể ra hàng tá lý do để ghét một người nào đó. Thế nhưng, hãy suy nghĩ một cách tỉnh táo. Liệu rằng trong số những lý do bạn vừa kể có bao gồm cả những phán xét hay nhận định từ người khác hay không.

Giả sử bạn nghe được ai đó nói xấu về anh ta: “Anh ta chỉ biết làm theo ý mình thôi”... Ngay lập tức, trong đầu bạn hình thành nhận định về một người “tự tiện làm theo ý mình” và dù anh ta có làm gì thì bạn cũng sẽ có cảm giác như vậy. Hay khi bạn nghĩ một người là “nói dài, nói dai, nói đại” thì biết đâu anh ta nói nhiều như vậy không phải vì anh ta là kẻ nông cạn mà có thể anh ta không giỏi trong giao tiếp nên mới cố gắng thể hiện suy nghĩ của mình và trở thành kẻ “lảm nhảm”.

Nói tóm lại, hình ảnh về đối phương đều được chính bản thân bạn xây dựng trong đầu mình. Và điều quan trọng là bạn nên bỏ lảng kính ấy và tiếp xúc với đối phương mà không để lòng mình bị ảnh hưởng bởi những hình ảnh đã xây dựng. Hãy tìm ra con người vốn có của đối phương và tiếp xúc với họ bằng chính con người thực sự của bạn. Nếu nghĩ được như vậy thì cảm xúc yêu ghét của bạn cũng sẽ bình ổn được phần nào.

Tất nhiên trong con người tôi cũng có những yêu ghét riêng. Dù có tu hành bao nhiêu thì cũng không thể loại bỏ những tình cảm ấy được. Thế nhưng, tôi lại không để bản thân bị những tình cảm ấy chi phối. Với những người tôi thích, tôi có thể qua lại với họ một cách vui vẻ, thế nhưng nếu có xen lẫn sự chán ghét trong đó dù chỉ một chút thôi cũng tạo thành gánh nặng trong lòng tôi. Vậy nên, tôi cố gắng để tiêu trừ những cảm giác ấy, để bản thân không bị những cảm xúc chán ghét chi phối, đè nặng trong lòng.

Dù bạn không thể thích được đối phương thì cũng nên nghĩ rằng mình không qua lại với người đó vĩnh viễn. Mỗi quan hệ nào rồi cũng sẽ tan biến. Và nếu đã như vậy thì ít nhất, ở thời điểm hiện tại, hãy tiếp xúc với người đó mà đừng mang theo cảm xúc “chán ghét” của bản thân mình. Nếu có thể làm được như vậy thì bạn sẽ không còn cảm thấy căng thẳng khi tiếp xúc với người đó nữa. Đừng để những cảm xúc chán ghét đánh bại bản thân mình.

Cảm giác yêu ghét có thể thay đổi tùy vào bản thân bạn.

Đừng sợ bị ghét bỏ

Tôi muốn được mọi người yêu mến. Tôi không muốn bị mọi người ghét bỏ. Dường như có rất nhiều người có suy nghĩ ấy trong lòng. Tất nhiên, mọi người đều cho rằng được người khác yêu mến sẽ tốt hơn là bị người khác ghét bỏ. Bạn không cần phải cố trở thành người bị ghét bỏ, nhưng đồng thời cũng không cần phải ép bản thân trở thành người được người khác yêu mến.

Vậy tại sao con người lại không muốn bị ghét bỏ? Phải chăng mọi người đang nhận định sai lầm rằng được yêu mến chứng tỏ bản thân đang được đánh giá cao? Chúng ta hay nghĩ người được yêu mến được đánh giá cao, còn người bị ghét bỏ tức là bị đánh giá thấp. Và có lẽ, hầu hết mọi người đều bị suy nghĩ ấy ám ảnh. Thế nhưng, yêu hay ghét chẳng qua chỉ là cảm giác chủ quan của một cá nhân, và chẳng có quan hệ gì tới sự đánh giá về một người cả.

Bạn sẽ làm gì để được mọi người yêu mến, hay ít nhất là không bị ghét bỏ? Mình sẽ làm những việc để được đối phương công nhận. Dù không đồng ý với ý kiến của họ mình cũng sẽ nói lời tán thành... Thế nhưng nếu cứ làm những chuyện như vậy thì sẽ có lúc bạn đánh mất chính con người mình. Bạn thực sự muốn làm như thế nào, và bạn thực sự cần phải làm gì? Nếu bỏ qua những chính kiến của bản thân thì chẳng khác nào bạn đang sống cuộc đời của người khác vậy.

Và nếu cứ phải sống như vậy thì chẳng mấy chốc, căng thẳng, lo nghĩ sẽ tích tụ trong lòng bạn. Trong khi điều bạn thực sự nên làm là

sống cuộc đời của chính mình.

Vào mùa xuân, khi hoa nở, tự nhiên các loài côn trùng sẽ tụ tập đến. Rồi khi cây cối đâm chồi nảy lộc, chim chóc sẽ kéo về làm tổ. Chỉ cần bạn đi trên chính con đường của mình và sống cuộc đời của chính mình thì chắc chắn sẽ có người bị bạn hấp dẫn.

Đây là cuộc đời của bạn.

Hãy vững bước trên con đường bạn đã chọn.

Không phê phán người khác

Con người chúng ta ai cũng có ưu khuyết điểm của riêng mình. Đó là điều rất đổi hiển nhiên. Thêm vào đó, tỉ lệ giữa ưu, khuyết điểm cũng không đều nhau mà chắc chắn, khuyết điểm sẽ chiếm phần hơn. Đó chính là con người.

Chúng ta luôn thấy có những người hay đem lòng phê phán người khác. Phê phán một ai đó cũng chính là phê phán những khuyết điểm của họ.

Đôi khi còn có người phê phán, chê bai cả sở trường của người khác nữa, nhưng điều đó chẳng khác gì việc họ đang ghen tị với người ta vậy. Nếu là phê phán thì hẳn phải là phê phán những khuyết điểm của người khác rồi. Nếu nghĩ như vậy thì những người chỉ chuyên đi phê phán người khác cũng chính là những người chỉ chăm chăm nhìn vào khuyết điểm của mọi người mà thôi.

