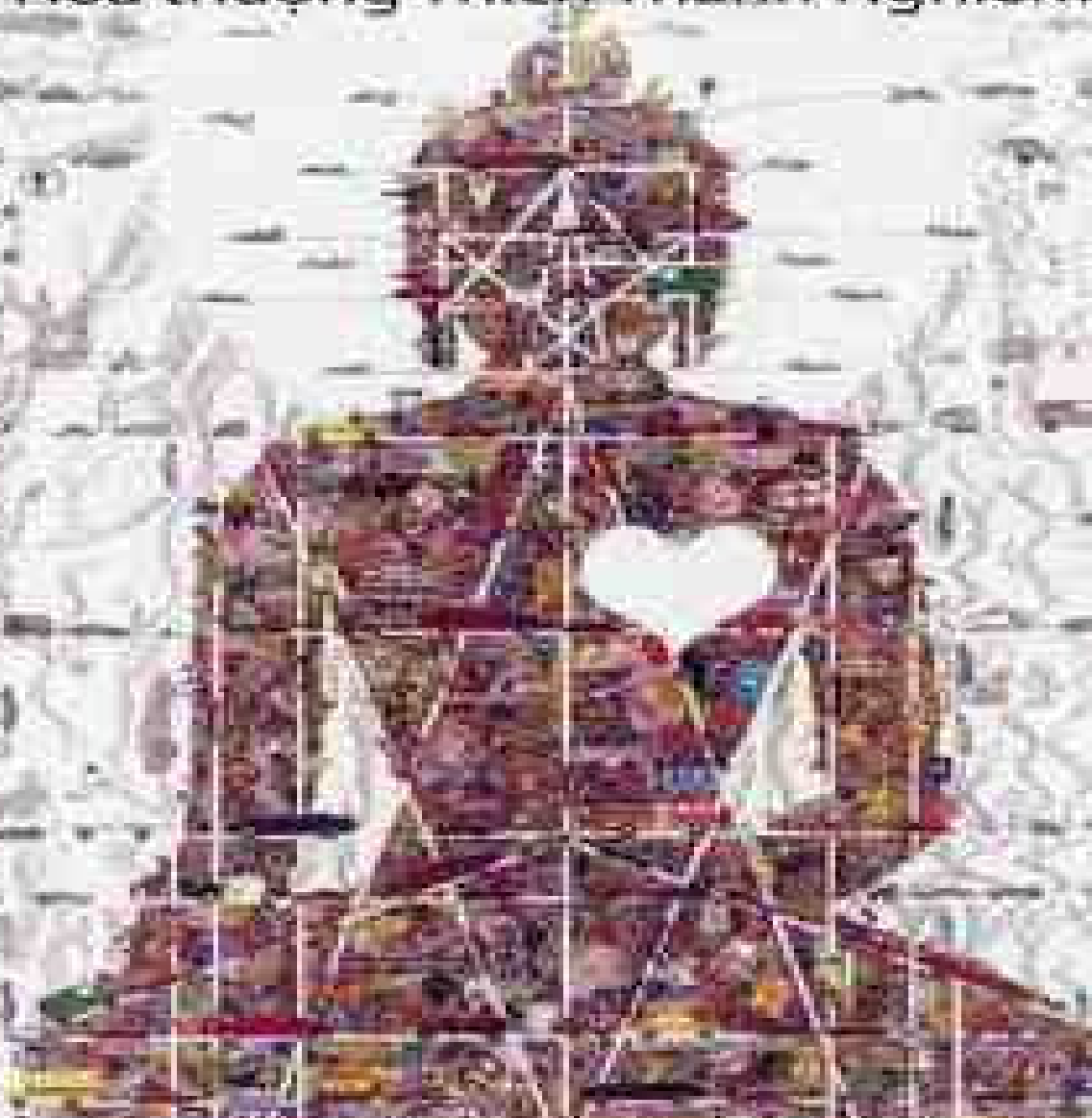


Hòa thượng Thích Thánh Nghiêm



THÀNH TÂM ĐỂ THÀNH CÔNG



HOÀNG PHƯƠNG
PUBLISHERS



HOÀNG PHƯƠNG
PUBLISHERS

Hòa thượng Thích Thánh Nghiêm

THÀNH TÂM ĐỂ THÀNH CÔNG



TRƯỜNG ĐẠI HỌC
THÁI NGUYÊN



TRƯỜNG ĐẠI HỌC
THÁI NGUYÊN

THÀNH TÂM ĐỂ THÀNH CÔNG

Ebook miễn phí tại : www.Sachvui.Com

Hòa Thượng Thích Thánh Nghiêm

Bản quyền tiếng Việt © Công ty cổ phần Sách Thái Hà.

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của đơn vị chủ quản.

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Trụ sở: Nhà B15 lô 2, Mỹ Đình 1, Từ Liêm, Hà Nội Điện thoại: (04) 6287
2348

Email: nxbthoidai@nxbthoidai.vn

Website: <http://nxbthoidai.vn>

Ebook miễn phí tại : www.Sachvui.Com



Hội Sách hay cùng đọc

(<https://www.facebook.com/sachhaycungdoc/>)

Bạn mê đọc sách? Và bạn muốn được đóng góp cho cộng đồng như chúng tôi? Hãy liên hệ với chúng tôi qua email:

yeusach.group@gmail.com



LỜI GIỚI THIỆU

TỰ THUẬT

THIÊN THỨ NHẤT ĐA TÌNH CẦN ĐÚNG LỄ

Đa tình cần đúng lễ

Phương pháp nhận biết, tận dụng và giữ chân người tài

Mở rộng tấm lòng làm lãnh đạo

Làm sao để tránh đổ kị khi thăng chức?

Chỉ có bao dung mới xích lại gần hơn

Trời đất mệnh mông, đâu người tri kỉ?

Sự sáng suốt trong cách dùng người và phúc báo

Luân lý làm việc chung nơi công sở

THIÊN THỨ HAI TÂM AN THẾ GIỚI AN, TÂM BÌNH THẾ GIỚI BÌNH

Càng từ bi, sáng suốt càng ít phiền muộn

Gieo phúc bằng tâm thanh tịnh

Ăn với thái độ tự nhiên, vui vẻ

Đại trí tuệ phá đại vọng ngữ

Thấu hiểu tình người mới là thành công

Tâm bình thế giới bình

Làm thế nào để giảm áp lực cuộc sống?

Chú trọng luân lý, không chú trọng luận lý

Sự tôi luyện trong cuộc sống

Làm thế nào để nâng cao nhân phẩm?

THIÊN THỨ BA TẤM LÒNG BAO DUNG CÀNG LỚN, CÁI TÔI CÀNG NHỎ

Tấm lòng bao dung càng lớn, cái tôi càng nhỏ

Nên tích cực, không nên cố chấp

Kế hoạch chữ “tâm” trong năm mới

Y pháp bất y nhân - Làm theo quyết sách đã định, dựa vào phương pháp không dựa vào người

Học cách nói được làm được

Làm thế nào để dẹp bỏ phiền não, tìm kiếm sự yên bình?

-

LỜI GIỚI THIỆU

Một vị Hòa thượng gầy gò, thường xuyên ốm yếu, cao 1m72, nặng 48kg, nhưng vẫn đi khắp nơi hoằng pháp. Mục đích chính của ông là nâng cao phẩm chất cho con người, kiến lập cõi tịnh độ ngay trên thế gian này.

Có thể nói Hòa thượng Thích Thánh Nghiêm là một vị hoa tiêu tâm linh. Trong suốt 32 năm nay, ông luôn nỗ lực vận động để bảo vệ môi trường tâm linh và môi trường lễ nghĩa, hi vọng xã hội sẽ có một không khí sống trong lành.

Hòa thượng Thích Thánh Nghiêm chỉ ra rằng, muốn nâng cao phẩm chất con người thì trước hết phải bắt đầu từ bản thân mình, sau đó mới có thể giúp người khác nâng cao nhân phẩm của họ.

Nâng cao phẩm cách con người chính là giảm bớt sự tính toán được mất giữa mình và người khác, giảm bớt tính ngạo mạn, ích kỷ, thêm vào đó là đức tính khiêm tốn, từ bi, biết quan tâm đến người khác, làm được như vậy chính là đã tiếp thu được tư tưởng cơ bản của Phật giáo.

Ông nhấn mạnh: Cuộc sống chính là tu hành, tu hành không thể tách rời cuộc sống.

Làm thế nào để có thể tu trong cuộc sống thường ngày? Hòa thượng cho rằng, điều quan trọng là làm cho trái tim mình không bị ô nhiễm từ môi trường bên ngoài, cũng không bị dao động bởi ảnh hưởng của những tâm niệm của cá nhân.

Thầy cũng nhấn mạnh đến sự ổn định cuộc sống, đó cũng chính là sự bảo vệ môi trường lễ nghĩa. Từ lời nói, ngoại hình thậm chí những biểu cảm trên khuôn mặt và sâu trong nội tâm đều phải thể hiện sự tôn trọng, biết ơn với người khác. Đối với con người đó là biểu hiện lịch sự chân thành, nó sẽ tác động lại làm cho môi trường sống càng thêm an toàn và thanh bình hơn.

Trang Tố Ngọc –

Phó Tổng biên tập tạp chí Thiên Hạ,

Đài Loan

TỰ THUẬT

Vào khoảng năm 1996-1997 nhận được lời mời của vị Phó Tổng biên tập tạp chí *Thiên Hạ*, tôi bắt đầu viết bài cho tạp chí này trên chuyên mục “Quản lí nhân sinh” mỗi tháng một bài. Do công việc quá bận rộn và quỹ thời gian có hạn, nên tôi và vị Phó Tổng biên tập chỉ có thể dành ra nửa ngày để bàn luận về những gì chúng tôi định viết cho chuyên mục.

Kết quả thu được sau khi xuất bản rất khả quan, tỉ lệ bạn đọc tham khảo chuyên mục này xếp thứ mười trong tổng số bốn, năm mươi bài văn khác của cùng cuốn tạp chí. Đến số 202, do công việc của Phó Tổng biên tập Trang Tố Ngọc quá bận rộn nên chúng tôi đành cho dừng xuất bản một thời gian và cho biên tập thành bộ sách với tên gọi *Thành tâm để thành công*.

Tôi nghĩ mình rất có duyên với tạp chí *Thiên Hạ*. Trong tạp chí số 200, tôi được bầu chọn là một trong 200 nhân vật có ảnh hưởng mạnh mẽ nhất với Đài Loan trong vòng 400 năm trở lại đây (tính từ Trịnh Thành Công). Trong tạp chí số 202, quý độc giả lại dành cho tôi sự ưu ái mới đây bất ngờ, xếp thứ 37 trong số 50 người nổi tiếng được chọn ra từ hơn 200 người đến từ nhiều lĩnh vực xã hội khác nhau. Nhân dịp kỷ niệm phát hành tròn 200 số báo, ngày 10 tháng 01 năm 1998, tạp chí *Thiên Hạ* tổ chức buổi tọa đàm mang tên “Hy vọng Đài Loan rực rỡ năm 2000” do Ân Doãn Bồng dẫn chương trình, và tôi được mời tham dự với vai trò là một trong năm vị chủ tịch hội đàm nổi tiếng nhất, gồm có Viện trưởng Viện nghiên cứu Trung ương - ông Lý Viễn Triết, người sáng lập tập đoàn máy tính Acer - ông Thi Chấn Vinh, nhà mỹ học đoạt giải thưởng, nhà phê bình nổi tiếng - Long Ứng Đài và tôi - Thánh Nghiêm. Tôi cảm thấy rất vinh dự và vui mừng pha lẫn chút bất ngờ khi được mời tham gia buổi tọa đàm mang tầm quốc tế lớn như vậy.

Vài năm gần đây, tôi viết các chuyên mục dài kỳ cho các thời báo nổi tiếng như tờ *Nhật báo Trung ương*, *Thời báo Trung Quốc*, *Đại Thành báo*, *Liên hợp báo*, *Thời báo Tự Do*, *Nhật báo Trung Hoa*, với số lượng mỗi tuần một bài, mỗi chuyên mục kéo dài khoảng một đến hai năm, thậm chí có thể tập hợp xuất bản thành một đầu sách mà các nhà xuất bản như nhà xuất bản Pháp Cổ, Hoàng Quan, Viễn Lưu, Liên Kinh đều rất sẵn sàng giúp tôi cho ra đời nhiều tác phẩm tương tự như vậy. Về tạp chí, nhà xuất bản Pháp cổ và Nhân Sinh cho ra nhiều ấn phẩm nhất, tạp chí *Thiên Hạ* có thể duy trì được

30 tháng, đồng thời được in ấn phát hành thành sách tham khảo và được bình chọn là một trong sáu đầu sách bán chạy nhất thị trường cũng là một điều hết sức bất ngờ đầy thú vị đối với bản thân tôi.

Cuốn sách này ra đời và sắp xếp ban đầu do Tiêu Man và Mã Thế Phương biên tập và chỉnh lí. Sách được chia thành ba thiên, trong mỗi thiên có các bài nhỏ, đề mục mỗi bài nhỏ, xin trân trọng giới thiệu cùng quý độc giả.

Thích Thánh Nghiêm

Thiền tự Đông Sơ, New York,

ngày 07 tháng 05 năm 1998

THIÊN THỨ NHẤT
ĐA TÌNH CÂN ĐÚNG LỄ

Đa tình cân đúng lẽ

CÓ lí nhưng chưa hẳn đã được thông hành khắp thiên hạ; yêu người có lúc đấy là mầm họa cho người. Con người hiện đại sống trong mối quan hệ đầy những chuyển biến phức tạp, vậy họ làm cách nào để bày tỏ sự quan tâm của mình đến những người xung quanh mà không ràng buộc? Làm sao để có thể phân biệt thị phi?

Cuộc sống xã hội hiện đại ngày càng ngột ngạt, chủ yếu là do sự mất cân bằng giữa tình cảm và lý tính gây ra. Ví như một số người mãi mê theo đuổi danh lợi, quyền thế, địa vị mà tự dồn mình vào cuộc sống đầy những căng thẳng lo toan;

hay như nhiều vị “ưu tư thời cuộc, thương xót lê dân” cũng phải lo lắng; thậm chí có một số kẻ bản thân không có gì, không theo đuổi bất cứ ước mơ hoài bão nào mà vẫn lâm vào cảnh ưu tư lo lắng rằng một ngày nào đó họ sẽ gặp tai nạn khi đang đi trên đường. Trong cái xã hội và cảnh ngộ như thế, thử hỏi có ai không lo lắng cho bản thân và cho người khác?

Tình yêu Những người có nhận thức lý tính, họ không ngừng lo lắng cho cuộc đời, cho bản thân họ, cho thế hệ con cháu sau này, cho những người xung quanh và nhân loại toàn cầu. Còn những kẻ lo quần lo quanh trong thời thiển cận thì lại lo lắng bất cứ chuyện gì xảy đến, ngay cả khi họ nhàn rỗi.

Những người có nhận thức lý tính thuần túy sẽ bị thế giới hiện thực khước từ, còn những ai thuộc tuýp người nhận thức cảm tính thuần túy thì sẽ bị thế giới hiện thực nhấn chìm, vùi dập. Đương nhiên việc giảng giải đạo lí khắp mọi nơi mọi lúc mà không có lòng bao dung, ép buộc, dồn con người ta đến đường cùng cũng không được chấp nhận; những người thường xuyên thay đổi cảm xúc ắt hẳn là kẻ hồ đồ, không thể đồng cảm được với ai. Tuy nhiên ta có thể đứng trên lập trường và quan điểm của mình để biểu đạt tình yêu đối với người khác, chứ không phải đồng tình với mọi người dưới góc độ của chính họ, hay nói cách khác, đó không phải là sự đồng tình khi ta tự đặt mình vào vị trí của họ. Thứ tình yêu thiếu lý tính như vậy có thể phát triển lên thành sự chiếm hữu, sự khống chế và phủ nhận không gian tự do của người khác.

Làm thế nào để điều chỉnh lý tính và cảm tính?

Dù tính cực đoan của lý tính và cảm tính đều có thể gây ra tai họa và rắc rối, nhưng đó là sự thật mà chúng ta phải công nhận và chấp nhận nó. Hơn thế, trước tiên ta nên bắt đầu từ việc tìm ra phương pháp điều hòa sự cân bằng giữa lý tính và cảm tính, tiếp đến là vượt qua chúng, và cuối cùng là vận dụng chúng một cách tự nhiên nhất, thành thạo nhất. Chỉ như vậy ta mới có thể giúp nhân loại thiết lập cõi Niết bàn nơi nhân gian.

Câu hỏi đặt ra là ta phải làm sao để cân bằng lý tính và cảm tính? Trước tiên, khi nhận ra tâm tư tình cảm của mình bất định, trong tâm tràn ngập sự hận thù bất bình, thể xác và tinh thần đều rơi vào trạng thái căng thẳng, nói năng lộn xộn, hay bị kích động mạnh khó kiềm chế thì phải phân biệt được rõ ràng điều gì đang xảy ra với bản thân mình. Đây là thời khắc cảm tính trong ta trỗi dậy mạnh mẽ, và cũng là điềm báo rằng ta rất dễ xảy ra tranh chấp với người khác. Và việc giải quyết vấn đề vào thời điểm này là không đúng trọng tâm và không thích hợp. Dĩ nhiên, ta sẽ cảm thấy mình bị oan ức, bị mắng nhiếc, bị chỉ trích, không thể biện bạch được, điều tất yếu là huyết áp sẽ tăng cao, tâm tính cũng theo đó mà không giữ được sự cân bằng, ổn định.

Biến chiến tranh thành hòa bình Trong những thời khắc quan trọng như vậy, tốt nhất ta nên tự nhủ mình cần cho đầu óc nghỉ ngơi, thả lỏng toàn bộ cơ bắp, bụng dưới, thần kinh; nếu có thể làm được điều đó thì đồng nghĩa là ta đã biến chiến tranh thành hòa bình, biến binh khí thành tơ lụa.

Khi lý tính thức tỉnh cũng là lúc ta cần sự phối hợp của cảm tính. Nếu cảm tính quá mạnh thì sự khai thông của lý tính là rất cần thiết, như vậy thế gian mới có được sự ấm áp của tình người và sự trang nghiêm của xã hội.

Phương pháp nhận biết, tận dụng và giữ chân người tài

Ta cần phải có những ưu sách gì để nhận biết người tài, dùng người tài và giữ chân người tài?

Trong xã hội đầy ắp những cạnh tranh khốc liệt hiện nay, từ việc quan sát ngôn từ hành vi cho đến việc tu dưỡng đức tính, đều đòi hỏi nhà lãnh đạo phải vận dụng hết trí óc của mình để tìm ra cách nhận biết người tài, cách dùng người tài và giữ chân họ ra sao. Là một nhà kinh doanh, một nhà quản lý, việc nhận biết thu hút nhân tài không để xảy ra tình trạng chảy máu chất xám là việc vô cùng quan trọng.

Chúng ta bàn đến vấn đề nhận biết nhân tài.

Ngay từ cái nhìn đầu tiên về dáng vẻ, ngôn từ, thái độ, ánh mắt ta có thể nhận biết được đó có phải là người có tâm tính ổn định hay không. Một vài người có thói quen biểu hiện tâm tính rất căng thẳng, nhưng điều đó không có nghĩa là tư tưởng, trí não và công việc của anh ta có vấn đề không tốt. Một sự thật hiển nhiên là những người như họ mãi mãi không có năng khiếu làm lãnh đạo, chỉ làm nhà quản lí cấp dưới hoặc làm người chấp hành thực thi nhiệm vụ mà thôi. Vậy nguyên do vì sao họ lại không làm được lãnh đạo kinh doanh cao cấp? Câu trả lời là bởi tính rụt rè nhút nhát, căng thẳng, thiếu sự bình tĩnh vững vàng khiến người khác nghĩ họ thiếu mất sự tự tin cần thiết, họ chỉ có thể là trợ thủ rất tốt trong công việc.

Tiếp đến ta xét sự từng trải và kinh nghiệm của loại người này. Có người tuy trình độ học vấn cao nhưng sự từng trải và kinh nghiệm của anh ta không thích hợp với công việc, do vậy điều mà nhà tuyển dụng cần phải xem xét kỹ lưỡng là liệu tần suất thay đổi công việc của anh ta có cao không? Liệu có xứng đáng với sự tín nhiệm mà công ty ưu ái dành cho anh ta? Hay anh ta có phải là nhân tài cần đến cho một nhiệm vụ hay dự án đặc biệt quan trọng nào đó không? Đó là hàng loạt những câu hỏi và vấn đề mà nhà lãnh đạo cao cấp cần phải suy xét tỉ mỉ.

Trước tiên, dùng người cần phải làm an lòng người Đối với bất cứ công ty hay đơn vị nào cũng vậy, không nên xem nhẹ tính ổn định công việc của nhân viên mới vào đối với những chức vụ quan trọng. Nếu muốn giữ chức cán bộ từ bậc trung trở lên, tính cách phải ổn định thì công việc mới ổn định. Nếu tính cách thiếu hay không đủ vững vàng thì rất dễ thay lòng đổi dạ, có thể tiết lộ tình hình của công ty bất cứ khi nào. Còn đối với nhân viên vừa gia nhập công ty mà đứng chân ở vị trí chức vụ quan trọng, ắt hẳn không lâu sau đó nếu ra đi, dù anh ta không ăn cắp bất cứ tài liệu nào hay tiết lộ bí mật gì, thì cũng đều gây tổn thất cho doanh nghiệp đó. Việc thường xuyên xáo trộn thay đổi như vậy sẽ ảnh hưởng đến tính ổn định của toàn công ty.

Do vậy mà không thể thường xuyên thay đổi nhân viên cơ sở trong công ty, lại càng không thể để vị trí quản lý quan trọng dễ dàng bỏ việc được.

Thường xuyên thay đổi công việc không đồng nghĩa với việc anh ta không ổn định, cần xem xét đến nguyên do nào khiến anh ta thay đổi nhiều như thế. Một số người do gặp phải vấn đề trong môi trường làm việc mà cần thay đổi công việc, chứ không phải là vấn đề cá nhân anh ta; hoặc có thể do mong muốn đạt được mục đích nào đó mà anh ta thường xuyên chủ động hoặc bị động thay đổi công việc. Việc thay đổi nhiều công việc như vậy khiến anh ta trở thành nhân tài có kiến thức am hiểu về nhiều lĩnh vực khác nhau.

Sau khi đạt được một trình độ nhất định nào đó, có thể ông chủ doanh nghiệp sẽ trọng dụng anh ta vào những vị trí quan trọng.

Thứ hai, ta cần bàn về làm sao để dùng nhân tài? Sử dụng nhân tài cần chú trọng làm an lòng người.

Đầu tiên là an cư, xây dựng gia đình: nhà quản lý cần phải nghĩ cho gia cảnh của nhân viên cấp dưới, cần tìm hiểu tình hình gia cảnh họ ra sao, nếu quá tồi thì tất nhiên anh ta không thể an tâm làm việc được. Quan tâm đến cấp dưới giúp gia đình họ an định, không cần phải lo lắng bất cứ điều gì, thì anh ta nhất định sẽ dốc toàn tâm toàn lực giúp công ty.

Thứ đến là an nghiệp: nhà quản lý cần nghĩ thấu đáo tiền đồ của cấp dưới.

Không nhất thiết là phải thăng chức từng bậc một, mà ta phải cho họ thấy được họ đang không ngừng đạt được thành công, khiến họ luôn có cảm hứng làm việc và tiếp tục hoàn thành tốt nhiệm vụ của mình. Ta có thể giao nhiệm vụ phát triển mở rộng lĩnh vực nào đó cho một nhân viên có thể duy trì làm việc lâu dài trong công ty nhằm củng cố sự ổn định vững vàng của công ty và thể hiện sự trưởng thành của chính bản thân nhân viên đó.

Tiếp đến là sự an tâm: cần chủ động tìm hiểu những khó khăn mà nhân viên gặp phải trong cuộc sống và giúp họ cùng giải quyết vấn đề này. Với vai trò là nhà lãnh đạo của cả một tập thể, đại diện cho hàng trăm con người, thì các ông chủ hiểu rất rõ công ty mình đang xảy ra chuyện gì, cần phải cân nhắc tới khó khăn mà nhân viên gặp phải và giải quyết những khúc mắc đó. Như vậy nhân viên của công ty mới cảm kích trước sự tận tình quan tâm chu đáo của nhà lãnh đạo.

Hơn thế, bàn về cái “đạo”

dùng người ở đây là ta cần bàn đến sự đối đãi chân thành và có lễ nghĩa. Tuy nhà quản lí không hiểu nhiều về nhân viên mới, nhưng một khi đã mời họ làm việc thì cần phải tin tưởng đi đôi với việc quan tâm họ chu đáo, đó chính là tìm hiểu anh ta tiến hành công việc thế nào, có gặp phải khó khăn gì không.