Đúng là khuyết điểm của người khác dễ làm bản thân ta chú ý. Càng là người thân cận, gần gũi với ta thì ta lại càng để ý đến chuyện đó. Và đôi lúc ta có thể vô tình phê phán này nọ. Dù rằng bản thân ta biết người đó cũng có những điểm tốt, thế nhưng điều mà ta chú ý nhiều hơn vẫn là khuyết điểm của họ. Nếu tình trạng này cứ kéo dài thì cuối cùng chính bạn lại tạo căng thẳng cho bản thân. Nếu là những thứ chỉ cần được chỉ ra, được chú ý mà khắc phục được thì thật tuyệt, thế nhưng khuyết điểm là những thứ không dễ dàng thay đổi đến vậy. Thế nên, cuối cùng chính bản thân

chúng ta lại suốt ngày cáu bẳn, khó chịu hơn: “Tôi đã nói bao nhiêu lần rồi, tại sao lại không sửa được cơ chứ.”

Dù có làm gì thì cũng rất chú ý đến khuyết điểm của người khác, những người như vậy thực ra cũng dùng cách nhìn tương tự để nhìn nhận chính bản thân mình. Hay nói cách khác, những người có thể nhìn nhận rõ ràng điểm mạnh của bản thân cũng có thể tìm ra điểm mạnh của người khác. Những người lúc nào cũng chỉ để ý đến những điểm yếu của bản thân cũng sẽ chỉ chú ý đến điểm yếu của những người khác. Không nhìn thấy điểm mạnh của đối phương cũng đồng nghĩa với việc bạn không nhận ra điểm mạnh của chính mình. Khi bạn phê phán đối phương, đó cũng là lúc bạn đang phê phán chính bản thân mình.

Sẽ chẳng có gì được tạo ra từ những lời phê phán. Có chăng chỉ là những mệt mỏi, căng thẳng mà thôi. Trước khi dễ dàng phê phán, chê bai một ai đó, bạn hãy nhìn lại điểm mạnh, yếu của bản thân mình đã. Bởi bên trong bạn cũng có rất nhiều điểm mạnh tuyệt vời nữa đấy.

Thiếu lòng tin với bản thân cũng có thể được thể hiện đối với người khác.

Trước khi phê phán ai đó, hãy yêu lấy chính mình.

Thận trọng lời nói

Trong cuốn Chính pháp miên khổ, thiền sư Dougen có viết hai chữ “ái ngữ”.

“Đối với người có liên hệ với mình, phải có lòng cảm thông, biết nghĩ đến cảm xúc của đối phương và nói những lời nhẹ nhàng. Phải luôn ghi nhớ điều này trong lòng khi nói chuyện với họ. Đó chính là ái ngữ.”

Điều tôi quan tâm ở đây chính là những điều thiền sư nói ai cũng hiểu được, nhưng để thực hành được điều đó lại là việc hết sức khó khăn. Không phải lúc nào ta cũng muốn nói những lời đả kích đối

phương. Không phải ta cố ý tạo ra những vết thương trong lòng họ. Thế nhưng, kết quả vẫn là họ đã bị ta làm tổn thương, hoặc cũng có thể là hai bên sẽ cãi nhau ngay lập tức. Con người chúng ta dù biết là như vậy nhưng lại vẫn lặp lại sai lầm ấy.

Thế nên, điều quan trọng hiện giờ là cần cố gắng không nói điều thừa, và những điều không cần nói ra thì có thể giữ kín trong lòng.

Giỏi nói chuyện và giỏi giao tiếp là hai kiểu người khác nhau. Có những người dù không nói nhiều nhưng lúc nào cũng tươi cười lắng nghe đối phương nói chuyện, suy nghĩ vấn đề của đối phương và kèm những lời đáp để tiếp nối câu chuyện. Với tôi, những người như thế hầu như đều là những người giỏi giao tiếp.

Họ không cần phải nói những lời dư thừa, và hầu như chỉ nói ngắn gọn, súc tích, thế nhưng lại vẫn có thể khiến người xung quanh thấy thoải mái. Những người như thế tự nhiên sẽ có rất nhiều người vây quanh. Con người luôn muốn nghe những lời nói nhẹ nhàng, và luôn tìm kiếm những nơi giúp họ cảm nhận được sự đồng cảm. Chính vì thế mà con người luôn bị hấp dẫn bởi những người nắm bắt được “ái ngữ”.

Bản thân mình sẽ nói lời gì tiếp theo? Bạn đừng vội nói lời đó ra ngay mà hãy nhẩm lại nó trong đầu một lần trước khi nói. Lời này có nên nói hay không? Chính sự đắn đo ấy sẽ giúp các mối quan hệ của bạn tốt đẹp hơn.

Nói nhiều cũng không có nghĩa là làm cho các mối quan hệ tốt đẹp hơn.

Chuyện mình yếu kém có thể giao cho người khác

Những lúc được nhờ vả, yêu cầu làm gì đó, có những người chấp nhận bất cứ việc gì. Đó có thể là do tính cách họ không thể nói lời từ chối, hay họ muốn người khác nghĩ tốt về mình mà dẫn đến việc không tính kỹ trước sau đã nhận việc. Tất nhiên, nếu việc được nhờ đúng vào sở trường hay vào lúc mình có thời gian thì không có vấn

đề gì. Thế nhưng nếu không phải như vậy thì việc từ chối rõ ràng là điều hết sức cần thiết.

Khi được nhờ vả điều gì đó, trước hết bạn phải nhìn nhận khách quan nội dung công việc bên trong đó. Bạn có thể không nhận tất cả, mà chỉ cần nhận những phần mình làm được mà thôi.

“Phần này thuộc đúng chuyên môn tôi biết nên tôi sẽ làm. Còn những việc khác thì tôi rất dở nên anh thử nhờ người khác xem sao.”

Như vậy, bạn chỉ cần làm tốt phần việc bạn đã nhận. Qua đó, sự tin tưởng giữa hai bên sẽ được củng cố hơn nữa.

Tôi cũng hay nhận được những lời nhờ khác nhau. Có những việc mặc dù tôi cũng muốn nhận lời, nhưng thực tế lại không cho phép tôi làm vậy. Những lúc như thế, tôi sẽ cẩn thận trả lời đối phương sao cho có thể thuyết phục được họ. Ví dụ như:

“Tôi có thể nhận công việc này, nhưng anh có thể cho tôi một tuần được không?”

“Chuyện này thuộc lĩnh vực tôi không hiểu biết, anh có thể tìm những ai am hiểu lĩnh vực này xem sao...”

Như vậy, dù tôi có nhận hay không thì cũng không làm mất lòng đối phương.

Nếu bạn cứ ôm việc dù cho không làm được nó thì lúc nào bạn cũng sẽ phải trần trở: “Sao toàn việc không làm được thế này”, và bạn sẽ mãi mà chẳng hoàn thành được nó. Như vậy, nhận việc này ngược lại, còn khiến bạn gặp khó khăn và rắc rối hơn. Nhận thức được những việc mình không có thể mạnh là điều hết sức quan trọng.

Trong suy nghĩ của nhà Phật, mỗi người từ khi sinh ra đều được trao cho một vai trò nhất định. Nếu biết hướng đến những điều bạn

thông thạo, làm những việc thuộc phạm vi vai trò của bạn thì cả hai bên sẽ đều thoải mái hơn.

Hãy vứt bỏ suy nghĩ dù quá sức cũng phải nhận việc.

Chấp nhận một mặt “không thể” trong chính bản thân mình

“Giấc mơ nhất định sẽ thành hiện thực”, “Không có chuyện tôi không làm được”, “Không làm được có nghĩa là bạn không đủ nỗ lực”... Những câu nói, khẩu hiệu ấy vẫn cứ được tung hô trên toàn thế giới. Ngay từ hồi tiểu học, chúng ta đã được nghe không biết bao nhiêu lần rồi.

Nỗ lực hướng đến ước mơ của mình là một điều hết sức quan trọng. Nếu cố gắng, mình cũng có thể làm được. Nếu tin tưởng vào bản thân và không ngừng nỗ lực, bản thân mình sẽ vươn cao hơn nữa... Thế nhưng, không phải lúc nào nỗ lực cũng được đền đáp. Cùng là nỗ lực nhưng có những người thực hiện được giấc mơ, có những người chẳng bao giờ chạm tay được vào nó cả. Đó chính là sự thực.

“Bất bình đẳng trong sự bình đẳng” - theo tôi, câu nói này rất đúng cho xã hội hiện đại ngày nay.

Giả sử hiện có 10 người đều làm kinh doanh. Mỗi người trong số họ đều được giao những công việc và điều kiện như nhau. Đó chính là sự công bằng. Thế nhưng, trong số 10 người ấy, có người như sinh ra để làm kinh doanh, nhưng cũng có người lại hoàn toàn không thể làm được việc này, hay có người lại thiên về kế toán hơn. Kết quả là người giỏi kinh doanh thì thành tích ngày càng tăng cao, còn người không biết kinh doanh lại không được đánh giá, nhìn nhận. Dù ban đầu cả 10 người đều được giao cho những công việc công bằng như nhau, nhưng thực tế lại luôn có một sự bất công mà ta không thể nhìn thấy bằng mắt được.

Nếu nhiều người có thể làm thì chắc chắn mình cũng có thể làm được. Nếu người đó làm được mà mình không làm được thì thật nhục cười... Bạn không nên có những suy nghĩ như vậy.

Mỗi người trong chúng ta đều có mặt mạnh, mặt yếu riêng. Có những việc dù với mọi người thật dễ dàng nhưng đến bản thân mình lại vô cùng khó khăn. Ngược lại, có những việc mà mọi người đều thấy khó khăn thì chúng ta lại có thể hoàn thành tốt. Đây là chuyện hiển nhiên trên thế giới này, thế nhưng chúng ta lại quên đi điều hiển nhiên đó nên mới ôm nỗi trăn trở trong lòng.

Điều quan trọng là bạn phải nhìn nhận lại bản thân thật rõ ràng. Trên đời này không phải chuyện gì cũng bình đẳng cả. Chính vì khả năng của mỗi người không như nhau nên mới tạo nên những cá tính khác nhau như vậy. Không làm được cũng là chuyện tốt mà.

Có cái giỏi, có cái không giỏi là điều hiển nhiên.

Đừng cho rằng bản thân không làm được tức là “mình vô dụng”.

Trước hết hãy điều chỉnh lại từ ngữ và thái độ

Trong Phật giáo hay có câu “tu ba nghiệp”. “Ba nghiệp” ở đây chính là “thân nghiệp”, “khẩu nghiệp” và “ý nghiệp”. Thân nghiệp là tu thân, là làm điều lành, tích việc thiện, là duy trì thân thể khỏe mạnh.

Khẩu nghiệp là chú ý đến lời ăn tiếng nói của bản thân, là chú ý không để sự tức giận của bản thân lấn át, không buông lời cay nghiệt, biết cảm thông, nói lời lễ độ. Khi đã tu được thân nghiệp, khẩu nghiệp rồi, ta mới lại tiếp tục tu ý nghiệp, tức là tu tâm của mình. Người ta hay nói là tu tâm, thế nhưng không phải tu trong chốc lát là được. Muốn tu tâm, trước hết ta phải làm điều lành, tích việc thiện, sau phải chú ý lời ăn tiếng nói của mình. Từ đó mới có thể tu ý nghiệp được.

Có những người dù hành vi thô bạo nhưng trong tâm lại hiền lành, dù lời nói vô lễ nhưng thâm tâm lại không nghĩ vậy, và những người xung quanh cũng lại thấu được cái tâm này của họ. Thế nhưng, điều này vẫn sai lầm. Tôi chưa biết có người nào cứ ăn uống vô độ, kiêu căng tự phụ, hay cáu kỉnh, quát mắng kẻ dưới lại có thể tu tâm cả. Nếu bạn muốn tâm bình khí hòa sống mỗi ngày, hay muốn được

mọi người xung quanh tin tưởng thì trước hết bạn phải sửa lại hành vi cử chỉ, lời ăn tiếng nói của bản thân.

Dù là ở nhà mình nhưng ban ngày cũng để phòng khách bừa bãi, ngủ gật trên ghế sofa, ăn kẹo linh tinh, uống rượu bia nhậu nhẹt. Rồi không nghe lời con trẻ nói, thậm chí còn buông lời thô tục... Nếu người lớn như thế thì trẻ con sẽ cảm thấy ra sao.

Đặc biệt là phụ nữ, tôi hi vọng các bạn ý thức được rằng ở nhà các bạn có ảnh hưởng mạnh mẽ ra sao. Tất nhiên, nếu người phụ nữ biết tu tâm thì gia đình sẽ rất êm ấm.

Nếu người trong nhà biết tu tâm thì nhà sẽ là nơi ta có thể yên tâm trở về.

Cử chỉ đúng mực, lời nói lễ độ,

Sự tin tưởng được hình thành từ chính những điều đó.