Nếu anh ta làm tốt cần có khen thưởng kịp thời, nếu làm chưa tốt lắm cần trợ giúp anh ta. Điều này chứng tỏ rằng nhà quản lí nắm rõ công việc của anh ta như lòng bàn tay, ngay cả khi anh ta có nghịch ngợm đến đâu cũng không dám giở trò tráo trở. Sau khi được đào tạo thành thạo, nhà quản lí hay các ông chủ phải đưa ra cho anh ta thấy cái nhìn khẳng định của mình đối với anh ta, sự tôn trọng, tán thưởng dành riêng cho anh ta, tuyệt đối không được cho mình ở vị trí cao chỉ cần chú trọng khoe khoang bản thân mà coi nhẹ anh ta.

Thứ ba, cảm giác quy thuộc và giữ nhân tâm Ta bàn đến việc giữ chân nhân tài.

Hiện nay, rất nhiều công ty không giữ chân được nhân viên, không phải hoàn toàn là vấn đề về ông chủ, mà có thể là do sự cám dỗ, mê hoặc của môi trường bên ngoài. Ví như, một công ty nào đó có đãi ngộ hấp dẫn hơn, có cơ hội thăng chức nhanh hơn, cơ chế quản lí tốt hơn, khiến cho họ cảm thấy mình sẽ trưởng thành nhanh hơn trong môi trường làm việc đó, tất cả những nguyên nhân trên đều khiến họ dễ dàng thay đổi nghề nghiệp.

Một công ty được cho là tốt nếu có lịch sử phát triển lâu dài, có hệ thống cơ cấu tổ chức, tất cả nhân tài đều do công ty đào tạo ra, và những nhân viên mới nhanh chóng được thăng chức từng cấp bậc một.

Khi công ty vừa thành lập, nhà lãnh đạo nên thu hút những người có kinh nghiệm, có năng lực thực sự để trợ giúp; hoặc kết hợp làm ăn với một số bạn bè cùng chung chí hướng. Chỉ sau một thời gian ta sẽ có được đội quân cấp dưới được đào tạo bài bản của chính mình, cần tạo cho những nhân viên này cảm giác như họ đang thuộc về một đại gia đình, có cảm giác an toàn khi đến công ty, họ nắm chắc tiền đồ trong tay, như vậy lẽ nào họ lại đành lòng ra đi?

Tuy nhiên, dù cơ cấu đó có hoàn mỹ ra sao đi nữa thì cũng có một vài nhân tài sẽ dứt áo ra đi, bởi có thể công ty khác trả lương hấp dẫn hơn, hoặc họ tự tách riêng ra thành lập doanh nghiệp nhỏ của mình, hoặc vì một lí do

nào đó mà ra đi. Nhưng không sao cả, chỉ cần mở rộng tấm lòng, có cái nhìn rộng lượng hơn, rằng ta đã đóng góp cống hiến cho đất nước, cho xã hội bằng cách đào tạo ra những nhân tài này. Khi trong đầu các nhà quản lí luôn có ý niệm này, chắc chắn một điều rằng những nhân viên không còn làm việc trong công ty nữa cũng thầm cảm ơn ông chủ, cảm ơn công ty đã dành cho họ nhiều ưu ái đến vậy, và dĩ nhiên là danh tiếng của công ty sẽ ngày một bay cao, bay xa hơn.

Mặt khác, cũng có trường hợp một vài nhân viên bỏ việc của công ty khác và đến với công ty của bạn. Thông thường, trừ phi công ty không có nhu cầu tuyển dụng, thì ta cũng không nên phớt lờ những nhân viên này, bởi họ có thể đảm nhận chức vụ quan trọng. Cách nhìn nhận, phương pháp làm việc của họ khó có thể đạt được sự công nhận của nhà tuyển dụng trong thời gian ngắn. Nhưng những công ty có kinh nghiệm kinh doanh lâu năm cũng không thể hoàn toàn loại bỏ những ứng viên sáng giá này, và việc mở rộng cái nhìn khách quan đối với nhân tài có kỹ năng đặc biệt, am hiểu chuyên môn sâu sắc là điều rất cần thiết.

Đồng tâm hiệp lực Vậy tại sao một công ty nào đó không giữ chân được nhân tài? Có thể do một vài nguyên nhân sau: *Thứ nhất*, có thể do nhân viên tự thôi việc. Nếu nhà quản lí quan tâm họ hơn trong một khoảng thời gian thì họ có thể lưu lại làm việc. *Thứ hai*, có thể điều kiện bản thân họ không đáp ứng được yêu cầu của công ty, dù có nỗ lực đến mức độ nào cũng không có được thành tích mình muốn đạt được, không có cảm giác thành công trong sự nghiệp, ngược lại còn thấy mình bất lực và luôn tự khiển trách bản thân, và tự nhủ chỉ bằng thôi việc thì tốt hơn.

Thứ ba, họ hy vọng sự cải thiện nào đó từ phía nhà quản lý trong hoạt động điều hành công ty, hoặc là sự cải thiện về mặt nhân sự không phù hợp với cách nghĩ của anh ta, cảm thấy đôi chút thất vọng mà cần chuyển đi. *Thứ tư*, có thể là nguyên nhân gia đình sau khi kết hôn, hoặc do mong muốn cải thiện hoàn cảnh sống, mong muốn có được cơ hội đào tạo chuyên sâu hơn.

Là một nhà kinh doanh, nhà quản lí, bạn nên tìm cơ hội trò chuyện với nhân tài sắp từ chức, cần biết được nguyên do vì sao họ lại muốn ra đi và tìm hiểu hoàn cảnh của họ. Họ sẽ thẳng thắn nói cho bạn biết nguyên nhân nếu trong đầu bạn không có ý nghĩ bạn sẽ tìm được người khác giỏi hơn

thay thế vị trí của anh ta. Khi bạn thành khẩn nói với họ rằng: “Công ty đang ra sức cải tiến mọi thứ, và đang trong quá trình hoàn thiện, hy vọng họ có thể ở lại cùng bạn nỗ lực xây dựng công ty”, chắc hẳn anh ta sẽ cảm kích trước sự thành khẩn này và sát cánh cùng bạn. Một khi xác định rõ phương hướng hoạt động, công ty tràn đầy sức sống và viễn cảnh thành công thì việc giữ chân nhân tài không phải là vấn đề.

Trên thế giới, không có một ngành nghề nào là mãi mãi hưng thịnh, cho nên việc nuôi dưỡng quan niệm đồng tâm hiệp lực trở lên vô cùng quan trọng.

Mở rộng tấm lòng làm lãnh đạo

Là một thành viên trong một đoàn thể lớn, vậy trách nhiệm của lãnh đạo là gì?

Làm sao gỡ bỏ sự chi phối của tâm lý và làm thế nào để chia sẻ thành công cùng nhân viên?

Là một nhà lãnh đạo, tâm lý quan trọng nhất là chịu trách nhiệm chứ không phải quyền uy mà mình có được. Tư cách của nhà lãnh đạo đại diện cho toàn thể công nhân viên, là biểu tượng cho sự tín nhiệm, danh dự và vinh quang vẻ vang của cả công ty.

Trong các doanh nghiệp, mỗi người đều có vị trí và lập trường riêng, và lẽ tất nhiên là trách nhiệm cũng khác nhau. Trách nhiệm của nhà lãnh đạo là phải dùng trí lực, kinh nghiệm, kiến thức xã hội, cùng nguồn tài chính của bản thân phục vụ cho chính xã hội đó.

Phục vụ xã hội như thế nào là một vấn đề cần được coi trọng. Trước hết cần quy tụ lại những thành viên có cùng quan niệm hoặc tiếp thu quan niệm với mình để cùng nhau tạo dựng sự nghiệp. Trong công việc này, nhà lãnh đạo chỉ vào vai nhà chủ đạo mà thôi, không có nghĩa anh ta là tổng thể của công ty. Chính thể đơn vị là tất cả nhân viên tham gia hoạt động trong đó, bao gồm đối tác làm ăn, cổ đông, viên chức, thậm chí là khách hàng, nói cách khác, đó là những nhân viên, những con người có mưu cầu về sinh tồn, về sự phát triển, sự hưởng thụ trong cùng một môi trường.

Công ty không phải là tài sản cá nhân của bất cứ ai. Do vậy, nhà lãnh đạo không được coi tài chính, tài sản của công ty là tài sản bỏ túi của mình,

càng không được coi tài sản lưu động, bất động sản, sức người sức của, uy tín kinh doanh đều do bản lĩnh một tay mình giành được, không thể chi phối một cách tùy tiện. Một khi có ý niệm này, có thể công việc kinh doanh thành công trong khoảng thời gian nhất định, nhưng đồng hành với nó là sự xuất hiện của nhiều nguy cơ tiềm ẩn, gây ra sự bất bình, không công bằng, người khác không phục bởi công lao, sự tận tâm tận lực, sự cống hiến của họ bị lãng quên, bị phủ nhận.

Một vài nhà lãnh đạo lại là do bản thân xây dựng lên, sự nghiệp do mình gây dựng được, tài sản là do bản thân quay vòng kiếm được, còn nhân viên chỉ là công cụ trợ giúp kiếm tiền, họ phải trả cho nhân viên tiền lương hàng tháng cũng giống như việc nuôi gà đẻ trứng cho anh ta ăn vậy.

Nếu như trong xã hội phong kiến, việc ông chủ có ý niệm thuê mướn nhân viên như là một công cụ kiếm tiền là điều không có gì để bàn, thì sau khi cải cách xã hội, công nhân viên sẽ không cam tâm tình nguyện thậm chí gây mất đoàn kết, phẫn nộ mà không nói nên lời. Cho đến khi công ty có nguy cơ biến động xáo trộn thì những nhân viên này lập tức sẽ trở mặt đối đầu, và các ông chủ này khó tránh được tình trạng bị cô lập.

Do vậy, các ông chủ cần phải nhận thấy rằng công ty không phải là của cá nhân mình, nó là tài sản chung của cả một tập thể, thậm chí bản thân mình chỉ là một thành viên nhỏ có đóng góp cống hiến cho công ty mà thôi.

Quá trình kinh doanh cũng giống như đời người vậy, có lúc thăng lúc trầm, là ông chủ của một doanh nghiệp, anh ta cần rộng lượng nhìn nhận việc thắng thua là chuyện thường tình xảy ra.

Cùng với sự thay đổi của hoàn cảnh và sự biến động của thời đại, bất cứ hoạt động của một doanh nghiệp nào cũng có lúc thăng trầm, có lúc kinh doanh gặp khó khăn, cũng có lúc thì lại rất thuận lợi. Nếu người chịu trách nhiệm không biết cách đối nhân xử thế, tâm tính có vấn đề, thì ngay cả khi công việc kinh doanh thuận lợi đến mức nào đi chăng nữa mọi người vẫn răm rắp nghe lời anh ta như nghe lời các vị đế vương khét tiếng như Tần Thủy Hoàng hay Napoleon, bởi nghe theo anh ta tức là có cái ăn, có thu nhập và có tiền đồ. Khi sản xuất của công ty có dấu hiệu sa sút cũng là lúc anh ta gặp vận đen, chìm đắm trong đau khổ tuyệt vọng, phải đối mặt với hiện trạng nhân viên xa lánh, xin nghỉ việc.

Hãy để lòng thành tín lên hàng đầu một ông chủ, một nhà quản lý, bạn cần loại bỏ bớt sự kì kèo thắng thua được mất, trong lòng phải luôn hướng tới sự thành tâm, lòng tín nghĩa và danh dự. Ngoài việc đối đãi rộng lượng với nhân viên, bạn cần phải giữ chữ tín với khách hàng, tuyệt đối không được thờ ơ lạnh nhạt với họ. Thao tác phục vụ tận tình cùng với tín nghĩa và danh dự của công ty là chiếc chìa khóa giúp bạn đạt được thành công vẻ vang. Nếu công ty bạn luôn được nhà nước khen thưởng, thường xuyên xuất hiện nhiều trên giới truyền thông, nhận được phản hồi tốt từ quần chúng nhân dân và nhiều điều vinh dự nữa, điều này chứng tỏ rằng ông chủ của công ty đó có phương pháp kinh doanh hiệu quả, và người ta dễ dàng nhận thấy sự đoàn kết tận tâm của toàn thể công nhân viên trong công ty đó.

Làm sao để tránh đổ kị khi thăng chức?

Nhận được sự tán dương khen thưởng hay chuyện đề bạt thăng chức của cấp trên được coi là hỷ sự mà bất kỳ ai đều mong muốn, nhưng nếu bị đồng nghiệp ghen tỵ xoi mói ta nên hóa giải thế nào, làm sao để thay đổi cái nhìn đó?

Ta cần nhìn nhận việc nhân sự trong công ty thăng chức dưới ba góc độ khác nhau. *Thứ nhất*, cần phải đứng trên lập trường của nhà quản lý, họ phải suy xét rất kỹ lưỡng nhiều phương diện xem ai là người thích hợp nhất cho chức vụ đó, tiếp đến là thu xếp cho người đó lên chức. Khi gặp phải ý kiến bất đồng từ phía các nhân viên khác thì ông chủ đó nên xem xét ai là người đáng tin cậy nhất, ai nghe lời nhất, ai không bị phản đối mạnh, nếu không làm được những điều trên thì có lẽ đây là bài toán khó trong việc bố trí nhân sự, và kết quả là thật khó hoàn thành mục tiêu kế hoạch đề ra.

Điều này cũng giống như tôi vậy, tôi thường xem đồ đệ và những người tín Phật là Bồ-tát, là những vị Phật. Khi có nhu cầu bố trí nhân sự cần phải căn cứ vào khả năng của người đó, nếu chưa đủ thì có thể bồi dưỡng thêm. Nếu quỹ thời gian không đủ bồi dưỡng thêm nghiệp vụ thì ta cần xem xét đến việc tìm người ngoài có năng lực phù hợp đảm nhiệm chức vụ đó, sau đó dần dần thực hiện kế hoạch bồi dưỡng nhân tài.

Để đạt được mục tiêu nào đó ta cần dùng người theo tính chất đặc thù của công việc chứ không phải tìm người theo ý thích của riêng ai.

Cần tìm người có tài và có nhân phẩm Cần bố trí cho nhân viên đạt yêu cầu vào vị trí thích hợp. Cái gọi là vị trí thích hợp bao gồm trong đó cả tài năng và phẩm chất của nhân viên. Có tài năng tức là khả năng hoàn thành nhiệm vụ của anh ta, ví như năng lực chuyên ngành, khả năng phản ứng, khả năng giao tiếp hòa đồng, khả năng tiềm tàng về việc thu nạp kiến thức mới.

Nhân phẩm mà chúng ta nhắc tới ở đây chỉ hành vi nhân cách của anh ta, đó có thể là lòng trung thành, sự liêm khiết trong sạch, tinh thần trách nhiệm hết lòng vì công việc, liệu anh ta có lấy danh nghĩa làm việc công để mưu cầu lợi riêng hay anh ta là kẻ tham ô, kẻ đầu cơ trục lợi, kẻ luôn nghĩ tới mối quan hệ nam nữ bất chính cùng nhiều vấn đề khác.

Thứ hai, ta cần đặt mình vào vị trí và lập trường của người được đề cử thăng chức, rất có thể ta phải đối mặt với một số trường hợp khó xử, tỉ như có người đề bạt một người khác tốt hơn anh ta về mọi mặt nhưng vì sao anh ta lại được đề bạt? Đây là câu hỏi mà tôi gọi là điều hết sức bình thường, nó thường xuyên xảy ra mọi lúc và mọi nơi. Thường thì những ai đưa ra ý kiến đó đều không có ác ý nhằm mục đích riêng tư gì, có thể đó chỉ là sự cảm nhận quen thuộc về một phương diện nào đó chứ không phải là sự nhận thức mang tính tổng thể khách quan, chúng ta cũng không nhất thiết quá lưu tâm đến chuyện đó. Rất nhiều người bị ảnh hưởng một khi những ý kiến trái chiều này lan truyền rộng rãi. Lúc này, các ông chủ cần tìm cách nói chuyện, tìm hiểu quan điểm của họ, đồng thời phân tích một cách khách quan cho họ hiểu điều kiện xét tuyển mấy nhân viên đó là gì, nguyên nhân vì sao công ty bố trí như vậy, để họ hiểu rõ hơn chính sách của công ty khi xem xét, cân nhắc vấn đề này.

Cần rộng lượng tiếp thu ý kiến bất đồng Người được đề bạt thăng chức không cần quá để ý đến dư luận xung quanh bởi anh ta sẽ gặp rất nhiều khó khăn trong công việc, cũng không cần chủ động làm yên lòng những kẻ buông lời dèm pha bởi rất có thể họ không chấp nhận sự vỗ về đó. Nhưng điều quan trọng là người được thăng chức cần có cái nhìn rộng lượng thu nạp tiếng nói khác nhau đó, thậm chí thu nạp cả những ý kiến phản đối. Một khi nhận nhiệm vụ mới, anh ta cần phải có thái độ đối xử bình đẳng với cả hai phe ủng hộ và phản đối mình, tuyệt đối không nên phân biệt đối

xử. Người xưa có câu “trong bụng tế tướng dễ chống thuyền”, tức chỉ việc cần phải có lòng khoan dung độ lượng, thân là quản lý không chỉ quan tâm đến một vài người mà cần phải quan tâm cả một đội ngũ, một tập thể. Tuy một vài người trong tập thể đó không thích anh, nhưng anh vẫn cần giữ thái độ bao dung, tiếp nhận họ, không được bài xích họ, cần tìm cách hóa giải sự bất hòa này. Dù ai đó có nói nhiều lời dèm pha thế nào đi nữa, nhưng khi nhận chức bạn không được đối xử tệ với anh ta. Như cổ nhân thường nói, thời gian trôi qua lòng người cũng đổi thay. Lòng người không thay đổi cũng không sao, chỉ cần nhà quản lý coi họ như rào cản cần vượt qua, bởi rào cản sẽ khiến bạn trở nên trưởng thành hơn, vững vàng hơn.

Thăng chức không có nghĩa là bạn có tất cả Cuối cùng, chúng ta cần đặt mình vào vị trí của những người không được thăng chức. Có người cho rằng mình hơn người được thăng chức về mọi mặt, từ nhân phẩm, thâm niên công tác, kinh nghiệm làm việc, cho tới nhiều điều khác nữa nhưng sao lại không được cân nhắc. Trong trường hợp như vậy, anh ta có buồn phiền cũng không giải quyết được vấn đề gì, tuy sự thật năng lực của anh ta có tốt hơn hẳn phẩm chất, nhưng vấn đề là chưa gặp may mắn mà thôi. Phúc báo tốt thì sẽ có nhiều cơ hội tốt, ngược lại thì dù cố gắng đến đâu cũng không có được sự tán thưởng của mọi người ngay cả khi mọi thành công của người được thăng chức đó đều do sự giúp đỡ của anh ta mà lên.

Điều đó có nghĩa là, ông chủ chỉ nhìn thấy sự thể hiện của người kia mà chưa thấy được công lao phía sau của anh ta, cho rằng anh ta chưa phù hợp với công việc ở cấp độ cao hơn. Vậy phải làm sao? Lí do thật đơn giản, khi bạn坦然 nhiên dũng cảm đối mặt với tất cả, tiếp nhận tất cả, ắt tâm trí bạn cũng sẽ được thoải mái và sống một cuộc sống tự tại tràn ngập niềm vui; việc thăng chức hay không đều không liên quan đến hạnh phúc nhân sinh. Giá trị nhân sinh được đánh giá cao khi ai đó cống hiến hết mình, nó không được đo bằng sự thăng chức hay không thăng chức.

Chỉ có bao dung mới xích lại gần hơn

Trong mối quan hệ vợ chồng hay mối quan hệ giữa các thành viên trong xã hội dân chủ, ta cần phải làm sao để hiểu rõ quan điểm của đối phương? Là một nhà lãnh đạo, bạn cần có phẩm chất riêng gì về giao tiếp?

Ai ai cũng có thói quen cho rằng mình làm cái gì cũng đúng, luôn bảo vệ chính kiến của mình, đây cũng chính là điểm tương đồng của chúng sinh.

Chúng ta phải công nhận rằng mọi chúng sinh đều có tướng mạo và tâm tướng khác nhau, không chỉ khác nhau về vẻ bề ngoài mà cả kiểu cách suy nghĩ, tư tưởng, quan điểm cũng bất đồng. Tôi thường đứng trên lập trường “vô ngã” mà đối nhân xử thế và giải quyết công việc, vô ngã không có nghĩa là buông thả bản thân, mà đó là sự bao dung đối với người khác; nó hoàn toàn không phải là sự bao dung dựa trên quan điểm lấy mình làm trung tâm, mà đó là sự bao dung dựa trên quan điểm của tất cả mọi người, và chuyển biến thành vô ngã. Nói cách khác, vô ngã là sự cho phép tồn tại của bất cứ quan điểm hay hiện tượng nào, đồng thời hiểu rõ được rằng bất cứ quan điểm cũ kỹ nào cũng có thể thay đổi được, hay bất cứ hiện tượng mới nào cũng có thể xảy ra, cũng giống như từng con sóng thường xuyên không ngừng xô nhau trên dòng Trường Giang. Những chân lý được nhận định trước kia rất có thể sẽ được thay thế bằng chân lý mới của ngày hôm nay; một định luật mới ra đời cũng có thể được thay thế bằng một định luật khác trong tương lai.

Bánh xe thời đại không ngừng luân chuyển về phía trước, bất cứ quan điểm nào suy cho cùng cũng sẽ bị thay thế bởi một quan điểm mới khác, hay bất cứ quan điểm nào xuất hiện ắt có nguyên do và hiệu dụng của nó, nhưng sẽ có một ngày nó sẽ bị quên lãng tiếp tục cho đến khi xuất hiện cái mới. Ví như Đồng Chính với diễn xuất nhập thần xuất thần khi ra mắt trên sân khấu, sau khi anh lùi sau cánh gà thì hàng loạt diễn viên khác cũng lần lượt xuất hiện, và sự thực là không có vai diễn nhất định nào hoàn toàn thuộc trên sân khấu hay dưới sân khấu.

Mà vai diễn đó đan xen nhau khi thì ở trên lúc thì ở dưới sân diễn, biến hóa khôn lường, cũng chẳng thể có cái gì là tồn tại độc lập vĩnh cửu mãi, chỉ có sự li hợp của duyên số mà thôi, đây chính là cái Vô ngã mà chúng ta đang đề cập tới.

Nguyên tắc phân biệt thị phi Tất cả những gì mà một chỉnh thể bao dung trong đó thường được gọi là Đại ngã hay tập thể, nó không tồn tại một cách thường xuyên hay mãi mãi. Gác lại cái tôi tự ngã, không có cái tôi tiểu ngã, cũng không có cái tôi đại ngã, đó mới là vô ngã. Nhưng cái gọi là đại ngã trong một chỉnh thể là một phần của quá trình hình thành lên cái vô

ngã, ví như sự công nhận thị phi đúng sai trong mối quan hệ vợ chồng. Giữ gìn bảo vệ gia đình là nguyên tắc lớn của một chính thể, đó cũng chính là nguyên tắc “đúng chung, sai chung” mà ta đang bàn đến. Một khi tính hoàn chỉnh thống nhất của một gia đình bị xâm hại, thì đó chính là những điều thị phi mang tính chất cá nhân riêng tư; bên nào cũng cho là mình đúng, tranh cãi không ngừng, nếu như vậy thì không còn biện pháp nào bảo vệ hạnh phúc gia đình đó nữa rồi. Muốn cứu vãn nguy cơ tan rã đó chỉ còn cách dựa vào sự thỏa hiệp và giao tiếp chân thành của hai bên. Khi bạn thấy ý kiến của mình đưa ra là tốt nhất, thích hợp nhất nhưng không được nửa kia đồng ý thì nên lùi lại đợi cơ hội lần sau. Việc áp dụng cấp thứ nhất trong nguyên tắc “đúng chung, sai chung” cũng là một trong những con đường giải quyết vấn đề. Tập thể có nguyên tắc “đúng chung, sai chung” riêng của tập thể, công ty có nguyên tắc “đúng chung, sai chung” riêng của công ty, quốc gia có nguyên tắc “đúng chung, sai chung” riêng của quốc gia, thậm chí thế giới cũng có nguyên tắc “đúng chung, sai chung” của toàn thế giới.

Người có thể bao dung những kẻ bình thường mới có thể trở thành vị lãnh đạo của ngày hôm nay hoặc trong tương lai một cách vững vàng, bền bỉ. Nếu không chỉ một phút đặc chí sẽ giống như ngôi sao Chổi trên bầu trời kia, tỏa sáng hào quang muôn trượng nhưng sẽ biến mất dần vào không gian.

Trời đất mệnh mông, đâu người tri kỷ?

Đã bao giờ bạn tự hỏi bên cạnh mình có bao nhiêu người bạn chưa? Liệu có phải người mà chịu đựng sự cáu giận, bức tức, lắng nghe những lời tâm sự sẽ trở thành bạn của mình?

Đạo nghĩa bằng hữu chân chính trong cuộc đời này nên tìm kiếm nơi đâu? Những người bình thường chỉ mong kết giao với bằng hữu tốt, những bằng hữu có thể giúp đỡ mình, những bằng hữu có chí hướng hợp nhau. Nhưng nếu những ai nghe theo tôi, đứng cùng trận tuyến với tôi chính là bằng hữu; ngược lại, dù cho là tri kỷ hảo hữu nhiều năm, một khi nếu có lập trường bất đồng, quan điểm hay cách nghĩ không giống nhau thì rất có thể hiểu nhầm đối phương, cho rằng đối phương phản bội quay lưng lại, bán rẻ bạn bè.