Đừng bị ảnh hưởng bởi số lượng bạn bè

Khi vào tiểu học, các bé thường hay hát: “Mình có thể có 100 người bạn không nhỉ.” Bài hát này chỉ cho các bé biết điểm tốt của việc có nhiều bạn bè. Tất nhiên, bài hát ấy cũng có ý nghĩa giáo dục cho các bé, thế nhưng có những người mà ngay cả khi lớn lên vẫn bị ám ảnh bởi suy nghĩ có nhiều bạn là tốt.

Đặc biệt là từ khi mạng xã hội trở nên phổ biến, phạm vi bạn bè của mỗi người lại càng mở rộng ra hơn nữa. Nhờ có những ứng dụng này mà ngay cả những người tưởng như chẳng có liên quan gì tới nhau cũng được kết nối cùng nhau. Bất kể khoảng cách địa lý hay địa vị xã hội, mối quan hệ giữa chúng ta ngày càng được mở rộng. Đây tuyệt đối không phải là điều gì xấu, thế nhưng nếu chỉ để ý đến mỗi số lượng bạn bè thì việc mở rộng quan hệ này sẽ trở nên như thế nào?

Rốt cuộc bạn bè là như thế nào? Bạn bè là thỉnh thoảng gặp nhau, uống vài cốc bia hay ly rượu ngon, cùng nhau trải qua ngày nghỉ với

những sở thích giống nhau, hay những lúc rảnh rỗi thì gặp mặt và cùng đi mua sắm... Những người cho ta nhiều thông tin, giúp ta có những khoảng thời gian vui vẻ, đó cũng có thể gọi là bạn bè.

Thế nhưng, việc có những người bạn có thể thực sự giải bày cũng vô cùng quan trọng.

Nếu hiện giờ đang có một nỗi trăn trở vô cùng to lớn, liệu bạn có ai để sẻ chia những điều đó hay không? Có ai để bạn sẵn sàng cho họ thấy tất cả sự yếu đuối của mình, và lắng nghe những trăn trở đó của bạn hay không?

Người bạn có thể giải bày tâm sự, với tôi, chỉ cần một người bạn như vậy cũng đã đủ rồi. Còn nếu bạn có đến hai người như thế thì bạn thực sự giàu có rồi. Một tình bạn mà cả hai đều thấu hiểu nhau, có thể sẻ chia cho nhau những tâm sự của bản thân, càng có những mối quan hệ như thế thì cuộc đời ta lại càng sâu sắc hơn. Tại sao lại nói như vậy, bởi thông qua người bạn mà ta tin tưởng, ta có thể nhìn thấy con người thực sự trong chính bản thân mình.

Nếu chỉ ở tầng trên trong các mối quan hệ, bạn cũng chỉ nhìn thấy bề mặt trên cùng của con người mình. Hay nói cách khác, bạn sẽ bỏ sót mất con người thực sự ở sâu bên trong.

Người bạn thực sự giống như tấm gương phản chiếu chính bản thân mình. Hãy trân trọng những người bạn mà bạn có thể tâm sự nỗi lòng cùng họ.

Chỉ cần “một người bạn thực sự” cũng đủ rồi.

Không cần phải thoáng vui thoáng buồn chỉ vì phản ứng của đối phương

Theo một bác sỹ khoa thần kinh, có một chứng bệnh thần kinh là “hội chứng SNS”. Đó là hội chứng mà những người mắc phải bị phụ thuộc vào mạng xã hội (SNS), lúc nào cũng muốn xác thực rằng mình không cô độc thông qua những tương tác với người khác. Nếu không nhận được nhận xét của đối phương kể cả khi bản thân có

đăng tin hay không thì người bệnh sẽ lâm vào khủng hoảng, lo lắng vì “chẳng nhẽ mình bị mọi người lừa dối”, thậm chí có thể không ngủ được. Và trong trường hợp xấu nhất, những người mắc phải hội chứng này còn có thể phát triển thành bệnh trầm cảm. Được biết, số người mắc phải hội chứng này đang ngày một gia tăng.

Khi mình đăng một tin gì đó, nếu có thể nhận được nhận xét từ mọi người ngay lập tức, thì quả là điều đáng vui mừng. Và nếu đó là những nhận xét ủng hộ suy nghĩ, nhận định hay hành động của mình thì lại càng vui hơn nữa. Thậm chí cả một ngày hôm đó ta đều có tâm trạng tốt. Thế nhưng, nếu cứ suốt ngày để ý đến chuyện này và bị nó chi phối thì đó không còn là một điều tốt nữa. Bởi có những trường hợp chính sự tồn tại của SNS lại dẫn đến những bất an, lo lắng cho con người. Trong những trường hợp đó, ta sẽ dễ rơi vào suy nghĩ “bản thân bị phớt lờ”, và suy nghĩ đó sẽ ngày càng xâm chiếm tâm trí của chúng ta.

Khác với thư tay, SNS hay thư điện tử có thể giúp ta gửi phản hồi ngay lập tức. Dù là sáng sớm hay đêm khuya, ta cũng có thể gửi tin đi bất kể tình trạng của đối phương thế nào.

Khi đó, đối phương có thể không khỏe, cũng có thể đang rất bận rộn, hay cũng có thể tâm trạng của họ không tốt nên không muốn viết trả lời... Thế nhưng chúng ta lại không nghĩ đến những điều đó và chỉ ôm suy nghĩ ích kỷ của bản thân “nhanh chóng trả lời đi”; hay với những bài viết của đối phương, bản thân lại bị thúc ép “phải nhanh viết một cái gì đó”... Cứ như vậy thì cả hai bên sẽ cùng bị thúc ép và căng thẳng sẽ tăng cao.

Do đó, bạn nên giữ một khoảng cách nhất định với đối phương, và giữ tâm trạng bình tĩnh, dù đối phương có trả lời cũng được, không trả lời cũng không sao. Như vậy thì tinh thần, đầu óc của bạn cũng thoải mái hơn.

Khi trao đổi bằng thư từ, phải mất một thời gian ta mới nhận được hồi âm từ đối phương. Thế nên khi nhận được thư hồi âm, ta sẽ thấy hạnh phúc như nhận được báu vật vậy. Còn hiện nay, khi mà tốc độ thư từ ngày một tăng nhanh thì dường như ta lại quên mất

cách sử dụng thời gian một cách chậm rãi, thế nên, ngược lại ta lại càng thấy buồn hơn.

Giữ cho tâm bình khí hòa, dù đối phương có trả lời cũng tốt mà không trả lời cũng không sao.

Đừng để tiện ích chiếm hết thời gian và tâm trí của bản thân

Chúng ta đang bước vào thời đại mà ai cũng sử dụng các ứng dụng SNS như LINE, Facebook... bất kể già trẻ, nam nữ.

Trong số những người quen của tôi, có một người mà cả gia đình anh ta đều dùng SNS rất giỏi. Trong gia đình ấy, người bố do chuyển công tác nên sống một mình ở nơi xa, người mẹ thì lại sống ở Tokyo, hai con của họ thì đi học ở những trường đại học khác nhau, dẫn đến gia đình bốn người mỗi người sống một nơi. Nếu là trước đây, trong tình cảnh ấy, bố mẹ dù có lo lắng cho con cái đến mấy cũng không phải ngày nào cũng có thể liên lạc được. Rồi những khi đêm muộn gọi điện cho con mà không liên lạc được... Chỉ như vậy thôi cũng đủ làm cha mẹ lo lắng rồi.

Thế nhưng, nếu dùng SNS, lúc nào các thành viên trong gia đình cũng có thể liên lạc được với nhau. Mỗi buổi sáng, khi mẹ gửi một tin nhắn “Chào buổi sáng” là ba cha con cũng có thể trả lời ngay lập tức. Rồi chỉ cần đọc được một dòng “Con vẫn khỏe” là bố mẹ cũng thấy yên tâm hơn rất nhiều rồi.

Thế nhưng, gia đình họ chỉ dùng SNS để tương tác với những người trong gia đình, mà không dùng nó để tương tác với những người khác. Quả là những người sử dụng SNS rất giỏi.

Nhìn lại xung quanh, ta chỉ nhìn thấy những người đang bị các ứng dụng SNS này trói buộc. Lúc nào họ cũng phải tương tác với một ai đó, hay ấn “like”, viết “comment”... Nếu không thấy đối phương trả lời gì thì ngay lập tức họ sẽ thấy bồn chồn lo lắng. Thậm chí, họ còn không thể rời tay khỏi điện thoại dù chỉ là một chốc một lát. Dường như, họ đang bị những tiện ích ấy chiếm hết thời gian và tâm trí.

Tôi luôn hi vọng rằng mọi người có thể giảm thời gian dành cho SNS, thay vào đó, ta có thể tăng thời gian để ngắm nhìn hoa cỏ hay nhìn bầu trời xanh sẽ rất tuyệt.

Ngắm nhìn thiên nhiên, bản thân bạn có thể tự đối thoại với chính mình. Đối thoại với bản thân cũng chính là tìm ra điều quan trọng trong cuộc đời mình.

Nếu bạn đang bị SNS trói buộc thời gian và tâm trí, bạn nên dừng sử dụng nó thì hơn. Công cụ, tiện ích là để sử dụng chứ không phải là bị nó sử dụng.

Công cụ, tiện ích là để sử dụng.

Hãy nghĩ xem nó có thực sự tiện ích đối với mình hay không.

Sống phù hợp với chính bản thân mình

Con người vẫn luôn muốn phô trương, vượt trội hơn người khác. Chúng ta muốn cho mọi người thấy những điểm tốt của mình, dù chỉ là một chút thôi. Con người là loài động vật có tập tính xã hội, thế nên việc ta có những mong muốn, suy nghĩ đó cũng là điều không thể thay đổi. Đây cũng là một trong những ham muốn của con người.

Ví dụ, bạn được bạn bè mời đi ăn. Bạn của bạn nói mình đi ăn một bữa 3.000 yên ở khách sạn đi, trong khi bạn cảm thấy một bữa trưa mà những 3.000 yên thì thật quá đắt, nhưng bạn lại chẳng thể nói được hai chữ “quá đắt” ấy thành lời. Thay vào đó, bạn sẽ làm như “3.000 thì chắc cũng bình thường”, và thay vì từ chối lại vẫn đi ăn cùng họ.

Như vậy, khi đến nhà hàng ăn trưa, liệu bạn có thấy thực sự vui vẻ hay không? Liệu bạn có còn cảm nhận được sự “ngon miệng” trong các món ăn hay không?

Có lẽ, chính bạn sẽ vờ như rất thích và cố ép bản thân làm theo những giá trị quan của đối phương.

Nếu ăn một bữa trưa 3.000 yên thì thà dùng số tiền ấy mua những nguyên liệu tươi ngon về tự mình nấu còn vui hơn, mình không muốn mất ngàn đấy tiền cho bữa trưa, thà dùng số tiền đấy cho việc khác còn hơn... Bạn hoàn toàn có thể nghĩ như vậy.

“Tớ nghĩ mức giá đó quá đắt rồi.”

Coi trọng cảm giác của bản thân cũng giúp bạn xây dựng phong cách sống của riêng mình.

Bạn nên quyết định cách dùng tiền dựa trên giá trị quan của bản thân, và nếu thấy nó không phù hợp, bạn có thể từ chối: “Tớ bận rồi.” Những người thẳng thắn, dứt khoát như vậy lại dễ kết giao hơn và những người bên cạnh khi nhìn vào cũng thấy anh ta là người rất cá tính.

Hãy coi trọng cảm giác của bản thân.

Điều chỉnh cảm xúc bằng nụ cười

Buổi sáng, sau khi thức giấc, bạn hãy nhìn mình trước gương. Bạn thấy gương mặt trong gương trông thế nào? Liệu gương mặt ấy trông có thư thái hay không? Bạn có thấy nụ cười trên gương mặt đó hay không? Nếu bạn thấy một gương mặt ủ rũ, mệt mỏi, hay không thể tươi cười thì điều gì đã khiến nụ cười trên gương mặt bạn biến mất?

Công việc không tiến triển như bạn dự tính, các mối quan hệ không tốt đẹp... nụ cười của bạn mất đi vì những suy nghĩ này xuất hiện? Thực ra, đó chẳng phải là chuyện gì đáng buồn cả.

Nếu hiện tại gia đình bạn vẫn khỏe mạnh, nếu bạn có việc gì đó cần làm trong xã hội này, và nếu bạn có tiền để không phải bữa đói bữa no, vậy là bạn đã hạnh phúc đến 90% rồi. Bạn không có bệnh tật nguy nan gì, mỗi ngày đều có thể rời công ty sau giờ làm việc, tối đến có thể ăn bữa cơm tối với mọi người trong gia đình. Chỉ cần như vậy thôi là đã đủ hạnh phúc đối với chúng ta rồi.