Người xưa có câu “tri âm đã khó, tri tâm khó hơn”, tức tìm bạn tri âm rất khó, tìm bạn tri tâm lại càng khó hơn; cuộc đời của mỗi con người, rất khó tìm được bằng hữu tốt. Có rất nhiều người tự cho rằng mình có rất nhiều bằng hữu tốt, nhưng có thể đó chỉ là bạn bè rượu chè chơi bời, hoặc chỉ là người có lợi cho mình lúc đó thôi.

Nhưng có rất nhiều người khi kết giao bạn bè họ không nhất định tìm người có thể giúp đỡ mình, mà họ chỉ cần tìm người trút bầu tâm sự, lắng nghe những khó khăn mà họ đang mắc phải, hoặc chỉ để nói chuyện phiếm, hoặc chỉ để bàn bạc tranh luận về vấn đề nào đó, khi bản thân cảm thấy trong lòng trống trải và nhận thấy đó là bằng hữu của mình. Thực tế là, những kiểu bạn bè như vậy chỉ có thể hầu chuyện bạn, lắng nghe khó khăn của bạn, hòa theo bạn mà thôi, họ không giúp được gì nhiều cho bạn.

Theo Khổng Tử thì “ích giả tam hữu”, tức trên đời này có ba loại bạn tốt giúp ích được cho ta, đó là người thẳng thắn cương trực, người bao dung thứ tha, và người nghe nhiều biết rộng. Bằng hữu chân chính là người cùng giúp đỡ phù trợ nhau, cùng dìu dắt nhau, cùng cổ vũ động viên nhau, cùng khuyên nhủ nhau, và cùng nhau hành thiện.

Vì vậy, bằng hữu chân chính cũng là việc anh ta tự nguyện giúp đỡ bạn, trợ giúp bạn, lúc cần thiết còn có thể khuyên can bạn, đó là cái mà cổ nhân thường gọi là “ái chi thâm, trách chi thiết - yêu càng đậm, trách càng đau”, yêu thì cho roi cho vọt, ghét thì cho ngọt cho bùi, có khi nói những lời lẽ khó nghe khiến bạn cảm thấy khó chịu, như các cụ thường nói lời thật thường mất lòng, nhưng họ chỉ cố gắng mong muốn bạn tốt hơn thôi.

về cơ bản thì bằng hữu có nhiều loại cấp độ khác nhau. Muốn kết giao đúng đạo nghĩa bằng hữu chân chính cần xem xét mức độ tin cậy nhau có đủ để làm bạn không? Nếu cấp độ không tương đẳng thì rất khó kết giao bạn bè; còn nếu độ tin tưởng nhau không đủ mạnh thì cũng khó tìm được những người bằng hữu thật lòng thật dạ với nhau.

Khi cấp độ tu dưỡng bản thân không cao, thường chỉ đứng trên lập trường của mình nhìn nhận sự việc mà không tự nguyện lắng nghe lời khuyên bảo chân thành của đối phương thì rất dễ mất đi cái đạo nghĩa bằng hữu đó. Bởi trên thế gian này, cái đạo nghĩa chân chính đó không có nhiều, đó là sự cố gắng tuyệt đối, sự cống hiến tuyệt đối; là sự nhất tâm nhất ý muốn giúp đỡ đối phương mà không hề mong được đền đáp lại.

Chúng ta không thể phủ nhận hoàn toàn cái được và cái mất trong mối quan hệ giữa người với người, tình hữu nghị nên được vun đắp trên nền tảng hợp tác hai bên cùng có lợi. Không thể lúc nào cũng yêu cầu người ta giúp đỡ mình mà không cần giúp lại họ. Cho dù đối phương không nguyện giúp mình, nói một cách gián tiếp thì ít nhất anh ta cũng giúp bạn đạt được một loại lợi ích khác - đó là tâm nguyện muốn được cống hiến.

Giúp đỡ về mặt vật chất, cõ vũ về mặt tinh thần Thứ nhất, cần nghĩ cho lợi ích của người khác trước. Khi giao thiệp với bằng hữu, ta nên suy xét xem mình có thể giúp được gì cho họ.

Khi bản thân mình không thể giúp được gì thì chí ít cũng không khiến đối phương cảm thấy bị làm phiền, hoặc lãng phí thời gian của họ. Dù là khi ta cầu cứu sự giúp đỡ của ai đó, anh ta cũng sẽ dùng thái độ thành khẩn khiến đối phương cảm thấy vui vẻ. Nếu một ai đó cầu khẩn mình giúp đỡ, ta cần nghĩ đó là cơ hội tốt để mình cống hiến và trưởng thành hơn, điều đó đồng nghĩa với việc anh ta cũng sẵn lòng giúp đỡ ta khi ta gặp khó khăn, một khi có chủ tâm thành ý như vậy, ta ắt sẽ kết giao được bằng hữu chân tâm.

Muốn tìm được những người bạn chân chính ta cần có thời gian và phải thực hiện một cách từ từ, không thể nóng vội. Trong quá trình giao lưu, hai bên cần cố gắng tạo dựng lên sự tin tưởng, sự tôn trọng, giúp đỡ nhau một cách sâu sắc. Cái gọi là hoạn nạn kiến chân tình - trong lúc hoạn nạn mới biết ai thật lòng giúp mình - là người bạn đó không lợi dụng ta, không từ chối hạo ý ủng hộ dành cho ta; lẽ tất nhiên anh ta tự thấy rất mãn nguyện về những thứ mình cần và sự giúp đỡ của người khác dành cho mình. Giúp đỡ về mặt vật chất là cần thiết, nhưng sự cõ vũ về mặt tinh thần còn quan trọng hơn, đây cũng chính là cái đạo nghĩa giữa bằng hữu với nhau.

Thứ hai, cần cởi lòng mình với mọi người. Như người ta thường nói, thêm một tấm lòng thêm một mối nhân duyên, nếu đối phương coi bạn là bằng hữu họ sẽ không khách sáo với bạn, nói năng có phần thẳng thắn, công chính hơn, nhưng hậu quả là khiến người ta khó tiếp nhận. Lúc này, bạn cần bao dung rộng lượng hơn, dù đối phương có hiểu nhầm nhưng không để ý đến nó, cần hiểu rõ rằng đó là người bạn tri tâm của mình, anh ta không hề có ác ý gì đâu.

Thứ ba, cần có sự tin tưởng lẫn nhau. Dù bằng hữu có phê bình, chỉ trích bạn ngay trước mặt nhưng bạn phải tin vào họ, họ không bán đứng bạn. Tình cảm bằng hữu sẽ vững chắc hơn khi nó được xây dựng trên nền tảng là sự tin tưởng lẫn nhau. Khi xảy ra hiểu nhầm, cần tìm hiểu xem đối phương đang trăn trở suy nghĩ điều gì, khi thích hợp có thể chủ động hóa giải được sự nhầm lẫn này, đồng thời cần xin lỗi họ, không gây ra thêm bất cứ hiểu lầm nào khác nữa. Khi đối phương gặp khó khăn, ta cần quan tâm, giúp đỡ kịp thời. Mỗi tình giao kết trong thời khắc hoạn nạn khó khăn như vậy sẽ khiến người ta ghi nhớ suốt đời, dù người bạn đó có ở nơi xa xôi thì họ cũng sẽ trở thành bằng hữu tri âm lẫn thứ hai trong cuộc đời bạn.

Sự sáng suốt trong cách dùng người và phúc báo

Trong mục này chúng ta cần đi sâu tìm hiểu rõ việc làm sao để có trí khôn dùng người, làm sao có thể hưởng thụ sự phúc báo khi kiếm tiền, và thái độ nhân sinh tu hành cái phúc và trí tuệ đó là gì?

Người ta cho rằng, khi có phúc báo không nhất định là có trí tuệ; còn khi không có trí tuệ thì dù ít dù nhiều sự phúc báo kia cũng mang lại cho chúng ta sự phiền nhiễu. Người có phúc báo nhất định phải có trí tuệ; khi có trí tuệ thì mới biết cách tạo ra phúc báo và làm cho nó tăng lên. Phúc tuệ song tu hoặc bi trí song vận mới chính là thái độ nhân sinh và quan niệm tu hành lành mạnh.

Dù là phúc tuệ song tu hay bi trí song vận, đều phải biết cách làm sao bồi dưỡng và vận dụng phúc báo của mình, còn việc bồi dưỡng thế nào thì cần phải dựa vào trí óc. Ví như có người muốn kiếm tiền bằng con đường buôn bán kinh doanh, trước tiên họ cần phải học cách quản lí công thương, cần phải học kinh doanh doanh nghiệp. Tôi đã từng gặp một vị tiến sĩ ngành quản lí tài vụ tốt nghiệp trường đại học Cô-lôm-bi-a và hỏi ông đã kiếm được bao nhiêu tiền? Vị tiến sĩ này liền đáp rằng: “Tôi chỉ biết làm sao giúp người khác kiếm tiền, quản tiền, chứ bản thân tôi không có tiền”. Qua đó ta thấy, biết cách giúp người khác kiếm tiền và quản lí tiền cho họ nhưng bản thân mình một đồng cũng không có, đây chính là việc có trí tuệ mà phúc báo chưa đủ. Bản thân rất nhiều nhà kinh doanh của các doanh nghiệp không đọc nhiều sách vở nhưng họ có thể chiêu dụng rất nhiều chuyên gia có học vấn cao, có kinh nghiệm phong phú, và nhiều học giả trợ giúp họ quản lí công ty, tiếp quản công việc kinh doanh.

Những nhà doanh nghiệp như vậy tuy không tiếp nhận nhiều hệ thống đào tạo chính quy nhưng không có nghĩa là họ không có trí tuệ, họ không thông minh, không có năng lực.

Khi có trí tuệ dùng người ra sao thì nhất thiết phải có phúc báo từ việc kiếm tiền. Một người nào đó khi hành động đến mức làm cho người thân đau xót kẻ, thù mừng reo hay bị chúng bạn xa lánh chắc chắn rằng hẳn thật ngu ngốc, là kẻ không có trí tuệ, không biết cách đối nhân xử thế. Cũng giống như cha con hận thù nhau, vợ chồng quay lưng lại với nhau, anh em huynh đệ đánh chém lẫn nhau, đều được coi là vô trí tuệ, đó cũng chính là nguyên cớ làm cho phúc báo không còn nữa.

Đối nhân xử thế khéo léo được gọi là người có trí tuệ, nhận được sự đối xử đãi ngộ của mọi người và sự vừa lòng đẹp ý được gọi là phúc báo. Nếu một người nào đó tuy có tiền của nhưng có thể cùng làm việc, cùng chung sống với một người xa lạ, cùng phấn đấu vì lí tưởng chung, thì đồng nghĩa với việc anh ta vừa có một kho tài sản giá trị lại vừa tu luyện được trí tuệ và có được phúc báo, đúng là phúc tuệ song tu.

Vậy phúc báo đến từ đâu? Nó dựa vào sự tích lũy trí tuệ vô tư không vụ lợi mà có. Muốn tụ hội lại những người chưa từng quen biết nhau, mỗi người một tính, thói quen sinh hoạt bất đồng hay như trình độ giáo dục khác nhau, ta không thể không nhắc tới chữ “duyên” và trí tuệ ở đây. Nhân duyên là một sự phúc báo, hơn thế trí tuệ là một thứ giá trị quý báu khác.

Vạn người một lòng kết thiện duyên Sách Phật giáo xưa có kể rằng, trí tuệ không hoàn toàn là tri thức hay học vấn bình thường. Tri thức hay học vấn ta có thể học được từ sách vở hay sự dạy bảo của thầy giáo; còn trí tuệ là sự lĩnh hội thể nghiệm từ trong nội tâm mình và có được nó trong sự vận dụng của mối quan hệ giữa người với người. Có người tuy học cao biết rộng, kiến thức uyên thâm, đọc nhiều sách vở nhưng không có nhân duyên, không thông đạt lẽ nghĩa nhân tình, không am hiểu sự đời, đi đến nơi đâu cũng không hề nhận được sự đón chào hoan nghênh của quần chúng, muốn thực hiện việc gì cũng chẳng có ai đồng tình, giúp đỡ. Những người như vậy được xếp vào loại kém phúc phận kém trí tuệ, dù bụng dạ đầy tài kinh luân, nhưng trong tâm vẫn còn chứa đựng đầy sự oán trách; bất hạnh hơn là họ luôn tỏ vẻ kiêu ngạo tự mãn.

Như người đời thường nói “làm việc thì dễ, làm người thì khó”, nhưng biết nhìn người mới biết dùng người, có người mới thành sự, thành sự mới có phúc báo. Nếu hành sự không người giúp đỡ thì ắt hẳn khó thành đại sự. Cùng một vấn đề, cùng một sự việc nếu một người đơn thương độc mã, không ai giúp đỡ dù anh ta có một chút công lao thành tích đạt được nhưng phải cố gắng vất vả muôn phần trong suốt quá trình mà kết quả đạt được không như mong muốn.

Muôn người đồng lòng là sự tụ hội sức mạnh của quần chúng cùng đồng tâm hiệp lực, nỗ lực phấn đấu đạt được mục tiêu chung, mà thành quả của nó có thể dự tính trước, tầm ảnh hưởng cũng lan rộng khắp nơi, và như vậy mới là những con người tạo phúc cho thiên hạ. Vì vậy, Phật pháp thường nhấn mạnh “hòa - lạc” - tức sự hòa thuận vui vẻ, đồng thời luôn đưa ra chủ trương “quần sách quần lực” - tức cùng nhau phát huy trí tuệ và sức mạnh của tập thể là vì thế. Nguyên tắc hội tụ sức mạnh quần chúng cần phải lấy cách dùng người làm kế lâu dài, bao dung người khác làm chính, tôn trọng và thông cảm, thêm vào đó là sự quan tâm chăm sóc thì mới có thể khiến họ phục vụ mình một cách vui vẻ tự nguyện.

Luân lý làm việc chung nơi công sở

Trong xã hội thay đổi nhanh chóng, giá trị hỗn loạn, lòng người ngày càng cảm thấy ngổ ngàng bất an. Vậy làm sao để chuyển nó thành sự theo đuổi cái gọi là nội tâm thanh thản và an định?

Trong phòng làm việc đầy chất những bận rộn kia, làm sao đối mặt với mối quan hệ đầy rắc rối giữa người với người?

Đạo lý sống với người đồng vai phải lựa trong cùng phòng làm việc Những người đồng vai phải lựa làm việc cùng nhau tuyệt đối không được nghi ngờ vô căn cứ, không được đả kích khinh thường nhau, mà nên có sự cạnh tranh công bằng, tiến thoái hợp lý. Cần xem những người đồng trang lứa khác như là những người bạn cùng giúp đỡ nhau trên nguyên tắc cùng có lợi, không nên coi họ là đối thủ phân chia cao thấp với mình.

Con người sống với nhau chủ yếu cần sự thành khẩn, đồng tình, quan tâm chăm sóc và sự tôn trọng; và nó đều rất quan trọng với bất cứ lập trường cá nhân nào. Bởi không ai muốn mình bị lừa, chỉ cần bị lừa gạt một lần thì chắc chắn anh ta sẽ không bao giờ tin bạn lần nữa. Tuy nhiên có một số kẻ

thích dùng thủ đoạn xấu xa, hay còn được gọi là kẻ thích dùng “tà thuật”, chúng mê hoặc lòng người bằng nhiều thủ đoạn tinh vi khác nhau, chỉ trong thời gian ngắn là có thể đạt được mục đích của mình; nhưng sau thời gian dài một khi kế hoạch bị bại lộ, mọi người trở lên sợ hãi và xa lánh chúng. Đặc điểm của những kẻ thích dùng “tà thuật” là khi giao tiếp hay hành động với người khác thường hay dùng mẹo khéo thủ đoạn khiến cho họ bị rơi vào bẫy mà không biết. Bởi khi hấn dùng “tà thuật” cũng là lúc hấn lợi dụng điểm yếu của người ta và điểm mạnh của bản thân để khống chế họ. Từ “thuật” trong từ kỹ thuật vốn là chỉ phương pháp quản lí, nhưng nó lại bị biến đổi sang nghĩa “cơ mưu”, khiến cho người ta cảm nhận thấy như bị rơi vào vòng vây đã được định sẵn từ trước, cho nên ta cần tìm cách phòng tránh để không bị rơi vào tình trạng này.

Thành khẩn là thái độ thật lòng thật tâm, còn lừa dối không được coi là chân tâm. Và điều quan trọng là sự thành khẩn nên được xuất phát từ việc thấu hiểu thông cảm, quan tâm chăm sóc, tôn trọng người khác và có được lòng tin của họ. Đối với bạn bè cùng trang lứa, nếu ta quan tâm, thông cảm, có lòng tha thứ họ nhiều hơn một chút thì họ ắt sẽ đáp lại bằng những gì bạn dành cho họ. Do vậy, dù sống trong môi trường hoàn cảnh nào, chúng ta cũng nên đồng tình thông cảm cho bằng hữu, cùng họ tạo dựng môi trường sống công bằng hòa hợp, mọi thành viên cần chủ động quan tâm chăm sóc nhau, bao dung, lượng thứ cho nhau.

Đạo lí sống trong môi trường làm việc cùng cơ quan đơn vị Tiếp đến chúng ta cần bàn luận đến vấn đề cách sống và cách cư xử với những người xung quanh nơi công sở làm việc. Trước tiên ta cần tôn trọng mọi thành viên trong tập thể đó, không nên coi họ là một thứ công cụ hay là những chiếc bàn đạp lợi dụng, mà nên coi đó là những người bạn cộng sự cùng hợp tác cùng có lợi, là anh em một nhà, hy vọng họ có thể nỗ lực trưởng thành hơn, không ngừng dành sự quan tâm chăm sóc, đề bạt kịp thời cho họ; hơn thế, ta cũng cần phải đứng trên lập trường của họ mà suy nghĩ, giải quyết vấn đề, cùng chịu trách nhiệm với họ. Mặt khác, cũng có một số trường hợp ta không thể hợp tác hay đề bạt họ bởi tố chất thiên sinh và điều kiện có hạn, dù ta cố gắng nỗ lực điều chỉnh đến đâu thì họ cũng không thể tự lập tự chủ được. Một công ty hay cơ quan nào đó cũng giống như cơ thể của chúng ta vậy, đều có lục phủ ngũ tạng, không thể thiếu đi bất cứ bộ phận nào; nó cũng giống như một cỗ máy có bánh răng quay to lớn và

cũng có cả những bánh răng quay nhỏ xíu hay những con ốc vít lớn nhỏ khác nhau, do vậy tất cả đều được quan tâm đối xử bình đẳng với nhau, giúp đỡ nhau để mỗi thành viên trong đó được khỏe mạnh, gia đình yên ấm, làm việc vui vẻ. Nếu những người quản lý có thể dành ra sự quan tâm như vậy cho nhân viên, thì chắc chắn rằng họ sẽ chung sống rất hòa thuận với nhân viên trong cơ quan.

Đối với nhân viên mới vào làm cần tạo cơ hội cho họ tìm hiểu sâu kỹ về văn hóa công ty và lĩnh hội được sứ mệnh của họ trong tương lai là gì, tuyệt đối không được nóng vội. Tiến bộ nhanh một chút cũng tốt, nhưng chậm một chút cũng là điều bình thường. Ai ai cũng mong muốn bản thân mình trưởng thành hơn khi đã làm việc được một thời gian rồi, do vậy mà cần có kỳ vọng cao đối với nhân viên mới vào làm, cần đào tạo họ một cách nghiêm túc, nhưng yêu cầu về chất lượng công việc không được quá cao ngoài khả năng của họ. Như thế mới khiến trong tâm họ tràn đầy hy vọng, không có áp lực tâm lý, đó cũng có nghĩa là khiến họ phải tự kỳ vọng vào bản thân và làm tốt nhiệm vụ, công việc được giao.

Đạo lý cư xử đối với cấp quản lý Khi làm việc chung với quản lý thì nhân viên cần đối xử với họ ra sao? Là một người quản lý, đa phần là mong muốn cấp dưới công nhận mình, mong muốn cùng được chia sẻ công việc và những ưu tư lo lắng với họ, không chống đối lại cấp trên, không gây phiền nhiễu cho họ, giúp đỡ họ nhiều hơn. Do vậy những người làm cấp dưới cần nghĩ cho những người quản lý này, khi công việc gặp khó khăn thì trước tiên cần tự biết cách giải quyết vấn đề, không nên đưa ra quá nhiều rắc rối cho quản lý giải quyết. Khi được giao nhiệm vụ mà quỹ thời gian hạn hẹp cần tự mình nghiên cứu, khảo sát, cố gắng dốc toàn tâm toàn lực hoàn thành công việc, giải quyết thỏa đáng, đưa ra những phương án khả thi để quản lý tham khảo và chọn lựa, đồng thời cũng cần xin ý kiến chỉ đạo của họ. Luôn chủ động nghĩ cách giải quyết vấn đề, chứ không phải việc gì cũng trình lên cấp quản lý của mình. Người trợ lý mà quản lý cần là người có thể chia sẻ gánh nặng công việc cho họ chứ không phải là người hay tìm kiếm gây phiền nhiễu, chỉ có người đảm nhiệm nó mới nắm rõ tình hình công việc, nếu không giải quyết được thì người quản lý ủy nhiệm họ làm gì?

Bất cứ người quản lý nào cũng mong tìm được cấp dưới thông minh, nhanh nhẹn, không chỉ có sự trợ giúp về thể chất của họ mà còn có cả sự trợ giúp về trí tuệ và tâm huyết nữa.

Thân làm cấp dưới, khi gặp phải vấn đề gì, cần giải quyết nhanh chóng trên lập trường của người quản lý, hơn thế còn cần chia sẻ gánh nặng công việc với họ, không được đùn đẩy trách nhiệm, lỗi sai cho người quản lý. Giữa những quản lý với nhau không được ỷ thế cấp trên mà khinh thường nhau, làm việc gì cũng không được cho rằng: đây là nhiệm vụ cấp trên giao phó cần phải làm theo cách này, ta không cần nghĩ cho cấp trên, không cần chịu trách nhiệm, chỉ cần truyền đạt cho cấp dưới rằng: đây là điều mà cấp trên cần, là điều cấp trên yêu cầu, là ý kiến của cấp trên; mà ta nên nói rằng: đây là quyết định của cấp trên sau khi họp bàn xong, theo tình hình thực tế cần thiết phải thực hiện như vậy. Bộ phận có quyền đưa ra những quyết định quan trọng về sách lược và cách quản lý bao gồm Hội đồng quản trị, Tổng Giám đốc, ban cố vấn, còn quyết sách có hiệu lực cao nhất và cuối cùng sẽ là ý kiến của ông chủ công ty đó. Tuy có nhiều thành phần chủ quan nhưng cũng cần phải có nhân tố khách quan tương ứng. Do vậy mà bộ phận nhân viên cấp trung không được phép có ý kiến nào khác, và đó cũng là việc mà ông chủ giao phó.

Quản lý cấp trung hàng ngày cần phải nói với cấp dưới của mình rằng, đây là sự quan tâm đặc biệt cấp trên dành cho họ, đây là quan niệm đạo đức mà cấp trên nhắc tới, đây là quan niệm triết học về ngành kinh doanh của cấp trên, đây là những lời động viên của ông chủ cấp trên dành cho các bạn, hay như đây là trách nhiệm xã hội mà ông chủ cần các bạn hoàn thành tốt... Nếu làm tốt được điều này, hiển nhiên ông chủ của doanh nghiệp đó sẽ trở thành tâm điểm của cơ quan, đó là tinh thần, phương hướng chứ không phải quyền lực hay áp lực lớn nào cả. Về phương diện này, những người làm quản lý cấp trung hay những người thuộc cấp dưới cần phải nắm rõ nhiệm vụ mà cấp trên giao phó, coi đó là nhiệm vụ trung tâm quan trọng của chính mình, coi mình như là một ông chủ nhỏ thực sự, dồn hết tâm trí sức lực hoàn thành công việc, việc của ông chủ cũng là việc của mình. Không nên vì muốn thúc đẩy hoàn thành sớm một nhiệm vụ nào đó hay vì thuận tiện trong việc sai khiến người khác mà đổ toàn bộ trách nhiệm lên đầu ông chủ, giả mượn danh nghĩa của ông chủ mà ra lệnh, bắt ép người khác phải phục tùng mình.

Việc quản lý kinh doanh có tốt hay không không đơn thuần chỉ do một tay ông chủ làm nên, mà đó là sự cố gắng đồng tâm hiệp lực của tất cả mọi thành viên trong công ty. Những ông chủ giỏi có tài năng xuất chúng không

phải có tiền là có quyền, mà ngược lại, cần phải có trí tuệ, sự hăng say làm việc, kinh nghiệm, sự sáng tạo, trách nhiệm và lòng từ bi để lãnh đạo nhân viên, cần đem lại cho họ cảm giác ông chủ chính là người thầy giáo của mình, không cho đó là kẻ độc tài.