Trong cuộc đời mỗi con người đều có rất nhiều chuyện xảy ra, những chuyện vui, buồn đều đan xen lẫn nhau. Cuộc sống này có vô vàn những chuyện không thể như ý mình được, thậm chí có người còn gục ngã trước những nỗi buồn quá lớn. Thế nhưng, trong hoàn cảnh ấy, con người chúng ta vẫn cố gắng và vẫn tồn tại trên cõi đời này. Tại sao chúng ta lại làm được như vậy? Đó là vì con người đã dùng nụ cười là vũ khí mạnh nhất để chiến thắng những đau khổ, buồn phiền.

Mỗi sáng khi thức dậy, dù bạn có những chuyện cần lo lắng, nhưng ít nhất hãy mỉm cười và nói câu “Chào buổi sáng” với người nhà hay đồng nghiệp của mình. Chỉ một câu nói ấy thôi cũng sẽ giúp xoa dịu cảm xúc của đối phương, và cũng xoa dịu chính trái tim bạn. Như vậy, chúng ta mới có thể bắt đầu một ngày mới với tâm trạng vui vẻ, hạnh phúc. Như người xưa đã nói: “Nụ cười mang phúc đến”, nụ cười thực sự có thể mang lại vận may cho bạn.

Không có người nào lại không có vũ khí - nụ cười ấy cả. Ai trong chúng ta cũng đều được trang bị loại vũ khí của niềm hạnh phúc ấy.

Hãy tin rằng nụ cười có thể mang đến may mắn.

Không nghĩ đến thắng thua

Ngày nay, người ta hay dùng đến những từ “những người chiến thắng” và “những kẻ thua cuộc” với hàm ý khác. Thế nhưng, với tôi, đây cũng chỉ là những từ hời hợt và chẳng lấy làm lịch sự lắm.

“Những kẻ chiến thắng” ở đây ngụ ý những người kiếm được nhiều tiền, có địa vị xã hội cao. Vậy “những kẻ thua cuộc” là ai? Đó là những người có thu nhập trung bình năm thấp. Nếu bạn đang có những suy nghĩ như vậy thì thực ra, bạn chỉ đang nhìn vào bề nổi của nhân sinh mà thôi.

Con người luôn muốn rành rọt hơn thua một điều gì đó, hay là phải tạo thứ bậc trong nhiều chuyện. Tại sao con người lại muốn như vậy? Đó là vì khi nhìn vào kết quả, mỗi người sẽ khẳng định được bản thân đang ở vị trí như thế nào. Mình đang thua người đó,

nhưng lại thắng người kia... Dựa vào những kết quả, so sánh đó mà con người có thể khiến bản thân yên tâm. Và đây có lẽ cũng là một đặc tính của con người.

Đúng là trong công việc cũng có chuyện phân thắng thua khi so sánh thành tích kinh doanh. Trong một xã hội cạnh tranh như ngày nay thì đó là chuyện không thể tránh khỏi.

Thế nhưng, điều quan trọng không phải là so sánh với ai mà là so sánh với chính bản thân mình.

Dù thành tích của bạn có kém hơn đồng nghiệp thì đó cũng không phải là bạn thua đồng nghiệp của mình, mà do bạn đã thua trước sự yếu đuối của bản thân, của con người lười biếng không cố gắng trong bạn.

Điều quan trọng là bạn có đang sống cuộc đời của chính mình hay không. Từ “diễn viên chính” vốn dĩ xuất phát là một thiền ngữ. Và bản thân chúng ta có trở thành diễn viên chính trong chính cuộc đời của mình hay không là điều rất quan trọng.

Người đó có thu nhập gấp mấy lần mình. Người đó đang sống trong một khu chung cư hết sức cao cấp... Thế nên mình đã thua người ta mất rồi. Những suy nghĩ như vậy đều hoàn toàn vô nghĩa. Có nhiều người dù thu nhập không cao nhưng vẫn sống rất hạnh phúc.

Bạn của ngày hôm nay có tỏa sáng hơn chính bạn của ngày hôm qua hay không? Đó mới là điều căn bản của đời người.

Đừng để những thắng thua hời hợt che mờ đôi mắt, bởi điều đó chỉ khiến bạn đánh mất chính mình mà thôi.

Thay vì nghĩ mình sẽ chiến thắng “người đó”, hãy nghĩ chiến thắng chính mình của hôm qua.

Đừng cố gắng quá sức

Ngày càng có nhiều phụ nữ dù đã kết hôn hay sinh con nhưng vẫn đi làm. Họ tiếp tục đi làm để có cuộc sống đầy đủ hơn. Tất nhiên, đây là một điều rất tốt. Thế nhưng, mặt khác, nó lại dẫn đến tình trạng ngày càng có nhiều phụ nữ lưỡng lự, so đo về những vấn đề như chuyện nhà, nuôi dạy con hay công việc.

Việc nhà cũng phải hoàn thành xuất sắc. Mình không muốn bị nói là vì công việc mà bỏ bê việc chăm con. Phải hoàn thành tốt công việc... Những suy nghĩ như vậy không là gì ngoài những “bức tường” do chính tâm trí bạn dựng nên. Càng theo đuổi những điều hoàn hảo thái quá, bạn lại càng không thực hiện được điều đó.

Dù việc nhà hay việc ở công ty, chuyện gì cũng có những điều bạn nhất định phải hoàn thành. Ví dụ như chuyện chăm con, bạn phải chuẩn bị những bữa ăn vì sức khỏe con cái. Tiếp đến là tạo cho con những thói quen sinh hoạt lành mạnh để có một cơ thể và tinh thần khỏe mạnh. Hay trong công việc có những chuyện bạn bắt buộc phải làm, đó là phải tập trung cho công việc được giao.

Ngoài những chuyện cần phải làm đó ra, những chuyện còn lại, bạn hãy coi như là phần việc nếu làm được thì tốt; còn nếu không làm được cũng không sao. Bạn có thể nhờ ai đó hoàn thành những phần đó cũng được. Bạn không cần phải làm hết những việc để tự làm khổ mình. Nếu bạn cứ cố ép buộc bản thân, khiến cả cơ thể và tinh thần mệt mỏi, nụ cười trên gương mặt dần mất đi thì đó mới là điều thực sự đáng tiếc.

Với những chuyện bắt buộc phải hoàn thành, trước hết bạn hãy để tâm từng việc một. Và bạn chỉ cần làm được như vậy là đủ rồi. Những chuyện ấy chắc chắn không nhiều bằng những gì bạn đang nghĩ trong đầu.