THIÊN THỨ HAI
TÂM AN THỂ GIỚI AN, TÂM BÌNH THỂ GIỚI BÌNH

Càng từ bi, sáng suốt càng ít phiền muộn

Người thông minh không nhất định là người sáng suốt nhưng người sáng suốt thực sự nhất định sẽ ít phiền não. Chỉ có xâm nhập sâu vào bên trong thế giới nội tâm của người khác, quan tâm họ thì ta mới có được sự sáng suốt thực sự.

Thông thường con người ta có ba loại sinh mệnh: thứ nhất là sinh mệnh về mặt thể xác, do mẫu thân cưu mang thai nghén chín tháng mười ngày mà thành, thứ hai là sinh mệnh lịch sử, và thứ ba là sinh mệnh về trí tuệ, về sự sáng suốt.

Sau sinh mệnh thể xác ngắn ngủi vài chục năm, còn có sinh mệnh lịch sử, nhưng chỉ có thiểu số một vài người có thể lưu danh thiên sử. Vì thế, trên lập trường Phật pháp, ngoài sinh mệnh xác thịt và sinh mệnh lịch sử, chúng ta còn có sinh mệnh trí tuệ vĩnh hằng, vô hạn, xuyên thời gian không gian, mà chúng ta gọi đó là pháp thân tuệ mệnh.

Khi mẹ sinh ra chúng ta, thân thể xác thịt chúng ta như những viên đá chưa được mài giũa, cần phải gọt giũa nhiều mới có thể trở thành viên đá quý óng ánh lung linh. Cho nên, sau khi cha mẹ sinh ra, chúng ta cần phải trải qua việc học hành và luyện tập, dần dần hình thành trí tuệ trong quá trình trưởng thành đó.

Càng từ bi càng sáng suốt, trí tuệ Những người có trí tuệ mới giải quyết được khó khăn của bản thân mình và người khác, nếu không, anh ta sẽ có một cuộc sống vô vị không ý nghĩa, không những đem lại đau khổ cho bản thân mà còn gây ra nhiều phiền nhiễu cho những người xung quanh. Có người khi sinh ra vốn rất thông minh, nhưng không có nghĩa là có trí tuệ, sáng suốt. Trên thực tế, người thông minh có thể là người có rất nhiều phiền não; nếu thông minh mà có ít điều phiền não hoặc thậm chí là không có phiền não thì đó mới được gọi là trí tuệ thanh tịnh.

Trí tuệ có thể bồi dưỡng dần được, còn trí tuệ trong Phật giáo lại được sinh ra từ lòng từ bi, lòng từ bi càng lớn thì trí tuệ càng cao, phiền não theo đó mà cũng càng ít đi. Cái gọi là “từ bi” chỉ việc nghĩ cho người khác, thường giúp người khác giải quyết khó khăn, đổi lại là những việc làm phiền bản thân mình cũng ngày càng ít đi, và càng có “trí tuệ” hơn.

Vậy ta dùng lòng từ bi giúp đỡ mọi người như thế nào đây? Điều quan trọng là phải thực hiện thông qua quan niệm và phương pháp, vật chất chỉ có thể giải quyết một phần nhỏ của vấn đề mà thôi. Nhất thiết phải giúp đỡ họ giải quyết lo lắng từ trong tâm, từ quan niệm và có phương pháp thích hợp, như vậy mới là điều gốc rễ căn bản và bền lâu được.

Do đó mà từ bi và trí tuệ được coi là hai mặt của một hợp thể, không thể tách rời nhau, chỉ khác nhau về công năng và sự thể hiện mà thôi. Người có trí tuệ thường có thể giới nội tâm bình tĩnh, minh bạch, rõ ràng, không bị bất cứ yếu tố hoàn cảnh bên ngoài nào quấy nhiễu, đồng thời lại vừa có thể quan tâm chăm sóc người xung quanh, trở thành bằng hữu tri âm, tri tâm, hiểu thấu thể giới nội tâm của chúng sinh, đây cũng chính là biểu hiện của lòng từ bi.

Từng có một cặp vợ chồng bác sỹ đến thăm tôi; người vợ hết lòng ca ngợi, thông cảm người chồng, còn người chồng cũng rất yêu thương, chăm sóc cô. Chính sự quan tâm thông cảm, cùng tán thưởng ca ngợi nhau khiến họ trở thành những người bạn tri âm, tri tâm, tri kỷ thực sự, cùng hiểu rõ thể giới nội tâm của đối phương.

Trên thế giới này, rất nhiều người quan niệm tình yêu là sự chiếm hữu, là sự chinh phục, hy vọng đối phương thông cảm cho mình và coi họ thuộc quyền sở hữu của mình. Họ không hề muốn thâm nhập vào thế giới nội tâm của đối phương, nhưng lại ép buộc người khác phải chấp nhận cách suy nghĩ của mình, đó không phải là trí tuệ, không phải là từ bi.

Lập trường hay thân phận khác nhau sẽ có những biểu hiện thể nghiệm khác nhau, việc có thể khiến bản thân không xảy ra mâu thuẫn, xung đột hay buồn rầu được gọi là trí tuệ, là sự sáng suốt.

Khi mọi người xu nịnh lấy lòng bạn liệu bạn có kiêu ngạo tự mãn cho rằng mình rất tài giỏi? Khi gặp chuyện xui họ sẽ xa lánh không thèm để ý đến sự hiện diện của bạn, thậm chí coi bạn là kẻ ôn thần, lúc đó bạn có cảm thấy cô đơn, uất ức, hận thù không? Là đại trượng phu ta biết cách biến hóa linh hoạt ứng phó thích hợp với tình hình, khi đắc ý cũng không phát điên hóa cuồng, khi gặp xui thì lại càng không tự ti. Người có trí tuệ dù ở bất cứ nơi đâu bất cứ khi nào, bất cứ lập trường hay tình hình nào thì trong tâm luôn thẳng thắn quang minh chính đại, tự tại vô tư vô lo, không gì có thể làm khó họ được.

Có trí tuệ chắc chắn có lòng từ bi. Ví như thân làm cha làm mẹ nếu có thể hiểu rõ được thể giới nội tâm của con cái thì ắt hẳn chúng sẽ hiểu thuận cảm ơn với mình, ngược lại thì khoảng cách giữa hai thế hệ sẽ ngày càng sâu ngày càng xa hơn nếu cha mẹ yêu cầu con cái thông cảm, tiếp nhận bạn một cách miễn cưỡng, ép chúng phải hiểu rõ mình. Còn phận làm con, không phải cấp cho cha mẹ quần áo thực phẩm là được gọi là có hiếu, điều quan trọng là cần biết thể nghiệm, thông cảm và quan sát hiểu rõ nội tâm của họ.

Gieo phúc bằng tâm thanh tịnh

CÓ thể 500 năm sau trái đất của chúng ta là một núi rác khổng lồ, toàn bộ nhân loại đều sợ mắc các bệnh về da. Nhưng nếu có thể quay đầu lại kịp thời thì tai họa trong tương lai không phải không thể tránh được.

Rất nhiều trong số chúng ta đều biết đến từ “bảo vệ môi trường”, và cũng nhiều lần nói đến từ này rồi, đồng thời cũng hiểu rõ tình trạng hay các vấn đề về môi trường mà chúng ta đang cùng chung sống. Trừ một bộ phận nhỏ dân số ra, thì tôi e rằng ngay đến quan niệm về bảo vệ môi trường cũng chưa được thiết lập.

Những người sống trong đô thị đều biết tình trạng ô nhiễm môi trường nghiêm trọng và chất lượng cuộc sống ngày càng tồi đi ở khắp nơi thông qua các loại phương tiện thông tin đại chúng. Con người vì mục đích khai thác mà phá hoại môi trường tự nhiên một cách nghiêm trọng, vì mục đích hưởng thụ cuộc sống mà khiến cho môi trường sống xung quanh bị ô nhiễm nặng nề. Tất cả chúng ta đều lên án gay gắt với những nhân tố gây hại cho môi trường, nhưng không có ai dùng chính đôi bàn tay của mình hay cải thiện phương thức sống của mình để làm giảm nguy cơ gây ô nhiễm môi trường. Chúng ta chỉ biết nghĩ cách làm sao để cuộc sống của mình thuận tiện hơn, hoặc là mình sẽ ít chịu tác động tai hại từ việc ô nhiễm đó, nhưng chúng ta không thể giải quyết một lúc nhiều vấn đề như vậy, chỉ cần nghĩ cách làm sao cho cuộc sống của mình thuận tiện hơn là đủ.

Ví như việc nông dân hay dân du mục khai thác tự nhiên không thích hợp cũng sẽ phá hoại môi trường.

Trước kia, những người nông dân chỉ biết dùng các loại phân bón hữu cơ tự nhiên, cắt cỏ trừ sâu theo phương pháp thủ công, điều này không gây hại nhiều cho môi trường; nhưng nông dân ngày nay hoàn toàn khác với trước kia, nguồn gây ô nhiễm lớn nhất là những thứ rác thải từ chăn nuôi lợn, còn nguồn nước bị ô nhiễm nặng nề do các loại chất phun thuốc trừ sâu hay nông dược gây ra, ngoài ra nông dược cũng là thủ phạm gây nên tình trạng ô nhiễm đất. Những nông sản rau củ quả vừa to vừa bắt mắt hay các loại thịt lợn mua ngoài chợ kia đều là những sản phẩm được chăm sóc trong môi trường bị ô nhiễm nặng.

Bảo vệ môi trường cần có sự nhận thức đi đôi với hành động Tôi được biết có rất nhiều người có ý thức bảo vệ môi trường, nhưng tự thân tham gia vào các hoạt động đó thì lại rất ít. Việc sản xuất kinh doanh của ngành công thương nghiệp cần có các thiết bị bảo vệ môi trường, nhưng các xưởng chế biến sản xuất lại thải ra ngoài môi trường chất thải chưa qua xử lý, dẫn đến tình trạng ô nhiễm nguồn nước sông hồ. Hơn nữa các loại thuốc bảo vệ thực vật cũng là thủ phạm chính gây ô nhiễm nguồn nước. Trước đây ở các kênh mương khe suối hay sông hồ có rất nhiều loài sinh vật sinh sống như tôm cá, nhưng chúng cũng phải dần dần biến mất bởi tình trạng ô nhiễm nguồn nước. Hay như trước kia những người hay ăn chay thích thưởng thức đồ hải sản tươi sống ngoài biển như loại hồng mao đài, nhưng giờ đây lượng hải sản đó cũng giảm đáng kể. Nguồn hải sản tự nhiên bị ô nhiễm, không chỉ vậy, bản thân chúng vốn cũng chứa một lượng nhỏ hàm lượng độc tố trong đó, do vậy vô hình chung người ăn chay đã tiếp vào cơ thể mình sản phẩm có độc tố.

Với tình hình trên, người ta hiểu là cần bảo vệ môi trường nhưng họ không biết bản thân mình phải bắt đầu từ đâu để giữ cho môi trường sống xung quanh mình trong sạch lành mạnh hơn. Trong cuộc sống thường nhật, tình trạng lãng phí xảy ra vô cùng nghiêm trọng, ví như khi mua đồ thường hay có túi ni-lon, dù mua ít cũng cần túi ni-lon, thậm chí còn nài nỉ người bán thêm vài chiếc mang về dùng. Dù rất tiện ích nhưng túi ni-lon không dễ bị phân hủy, khi đốt cháy nó sẽ tạo ra khí độc gây ô nhiễm môi trường xung quanh ta. Ngày trước ta hay có thói quen dùng giấy báo hoặc lá của một số loại cây như lá khoai, lá chuối gói thức ăn đồ đặc, không hề gây ảnh hưởng đến môi trường.

Mỗi gia đình ngày nay đang không ngừng thải ra môi trường các loại rác thải với số lượng đáng báo động, những thứ chưa dùng hết hoặc dùng hỏng rồi đều vứt đi. Một khi rác thải được vứt ra bờ bãi sẽ trở thành nguồn gây ô nhiễm. Khi sử dụng đồ đạc đều không cố gắng sử dụng hết công năng và tuổi thọ của sản phẩm, mà đã vội mua sản phẩm mới có mặt trên thị trường, biến những đồ tuy hơi cũ một chút thành rác thải. Làm như thế chính là gây lãng phí và hủy hoại môi trường.

Biết quý trọng từng hạt gạo Khi tôi còn trẻ, phương tiện giao thông mà người dân Đài Loan thường dùng có xe đạp, xe ba bánh, khi vận chuyển hàng hóa thì dùng xe ba gác, xe bò, không giống như phương tiện giao thông ngày nay như các loại xe ô-tô, tàu hỏa, do sử dụng các loại xăng dầu mà gây ô nhiễm không khí. Vào mùa hè, để xua tan đi cái nóng oi ả người ta thường dùng quạt hương bồ, quạt lá cọ, hay sang trọng hơn chút chỉ dùng quạt điện mà thôi, do vậy mà không có hiện tượng thải ra các loại khí nóng từ máy làm lạnh, đương nhiên cũng chẳng có các loại máy làm lạnh gây hại cho tầng khí quyển. Vào thời đó, quần áo mặc rách rồi chỉ cần vá lại là có thể dùng được. Hay như quần áo của đứa con đầu lòng mặc rồi có thể để lại cho các em sau nó mặc lại. Và lúc bấy giờ lưu hành câu nói rất nổi tiếng “áo mới mặc ba năm, áo cũ cũng mặc ba năm, rách rồi may may vá vá lại mặc được ba năm”. Người dân thời bấy giờ rất quý trọng lương thực thực phẩm, thường lấy câu nói “miếng cơm miếng cháo đều không dễ mà có” mà Chu Tử dạy dỗ các đệ tử của mình làm lời răn dạy con cháu trong nhà không được lãng phí tùy tiện.

Thời điểm đó, rác thải ở mọi nơi rất ít, thậm chí có thể nói cơ bản hầu như không có thứ gì có thể biến thành loại rác thải vĩnh cửu, tức rác thải không thể phân hủy được. Lượng rác thải ngày nay ngày càng nhiều hơn và tăng lên hàng năm, điều này không chỉ gây ra sự lãng phí tài nguyên thiên nhiên mà còn là nguồn gây ô nhiễm khổng lồ.

Do vậy mà thiền tự Pháp Cổ Sơn tích cực làm giảm lãng phí nguồn tài nguyên, đồng thời không ngừng tái sử dụng nhiều lần nguồn tài nguyên đó, sau đó có thể cải biến phương thức và tái sử dụng lại nhiều lần nữa. Ví như nước vo gạo có thể dùng rửa bát đĩa hoặc nước tưới cây. Bát đĩa của nhà chùa sử dụng hầu như không bắt dầu mỡ, một lượng nhỏ dầu hạt cải dính trên đó đều có thể hòa tan trong nước ấm, có thể dùng nước ấm tráng bát, do vậy mà bát đĩa của chúng ta cũng trở nên sạch sẽ hơn. Nếu vẫn còn sót

lại một chút xíu dầu trên bát đũa ta có thể dùng nước vo gạo rửa sạch. Như vậy từ một thùng nước ta có thể biến nó thành nước vo gạo, nước vo gạo lại trở thành nước rửa bát, nước rửa bát lại trở thành nước tưới tiêu cho cây cối. Một thứ có thể tái dùng nhiều lần, không những có thể tiết kiệm nước mà còn góp phần bảo vệ môi trường. Nếu tín đồ Phật tử không mang túi ni-lon lên chùa thì ngôi chùa này không có một chiếc nào cả. Nhà chùa cũng thường khuyến khích mọi người nên sử dụng nhiều hơn các loại giấy có thể tái chế, trân trọng nguồn tài nguyên hơn nữa.

Biết phúc tích phúc mới có thể làm cho tâm linh trong sạch Bảo vệ môi trường vật chất chỉ có thể giải quyết phần ngọn, căn bản chưa giải quyết được tận gốc rễ vấn đề; giữ cho tâm linh trong sạch xuất phát từ việc tịnh hóa gốc rễ nội tâm, duy chỉ có vậy mới cải thiện tận gốc được. Bắt đầu từ giữ cho tâm linh trong sáng chúng ta mới có thể cam tâm tình nguyện giảm bớt thói quen lãng phí nguồn tài nguyên, đó không chỉ là việc yêu cầu người khác thực hiện mà đó cũng là một cảm giác hưởng thụ chứ không phải là sự hy sinh, như vậy mới được gọi là “tri phúc tích phúc”!

Cái gọi là “giữ sạch tâm linh trong sáng” ý nói do cái tâm chúng ta bị “ô nhiễm”, dẫn đến môi trường cũng bị ô nhiễm theo. Giả như cái tâm không bị “làm bẩn”, thì môi trường cũng không thể bị nhiễm bẩn theo. Bởi tâm linh điều khiển thân thể, hành vi của chúng ta được kết nối chặt chẽ với cái tâm, sự thay đổi tâm niệm của mỗi chúng ta có thể làm thay đổi cả một con người, một gia đình thậm chí cả một xã hội, do vậy mà tâm niệm thay đổi là nhân tố quan trọng nhất có tác động mạnh mẽ đến những điều xung quanh.

Môi trường - tự bản thân nó không thể tự tạo ra sự bẩn thỉu lộn xộn, thực vật hay khoáng chất không thể gây ô nhiễm cho môi trường sống của con người, còn động vật cũng chỉ là thứ cân bằng sinh thái trong thế giới tự nhiên, chỉ có con người mới có thể tạo ra sự bẩn thỉu lộn xộn đó. Không những con người gây ô nhiễm cho môi trường sống mà còn gây ô nhiễm cho môi trường tinh thần, từ việc “ô nhiễm” ngôn ngữ, văn tự, ký hiệu, các loại hình khác nhau cho đến tư tưởng, quan niệm... tất cả đều đem lại cho loài người những vết thương mới và sự ô nhiễm mới cho tâm linh. Sự ô nhiễm môi trường vật chất đều do con người gây nên, mà những hành động gây ô nhiễm đó không thể tách rời cái tâm trong mỗi chúng ta, cái “tâm” điều khiển tất cả mọi hành vi và suy nghĩ.

Môi trường quanh ta sẽ không bị ô nhiễm nếu cái tâm trong mỗi cá nhân trong sạch. Vì vậy khi bàn luận đến ô nhiễm môi trường nhất thiết phải bắt đầu từ gốc rễ, cần nhấn mạnh và khơi mào cho việc “giữ cho tâm linh trong sạch”.

Trân trọng phúc báo mình đang có Vấn đề bảo vệ môi trường cần được giải quyết một cách triệt để, phải đơn giản hóa nó ngay từ cuộc sống thường ngày của chúng ta, bắt đầu từ những điều giản dị nhất, những thứ không cần dùng thì không nên dùng và càng không được lãng phí. cần “tri phúc tích phúc”, yêu quý bảo vệ đối với môi trường sống xung quanh ta, không sử dụng lãng phí hay bừa bãi. Lãng phí đã trở thành thói quen của đa phần con người hiện đại ngày nay, nhiều thứ đồ chưa dùng hết hoặc dùng hỏng rồi liền vứt đi, dù đó là tiền mà mình bỏ ra nhưng lãng phí những thứ đồ đó cũng có nghĩa là đang lãng phí nguồn tự nhiên của toàn bộ công dân trên thế giới này. Nguồn tài nguyên trên trái đất của chúng ta ngày càng cạn kiệt, trong khi đó thì dân số không ngừng tăng lên. Nếu ngay từ bây giờ ta không nghĩ cách tịnh hóa lòng người, đơn giản hóa cuộc sống của nhân loại, lời nói không đi đôi với hành động thì vô hình chung sẽ làm đảo lộn trật tự mọi thứ và đó cũng chỉ là những lời kêu gọi viễn vông mà thôi.

Phúc báo của mỗi con người đều có giới hạn nhất định, nếu dùng hết phúc báo của kiếp này, thì kiếp sau sẽ chẳng còn tích lại được chút nào cả. Giống như những con ma đói khát vậy, có thức ăn không ăn nổi, có nước uống không uống được, đây gọi là luật nhân quả báo ứng ở đời. Không biết coi trọng phúc báo, ngược lại còn lãng phí thì kiếp sau chỉ có con đường sống chung với quỷ đói mà thôi. Phật pháp dạy rằng, nhân quả, phúc báo chính là cái giữ cho tâm linh trong sáng. Nhân quả được nhắc đến ở đây chỉ kết quả của tất cả những gì kiếp này chúng ta làm có liên hệ mật thiết đến kiếp sau. Có thể kiếp này hoặc kiếp sau hoặc con cháu chúng ta sẽ gặp phải quả báo. Cho nên chúng ta cần chuẩn bị kỹ cho kiếp lai sinh, trân trọng những gì mình đang có, đồng thời cần phải tạo ra nhiều phúc báo hơn nữa cho kiếp sau.

Chúng ta thật may mắn, được sống trong điều kiện vật chất khá hơn rất nhiều so với cha ông, đầu óc lại rất linh hoạt. Đầu óc có linh hoạt thì đời sống vật chất mới đầy đủ, làm việc gì cũng thuận lợi, đây cũng chính là phúc báo của chúng ta, vì thế cần phải biết trân trọng, giữ gìn.

Bây giờ không trân trọng thì con cháu sẽ gặp tai ương Tôi không phải đang hăm dọa mọi người, 20 năm sau, nếu nguồn nước uống của chúng ta không phải nhập khẩu từ nước ngoài thì điều đó có nghĩa là cần phải biến nước biển thành nước ngọt. Nước mưa trên trời có tính axit cao, không thể thay thế nguồn nước uống được. Khi nước mưa rơi xuống mặt đất có chứa các chất bảo vệ thực vật thì ta cũng không thể dùng nguồn nước này được. Khi đó, nước trong bồn cần phải dùng chất Clo để khử trùng thì mới có thể yên tâm sử dụng được.

Trong tương lai không thể có chuyện sử dụng nguồn nước ngầm bởi nguồn nước này bị cạn kiệt, khiến cho nhiều khu vực bị biến thành sa mạc dù hay có mưa.

Nếu không biết quý trọng, bảo vệ nguồn nước ngay từ hôm nay, thì nguồn nước của 20 năm sau không thể uống được nữa, đây cũng là vấn đề lớn cần được chú trọng quan tâm từ nhiều phương diện khác nhau.

Môi trường sống quanh ta đều là rác thải, dù có chôn vùi dưới những ngọn núi cao thì nó vẫn cứ là rác thải. Một số chất thải ngoài biển không thể trôi nổi đến nơi khác rồi cũng sẽ bị sóng đánh quay lại bờ và lưu lại trên đất gây ô nhiễm môi trường.

Nếu chúng ta không kịp thời tìm hãm lại hoặc điều chỉnh lại quan niệm sống, phương thức sống thì tôi tin rằng 500 năm sau trái đất của chúng ta tràn ngập rác thải, cơ thể loài người sẽ bị mắc các bệnh về da. Nhưng nếu kịp thời quay đầu lại yêu mến bảo vệ môi trường, người người có tâm cùng nỗ lực thì có thể tránh được những tai họa khủng khiếp trong tương lai và thiên đường nhân gian không phải là một giấc mộng nữa.

Đối sách giải quyết vấn đề môi trường Làm sao giải quyết vấn đề liên quan đến môi trường? Tôi cho rằng chúng ta nên đưa ra đối sách cho bốn phương diện sau:

Thứ nhất là quy định và thi hành chính sách của chính phủ. Chính sách của chính phủ có liên quan mật thiết đến vấn đề phát triển mở rộng nền kinh tế ví như khai phá nông mục, mở rộng các ngành công nghiệp, còn sự tăng trưởng của kinh tế tỉ lệ thuận với mức độ tàn phá môi trường. Do đó, cùng với việc đưa ra các chính sách, chính phủ cần lưu tâm cân nhắc đến sự phát triển song song giữa chính sách bảo vệ môi trường và chính sách phát triển kinh tế, cần tăng cường một vài công tác bảo vệ môi trường, không nên

quá chú trọng vào kinh tế. Phát triển kinh tế có thể chậm một chút còn công tác bảo vệ môi trường cần được cải thiện nhanh hơn nữa.

Thứ hai, về mặt quan niệm cuộc sống thường nhật, người người nên có thói quen tiết kiệm, tích phúc. Không nên cho rằng tiền có nhiều rồi có thể dùng thoải mái không cần nhắc, cũng không nên cho rằng vật chất dễ có được mà có thể thay đi đổi lại một cách lãng phí, dùng chưa hết liền xài phung phí. Chúng ta cần biết rằng đây là những việc làm cần thiết để khống chế nguồn gây ô nhiễm và sự lãng phí tài nguyên. Trên thực tế, mỗi ngày chúng ta nên coi trọng nguồn tài nguyên thiên nhiên nhiều hơn, và sự lãng phí trở thành thứ rác rưởi đang phá hoại môi trường sống quanh ta.

Cơ thể con người ta có da, có huyết máu, có xương thịt, trái đất của chúng ta cũng vậy, nó cũng có xương thịt, huyết máu. Chúng ta sử dụng nguồn tài nguyên thiên nhiên đồng nghĩa với việc chúng ta đang rút dần từng khúc xương, trích ra từng khối máu của cơ thể để dùng. Một khi lấy máu ra, cơ thể sẽ lâm vào tình trạng thiếu máu, và sự sống sẽ chẳng còn. Lúc đó, trái đất của chúng ta sẽ chỉ là một tinh cầu chết khô héo không người cư trú. Tôi cũng thường nói, trái đất là mẹ của loài người và muôn vạn vật, dù bị những đứa con háu đói hút cạn nguồn sữa thì cũng không thể tàn phá thân thể người mẹ ấy. Khi ta lãng phí triệt để nguồn tài nguyên đó cũng có nghĩa là ta đang cắt từng khúc xương, rút từng lít máu, xé rách từng thớ thịt, nhổ từng chiếc lông trên thân thể của mẹ mình, tất cả hành động đó sẽ làm cho người mẹ của chúng ta mau chóng tàn lụi và chết đi.

Nguồn tài nguyên thiên nhiên là máu thịt của trái đất Ý tưởng vận chuyển nguồn tài nguyên từ một nơi nào đó trong không gian hay một tinh cầu nào khác về trái đất là điều khó có thể xảy ra. Để khiến cho cõi Niết Bàn trần gian này có thể thực hiện điều đó thì ngay từ giây phút này chúng ta nên biết trân trọng và sử dụng đúng nguồn tài nguyên.

Thứ ba, các ngành nghề công thương nghiệp nên có trách nhiệm và nghĩa vụ nhiều hơn trong việc cải thiện môi trường. Ví dụ như cải tiến chế tạo một số máy móc xử lý tình trạng ô nhiễm, cho ra đời các loại sản phẩm ưu việt không phá hoại và gây ô nhiễm môi trường.

Thứ tư, về phương diện giáo dục, các bậc phụ huynh cần phải giáo dục con cái mình ý thức và kiến thức về bảo vệ môi trường ngay từ khi còn nhỏ. Dạy chúng biết yêu quý đồ vật, biết trân trọng những gì mình đang có và

tích phúc cho mai sau. Ngoài ra, các bậc cha mẹ cũng cần giảng giải cho các con nghe, sau khi môi trường bị phá hủy thì không thể có được không gian sinh tồn nữa. Chúng ta chỉ có một trái đất mà thôi, không có cái thứ hai nữa. Nếu không biết phương thức sống ra sao để bảo vệ môi trường thì những quốc gia làm tốt công tác này sẽ khinh thường đất nước chúng ta, hơn nữa, chúng ta có thể sẽ bị trừng phạt.

Ăn với thái độ tự nhiên, vui vẻ

Con người hiện đại ngày nay tận hưởng sở thích ham ăn ham uống nhưng thường hay mắc bệnh. Tuy thức ăn ngon nhưng không có nghĩa là đảm bảo sức khỏe, vậy ăn uống như thế nào mới được coi là sự lựa chọn sáng suốt?

Tục ngữ có câu “dân dĩ thực vi tiên” - dân lấy cái ăn làm gốc. Ăn thực là một trong những điều kiện sinh tồn cơ bản nhất của loài người, quần áo không có mặc cũng không sao cả. Nhân loại sẽ không thể sinh tồn được nếu không có thức ăn đồ uống.

Dù việc ăn uống rất quan trọng, nhưng những con người đang sống trong thế kỷ 21 sắp chuyển giao sang thế kỷ 22 cần phải cải thiện một chút về quan niệm ẩm thực. Mỗi thời mỗi khác, những người thuộc giới công thương nghiệp thường chú trọng những bữa ăn nhanh, còn những người nông dân thì lại rất chú trọng đồ thật và mỹ vị, tôi muốn ăn những món ăn ngon và dinh dưỡng, nhưng không phải ngon nhờ các cách pha chế khác nhau. Người đầu bếp tồi nhất là người sử dụng rất nhiều các loại gia vị để lấy được vị thức ăn. Một đầu bếp giỏi có thể cho ra những món ăn đầy chất dinh dưỡng và có mùi thơm hấp dẫn đặc trưng của từng món. Và cái mùi vị, dinh dưỡng đó do chính bản thân ăn mà cảm nhận được.

Cần ăn thức ăn ngon giàu dinh dưỡng Ăn như thế nào thì có dinh dưỡng, và ngon miệng? Điều này do thái độ và động tác khi ăn của chúng ta hình thành nên. Thường thì chúng ta hay ăn cơm trong tâm trạng không tập trung, vừa ăn vừa nói, vừa ăn vừa suy nghĩ, vừa ăn vừa xem tivi, thậm chí vừa ăn vừa họp bàn. Đây là một thói quen xấu của thời đại công nghiệp. Cách ăn như vậy là một hình thức ngược đãi dạ dày, ruột của chúng ta, có thể dẫn đến tình trạng tiêu hóa kém. Khi chúng ta tư duy thì cơ quan đầu não cần máu lưu thông, còn khi dạ dày tiêu hóa cũng cần có máu để thực hiện nhiệm vụ nhào trộn thức ăn, hai bộ phận này đều cần dùng đến máu

cùng một lúc và xảy ra tình trạng giành giật nguồn máu của nhau, điều này hoàn toàn không có lợi cho sức khỏe. Phương pháp tốt nhất là khi ăn chỉ tập trung vào ăn, làm việc chỉ tập chung vào làm việc, không nên vừa ăn vừa làm.

Người biết cách ăn cơm là người vừa nhai rất kỹ, rất nhanh nhưng rất nhẹ nhàng, lại vừa thấy được mỹ vị của món ăn và chất dinh dưỡng trong đó. Nước miếng trong miệng ta vốn có công năng tiêu hóa thức ăn, vì vậy khi thức ăn vừa vào đến miệng là đã bắt đầu quá trình tiêu hóa rồi, khi xuống dạ dày thì nhanh chóng bị tiêu hóa hoàn toàn, sau đó các chất dinh dưỡng sẽ được hấp thụ qua ruột non. Qua ba quy trình hoạt động như vậy, thức ăn sẽ được tiêu hóa hoàn toàn và chuyển đổi thành chất dinh dưỡng cho cơ thể hấp thụ. Bình thường một bữa cơm của tôi kéo dài khoảng mười lăm phút, thời gian tuy hơi nhanh một chút nhưng tôi cảm thấy bữa ăn rất ngon miệng, và ăn hết thức ăn. Tôi nghĩ cách ăn như thế này rất quan trọng và tốt cho sức khỏe.

Ăn một cách vui vẻ Thứ nữa, ta cần bàn đến thái độ khi ăn uống, không nên ăn quá no. Có nhiều người ăn uống thường quá độ, có người thì bữa này ăn no, bữa sau nhịn đói. Tốt nhất chúng ta nên có thói quen ăn đủ lượng thức ăn vừa phải, ăn đúng giờ giấc, uống nước đúng lúc. Một khi ăn đúng bữa, ăn một cách vui vẻ thì nhất định tiêu hóa sẽ tốt, cơ thể cũng khỏe mạnh. Nếu ăn không đúng bữa, lượng thức ăn không phù hợp, bữa ăn bữa bỏ sẽ dẫn đến hiện tượng khi muốn ăn sẽ ăn thủng uống chậ, còn lúc đói thì vừa đói vừa khát. Cách ăn như vậy không có lợi cho sức khỏe. Hơn nữa ăn uống không biết điều tiết sẽ khó tiêu hóa, các chất bài tiết cũng dễ lên men bất thường gây ra mùi hôi miệng. Nguyên nhân do thức ăn chưa được tiêu hóa và hấp thu hết, sau khi vào đến ruột và dạ dày thì công năng tiêu hóa không hoạt động bình thường dẫn đến các chất bài tiết gây mùi hôi 84thối vô cùng, điều này cũng chứng tỏ hiện tượng tiêu hóa kém. Tiêu hóa kém là tác nhân gây tổn thương cho dạ dày và ruột, có tác động phá hoại cấu trúc các tổ chức cơ thể, đúng là lợi bất cập hại, do vậy chúng ta nên thay đổi thói quen xấu này.

Đỗ ăn tự nhiên là ngon nhất Chúng ta nên ăn loại thức ăn nào có lợi cho sức khỏe? Loại nào ngon nhất? Câu trả lời là thức ăn có nguồn gốc tự nhiên là ngon nhất, mà lại vừa hợp vệ sinh. Phàm là động thực vật chăn nuôi nhân tạo dù là sống dưới nước hay trên cạn thì đều có chứa các chất

độc tố có hại cho cơ thể. Có loại chứa độc tố trong chất bảo vệ thực vật, có loại lại chứa kích thích tố hooc-môn, chất diệt côn trùng khiến cho động vật vừa to vừa béo, còn rau củ quả thì vừa to vừa non mơn. Những loại thực phẩm này rất có khả năng bị thôi thúc sinh trưởng trong thời gian ngắn. Phương pháp nuôi trồng theo phương thức hóa học này còn được gọi là phương pháp nuôi trồng vô cơ. Ví dụ như nuôi lợn, nghe nói chỉ cần chăm sóc ba tháng là có thể xuất ra thị trường tiêu thụ; hay như nuôi gà vịt chỉ cần thời gian rất ngắn có thể đem tiêu thụ được. Đây đều là những sản phẩm được nuôi trồng chăm sóc có sự tham gia của các chất kích thích sinh trưởng, không phải là những sản phẩm tự nhiên.

Như vậy, đây được gọi là có dinh dưỡng hay có chất độc hại? Tôi không muốn tất cả chúng ta phải ăn chay, nhưng tôi khuyên mọi người nên ăn ít thịt động vật, đặc biệt là các loại động vật nuôi trong môi trường nhân tạo, càng ít càng tốt.

Ngoài ra, chúng ta nên chăm sóc cây trồng bằng các loại phân hữu cơ, tốt nhất không nên dùng các loại thuốc bảo vệ thực vật, thuốc diệt côn trùng sâu bọ. Hiện nay có rất nhiều vườn cây, khi vừa đơm hoa là người chăm bón phun ngay thuốc bảo vệ thực vật cho đến khi kết trái, sau đó dùng giấy bọc trái cây lại, nhưng cần chú ý không nên dùng các loại giấy có tầm chất bảo quản. Nhưng ngay từ khi vừa đơm hoa kết trái ta đã phun các loại thuốc đó rồi, vậy có cách nào cải thiện chất lượng quả đó không, vấn đề này cần tới sự đóng góp của cơ quan quản lý ngành nông nghiệp và một số thương nhân đầu tư vào ngành này bởi người sử dụng ngày càng nhiều mà các cửa hàng bán thực phẩm sạch cũng ngày một tăng lên. Thực phẩm sạch nói tới ở đây là những loại không có chứa hàm lượng chất bảo vệ thực vật hay các loại thuốc hóa học, không bao gồm các sản phẩm thịt động vật, là loại thực phẩm khiến cho người mua an tâm sử dụng, và sử dụng một cách lành mạnh, có lợi cho sức khỏe.

Âm thực thế kỷ mới Tôi từng đọc một cuốn sách có tên *Âm thực quan thế kỷ mới*, tác giả là con trai của ông chủ ngành công nghiệp Kem của Mỹ. Ông có chủ trương không ăn thịt động vật, cũng không ăn các sản phẩm chế biến từ sữa, không ăn thịt gà, thịt vịt và trứng của chúng, bởi theo ông, các loài động vật này bị con người ngược đãi từ rất lâu rồi. Gà, vịt, lợn, bò và nhiều loài động vật khác hầu như đều bị nhốt trong chuồng, còn người nuôi thì dùng nhiều phương pháp đa dạng khác nhau thúc cho chúng sinh

trưởng nhanh, to béo một cách bất bình thường không tuân theo quy luật tự nhiên, vì vậy mà cơ thể chúng hàm chứa một lượng lớn các chất độc hại. Khi ăn các loại thịt này điều hiển nhiên cơ thể chúng ta cũng hấp thụ một lượng chất độc nhất định vào cơ thể gây nguy hại cho sức khỏe. Đó là lí do vì sao tác giả không ăn các sản phẩm từ thịt hay trứng. Tuy nhiên, tôi không có ý yêu cầu mọi người không được ăn thịt, tôi chỉ hy vọng những con người của thế kỷ 21 có thực phẩm sạch để ăn, tốt nhất nên ăn ít các sản phẩm được sản xuất từ các trang trại chăn nuôi.

Đại trí tuệ phá đại vọng ngữ

Sức mạnh của trí tuệ có thể phá vỡ những lời nói hoang đường.

Trên đời này ai cũng từng có một lần nói dối, nhưng đối với một số người đó lại là chuyện thường tình. Có người thì có tâm thiện nhưng cũng có người tâm địa độc ác.

Khi đối mặt với kẻ hay nói hoang đường, làm thế nào để không bị che giấu? Làm sao phá vỡ những lời hoang đường đó? Và làm thế nào để có lợi cho ta mà không gây hại cho người khác? Là người thì ai ai cũng biết nói dối. Trong Phật giáo, nói dối được chia làm ba loại: thứ nhất là đại vọng ngữ, thứ hai là tiểu vọng ngữ, và một loại nữa gọi là phương tiện vọng ngữ.

Đại vọng ngữ là lời nói dối bịa đặt khiến cho người khác khi nghe thấy liền tin vào, chỉ lệnh của thần thánh, ngoan ngoãn nghe theo một cách vô điều kiện dẫn đến khuynh gia bại sản, thậm chí là tan cửa nát nhà. Tiểu vọng ngữ là những lời nói dối nhỏ nhặt, không gây hại đến đại thể, cũng giống như ông Vương bán dưa, vừa bán vừa tự khen dưa ngọt khiến cho người mua phải động lòng, nhưng khi mua về thì mới phát hiện không ngon như dưa ăn thử hoặc nhạt như nước lã, kiểu nói dối này không gây tổn hại gì nhiều đến người khác nhưng cũng không nên có.

Phương tiện vọng ngữ là kiểu nói dối vì muốn đối phương có lợi mà dùng thiện ý để lừa anh ta. Ví dụ như câu tục ngữ “trông mơ giải khát”, hay ăn bánh vẽ, ăn cá gỗ. “Trông mơ giải khát” là câu chuyện có nguồn gốc từ thời Tam Quốc. Truyện kể rằng khi quân lính trên đường hành quân thấy rất khát, thấy vậy Tào Tháo bèn bảo rằng họ sắp hành quân qua rừng mơ rồi, những quả mơ bây giờ đang mùa chín rộ, đến đó có thể giải lao một lúc. Nghe vậy ai nấy đều ứa nước miếng và cảm thấy đỡ khát hẳn. Vừa nhắc

đến mơ là nhắc đến vị chua làm cho ai ai cũng chảy nước miếng, và không ai còn cảm thấy khát nữa. Theo bạn thì kiểu nói dối này tốt hay không? Thật khó để luận đoán, nhưng nó rất hiệu nghiệm, có thể giúp đỡ người khác. Các bác sỹ thỉnh thoảng phải áp dụng phương thức này trong khi điều trị bệnh để giao tiếp trò chuyện với bệnh nhân nhằm hiểu rõ hơn bệnh tình và có được sự hợp tác của họ. Mặt khác trong cuộc sống hàng ngày ta cũng thấy các bậc cha mẹ thường dùng cách này để cương nựng con trẻ ăn cơm.

Lưới trời lồng lộng, thưa mà khó lọt Bất kể loại người nào cũng có thể nói dối. Có kẻ thì thích chi phiếu nói suông nước bọt. Cái gọi là chi phiếu nói suông ở đây không phải là khai phiếu thật, mà chỉ là lời nói qua loa, sau đó vin cớ ăn tiền. Chúng ta không những có thể thêu dệt ra đủ các loại lí do khác nhau, thậm chí còn nói năng hùng hồn trách móc người khác, gắp lửa bỏ tay người. Loại vừa ăn cướp vừa la làng này trên thực tế là kẻ nói dối thông minh nhất và xuất hiện ngày càng nhiều trong xã hội.

Một loại người nói dối khác là loại thích đầu cơ trục lợi, lợi dụng người khác. Ví dụ như, mọi người đều phải lau nhà nhưng có một người không làm, thế là anh ta dệt ra một câu chuyện để lừa mọi người, như “tôi bị dằm cắm đến giờ vẫn chưa lấy được ra, tôi không thể lau nhà được”. Loại nói dối kiểu như thế này rất nhiều người phạm phải, hơn nữa còn thường xuyên xảy ra, chẳng có gì là kì lạ cả.

Nhưng cũng có những lời nói dối không bao giờ vạch trần được, chỉ có đợi cho đến khi anh ta tự nói ra thì mới bị phát hiện. Biểu hiện của anh ta giống như lúc bình thường, không một chút sơ hở nào.

Một số người lại thường xuyên nói dối, phàm yêu cầu anh ta thực hiện nghĩa vụ và chịu trách nhiệm nào đó thì anh ta có thể nói dối được. Loại người này cuối cùng cũng gặp quả báo mà thôi. Bất cứ ai cũng hiểu rõ rằng không thể tin tưởng kẻ hay lừa gạt người khác, không thể giao tiếp qua lại với hắn, nếu không người bị thiệt chính là bản thân mình. Vì thế cho nên đôi khi nói dối cũng chẳng có ích lợi gì.

Cũng có một số người biết nói dối một cách hoàn mỹ, không có bằng chứng nào chứng tỏ anh ta đang nói dối, khiến cho mọi người ai ai cũng tin tưởng, không những vậy mà sau khi bị lừa còn đem lòng cảm ơn hắn, tuy

nhiên hiện tượng này ít khi xảy ra trong cuộc sống. Thông thường sau khi bị lừa vài lần thì con người ta sẽ phát hiện ra chân tướng sự việc.

Gặp phải kẻ nói dối, chỉ còn cách đối phó bằng trí tuệ Cuộc sống lên xuống của đời người giống như những con sóng ngoài biển khơi, Không có những trắc trở sẽ làm người ta mất đi cảm sự cảnh giác, Bình tĩnh nhìn nhận các vấn đề trong cuộc sống, Thì cho dù có khó khăn đến đâu cũng trở nên dễ dàng...

Cửa ải nhân sinh có thể lớn cũng có thể nhỏ. Với những người linh hoạt thì cảm thấy việc xử lý vấn đề sẽ nhẹ nhàng, còn ngược lại sẽ cảm thấy việc giải quyết vấn đề thật nặng nề.

Sự linh hoạt trong việc giải quyết vấn đề thể hiện ở việc nắm bắt những khó khăn mà vấn đề gặp phải, hiểu rõ mức độ nghiêm trọng của vấn đề đó như thế nào? Cửa ải khó khăn này còn bao gồm cả những tổn thất về kinh tế, danh dự, chức vụ, sức khỏe, ngoài ra còn tổn thất về cả sinh mạng.

Trong những tổn thất nói trên thì tổn thất về sinh mạng là nghiêm trọng nhất. Có thể mất bất cứ thứ gì trừ sinh mạng, sau đó đến sức khỏe. Tiền bạc là những thứ nằm bên ngoài cơ thể, có hay không không quan trọng, sự nghiệp thì có thể gây dựng lại, danh dự thì chỉ là cảm nhận khách quan và chủ quan nhưng sức khỏe thì luôn cần phải được chăm sóc.

Nhìn từ góc độ khách quan, bị người khác phỉ báng dường như là một sự tổn thất. Từ góc độ chủ quan, cũng có vẻ là sự tổn thất, nhưng thực chất không hề có sự tổn thất nào ở đây. Tục ngữ có câu: “Nếu không làm việc xấu, nửa đêm có tiếng gọi cửa cũng không sợ”. “Cây ngay không sợ chết đứng” - nếu thực sự bản thân không phải như lời đồn đại thì không phải sợ những lời đàm tiếu. “Dù ai nói ngả nói nghiêng, lòng ta vẫn vững như kiềng ba chân”. Gặp phải trường hợp bị tổn thất danh dự, bạn sẽ làm gì? Chỉ cần xử lý tốt, đương nhiên danh dự vẫn được bảo toàn.

Thấu hiểu tình người mới là thành công

Con đường sự nghiệp lên xuống, trắc trở giống như những con sóng ngoài khơi.

Nếu trong sự nghiệp không gặp phải những khó khăn thì dường như thiếu đi sự thử thách, làm người ta mất đi sự cảnh giác. Nếu sự nghiệp cứ mãi

thuận buồm xuôi gió thì không được xem là thành công. Thành công đích thực nằm ở kinh nghiệm được tích lũy và sự trải nghiệm phong phú. Vì thế, thấu hiểu tình người, thấu tình đạt lý mới được coi là thành công thực sự.

Những khó khăn trắc trở trong cuộc sống có thể được xem là kinh nghiệm thành công, không nên xem đó là sự thất bại. Trong cuộc sống, cửa ải khó khăn liên tiếp nối nhau, bạn sẽ làm thế nào để giải quyết chúng. Ví dụ, một chiếc lá rụng xuống, ta sẽ lo không biết chiếc lá có làm rơi vỡ đầu ta; hay một con chim sẻ bay qua, ta sẽ lo không biết nó có phóng một bãi phân lên đầu ta hay không. Giả sử, chúng ta luôn lo lắng về những điều như thế, chúng ta sẽ khó có thể sống lâu trong cuộc sống này. Cửa ải nhân sinh có lớn, có nhỏ. Cửa nhỏ thì không đáng lo, không cần quan tâm nhiều đến chúng. Nhưng phải chống chọi lại được với bão táp mưa sa, mới thể hiện được sự nhẫn nại trong cuộc sống.

Những việc nên làm hãy cứ làm như thường lệ Chỉ vì một việc nhỏ hoặc một việc không quá nghiêm trọng mà phải ngày đêm suy nghĩ, hoặc tìm cách thoát khỏi những suy nghĩ đó là một điều vô cùng đau khổ. Trong cuộc sống, tôi cũng thường gặp phải những cửa ải như vậy, hơn nữa còn gặp rất nhiều. Có những cửa ải thậm chí còn phải đánh đổi bằng tính mạng. Nhưng khi thật sự phải đổi lại bằng tính mạng, thì cho dù bạn có dùng cách nào đi nữa hay nỗ lực đến thế nào cũng không thể thoát ra. Đã biết không thể thoát ra được, thì lo lắng liệu có tác dụng hay không?

Nếu muốn tránh những việc đó, nguyên tắc đầu tiên của tôi là cần phải nghĩ cách; không nên quá lo lắng hoặc căng thẳng.

Thứ hai, không nên để những khó khăn làm ảnh hưởng đến sức khỏe. Sức khỏe cần phải được giữ gìn, không nên lo lắng quá nhiều về những vấn đề đó. Hãy cứ làm việc và nghỉ ngơi như bình thường, những việc cần làm hãy cứ làm như thường lệ, đương nhiên, hãy giải quyết những vấn đề lớn một cách nhanh chóng. Nhưng cũng đừng nên quan tâm, nghĩ ngợi hay lo lắng quá đến chúng, nếu không chẳng bao lâu tóc bạn sẽ bạc trắng, tinh thần sẽ mệt mỏi vì lo âu, nghiêm trọng hơn nữa rất có thể gây ra các loại bệnh liên quan đến thần kinh.

Cho dù cửa ải khó khăn trước mắt lớn hay nhỏ, để duy trì một sức khỏe tốt, trước tiên phải phải duy trì trạng thái cân bằng tâm lý, sau đó mới đối mặt với khó khăn, tiếp nhận và xử lý khó khăn, cuối cùng hãy loại bỏ

chúng. Chúng ta luôn phải nhớ rằng, không có sức khỏe cũng đồng nghĩa với việc mất đi tính mạng.

Khi cửa ải khó khăn xuất hiện, không nên xử lý chúng một cách mù quáng. “Thà làm viên ngọc vỡ còn hơn làm viên ngói lành”; “làm viên ngói lành” cũng không phải làm việc gì xấu xa nhưng nếu ngọc vỡ rồi thì thật sự không còn cơ hội nào khác, điều này chẳng phải là ham cơ hội trước mắt mà thiếu đi tầm nhìn xa trông rộng. Sẽ rất ngu muội nếu nghĩ rằng “thà làm viên ngọc vỡ còn hơn làm viên ngói lành”. Thực tế không ai muốn lấy đi sinh mạng của bạn hoặc muốn lấy đi sinh mạng của bạn mà không lấy được, nhưng bạn lại đưa sinh mạng mình cho họ, điều này quả thực rất ngu ngốc. Chúng ta nhất định phải thật bình tĩnh trong khi giải quyết những việc rắc rối.

Giả dụ có người đứng trước mặt và đòi lấy mạng của bạn, lúc này bạn tuyệt đối không được hoảng loạn.

Bạn càng tỏ ra hoảng loạn thì tính mạng của bạn càng bị nguy hiểm. Tôi vẫn thường nói “tân lai tương đáng, thủy lai thổ yểm”, khi không thoát ra được vấn đề, cứ vòng vèo rồi cũng giải quyết được, thế thì hà tất phải đau khổ?

Có lần tôi gặp phải một vấn đề rất hóc búa như thế này: có một người ngày nào cũng gọi điện thoại hoặc có khi đích thân đến tìm tôi thậm chí dùng vũ lực để uy hiếp. Nhưng tôi vẫn cứ làm việc của mình như hằng ngày, nhưng vấn đề không nằm ở chỗ đó, mà nằm ở chỗ trong lòng tôi luôn cảm thấy lo lắng, ruột gan lúc nào cũng đang như lửa đốt.