Trước tiên, hãy làm những “việc bắt buộc phải làm”. Còn những chuyện khác nếu làm được thì làm thôi.

Không ganh tị với người khác

Có những người vẫn luôn ca thán về cảnh ngộ của bản thân: Người đó được sinh ra trong một gia đình giàu có. Anh ta học ở một trường đại học nổi tiếng, làm việc trong một công ty hàng đầu. Cô ấy mặc những bộ đồ hàng hiệu đắt tiền, sống một cuộc sống trong mơ. So với những người đó thì bản thân mình lại được sinh ra trong một gia đình không giàu có. Ngay từ khi sinh ra, vận mệnh của mình đã khác với họ rồi...

Họ cảm thấy âm ức, ghen tị với hoàn cảnh, điều kiện của người khác, và nếu mọi chuyện không tiến triển tốt thì đều là do điều kiện của bản thân gây ra. Với những suy nghĩ như thế, họ không thể có một cuộc sống trọn vẹn được.

Bất cứ ai từ khi sinh ra đều có những thứ được ban tặng sẵn và có những thứ không được cho trước. Không phải ai cũng được đặt trong một môi trường bình đẳng. Đó là vận mệnh của chúng ta và chúng ta cũng không thể chối bỏ nó được.

Có một câu thiền ngữ như sau:

“Xuân phong vô cao thấp, hoa chi tự đoạn trường.” (Gió mùa xuân không phân cao thấp, tự nhiên hoa dài ngắn khác nhau.)

Cành lá trên cây tất có nhánh dài nhánh ngắn. Cành dài hơn sẽ đón được nhiều gió hơn, và cành ngắn hơn chỉ nhận được một chút gió mà thôi. Thế nhưng, những cơn gió mang hơi thở mùa xuân lại không biết điều đó, thổi đến chỗ nào cũng như nhau. Ý câu này muốn nói, dù mọi thứ trên đời đều bình đẳng như nhau, nhưng mỗi người đều có khác biệt.

Không chỉ có con người mà ngay cả giới tự nhiên cũng có những hoàn cảnh khác nhau như thế. Vậy nhưng, giới tự nhiên không bao giờ ca thán như chúng ta cả. Nếu là cành cây ngắn, nó có thể nhận được chút gió xuân truyền qua từ nhánh cây dài. Nếu trời có đổ mưa, nó cũng sẽ đón nhận cơn mưa bằng tất cả những gì mình có. Nhánh cây ngắn ấy luôn nỗ lực hết mình để sống trong những điều kiện có thể. Và tôi nhận ra một điều rằng, nếu những cành cây ngắn ấy không nỗ lực để sống, chúng sẽ rụng khỏi cây mẹ. Chính vì

chúng luôn nỗ lực để sống nên chúng có thể bám vào cây bằng một lực lớn hơn những cành cây dài. Mỗi lần nhìn ngắm những cành cây trong sân viện tôi lại có cảm giác bản thân như ngộ ra được một điều gì đó quan trọng.

Hãy thôi ca thán về hoàn cảnh của bản thân. Cơn gió thổi đến chỗ nào cũng như nhau. Ngay cả cành cây ngắn cũng sẽ nhận được mưa.

Than vãn về hoàn cảnh của bản thân không thể thay đổi được điều gì.

Hãy vươn cành từ chính vị trí của mình.

Đừng lừa dối chính mình

Có một người phụ nữ mà tôi biết đã nói thế này: “Tôi phải khiến mình trông thật hạnh phúc.

Cho dù thực sự tôi chẳng hề hạnh phúc thì tôi vẫn muốn mọi người xung quanh nhìn như là tôi đang hạnh phúc. Như vậy, tôi mới tạo ra có cái gì đó đáng để tự hào, kênh kiêu với người xung quanh.”

Tất nhiên, những suy nghĩ như vậy cũng có ở nam giới, nhưng có lẽ dục niệm này ở nữ giới lại mạnh mẽ hơn.

Phải khiến mình trông thật hạnh phúc, nếu bạn cứ chìm đắm trong suy nghĩ ấy thì cuộc sống của bạn sẽ cực kỳ gò bó. Bạn rất muốn có người yêu nhưng lại chẳng bắt đầu được mối quan hệ nào, thế là bạn nói với mọi người là không cần yêu đương. Quan hệ vợ chồng của bạn không tốt nhưng cả hai lúc nào cũng làm ra vẻ vợ chồng hạnh phúc. Tổ ra hạnh phúc theo cách đó, chính bản thân bạn liệu có thực sự cảm thấy hạnh phúc hay không?

Nếu có một căn bệnh là “hội chứng phải khiến mình trông thật hạnh phúc”, thì chắc chắn căn bệnh ấy đều do những ảo tưởng “thường thức” trong xã hội này gây ra.

“Nên kết hôn trước 30 tuổi”, “Sinh con sau khi lấy chồng là chuyện hiển nhiên”, “Vợ được chồng nuôi là hạnh phúc”...

Những quan niệm kiểu mẫu ấy vẫn còn ngập tràn trong thế giới này. Nếu thực sự như vậy thì “Những người đến năm 30 tuổi chưa kết hôn đều không được hạnh phúc hay sao?”, “Những cặp vợ chồng nào không có con đều bất hạnh hay sao?”, “Nếu chồng bị giảm biên chế thì cuộc đời của mình sẽ chấm hết sao?”. Chắc chắn không phải như vậy. Chỉ là những người ấy sẽ suy nghĩ, trăn trở nhiều hơn mà thôi.

Chồng bạn bị giảm biên chế, có lẽ mọi người sẽ thấy bạn thật bất hạnh... Thế nhưng, có nhiều trường hợp hai vợ chồng cùng cố gắng để vượt qua khó khăn và sau đó còn sống sung túc, hạnh phúc hơn nữa. Thêm vào đó, thay đổi công việc cũng có thể giúp thời gian hai vợ chồng ở cùng nhau nhiều hơn, giúp mối quan hệ giữa hai người thêm gắn bó. Vậy bạn có thấy như vậy là hạnh phúc hay không?

“Bạn trông hạnh phúc hay không” là do người khác quyết định, nhưng “bản thân mình có hạnh phúc hay không” lại do chính bạn quyết định.

Đừng hướng đến việc “trông thật hạnh phúc”, mà hãy đặt mục tiêu trở thành “người cảm thấy hạnh phúc”.