“Ruột gan bị lửa đốt”, mong muốn tắt được ngọn lửa đó là việc vô cùng khó chịu, nhưng cơm thì vẫn phải ăn, đến giờ vẫn phải ngủ, việc cần làm vẫn cứ phải làm, nếu cứ luôn nghĩ đến việc làm thế nào để dập tắt ngọn lửa trong lòng cũng không giải quyết được việc gì, mà phải tìm người nào đó giúp mình cùng giải quyết.

Nhưng nếu bạn cứ tìm đại một người nào đó để cùng giải quyết vấn đề thì càng làm cho bạn thêm vướng víu. Vì thế, quan trọng là phải tìm đúng người. Tìm đúng người rồi, họ có thể giúp mình dập tắt ngọn lửa đang cháy trong ruột gan kia, còn không, không những không dập tắt được mà còn làm nó cháy to hơn.

Còn nhớ khi tôi ở chùa Đông Sơ Thiền ở Mỹ, có một người tình nguyện đến thay tôi làm thợ trộn xi măng, trong lúc sơ suất anh ấy bị một hạt cát bay rơi vào mắt. Anh ấy nghĩ nếu dụi mắt hạt cát sẽ chảy ra theo dòng nước mắt, nhưng không ngờ không những lấy được hạt cát ra mà ngược lại nó còn cào vào sâu hơn.

Tôi biết chuyện liền bảo mọi người đưa ngay anh ấy đến bệnh viện, bác sĩ ngay sau đó đã lấy được hạt cát trong mắt anh ấy ra. Trước đó mọi người đều lo lắng tới mức không biết phải làm gì, nhưng sau khi nghe tôi, đưa anh ấy đến bệnh viện thì không đến hai phút sau mắt anh ấy đã được xử lý xong.

Khi giải quyết vấn đề trước hết không được mất bình tĩnh, phải tìm đúng người có thể cùng mình giải quyết, có phương pháp thích hợp và luôn giữ nguyên tắc “an nhiên quá quan”.

Tâm bình thế giới bình

Nếu trong lòng luôn cảm thấy mất cân bằng thì mọi sự sẽ luôn tranh giành, Giành giật, muốn thay đổi người khác sẽ thực sự làm họ bị tổn thương, Giành giật, muốn thay đổi thiên nhiên sẽ làm tổn hại đến thiên nhiên, Nếu trái tim nhỏ bé của mỗi người luôn cảm thấy yên bình thì cả thế giới sẽ luôn yên bình.

Chỉ cần trái đất có người sống và chỉ cần có người sống trên trái đất một ngày thì sẽ có thiên tai nhân họa. Thời kỳ nguyên thủy, mặc dù chưa có những tai họa do khoa học kỹ thuật hiện đại gây ra như bây giờ, nhưng thời đó cũng đã có lũ lụt, rắn độc, thú dữ,...

Trong hoàn cảnh như vậy, con người và tự nhiên phải cải thiện để thích ứng với nhau, mà không cần phải tranh đấu.

Tại nạn với lửa, nước, gió, động vật, côn trùng là những tai nạn mà cả thời xưa và thời nay đều gặp phải. Những trận đại dịch châu chấu ngày xưa bây giờ không còn nữa, nhưng thay vào đó là côn trùng gây bệnh, đâu đâu cũng thấy côn trùng, to nhỏ đều có. Vì thế ngày nay con người dùng rất nhiều các loại thuốc trừ sâu, kết quả là dùng càng nhiều thuốc trừ sâu thì khả năng kháng thuốc của côn trùng càng mạnh. Một loại côn trùng bị tiêu diệt thì lại xuất hiện một loại khác. Càng tiếp xúc với nhiều loại thuốc trừ sâu thì côn trùng càng có khả năng miễn dịch. Hơn nữa, dùng càng nhiều

thuốc trừ sâu để diệt côn trùng sẽ càng làm tổn hại đến sức khỏe con người.

Những tai họa đến từ thiên nhiên gọi là thiên địch. Khi tồn tại quá nhiều một loài nào đó, sẽ xuất hiện một loài khác có khả năng chế ngự được chúng.

Phải chăng khoa học kỹ thuật càng phát triển, con người càng cần phải được bảo vệ nhiều hơn?

Dân số thế giới ngày càng tăng, càng xuất hiện nhiều các loại bệnh tật và tai họa.

Vì thế, những vấn đề này hoàn toàn không phải hiện tượng của ngày tận cùng thế giới.

Đầu thế kỷ 20, thời điểm cách đây gần 100 năm, những ghi chép về cuộc sống con người lúc đó như thế nào? Lúc đó đã có thiên tai nhân họa hay chưa? Tất nhiên là có rồi, tuy nhiên lúc đó chưa có những tai nạn về máy bay như hiện nay.

Ngày nay, khoa học kỹ thuật càng hiện đại, dường như con người càng được bảo vệ an toàn hơn. Trên thực tế sự an toàn của con người không phụ thuộc vào sức mạnh của khoa học kỹ thuật. Rút cuộc liệu khoa học kỹ thuật càng phát triển thì con người có càng được an toàn hơn hay không? Vấn đề này vẫn đang được nghiên cứu.

Người Trung Quốc từng nói: nhân định thắng thiên, hàm ý sức mạnh con người sẽ chiến thắng được thiên nhiên. Vì khi lòng người đã yên bình sẽ hòa hợp được với lẽ trời. Khi lòng người và lẽ trời được dung hòa, con người sẽ nhận được sự giúp đỡ từ thiên nhiên, ngược lại nếu có sự bất hòa, sẽ phải chịu hình phạt từ thiên nhiên.

Vì sao đánh mất sự kiểm soát?

Phải chăng con người sống trong những năm đầu tiên của thế kỷ này dường như phải đối mặt với rất nhiều hiểm họa. Chúng ta không nên nghĩ như thế, hãy cứ làm việc hết mình còn thành công hay không do tự nhiên quyết định; theo quan điểm của Phật giáo thì hãy thúc đẩy nhân duyên, tiếp nhận nhân quả.

Trong hoàn cảnh hiện nay, lòng người muốn có sự yên bình hay không thì trước tiên bản thân chúng ta hãy bớt gây tai họa cho thiên nhiên. Khi lòng người không yên bình sẽ gây ra nhiều tội ác như: cướp bóc, bạo loạn, giết người... Đây chính là những biểu hiện của hành vi mất kiểm soát.

Có rất nhiều nguyên nhân làm cho lòng người bất ổn. Không thể nói một ai đó sinh ra đã thích bị phản bội, hoặc một người nào đó bị người khác hãm hại mà ép anh ta phạm tội. Nguyên nhân thì nhiều, nhưng ở đây chúng ta nói đến nhân duyên.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thiên tai, hiểm họa: thứ nhất là vấn đề tâm lý của con người, một nguyên nhân khác nữa là tình hình hiện tại của thế giới, điều này hoàn toàn không phải do con người quyết định, nếu con người cho rằng có thể dùng trí tuệ khống chế thế giới để đạt được sự yên bình đến một mức độ nào đó thì đó là một suy nghĩ sai lầm, sẽ không bao giờ đạt được mục đích đó. Ví như trận cháy rừng lớn ở Ấn Độ hay Đài Loan, khi mới xuất hiện điểm cháy, quy mô cháy chưa lớn thì vẫn có thể cứu được rừng, nhưng khi đám cháy lan rộng thì không có cách nào có thể cứu, chỉ chờ có một trận mưa như trút nước mới có thể làm dập tắt được đám cháy. Nếu thời tiết hanh khô, không có mưa, thì quả thực không có cách nào cứu nổi.

Tai họa do con người gây ra Tai họa có thể do tự nhiên gây ra, cũng có thể do con người gây ra. Đặc biệt là những tai họa trong thời buổi hiện đại hóa ngày nay, như diện tích các khu rừng nhiệt đới bị giảm bớt, tầng ôzôn bị tổn hại... tất cả những điều này đều ảnh hưởng đến sự cân bằng của hệ sinh thái trái đất.

Nguyên nhân dẫn đến thiên tai, có khi là con người nhưng cũng có khi không phải. Vì thế con người không nên quá nhạy cảm. Khi đối mặt với thiên tai, điều quan trọng vẫn là phải thật bình tĩnh. Phải bình tĩnh ôn hòa trong mối quan hệ giữa con người với con người và giữa con người với thiên nhiên. Bằng lòng với số mệnh chứ không phải tranh giành với thiên nhiên hay người khác. Như vậy, thế giới sẽ bớt được đi rất nhiều tai họa.

Nếu lòng người không cân bằng, luôn luôn tranh giành, cướp bóc, tham lam, không thỏa mãn với những thứ đang có, sẽ gây nên sự tranh giành giữa con người với thiên nhiên, con người với con người, vợ chồng, ruột thịt với nhau. Con người cải tạo thiên nhiên, thu lợi từ thiên nhiên, và cuối

cùng lại phá hoại thiên nhiên. Con người muốn cải tạo kẻ khác nhưng thực ra là làm tổn hại đến chúng.

Lòng người muốn yên bình trước hết phải làm yên lòng mình sau đó mới làm yên lòng kẻ khác; khi thiếu số đã an bình thì mới yên lòng được đa số. Điều này có liên quan đến những nhà tôn giáo, chính trị gia, các nhà khoa học và có liên quan đến từng người. Cho dù bạn là người bình thường hay nhân vật quan trọng, bình tâm mới có thể bình thân, bình thân mới có thể an gia, an nghiệp mới có thể bình định thiên hạ sau rồi bình định cả thế giới.

Làm thế nào để giảm áp lực cuộc sống?

Con người thường không nhận thức rõ về bản thân nên luôn đem đến cho mình những áp lực không cần thiết.

Ta có thể làm lại được không? Thất bại rồi thì làm thế nào? Người khác sẽ nghĩ ta như thế nào?

Áp lực đến như thế nào, và làm thế nào để chúng biến mất?

Bản tính của con người là từ nhỏ đã không thích lao động, thảo khổ hỉ lạc, trừ phi là người có ý chí mới có thể tránh được bản tính này. Khi đối diện với những vấn đề từ bên ngoài có người xử lý bằng tinh thần trách nhiệm, có người xử lý bằng nỗi lo sợ, còn có người giải quyết bằng sự thiếu vắng cảm giác an toàn. Cảm giác sợ hãi, không an toàn, cảm giác trách nhiệm nặng nề, tất cả gộp lại sẽ tạo thành áp lực.

Nguồn gốc của sự sợ hãi Con người vì không nhận thức rõ về mình mà luôn không tin vào bản thân. Không nắm rõ được hết năng lực, ưu nhược điểm của bản thân, luôn phô trương về tài năng, thổi phồng năng lực của bản thân. Bản thân mình chưa chắc đã tài hoa hoặc nắm rõ về bản thân như vậy nhưng trong thâm tâm lại rất tự tin khoa trương, tâng bốc bản thân mình. Trong khi đang tâng bốc về bản thân sẽ gặp phải một số rắc rối, không thể tiếp tục tâng bốc như ý muốn, sau đó sẽ sinh ra cảm giác sợ hãi.

Sợ rằng sau này liệu có xảy ra chuyện gì hay không? Sợ khi vừa đưa tay ra liệu có bị ai cho ăn một quả đắng hay không? Sợ vừa đưa chân ra liệu có bị ai dẫm cho một cái không? Trong những hoàn cảnh như thế này, con người

ta lúc nào cũng trong trạng thái áp lực - lo lắng liệu có xảy ra chuyện gì với mình không?

Tâm lý phát triển của mỗi người rất lớn, nhưng không biết liệu trong quá trình phát triển có phát sinh chuyện gì hay không, điều này không thể dự đoán trước được vì thế áp lực cũng chính từ đây mà ra.

Giảm bớt tâm lý được - mất Phương pháp giảm áp lực rất đơn giản, chỉ cần giảm bớt suy nghĩ đến chuyện được và mất, hiểu thêm một chút về bản thân mình, sau khi xác định được phương hướng thì dốc toàn tâm toàn lực vào việc giải quyết công việc.

Giảm bớt tâm lý được - mất nghĩa là không nhất định phải thành công, không nên nghĩ rằng chỉ được phép thành công không được phép thất bại. Nếu luôn mang tâm lý “không thể không thành công” con người ta sẽ không bao giờ thành công được. Thành công không phải chỉ dựa vào quan điểm chủ quan hoặc nỗ lực chủ quan của một cá nhân. Bất kể thành công ở phương diện nào, đều có sự tác động của các yếu tố khách quan bên ngoài, đó chính là các yếu tố thời vận, địa điểm, con người, hay vẫn như chúng ta thường nói là các yếu tố thiên thời, địa lợi, nhân hòa. Thành công không kiêu ngạo, thất bại không đau khổ, nếu làm được như thế thì tâm lý sẽ không phải chịu nhiều áp lực.

Phần lớn các bạn trẻ khi lập nghiệp không hề nghĩ tới bản thân có những điều kiện gì, cũng không quan tâm sẽ phát sinh những việc gì, chỉ cần vừa nghĩ đến đã có thể thử làm. Rất nhiều người đều lập nên nghiệp lớn từ cách suy nghĩ như vậy.

Cách nói “nghe con mới đẻ không sợ cọp” để chỉ lớp trẻ có dũng khí dám thử dám làm, dám xông pha đến mọi nơi trong thiên hạ. Khi tuổi đã lớn, làm gì cũng sợ, lại sinh ra suy nghĩ nhiều.

Những người khởi nghiệp thành công luôn hướng về phía trước, suy nghĩ của họ rất hiện đại, luôn đi trước thời đại. Thực tế, những người này cũng tập hợp các điều kiện từ hoàn cảnh, bản thân nhưng họ hoàn toàn không cảm thấy có bất kỳ áp lực nào, đạt được thành công đương nhiên sẽ rất tốt nhưng nếu không thành công cũng không sao. Vì thế, giảm bớt tâm lý thành bại, được mất cơ hội thành công sẽ tăng lên.

Tìm ra phương hướng của bản thân Trước hết phải hiểu rõ bản thân, hiểu rõ năng lực, nắm được nhân duyên, năng lực tài chính của bản thân, biết được điều kiện hoàn cảnh mà bản thân đang có, đánh giá xem những nhân tố này có cho phép mình thành công hay không, hơn nữa nếu thành công thì sẽ thành công đến mức độ nào.

Con người muốn thành công lại phải đối mặt với áp lực, vì thế hiểu rõ bản thân là điều rất quan trọng, sau đó tìm ra được phương hướng để dốc toàn tâm toàn lực cho công việc. Phương hướng một mặt là sự trưởng thành, một mặt là sự cống hiến, điều này vừa có lợi cho bản thân lại vừa có lợi cho xã hội. Có những người ban đầu chọn học ngành y nhưng kết quả lại trở thành chính trị gia, như Pater Patriae. Có những người vốn dĩ theo ngành văn học, sau rồi lại trở thành thương gia.

Trong cuộc sống con người, ở mỗi giai đoạn đều có rất nhiều cơ hội, nhưng cơ hội là một chuyện, còn bản thân có nắm bắt được nguyên tắc không thể thay đổi đó không lại là chuyện khác. Nếu phương hướng hay nguyên tắc vẫn cứ thay đổi, thì sự cống hiến cho xã hội sẽ không nhiều, áp lực với tâm lý sẽ gia tăng. Ví dụ, tôi viết một bài văn liệu tôi có thể trở thành một tác gia? Bản thân tôi nghĩ rằng làm một tác gia chỉ bằng làm một hòa thượng còn thích hợp hơn. Trên thực tế, từ nhỏ tôi đã có khả năng viết lách, nhưng phải xem ở phương diện nào bản thân mình cảm thấy yên bình, có lợi cho người khác, đây chính là phương hướng.

Ngoài ra, tốt nhất nên kết hợp sở trường và đam mê. Giả dụ bây giờ đang không có hứng thú làm việc khác mà chỉ có hứng thú với công việc nào đó, nếu vậy hãy đi tìm hiểu và phát triển công việc đó. Sau khi đã định ra được phương hướng bồi dưỡng sở thích thì hãy cố gắng phát huy, đào sâu tìm hiểu, kiên trì bền bỉ làm việc, cũng có thể không quan tâm đến áp lực thành bại.

Mỗi người cần xác định được phương hướng của mình, trong quá trình nỗ lực nhất định sẽ được tôi luyện và sẽ gặp phải nhiều trắc trở, nhưng sẽ không sao cả, đây là những điều bình thường mà ai cũng gặp phải. Phải chuẩn bị tâm lý đối phó với những khó khăn sẽ xuất hiện, những trắc trở phát sinh hay những biến cố có thể xảy ra bất cứ khi nào... Nếu tâm lý đã được chuẩn bị tốt sẽ không phải chịu áp lực. Những việc phát sinh như dự kiến, có thể xử lý thì hãy xử lý, không thể xử lý thì hãy cứ tiếp nhận, rồi tạm

đặt qua một bên, đợi khi có cơ hội sẽ tiếp tục xử lý, thế mới được gọi là người có trí tuệ, *Tại sao không gạt mọi chuyện sang một bên?*

Áp lực đến từ những việc bên ngoài thường làm ta bận tâm, đồng thời cũng lo lắng về đánh giá của người khác về vấn đề đó. Ví dụ, một người mong nhận được sự thừa nhận từ xã hội và người khác bằng cách thể hiện giá trị của mình cho xã hội và những người xung quanh đánh giá. Khi bị xã hội đánh giá thấp, anh ta sẽ rất buồn, địa vị, tài sản, danh vọng của anh ta bị hạ thấp, điều này cũng làm anh ta rất đau khổ.

Trên thực tế, những điều này là do người khác và môi trường sống mang đến cho anh ta, chưa chắc đã phải do bản thân anh ta gây ra, vậy thì hà cớ gì phải bận tâm. Con người khi mới sinh ra đã không có bất kỳ tài sản gì, cũng không có danh vọng hay địa vị, thân phận, không hề có bất cứ thứ gì. Sau khi đạt được những thứ này, thành công thì không sao nhưng khi thất bại sẽ làm người ta rất đau khổ. Sợ thất bại, sợ rủi ro, đây chính là áp lực. Áp lực chính là sự sợ hãi kéo dài, lớn dần, chính là sự sợ hãi khi gặp phải khó khăn trắc trở, lúc đó chỉ hi vọng đạt được thành công, cầu mong có được sự bảo vệ. Trong công việc, khi bản thân nhận thấy chưa hoàn thành công việc, chưa nỗ lực hết trách nhiệm, cũng sẽ trở thành một áp lực.

Không nên biến hi vọng thành áp lực Làm thế nào để loại bỏ áp lực? Không có gì là hoàn hảo, chỉ cần nỗ lực hết mình là được xem như làm hết trách nhiệm. Chỉ sợ rằng chưa nỗ lực hết mình, chưa toàn tâm toàn lực, đó mới là điều đáng tiếc. Nếu đã ở vào tình trạng như vậy, cũng không cần cảm thấy áp lực. Có những người sự tình vẫn chưa phát sinh nhưng tâm lý đã cảm thấy áp lực nặng nề, vì có nhiều người đang yêu cầu họ, hi vọng vào họ, bản thân họ cũng yêu cầu họ rất nhiều, điều này là bình thường. Nhưng không nên xem đây là áp lực, chỉ nên xem đó là sự yêu cầu, kỳ vọng của người khác đối với mình. Nếu biến hi vọng thành áp lực, sẽ làm giảm bớt nỗ lực tâm sức, thể lực và giảm sự cống hiến cho xã hội.

Chú trọng luân lý, không chú trọng luận lý

Đạo lý là để yêu cầu bản thân, không nên dùng để yêu cầu khắt khe với người khác.

Giữa con người với con người, yêu cầu phải có luân lý chứ không phải phi luân lý- Môi trường sống của con người hiện đại rất rộng lớn, tiếp xúc với

nhiều phương diện, vì thế luôn cảm thấy các mối quan hệ rất phức tạp và lạnh nhạt.

Vì sao con người hiện nay không thân thiện, không quan tâm đến người khác? Nguyên nhân đầu tiên là sợ bị phiền hà; sau đó là sợ gây phiền hà đến người khác. Vì thế, con người ngày càng trở nên lạnh nhạt, khoảng cách giữa người với người càng xa, kể cả những người sống trong cùng một mái nhà.

Luân lý và luận lý Gia đình hiện đại ngày nay đều là những gia đình công chức, ban ngày cả hai vợ chồng cùng đi làm, mối quan hệ và nhận thức của cả hai đều rộng rãi, do mối quan hệ đồng nghiệp nên cơ hội tiếp xúc với người khác giới cũng tăng lên. Trong mối quan hệ bên ngoài, mỗi người đều bận rộn với công việc của mình, thời gian hai người ở bên nhau giảm đi. Vì thế, tình cảm vợ chồng cũng vì thế mà nhạt dần đi, niềm tin cũng ngày càng giảm sút.

Làm thế nào để duy trì mối quan hệ trong gia đình? Tôi chủ trương nên nói luân lý thay vì nói luận lý. Trong cuộc sống gia đình nếu chúng ta đạt được luân lý chung, mọi người cùng nỗ lực thực hiện hết trách nhiệm của mình, không nên một mực yêu cầu các thành viên khác phải gách vác trách nhiệm như thế nào, nếu không quan hệ trong gia đình sẽ khó viên mãn.

Song mối quan hệ trong các gia đình hiện đại ngày nay rất dễ rơi vào “luận lý”. “Luận lý” chính là biện luận, nói lý lẽ, đúng sai, công bằng với tất cả mọi việc, luôn tính toán, so đo xem ai đúng ai sai.

Xã hội thay đổi, lòng người cũng chẳng được yên Trong xã hội nông nghiệp trước đây, thông qua những hoạt động rất đơn giản, một ngày lao động từ khi mặt trời mọc đến khi mặt trời lặn, còn các hoạt động trong một năm chia thành bốn mùa xuân, hạ, thu, đông tương đương với các công việc cày đất, làm cỏ, thu hoạch, cất giữ, tất cả đều dựa vào thời vụ, tiết trời. Hơn nữa, các vật dụng, thiết bị trong gia đình cũng tương đối đơn giản, có khi đến mười năm không có gì thay đổi.

Xã hội ngày nay không còn như thế, mỗi ngày một thay đổi, hàng ngày không ngừng xuất hiện các sản phẩm mới, các cuộc tranh luận trong gia đình cũng ngày càng nhiều.

Trên thực tế, trong quan hệ con người không phải lúc nào cũng có thể nói đạo lý, tranh cãi sự công bằng. Mà phải tự hỏi bản thân đã làm tốt trách nhiệm của mình hay chưa? Nếu mọi việc đều làm hết trách nhiệm, hết bổn phận thì trong lòng sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, an định. Bằng không, ở nhà luôn cãi vã với mọi người trong gia đình, đến nơi làm việc lại so đo với đồng nghiệp, tất cả mọi việc đều tranh danh đoạt lợi, cứ như vậy mối quan hệ giữa con người với con người ngày càng trở nên xấu đi.

Mối quan hệ vợ chồng, cha con, anh chị em đều là mối quan hệ luân lý, các bên phải làm tốt trách nhiệm, vị trí và bổn phận của mình chứ không phải chỉ nói lý lẽ, đòi sự công bằng. Nếu vợ chồng trong gia đình, công việc, thu nhập, chi tiêu đều yêu cầu sự công bằng thì quan hệ vợ chồng không phải là quan hệ “luân lý” mà là quan hệ “luận lý”.

Khi hai vợ chồng cãi vã, có thể đều vì so đo một vấn đề nhỏ nào đó; còn khi hai anh em tranh giành cũng có thể đang tính toán thiệt hơn, đúng sai hoặc công bằng hay không công bằng, tất cả những điều này đều làm mất cân bằng tâm lý. Đây chính là “luận lý” mà không phải “luân lý”.

Luận lý có thể mở rộng từ môi trường trong gia đình đến môi trường trong công việc và mở rộng đến xã hội, quốc gia. Mối liên hệ giữa con người với con người phải nói đến “luân lý” chứ không phải chỉ nói đến “luận lý”, nếu lúc nào cũng nói “luân lý” thì với mọi việc đều tận tâm, hi sinh, quan tâm, chứ không phải tranh thủ, tính toán.

Đổi đi đổi lại cuối cùng trở thành kẻ thù.

Thông thường, chúng ta bỏ ra nhiều thứ thì chúng ta sẽ nhận lại được nhiều thứ. Mặc dù có thể sẽ không phải sự đền đáp tỷ lệ thuận, hoặc không hữu hình, nhưng sự đền đáp vô hình đó nhất định tỷ lệ thuận với những thứ ta nhận được, thậm chí còn nhiều hơn. Sự đền đáp vô hình chính là sự trưởng thành trong tư tưởng, nhân cách của mỗi người. Một người đang trong sự trưởng thành sẽ cảm thấy an định hơn, vui vẻ hơn, thận trọng hơn và dẫu dãi hơn.

Trong mối quan hệ con người, mặc dù mọi người nói bạn không tốt, nếu bạn không phản bác lại, dần dần những người nói bạn không tốt sẽ ít đi. Nếu luôn cảm thấy người khác xấu xa, mà không tự xem lại bản thân mình thì chẳng phải ta cũng giống như họ sao, cuối cùng mối quan hệ con người với nhau sẽ càng ngày càng xấu đi. Đương nhiên, với bản thân mình mà

nói, không đến nỗi phải đi vào đường cùng nhưng ít nhất cũng phải sống một cuộc sống không mấy vui vẻ.

Có những người ở cùng người thân luôn cảm thấy không thoải mái, lựa chọn rời xa gia đình; ra bên ngoài cũng cảm thấy môi trường làm việc khó chịu, luôn muốn đổi công việc mới. Cứ như thế sẽ luôn đổi công việc khác, môi trường khác, cuối cùng tự mình đi vào đường cùng, như thế sẽ không tốt cho mối quan hệ với người khác, không có lợi cho việc người khác tiếp nhận và bao dung anh ta. Vốn dĩ anh ta hi vọng mọi người sẽ tiếp nhận, quý mến anh ta, kết quả mọi người không những không hoan nghênh, ngược lại còn muốn loại trừ anh ta. Vì thế mỗi quan hệ nhân tế phải tốt, phải bao dung, tiếp nhận người khác. Nếu chỉ luôn yêu cầu người khác tiếp nhận mình thì mọi người khó có thể tiếp nhận bạn.

Thông thường, sở dĩ mối quan hệ giữa người với người trở nên nhạy cảm là bởi vì sự tham lam, mê muội, đa nghi, kiêu ngạo của mỗi người. Những điều này đều bắt nguồn từ sự qua loa trong mỗi quan hệ luân lý của người với người, quên đi trách nhiệm, bốn phần của bản thân mà luôn tranh thủ, tính toán. Tất cả những người ở vào trạng thái tâm lý này đều rất phiền muộn.

Thí dụ khi nhìn thấy người khác giành được thứ gì mà bản thân không giành được sẽ cảm thấy ghen tỵ. Nhìn thấy người khác tốt cảm thấy rất tức tối, cảm giác không thể chịu nổi, không thể cân bằng. Khi bản thân có được lại luôn cảm thấy không thỏa mãn, không đủ. Vì thế sẽ sinh ra tâm lý tham lam tột cùng, luôn nghĩ rằng những thứ người khác có được thì tại sao mình không có; mà một khi người khác có thể có thì mình cũng phải có. Những điều này sẽ tạo ra mất cân bằng tâm lý, làm người khác không muốn tiếp xúc với bạn.

Đừng lấy giày của mình cho người khác đi Nói tóm lại, quan hệ giữa người và người không chỉ nói đến đạo lý, lẽ phải, sự công bằng mà phải nói đến cả luân lý. Cứ làm tốt việc của mình, không cần quan tâm người khác thế nào. Chỉ cần bản thân làm tốt, không nên lấy tiêu chuẩn của mình để yêu cầu, đánh giá người khác. Tôi thường nói rằng, đừng lấy giày của mình cho người khác đi, không nên coi vấn đề của người khác là vấn đề của mình để rồi phải tức giận, như thế mới không làm cho mối quan hệ con người xấu đi.

Sự tôi luyện trong cuộc sống

Con người được tôi luyện, không phải để tránh những điều không như ý, Chỉ yêu cầu không bị làm phiền, thì sẽ không bị kích đảo.

Nhưng làm thế nào để tránh sự quấy nhiễu?

Từ khi có xã hội loài người, bị kích nhân gian không ngừng tăng lên. Tại sao con người tạo ra bị kích? Tại sao có thể xảy ra bị kích? Có rất nhiều nhân tố tạo nên bị kích, trong đó có nhân tố xã hội, gia đình, tinh thần, thể xác hoặc một số nhân tố ngoại duyên.

Tại sao con người lại tạo ra bị kích? Nguyên nhân chủ yếu là do bản thân tự bó buộc, tự gây rắc rối cho mình, khi suy nghĩ đi vào ngõ cụt hoặc vừa đúng lúc nhận được một câu nói hay một kíp nổ, liền bắn trả, nếu không nhận được sự khai thông nào khác sẽ dẫn đến bị kích.

Làm thế nào để có sự khai thông? Điều đầu tiên phải nhận thức được, môi trường sống của chúng ta là một thế giới không thay đổi, mọi hiện tượng tốt và xấu đều thất thường, thay đổi, không nên vì thế mà cảm thấy vui, cũng không nên vì thế mà thất vọng. Vì thế, khi đối diện với thế giới thất thường, sự rèn luyện tinh thần và tâm linh là rất quan trọng.

Bình tĩnh đối diện với chúng sinh Làm thế nào để rèn luyện? Tôi thường nói con người ta phải đứng vững ở vị trí hiện tại mà nhìn về quá khứ. Có người luôn nghĩ về quá khứ, có người lại thường lo lắng về tương lai, những việc trong tương lai như thế nào không ai nói trước được, nhưng hi vọng tất cả đều tốt đẹp, đương nhiên phải chuẩn bị sẵn tâm lý đón những điều không may có thể đến, dù đó là một kết cục tồi tệ nhất. Chúng ta thử nghĩ xem, liệu còn có điều gì đáng sợ hơn cái chết? Giả sử không may có phải ngồi tù thì cũng chưa đến mức phải chết, huống hồ là việc ngồi tù cũng chưa xảy ra. Hiện tại chưa xảy ra việc xấu gì thì không nên lo lắng, chỉ nên chiêm nghiệm lại quá khứ, vạch ra kế hoạch cho tương lai, bước về phía trước, cho dù gian nan còn nhiều, hãy xem đó là sự trải nghiệm trong cuộc sống.

Ngoài ra, làm thế nào để tinh thần và thể xác mình không bị người khác làm ảnh hưởng cũng rất quan trọng. Cho dù xảy ra việc gì cũng chỉ nên xem đó là một tướng trạng của thế gian, tướng trạng tạm thời của con người, xem như mọi việc đều có thể xảy ra, và xảy ra bất cứ khi nào. Làm thế nào để đề phòng trước khi mọi việc diễn ra; làm thế nào để khi sự tình đã xảy

ra rồi - mất bò mới lo làm chuồng - có thể dùng những thứ đang có của mình để xử lý, hóa giải vấn đề, trong lòng chỉ có vấn đề cần giải quyết, chứ không có những phiền não bị sinh ra do các vấn đề rắc rối tạo thành.

Phương pháp giải quyết rất đơn giản, tức là phải đối diện với những tương trạng “đang là” mang tính tạm thời của thế gian, như kinh Kim Cương gọi là “Thế gian tướng, chúng sinh tướng” nên chúng ta cần tiếp thu nó, xử lý nó sau đó hãy thành thoi buông xả nó. Thông thường người ta thường dùng phương pháp này để hóa giải những vấn đề trong lòng mình, thậm chí còn giúp người khác hóa giải những vấn đề đó. Vì thế nhân sinh của một người cũng có thể ảnh hưởng đến một người khác, cả gia đình hoặc nhiều người trong xã hội. Nhân cách của các vĩ nhân từ cổ chí kim đều từ đó mà sinh ra.

Có nhiều người, khi mọi việc thuận lợi thì tỏ ra ngạo mạn, tự phụ, tự tin cho rằng mình có thể nắm giữ, sắp xếp tất cả, thiếu đi sự thận trọng và ràng buộc nên khi gặp phải những vấn đề rắc rối dễ bị hoảng loạn, mất kiểm soát và tự mình gây ra tai họa.

Một người biết đối nhân xử thế là một người khi đối diện với những việc không như ý, không yêu cầu bản thân phải nhìn thấy, nghe thấy; hoặc tự mình tiếp xúc nhưng yêu cầu không bị những việc không như ý đó làm mình gục ngã, và yêu cầu bản thân và những người xung quanh không sợ nguy hiểm, tránh bị các mặt xấu của vấn đề gây ra rắc rối.

Khi thuận lợi không tự phụ Làm thế nào để con người tránh khỏi những phiền phức, cũng không gây phiền phức cho người khác? Quan trọng nhất là không nên phô trương bản thân, không phô trương bản thân sẽ không sợ bị người khác hạ thấp. Cho dù năng lực của bạn có tốt đến đâu cũng hãy xem như một người bình thường, cho dù bạn có xuất sắc hơn người thì hãy vẫn cứ kính trên nhường dưới, tôn trọng người khác. Công việc của bạn rất quan trọng, tiền vẫn có thể kiếm được nhiều nữa nhưng cũng không nên khoa trương về bản thân, vì sự nghiệp của bạn là do cả xã hội tạo nên, mà bản thân bạn chỉ là một phần tử của xã hội, không thể gạt bỏ tập thể ra một bên để làm nổi bật lên bản thân mình; nếu bạn làm nên sự nghiệp lớn, vẫn phải thừa nhận bản thân chỉ là người bình thường, đó mới chính là một người có khối óc vĩ đại, có thể nhận thức rõ được mặt nghịch, thuận của vấn đề; chức vụ lên xuống, sự nghiệp thành bại chẳng qua chỉ là một

quá trình, suy nghĩ được như thế mới có thể sống một cuộc sống luôn cảm thấy hạnh phúc.

Nói cách khác, không nên quá đề cao bản thân, nhưng cũng không nên quá coi nhẹ mình. Cần biết rằng, mọi sự đều là vô thường, khi gặp phải khó khăn không đến mức phải thất vọng, khi thuận lợi cũng không quá vui sướng. Phải luôn có cảm giác nguy hiểm, như vậy khi gặp phải rủi ro, hoặc những điều thất vọng cũng không quá lúng túng. Luôn phải có niềm tin để khi gặp phải những điều như ý, cũng không quá tự mãn.

Nếu rèn luyện được như vậy, cuộc sống của bạn sẽ thoát khỏi những bi kịch của nhân gian.

Làm thế nào để nâng cao nhân phẩm?

Bạn là người như thế nào?

Nhân phẩm của bạn ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn như thế nào trong việc sống chan hòa với những người xung quanh?

Có thể nâng cao nhân phẩm không?

Nâng cao nhân phẩm không phải vấn đề xã hội ngày nay mới cần, mà ngay ở xã hội cổ đại đã yêu cầu điều này. Thế giới trong tương lai rút cuộc sẽ phát triển đến trình độ như thế nào, không ai nói trước được, nhưng tôi tin rằng chỉ khi có con người sinh tồn, hoặc nơi có con người sinh sống thì nhân phẩm mới được nâng lên. Nếu nhân phẩm không được nâng lên, phẩm chất cuộc sống sẽ khó được hoàn thiện.

Nâng cao phẩm chất con người Phẩm chất là chỉ nhân tố ở các mặt phẩm cách, phẩm đức và phẩm hạnh của con người. Nếu những tố chất này không được nâng cao thì con người và động vật liệu có khác gì nhau? Khác biệt lớn nhất giữa con người và động vật là động vật không có năng lực tư duy. Ngay từ nhỏ con người đã phải trải qua rèn luyện, giáo dục hàm dưỡng bên trong và tài năng bên ngoài. Đương nhiên động vật cũng có thể tiếp nhận sự rèn luyện nhưng điều kiện bẩm sinh không đủ đã giới hạn sự tôi luyện phẩm đức và nhân cách của chúng. Nhân thân nan đạt, là do con người thông qua các con đường học tập mới nâng cao được phẩm chất. Người ta thường nói “sống đến già thì học đến già”, sự học của con người là vô cùng, vì thế nâng cao nhân phẩm cũng là vô cùng. Cho dù cả đời có

hời hợt, nhưng một khi học tập nghiêm túc vẫn có thể trở thành quân tử, hiền nhân thậm chí là thánh nhân. Mạnh Tử từng nói “Thuấn hà nhân dã, Vũ hà nhân dã, hữu vi giả diệc nhược thị”, đây chính là đạo lý. Tục ngữ có câu “nhân thiên hữu nhân, thiên ngoại hữu thiên”, hàm ý không phải chỉ những người có địa vị cao, mà nói đến các mặt phẩm hạnh, nhân cách chúng ta nên học tập một cách khiêm tốn, để lương thiện càng lương thiện hơn, tuyệt vời càng tuyệt vời hơn. Các bậc thánh nhân, hiền nhân đều là hóa thân của từ bi và trí tuệ, họ có thể cư xử một cách bình đẳng với mọi người mà không hề có chút tư lợi, ngạo mạn.

Tượng trưng của nhân cách chỉ thể hiện trong sự hoạt động giữa con người với con người, vì thế trong một tập thể, rất dễ dàng nhận ra sự cao thượng và đê hèn, nhưng lại khó phát hiện nếu chúng đứng đơn độc. Trong xã hội ngày nay, nếu chúng ta không nâng cao nhân phẩm của bản thân thì những người sống quanh ta sẽ rất dễ bị tổn thương.

Từng con sóng lăn tăn gợn trong hồ nước Xã hội công nghiệp mọi thứ đều thuận lợi. Mỗi quan hệ giữa con người và con người có thể thông qua các phương tiện giao tiếp và truyền thông để truyền đạt thông tin cho nhau. Thời cổ đại, vì các phương tiện này chưa phát triển nên nhân phẩm của con người chưa bị ảnh hưởng, tầm ảnh hưởng cũng chỉ nằm trong khoảng chu vi hạn hẹp, diện tích bị ảnh hưởng không lớn. Nhưng ở xã hội ngày nay, nhất cử nhất động đều rất nhanh bị truyền đi cả ngàn vạn dặm, cuối cùng sẽ trở thành vấn đề lớn của xã hội, thậm chí trở thành vấn đề lớn của quốc tế, nhiều khi còn để lại ảnh hưởng không tốt cho tương lai.

Nói một cách khác, một hành vi không thỏa đáng, cho dù qua thời gian năm tháng vẫn không phai trong tâm trí của mỗi người, hơn nữa ảnh hưởng của tính chất lịch sử vẫn làm người ta nhớ mãi việc làm đó. Giống như việc khi chúng ta đánh rơi một viên đá xuống giếng, dưới giếng sẽ hiện lên những vân sóng, nếu viên đá to sẽ tạo nên các vân sóng lớn, viên đá nhỏ sẽ tạo ra các vân sóng nhỏ. Tuy nhiên, cho dù viên đá có to hay nhỏ đều làm cho mặt giếng gợn sóng, rồi lại tản ra, cứ như thế. Sau khi những chu kỳ này sinh ra vài lần nó sẽ trở nên thưa hơn, rồi mặt giếng lại trở lại yên tĩnh như thường, mặt nước đã bị chấn động nhưng cuối cùng cũng trở lại yên lặng. Điều đó cho thấy, nâng cao nhân phẩm là điều vô cùng quan trọng. Nếu nhân phẩm không được nâng cao, liệu ảnh hưởng của nó chỉ dừng lại ở một mặt thế giới?

Ảnh hưởng tương lai của thế hệ mai sau Nâng cao nhân phẩm được bắt đầu từ tự thân mỗi người. Nhưng xã hội ngày nay, mọi người đều nhìn ra bên ngoài mà ít nhìn vào bản thân mình. Chúng ta thường sẽ nói, đều là người khác không tốt, chính phủ, các nhà lãnh đạo không tốt nên mới tạo thành xã hội hỗn loạn như ngày nay;

hoặc nói rằng thành phần xấu trong xã hội hiện nay rất điên loạn, nên mới tạo nên xã hội khủng bố. Nhưng chúng ta hãy bình tĩnh suy nghĩ lại xem, bản thân mình có thể đảm bảo tuyệt đối không biến xã hội trở nên xấu không? Đương nhiên mọi người đều dám đảm bảo như thế. Gần như ai cũng từng nói qua câu “tôi chưa từng làm việc này, tôi chưa từng có suy nghĩ như thế”. Quả thật như vậy sao? Chưa chắc, vì khi không có ai ảnh hưởng đến chúng ta, chúng ta cảm thấy không vấn đề gì. Giả dụ có người làm ảnh hưởng đến chúng ta, liệu chúng ta có giữ nguyên được thái độ? Điều này thật khó để nói trước. Có nhiều kẻ phạm tội, khi chưa phạm tội, họ đều giống như chúng ta, đều chưa từng làm việc xấu bao giờ. Nhưng do nhiều nguyên nhân, nghịch duyên, nên trong lòng họ nảy sinh các hiệu ứng khác thường, cuối cùng phạm trọng án, phá vỡ an ninh xã hội. Tình trạng như thế này dường như chỉ phát sinh trong những trường hợp hiếm hoi, thực chất là bản thân chưa chuẩn bị sẵn tâm lý cảnh giác. Giả sử chúng ta thường kiểm điểm bản thân, đề cao cảnh giác, học cách nói “không” với những điều xấu sẽ không bị lôi kéo theo những điều ác. Những người không bị lôi kéo như thế nhất định có những yêu cầu cho bản thân mình để đề cao phẩm chất của anh ta.

Ba cách nâng cao nhân phẩm Vận động nâng cao nhân phẩm là vấn đề vô cùng cấp bách trong xã hội ngày nay.

Nếu mọi người không muốn nâng cao phẩm chất thì xã hội sẽ trở nên hỗn loạn. Nhưng làm thế nào để nâng cao nhân phẩm?

Thứ nhất, phải thừa nhận tính chất quan trọng của việc nâng cao nhân phẩm, làm tốt bốn phận với bản thân hiện tại và tương lai, và với gia đình. Không được đẩy trách nhiệm của mình cho người khác, không được chỉ trích khắt khe người khác khi bản thân mình chưa kiểm điểm sai sót. Mỗi người đều biết rõ bản thân mình nhất, nếu phẩm chất của bản thân mình chưa được nâng cao, rất có thể sẽ gây họa cho con cháu sau này, thế hệ sau này không chỉ bị ảnh hưởng di truyền mà trước mắt chúng còn học

theo các thói xấu của bạn. Vì thế muốn giảm bớt những ảnh hưởng không tốt cho người khác, hãy nên nâng cao nhân cách cho bản thân mình.

Thứ hai, luôn tự xem lại mình. Thánh hiền nói “ngô nhật tam tỉnh ngô thân” (một ngày tự kiểm điểm ba lần), mặc dù chúng ta không phải thánh hiền, không thể một ngày tự kiểm điểm ba lần, nhưng cũng nên ít nhất có một lần tự kiểm điểm trong ngày. Hàng ngày, chúng ta phải xem lại những lời nói hay hành động trong ngày có giống như một người bình thường hay không?

Liệu người khác có chấp nhận được không? Không nhất định phải trở thành một tấm gương nhưng nhìn từ góc độ khách quan, nếu có một người giống như mình liệu mình có chấp nhận được người đó? Nếu đứng ở vị trí của người khác để xem lại mình, liệu họ có chấp nhận được hình hay không?

Thứ ba, trong cuộc sống phải có một số chuẩn tắc về đối nhân xử thế. Ví dụ, những việc gì là những việc nên làm và không nên làm? Việc gì nên nghĩ và không nên nghĩ? Những việc không có hại cho mình nhưng có hại cho người khác cũng không nên làm, cũng không nên nghĩ đến. Những việc có lợi cho mình mà không có hại cho người khác, miễn cưỡng có thể làm. Khi làm bất cứ việc gì, không nên nghĩ đến lợi hại hay được mất cho bản thân mình, mà luôn phải nghĩ xem liệu có lợi cho gia đình, tập thể, quốc gia thậm chí cho cả thế giới hay không? Nếu có lợi cho gia đình mình mà không có lợi cho tập thể cũng không nên làm. Nếu có lợi cho tập thể mà không có lợi cho xã hội cũng không nên làm. Nếu có ích cho gia đình nhưng không làm tổn hại đến tập thể và xã hội thì không sao Nói một cách khác, không nên luôn nghĩ đến lợi hại cho bản thân mà phải nghĩ tới lợi hại, được mất của toàn thể xã hội.

Chúng ta hãy cùng suy nghĩ từ ba phương diện trên, nhân phẩm tự nhiên có thể sẽ được nâng lên. Giả sử làm sai một việc gì đó, nói lời hay có một suy nghĩ sai trái đều được coi là làm những việc không nên làm, nghĩ những việc không nên nghĩ, vì thế phải kiểm điểm lại bản thân, phải ăn năn và sửa chữa. Nếu thường xuyên tự kiểm điểm như vậy thì nhân phẩm của mình sẽ tự nhiên được nâng lên.

THIÊN THỨ BA
TÂM LÒNG BAO DUNG CÀNG LỚN, CÁI TÔI CÀNG NHỎ

Tầm lòng bao dung càng lớn, cái tôi càng nhỏ

Càng làm việc lớn càng theo đuổi nhiều vinh quang, càng kiếm được nhiều tiền, Mọi người đều mong cả thế giới sẽ biết đến mình.

Phiền não, xung đột của con người cũng từ đây mà ra.

Chỉ có đối diện với vấn đề mới có thể thoát khỏi mọi phiền não.

Thông thường con người ta chỉ biết nhìn vào bản thân mình mà không quan tâm đến suy nghĩ của người khác. Bất cứ suy nghĩ nào của con người ta cũng chỉ biết xoay quanh quan điểm của cá nhân, các mục đích theo đuổi cũng chỉ liên quan đến lợi ích cá nhân, bao gồm tài sản, người thân, danh dự, quyền thế, địa vị...

Trên thực tế, con người sinh ra, lớn lên và khi chết đi vẫn chỉ rất bé nhỏ, cho dù đi đến đâu cũng vẫn bé nhỏ.

Nhưng, gần như mọi người đều cho rằng bản thân mình thật to lớn, thật đáng tự hào, là nhất trong thiên hạ. Khi chúng ta cất tiếng khóc chào đời, và sau này khi đã có chút nhận thức một cách tự nhiên chúng ta sẽ cho rằng gia đình là của mình. Khi lớn lên, bước vào xã hội lại sẽ cho rằng công ty là của mình, tập đoàn là của mình, và cả quốc gia này là của mình.

Thực chất, gia đình, công ty, tập đoàn hay quốc gia ngoài bản thân chúng ta còn do rất nhiều người gây dựng nên. Nếu chúng ta chỉ biết nhìn vào bản thân, vô hình chung sẽ cho rằng bản thân chính là đại diện của gia đình, công ty, tập đoàn, thậm chí là đại diện của cả quốc gia. Rất nhiều người có suy nghĩ như vậy, đều phóng đại bản thân như vậy, điều này là rất ngu xuẩn, hơn nữa chính là hại bản thân mình.

Nhưng con người thông thường đều như vậy, từ nhỏ đã bắt đầu học cách phô trương bản thân, sau đó sẽ sinh ra tâm lý tham lam, kiêu ngạo. Luôn không thỏa mãn với những gì mình có, ra sức nghĩ cách chạy theo những thứ mình chưa có. Cho dù đã đạt được vị trí như mong muốn, nhưng vẫn luôn hi vọng đạt được nhiều hơn thế, muốn với cao hơn. Hi vọng có thể thống nhất cả thế giới, thậm chí khi thất bại vẫn hi vọng có thể ảnh hưởng đến cả thế giới, để cả thế giới biết đến mình là ai. về cơ bản, loại người này rất ngạo mạn, họ không coi ai ra gì, họ rất khó để sống hòa hợp với người khác, vì thế những phiền muộn của họ cũng rất nhiều.

Muốn thoát khỏi những phiền muộn này chỉ có một cách duy nhất đó là mở rộng tấm lòng. Làm thế nào để mở rộng tấm lòng?

Thứ nhất, xác định lại cân nặng của mình. Cho dù chúng ta có ta cao bao nhiêu, nhiều nhất cũng chỉ nặng 100kg. Nặng 100kg không hề nhiều, nếu cơ thể bị mất nước và bị hong khô, thì chỉ còn lại 30-40kg mà thôi.

Thứ hai, tưởng tượng bản thân chỉ là một chấm nhỏ trên địa cầu, chỉ bằng hoặc thậm chí không bằng một hạt kê. Một cơ thể nặng 40-50kg chỉ chiếm không gian của chấm nhỏ trên địa cầu. Bản thân nghĩ rằng mình thật to lớn, nhưng thực ra rất nhỏ. Chúng ta nhìn thấy con kiến rất nhỏ, nhưng thực tế chúng ta không lớn hơn kiến bao nhiêu. So với trái đất, chúng ta nhỏ bé vô cùng. Rồi chúng ta lại thử đặt trái tim vào không gian để làm phép so sánh. Trong không gian có vô số các hành tinh, từ không gian chúng ta chỉ có thể nhìn thấy một hành tinh màu đỏ đỏ đó chính là hành tinh mặt trời và một số hành tinh phát sáng.

Trái tim lớn như hư không Nói một cách đơn giản, thử tưởng tượng cơ thể của chúng ta giống như một điểm nào đó trong địa cầu, sau đó lại tưởng tượng hành tinh là một điểm trong vũ trụ. Vũ trụ bát ngát làm chúng ta cảm thấy trái tim hóa thành vầng thái dương, có thể bao dung vũ trụ. Vì thế chúng ta có thể khoan dung người khác, và cũng dễ dàng trở thành người thành công.

Đương nhiên, không có giới hạn nào để trở thành một người thành công, vì trong địa cầu có một vạn vạn người còn trong vũ trụ vẫn còn loài người và sinh vật khác. Cổ nhân nói “vũ trụ có hạn mà lòng người thì vô cùng”. Cũng chính là nói chúng sinh có hạn nhưng trí tuệ và bi thương vĩnh viễn không kết thúc.