Lời kết

Con người chúng ta còn sống là còn có những “dục vọng”, từ những điều cơ bản như muốn ăn, muốn ngủ, ham muốn tình dục... cho đến những ham muốn khác. Tất nhiên, chúng ta không thể nào biến những dục vọng đó về con số 0 được. Lúc chúng ta tiêu trừ được hết những dục vọng đó cũng là lúc chúng ta nghênh đón cái chết đến với mình. Còn sinh mệnh là chúng ta còn bị trói buộc bởi những dục vọng.

Có những dục vọng tối thiểu để duy trì sự sống. Đáp ứng được những dục vọng đó, con người sẽ cảm thấy thỏa mãn. Ví dụ như để sống, con người bắt buộc phải ăn. Như vậy, chỉ với những loại thức ăn đủ để duy trì sự sống, con người liệu có thấy thỏa mãn hay không. Chắc chắn rằng thời gian đầu chúng ta sẽ cảm thấy rất thỏa mãn, thế nhưng theo thời gian, dục vọng sẽ càng lớn lên, chúng ta sẽ muốn ăn nhiều món hơn và muốn ăn ngon hơn nữa.

Hay ước muốn về chỗ ở cũng tương tự như vậy. Có một câu nói thể hiện cuộc sống sinh hoạt của các thiền sư tu hành như sau: “Thức nửa chiếu, ngủ một chiếu.” Thực ra, con người về cơ bản cũng chỉ cần khoảng không gian như vậy là đủ. Khoảng không gian sinh hoạt dành cho mỗi thiền sư trong quá trình đi tu hành thực tế cũng chỉ có như vậy thôi. Ví dụ này nghe có vẻ hơi cực đoan nhưng nếu suy nghĩ một cách thực tế thì một gia đình bốn người cũng không cần khoảng không gian rộng như một ngôi nhà để sinh hoạt. Dù nhà bạn có đến 10 phòng thì những phòng ấy cũng hầu như đều trong trạng thái không được sử dụng. Thế nhưng, chúng ta lại vẫn cứ ước ao: “Nếu có nhiều phòng hơn nữa thì tốt biết mấy”, “Mình muốn sống trong một căn nhà rộng rãi hơn”...

Như vậy, những dục vọng trong con người cứ âm thầm lớn lên. Ban đầu, chỉ cần một chút là chúng ta cũng cảm thấy mãn nguyện rồi, thế nhưng những suy nghĩ “như vậy vẫn chưa đủ” cứ ngày một mạnh mẽ.

Và khi dục vọng ngày một lớn dần thì cái “tâm không biết thỏa mãn” cũng được sinh ra. Những ước muốn của con người lại ngày càng nhiều lên, và dù có được nó trong tay thì ta cũng lại muốn có những cái mới khác. Dù đi đâu, làm gì, ta cũng chẳng bao giờ có được cảm giác thỏa mãn như ban đầu nữa. Và cuộc đời này của chúng ta sẽ mãi mãi không biết đến thỏa mãn là gì. Liệu rằng đó có phải là một cuộc đời hạnh phúc hay không? Có lẽ chính các bạn cũng đã có câu trả lời cho nó.

“Tâm không biết thỏa mãn”, tôi gọi đó là cái “tâm béo phì”. Và những dục vọng không cần thiết cho sự sinh tồn của chúng ta, những dục vọng không khác gì đồng mỡ thừa ấy đang ăn sâu vào trong tâm mỗi người. Trong thiền, đó gọi là “chấp niệm”.

Những chấp niệm ấy khiến con người cứ cố chấp với những ham muốn của bản thân, những gì mình đã có, cố chấp không chịu buông bỏ và coi việc gìn giữ nó là mục đích của cuộc đời mình. Khi đó, họ sẽ ngày càng bị đè nặng bởi nỗi sợ sẽ mất đi, và những cảm xúc “bất an”, “lo lắng” cũng từ đó mà sinh ra.

Con người chúng ta ai cũng có những “bất an”, “lo lắng”. Thế nhưng hầu hết trong số đó đều sinh ra từ những chấp niệm vô nghĩa. Khi bạn buông bỏ một thứ gì đó thì những cảm giác bất an, lo lắng đó sẽ biến mất theo.

Vậy, chúng ta nên làm gì để tiêu trừ cái “tâm béo phì” này đây? Khi “thân thể béo phì”, ta có thể nhận ra qua những dấu hiệu như tăng cân, béo bụng hay qua những chỉ số khám sức khỏe. Và khi đã nhận ra những dấu hiệu đó, tự bản thân ta cũng sẽ ý thức được “phải chú ý thân thể hơn nữa”. Thế nhưng, nếu là “tâm béo phì” thì chính bản thân ta lại chẳng thể nhận ra được.

Trong cuốn sách này, tôi đã viết lại những “tâm béo phì” mà con người hay mắc phải là như thế nào, và làm sao để có thể tiêu trừ những chấp niệm đó dựa trên cách nghĩ của thiền.

Chúng ta không thể xóa bỏ hoàn toàn mọi ước muốn, cũng không thể phủ nhận những ước muốn đó. Thế nhưng, nếu những ước

muốn, chấp niệm của bạn lại làm khổ chính bạn thì tốt hơn hết chúng ta nên vứt bỏ chúng đi. Giảm một chút mỡ thừa trong tâm, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn. Hi vọng rằng mọi người đều sẽ cảm nhận được điều đó.

Chùa, Kenkoji, Ngày tốt tháng Tám năm 2015

Shunmyo Masuno

Giới thiệu tác giả

Shunmyo Masuno

Sinh năm 1953 ở tỉnh Kanagawa. Là trụ trì tại chùa Kenkoji, là nhà thiết kế vườn Nhật và là giảng viên trường Đại học Mỹ thuật Tamabijutsu. Sau khi tốt nghiệp khoa Nông nghiệp tại trường Đại học Tamagawa, ông đến chùa Soji để tu hành. Ông tham gia hoạt động sáng tạo sân vườn dựa trên tư tưởng của thiền và phong cách truyền thống của Nhật. Những tác phẩm của ông nhận được đánh giá cao cả trong và ngoài nước. Ông từng nhận được giải thưởng nghệ sĩ mới xuất sắc với tư cách là một nhà thiết kế vườn Nhật. Ngoài ra, ông còn nhận được nhiều giải thưởng, bằng khen khác như Bằng khen của Bộ trưởng Bộ Ngoại giao, Huân chương Khen thưởng của Toàn quyền Canada, Huân chương Thập tự Cộng hòa Liên bang Đức...