Mấy mươi năm của đời người trong nháy mắt đã hết, những thứ thuộc về người khác không thể lấy thành của mình được, càng không thể coi những hiện tượng ngắn ngủi trở thành sự tích vĩnh hằng.

Nên tích cực, không nên cố chấp

Giữa sự tích cực và cố chấp có điểm gì không giống nhau? Lòng tham và tâm nguyện có gì khác biệt?

Trong thời đại danh từ hỗn loạn, ý nghĩa đảo lộn, làm thế nào để phân biệt đúng sai, thiết lập nhân sinh quan đúng đắn?

Thái độ tích cực không phải là kiên trì sự cố chấp của bản thân; thái độ cố chấp là không có tinh thần tiến thủ tích cực. Xã hội hiện đại thay đổi nhanh chóng, cạnh tranh khốc liệt, sự xung đột giữa con người với nhau càng nhiều. Chủ động nghĩ cách để hóa giải những xung đột sinh ra hiểu lầm là một thái độ tích cực;

bị người khác hiểu lầm mà ôm hận trong lòng mới là cố chấp. Ví dụ, mắng chửi người khác là một việc không nên, bị người khác mắng chửi cũng có lúc nên nhường nhịn. Khi bị người khác mắng chửi, trước tiên đừng vội giận dữ, qua một thời gian, nhờ một người thứ ba nào đó giải thích với anh ta hoặc tìm một thời điểm thích hợp tự nói lời xin lỗi anh ta, có thể hiểu lầm sẽ từ đây mà hết. Đương nhiên cũng có người nghĩ rằng, lỗi không phải ở mình, tại sao mình phải xin lỗi?

Trên thực tế, để người khác hiểu lầm đã là lỗi của mình. Hơn nữa, bất kể mâu thuẫn lớn hay nhỏ, hòa giải chính là kết quả tốt cho cả hai bên, cổ nhân từng nói “oan gia nên giải không nên kết”. Có được nhận thức như thế này, tâm lý mỗi người mới được nhẹ nhàng, đồng thời mới có thể làm cho đối phương cảm thấy ôn hòa nhã nhặn. Nếu mọi người đều làm được như thế thì thế giới của chúng ta sẽ càng thêm hòa bình.

Tâm nguyện không đồng nghĩa với lòng tham Có những danh từ nhìn qua thì có vẻ giống nhau nhưng ý nghĩa của chúng lại không giống nhau. Trong xã hội hiện đại ngày nay, thông thường do ý nghĩa bị xáo trộn mà làm ảnh hưởng đến nhân sinh quan của rất nhiều người. Ví dụ, lòng tham và tâm nguyện, tích cực và cố chấp, nhìn qua thì giống nhau, nhưng thực chất không phải vậy. Lòng tham được ví với sự ích kỷ, tâm nguyện lại là khát vọng. Tâm nguyện mặc dù là cho bản thân, nhưng mục đích cũng chỉ là nâng cao tài năng, nhân phẩm, trí tuệ và lòng từ bi; lòng tham lam thì không quản có nâng cao nhân phẩm hay không, không quản được mất gì, hợp lý hay không, miễn sao đạt được, cho dù việc đó có thể hay không thể, nên hay không nên. Nhìn từ góc độ khác, lòng tham sẽ biến những thứ không phải của mình thành của mình, còn tâm nguyện biến thứ không có thành có. Chỉ quan tâm đến bản thân và người thân có cơm ăn hay không, không cần biết người khác có cơm hay không, đây chính là sự tham lam;

ngĩ cách có thật nhiều lương thực cho mọi người cùng ăn, mới là tâm nguyện.

Có thể thấy, tham lam khi so sánh thiệt hơn là những phiền muộn của người cố chấp; tâm nguyện dốc hết sức mình mới là thái độ tích cực.

Nhận thức rõ nguyên nhân tự hậu Tích cực và cố chấp hoàn toàn không giống nhau. Sự cố chấp là suy nghĩ cho bản thân, xuất phát từ quyền, thế, danh, vị, lợi; còn sự tích cực chưa hẳn đã là ích kỷ, tích cực để làm bản thân trưởng thành và cũng là hi sinh cho người khác. Hầu hết các bạn học sinh đều nói rằng “khi lớn lên tôi sẽ cống hiến cho đất nước, xã hội và tập thể,...” nhưng trong lòng ai cũng biết rõ rằng, đây chỉ chẳng qua chỉ là khẩu hiệu thể hiện chí hướng tương lai mà thôi. Giả sử khẩu hiệu này kết hợp thành một với nhân cách của bản thân, để trở thành một tâm nguyện to lớn, đây mới chính là sự tích cực.

Nhiều người hiểu lầm ý nghĩ đích thực của sự không cố chấp, biến nó trở thành cái cớ của việc không tiến bộ. Con người phải luôn hướng về phía trước, hoặc có người còn dương dương tự đắc nói rằng “làm đồng sự trưởng hay tổng giám đốc thì có gì đáng tự hào, họ ăn cơm, nghỉ ngơi, ta cũng ăn cơm, nghỉ ngơi”. Con người ta không ngừng theo đuổi tiến bộ, bản thân mình lại không có tinh thần cầu tiến, còn nói là không cố chấp, đây là thái độ tự ti, hèn nhát. Họ không nghĩ được rằng, con người ta sẽ trưởng thành thông qua việc không ngừng học tập. Không chỉ danh lợi, địa vị, tài năng, nhân cách, sự bao dung,... mà các mặt khác cũng không ngừng tiến bộ. Nếu không tích cực nắm bắt nhân duyên, cơ hội phía trước, hoặc vì sợ khó khăn mà không tiến về phía trước, thì chỉ có thể dùng ba chữ “ti liệt mạn” để nói về người đó; không chỉ có thái độ không tự ti mà còn tỏ ra ngạo mạn để che đậy sự mặc cảm của người đó.

Nếu thế gian có nhiều người như thế, xã hội sẽ không thể tiến bộ. Không cố chấp là việc toàn tâm toàn lực, thực hiện hết trách nhiệm, không tính toán kết quả sẽ như thế nào, mọi việc đều có thể nhìn nhận một cách công bằng. Cũng chính là nói, thành công không kiêu ngạo, thất bại cũng không nản lòng.

Khi tôi còn học tiến sĩ ở Nhật Bản, có lần một người bạn học của tôi nói rằng: “Người anh em, hình như anh đã học lái xe và đã có bằng lái xe, nhưng vẫn không có xe để lái”. Suy nghĩ đầu tiên của tôi lúc đó không phải

là cướp xe của ai đó để lái mà nghĩ rằng không có xe để lái thì thôi, nhưng trong lòng vẫn hi vọng ngày nào đó có thật nhiều xe để lái cho người khác xem, đây là mục tiêu của tôi. Mục tiêu này của tôi chính là động lực để tôi bắt đầu tiền đồ tích cực của mình.

Kế hoạch chữ “tâm” trong năm mới

Năm mới đến là thời khắc để lên kế hoạch cho một năm.

Ngoài mục tiêu cho sự nghiệp, còn có mục tiêu cho sự trưởng thành trong tinh thần và tâm linh.

Làm thế nào lên kế hoạch cho một khởi đầu tốt đẹp?

Một sự khởi đầu mới, vạn sự đều mới. Để đón tiếp một năm mới bắt đầu, chính phủ và người dân đều có một kế hoạch sẵn sàng cho năm.

Đương nhiên, có một sự khởi đầu tốt chúng ta có thể hi vọng vào sự thành công. Nếu mục tiêu của một người được thực hiện theo các bước như kế hoạch, chúng ta có thể tin rằng anh ta nhất định sẽ thành công.

Một bản kế hoạch năm nhất thiết phải có nội dung chủ chốt, nội dung này không nhất định phải liên quan đến sự nghiệp. Đó có thể là một ý tưởng, cũng có thể là một mục tiêu tinh thần. Ví dụ, tâm nguyện trong năm nay là nhất định phải loại bỏ những thói quen xấu như phải cai rượu, cai thuốc lá, cai đánh bạc...

Thành tâm đối đãi cuộc sống Nhất định phải xác lập cho mình một phương châm về mặt tinh thần trong năm mới.

Ngoài ra, không chỉ dành sự quan tâm nhường nhịn cho người thân mà cũng phải có sự đối đãi thành tâm, có trách nhiệm với xã hội.

Hầu hết mọi người đều chỉ quan tâm đến lợi ích cá nhân và lợi ích của gia đình mình. Khi lên kế hoạch cho lợi ích bản thân, con người ta mới trở nên tích cực. Nếu chúng ta biết nhìn xa trông rộng một chút sẽ thấy lợi ích của cá nhân sẽ không thể tách ra được với môi trường xã hội. Nếu mỗi chúng ta đều nhận thức được như thế thì mỗi khi mưu cầu một lợi ích nào đó, chúng ta sẽ luôn nghĩ tới nhu cầu của cả xã hội.

Thông thường, trạng thái tâm lý của con người giống như hình cái phễu. Nói một cách khác, giống như hình kim tự tháp đảo ngược, luôn hi vọng

mọi lợi ích từ bốn phương tám hướng tụ hội về cho mình. Nếu tâm lý của bạn giống như hình kim tự tháp đảo lộn, bạn sẽ thiếu đi cảm giác an toàn, lúc nào cũng lo sẽ bị đổ sập, thực chất suy nghĩ như thế này chính là suy nghĩ được một mất mười. Mặc dù bạn đạt được tất cả lợi ích, nhưng những người khác cũng hi vọng đạt được lợi ích như bạn, một khi nghĩ đến lợi ích đó thì rất có thể sẽ chạm vào chủ định của bạn. Những người xấu sẽ nghĩ đến bạn, người nghèo cũng sẽ nghĩ đến bạn, dần dần họ sẽ nghĩ cách đoạt được lợi ích từ bạn, và bạn sẽ trở thành mục tiêu mà họ nhắm tới, điều này quả là đáng sợ.

Ngược lại, nếu nghĩ đến lợi ích bạn nghĩ ngay đến gia đình, xã hội, toàn nhân loại, nghĩ đến toàn thể, thì tâm lý của bạn giống hình kim tự tháp. Bạn đứng ở trên đỉnh kim tự tháp cũng chính là đứng trên toàn thể xã hội, bảo vệ cho mọi người, luôn nghĩ cho toàn thể xã hội, nhất định bạn sẽ nhận được sự ủng hộ, yêu quý, kính trọng và báo đáp của mọi người.

Hưởng thụ ánh hào quang và nhiệt huyết của cuộc sống Vì thế, trong một năm mới, bạn có thể lập cho mình mục tiêu nhân sinh về mặt tinh thần. Nên mở rộng tầm mắt, nới rộng trái tim, luôn nghĩ cho lợi ích của tập thể. Nếu có nhân sinh quan như thế, bạn sẽ cảm nhận được những hào quang và nhiệt huyết cuộc sống mà người khác không có được.

Một người không nhất định phải có nhiều tài sản mới được gọi là trưởng thành, mà phải chín chắn về mặt đạo đức, nhân phẩm, có tầm hiểu biết. Nếu bạn là người ích kỷ, tham lam, nóng nảy thì phải sửa những tính xấu đó để trở thành một người vô tư, biết hi sinh và có lòng khoan dung. Để có được những đức tính này bạn phải không ngừng nỗ lực, có như vậy bạn mới có thể giúp đỡ người khác trưởng thành và đồng thời cũng làm cho bản thân bạn trưởng thành hơn.

Y pháp bất y nhân - Làm theo quyết sách đã định, dựa vào phương pháp không dựa vào người

Độ khó của quyết sách nằm ở việc nắm bắt những cái đã thay đổi và không thay đổi.

Mỗi người có một cách nhìn nhận khác nhau về một vấn đề, làm thế nào để có cách giải quyết phù hợp nhất cho từng vấn đề?

Khi nào cần kiên trì nguyên tắc, giữ nguyên phương châm?

“Pháp” là gì? Pháp là một quan niệm hoặc một nguyên tắc thông qua thiên hạ, có nguồn gốc từ xa xưa. Đó là một chân lý phù hợp với mọi nơi, xuyên suốt từ cổ tới kim và vĩnh viễn không thay đổi.

Pháp có mẫu pháp và tử pháp. Mẫu pháp là nguyên tắc cơ bản, là phương châm và lý tưởng của đoàn thể; tử pháp là một dạng chính sách chấp hành, tử pháp được căn cứ trên nguyên tắc cơ bản. Nguyên tắc cơ bản là không thể thay đổi, còn chính sách chấp hành chỉ là tiền đề của việc không vi phạm chính sách cơ bản, là dựa vào nhân thời, nhân sự, nhân địa, nhân vật mà thêm vào chút biến báo.

Vì thế, một người thực hiện quyết sách khi đưa ra một quyết định nào đó, việc đầu tiên cần phải nắm chắc nguyên tắc cơ bản mới không bị lệch ra khỏi tinh thần của tổ chức. Ví dụ, người phụ trách kinh doanh cho một doanh nghiệp phải nắm rõ kế hoạch của công ty là gì? Phương châm kinh doanh là gì? Sau đó, căn cứ vào kế hoạch và phương châm này đưa ra một chính sách phù hợp để ứng phó với những thay đổi của thời cuộc.

Không nên quên tinh thần cơ bản Sự ứng phó kịp thời của chính sách với những thay đổi của thời cuộc là điều bình thường và cần thiết, chúng ta phải luôn chuẩn bị cho mình khả năng ứng biến bất cứ khi nào. Vì môi trường, con người và sự vật không ngừng thay đổi, vì thế cho dù thái độ về mặt ngoại quan, chất lượng hay dịch vụ của những sản phẩm chúng ta tạo ra, và những dịch vụ chúng ta đã cung cấp cũng đều phải không ngừng được làm mới, có như thế mới làm thỏa mãn được nhu cầu đa nguyên hóa đang thay đổi từng ngày từng giờ. Nếu không chịu cải tiến, ắt sẽ bị cơn hồng thủy của thời đại nhấn chìm. Nhưng bất kỳ sự thay đổi nào cũng cần phải xoay quanh nguyên tắc căn bản là công tác chuẩn bị.

Đồng thời, quản lý của công ty cũng cần phải suy nghĩ xem tinh thần cơ bản của công ty là gì? Người lãnh đạo có thể quên đi tinh thần cơ bản của công ty mà yêu cầu bạn phải làm những quyết định chưa thỏa đáng. Nếu bạn là một người quản lý cực kỳ xuất sắc, bạn sẽ nêu ra kiến nghị cho lãnh đạo rằng: Đó không phải là kế hoạch của công ty ta, nếu cứ làm như thế sẽ phải phá bỏ kế hoạch của công ty. Phá bỏ kế hoạch đó để thiết lập một kế hoạch khác là một điều rất khó.

Không nên là hành lan không rễ Tất cả mọi việc đều phải dựa vào luật mà không được dựa vào người. Sẽ có vấn đề nếu dựa vào người để làm việc.

Một mặt là vấn đề chủ quan, cái gọi là “kiến nhân kiến trí” là do mỗi người có quan điểm khác nhau, hiểu biết khác nhau về một vấn đề. Mặt khác, suy nghĩ của mỗi người đều có thể thay đổi để thích nghi với những biến động do ảnh hưởng của nhân tố bên ngoài. Vì thế, dựa vào con người để làm việc thường sẽ gây ra nhiều đối lập và tranh chấp không cần thiết.

Vì sự ổn định và bền vững của đoàn thể nên thiết lập một nguyên tắc tuân thủ chung là con đường duy nhất và cần thiết. Nguyên tắc chung này chính là kế hoạch, phương châm, nhận thức chung và cũng là mẫu pháp của đoàn thể. Đó là tinh thần trọng tâm của đoàn thể, là nguyên tắc duy trì lực lượng và phương hướng phát triển của đoàn thể, và mọi người đều phải tuân thủ theo nguyên tắc này, tuyệt đối không thể vì thiên vị cá nhân mà dễ dàng thay đổi. Nếu kế hoạch của đoàn thể thay đổi, sẽ không dễ có được nhận thức chung, lực lượng cũng khó đoàn kết, càng không dễ dàng duy trì sự ổn định.

Đương nhiên, cũng khó tránh khỏi việc quyết sách có thay đổi do suy nghĩ chưa thấu đáo gây nên, nhưng để duy trì tinh thần, kế hoạch của đoàn thể thì vẫn phải kiên trì đến cùng.

Người phương Tây có một câu ngạn ngữ nói: màn đêm sẽ tắt dần khi trời sáng; chỉ cần nguyên tắc cơ bản không thay đổi, và đi đúng hướng, nhất định sẽ giành được thành công. Nếu luôn thay đổi phương hướng, thay đổi kế hoạch, thì cho dù cảnh tượng có ở ngay trước mắt cũng như nhành hoa lan mất rễ, cơ hội sống còn sẽ rất mù mịt.

Học cách nói được làm được

Trong xã hội không ngừng thay đổi, sẽ không tránh khỏi những thay đổi.

Phải làm thế nào mới kiên định được quyết tâm và nghị lực của bản thân, khắc phục khó khăn, đạt tới mục tiêu của sự thay đổi?

Trong một xã hội đang từng phút từng giờ không ngừng thay đổi, sự thay đổi là khó tránh khỏi, cho dù theo đuổi bất kỳ công việc hay ngành nghề nào cũng cần có hai động lực bổ trợ cho nhau, thứ nhất đó là lòng quyết tâm, thứ hai là nghị lực. Hai động lực này hỗ trợ cho nhau, chính là động lực cần có, nhất định phải có và không thể thiếu. Sau khi bạn quyết định thay đổi, trong lòng sẽ có một suy nghĩ thúc giục mạnh mẽ phải thay đổi, muốn thay đổi, nếu không thay đổi sẽ mất đi hi vọng, sau khi đã quyết định

thực hiện, cho dù là khó khăn đến đâu cũng đều dùng trí tuệ và sự nỗ lực để khắc phục khó khăn đó. Nói cách khác, khi đã quyết định làm việc gì đó hãy suy nghĩ một cách thấu đáo, và luôn tin chắc rằng sự thay đổi đó nhất định sẽ đem lại thành công hơn bây giờ.

Nếu đã quyết định thay đổi thì không nên do dự. Đã quyết định thì hãy bắt tay vào thực hiện, khi đã thực hiện rồi thì hãy kiên trì, điều này có quan hệ gần giống với thái độ tu hành.

Các tín đồ Phật giáo thường nói: học theo Phật một ngày, Phật sẽ ở ngay trước mắt; học theo Phật một năm, sẽ không nhìn thấy Phật. Sau mỗi ngày tu luyện được một thói quen tự nhiên sẽ cảm thấy như Phật đang ở bên cạnh mình, dần dần sẽ lười biếng, buông lỏng, không tích cực và nhiệt huyết như ban đầu. Đợi cho đến khi học theo Phật ba năm, ngay cả niềm tin tu thành Phật cũng không còn.

Làm lại từ đầu chứ không phải mãi cứ dậm chân tại chỗ Qua một thời gian dài, sẽ không dễ để duy trì cái nhiệt huyết ban đầu vì thế phải có lòng kiên trì, cũng chính là cần sự nỗ lực và bền bỉ, nếu không sẽ không kiên trì được mục tiêu; kiên trì không đồng nghĩa với cứng đầu, mà phải khôi phục lại nguyên tắc nỗ lực ban đầu, từng bước sửa chữa sai lầm, làm lại từ đầu.

Làm lại từ đầu không đồng nghĩa với việc quay lại bước lại từng bước ban đầu, mà phải bắt đầu từ bước đi bây giờ, điều chỉnh nhịp bước, và bước về phía trước. Khi thấy mình có biểu hiện lười biếng, dừng lại thêm nhiệt cho lòng nhiệt huyết đang bị nguội dần, tiếp tục bước về phía trước để đạt được mục tiêu. Trong quá trình bước tới tương lai, nhất định sẽ có nhiều trắc trở do các nguyên nhân khách quan mang lại, có thể sẽ là trở ngại cho việc duy trì lòng quyết tâm và hoài bão của bạn.

Nhưng cho dù bị cản trở thế nào, vẫn phải lấy lại nhiệt huyết ban đầu, nhắc nhở bản thân ngay từ bây giờ phải bước tiếp con đường đã chọn, cho dù có khó khăn đến đâu cũng phải bước tiếp, thành công sẽ ở phía cuối con đường.

Ngồi thiền - nuôi dưỡng nghị lực Nếu lòng quyết tâm và nghị lực không đủ lớn có thể rèn luyện thông qua nhiều phương pháp, ngồi thiền cũng là một phương pháp rất hiệu quả.

Ngồi thiền có thể rèn luyện nghị lực và kiên định ý chí của con người.

Có một vị giáo sư khi học ngồi thiền với sư phụ của ông ta, vị sư phụ này đặt lên chân ông ta một hòn đá thật nặng khiến ông ta không thể di chuyển được trong suốt hai giờ đồng hồ, chỉ còn có thể nghĩ cách để chịu được sự đau đớn về thể xác và nội tâm. Đối với những người bình thường, đây là một hình phạt tàn khốc, nhưng vị giáo sư này lại tình nguyện chấp nhận.

Trải qua thử thách khó khăn đó nghị lực để đối mặt với khó khăn của vị giáo sư này tăng lên, ông ta làm việc gì cũng kiên trì đến cùng, khi vẫn chưa đạt được mục tiêu, ông ta tuyệt đối không bỏ qua bất kỳ cơ hội nỗ lực nào.

Vì thế trước khi thay đổi phải cân nhắc liệu có đáng phải thay đổi hay không? Có thực sự cần thiết thay đổi hay không? Nếu vẫn do dự không quyết định được, điều đó cho thấy vẫn chưa sẵn sàng, trước mắt chưa thích hợp để thay đổi. Còn nếu không nhanh chóng thay đổi sẽ có thể thất bại thảm hại, thì phải hành động ngay lập tức. Nếu không thì vừa cưỡi con ngựa già, vừa tìm con ngựa khác thay thế, phương pháp này có vẻ tương đối an toàn.

Không nên hành động theo cảm tính ở khúc cua trong cuộc sống con người, nhiều khi phải có tinh thần mạo hiểm. Nhưng nhân sinh vô thường, mấy mươi năm cuộc đời rút cuộc mấy khi mới có cơ hội tốt? Nếu cơ hội đến, trước khi có sự thay đổi phải cân nhắc thật kỹ đường tiến và lui, được mất về tinh thần và vật chất. Ví dụ, thay đổi trong quan hệ phu thê lẽ nào nhất định phải ly hôn sao? Cả hai hãy thử thay đổi thái độ sống, cùng nuôi dưỡng sở thích chung, lẽ nào như thế không được gọi là thay đổi hay sao? Còn ly hôn để tìm một nửa khác liệu có được gọi là thay đổi thành công hay không? Vì thế, liên quan tới sự thay đổi trong chân trời cuộc sống, phải suy nghĩ một cách kỹ càng, không nên vì một suy nghĩ cảm tính nhất thời mà hành động bừa bãi.

Giả sử bạn phải đối mặt với tình huống nước sôi lửa bỏng, đương nhiên lúc đó phải có sự thay đổi. Nhưng khi tình hình chưa đến mức nước sôi lửa bỏng, mà cũng không có gì đảm bảo để bước tiếp, hơn nữa cũng không chắc sẽ có điều gì đảm bảo sau khi thay đổi, lúc này cơ hội chỉ chiếm một nửa. Hiện tại cũng chưa đến mức không thay đổi không được, lúc này tốt nhất bạn hãy suy nghĩ một chút. Nếu biết rõ rằng sau khi thay đổi sẽ có bao nhiêu phần trăm hoặc ít nhất hơn 60% hi vọng trở lên thì đương nhiên bạn

nên lựa chọn thay đổi. Sau cùng cần phải tự hỏi: sự thay đổi này là vì lợi ích cá nhân hay vì lợi ích của tập thể, nếu chỉ vì lợi ích của cá nhân mình thì nên xem lại, còn ngược lại nếu vì lợi ích của tập thể thì đương nhiên càng phải cố gắng.

Làm thế nào để dẹp bỏ phiền não, tìm kiếm sự yên bình?

Tốc độ nhanh sẽ theo kịp được với cuộc sống hiện đại, thay đổi được mối quan hệ giữa con người, hoàn cảnh và mối quan hệ giữa con người với con người.

Cuộc sống của con người hiện đại giống như ngồi trên lưng cọp, càng đi về phía trước càng cảm thấy sợ hãi bất an.

Làm thế nào để dẹp bỏ mọi phiền não, tìm kiếm sự yên bình?

Tuổi thọ của con người hiện đại dài hơn so với thời cổ đại, một ngày đi bộ, đọc sách, viết lách hay làm bất kỳ một việc gì đều nhiều hơn so với trước đây, nhưng luôn cảm thấy thời gian không đủ.

Con người hiện đại được tiếp cận và sử dụng các phương tiện vô cùng hữu ích, nhưng tốc độ nhanh lại càng làm con người ta cảm thấy căng thẳng, không chỉ mang lại phiền não cho bản thân mình mà cũng mang lại cho môi trường xung quanh và những người liên quan nhiều phiền phức.

Cảm giác về không gian của con người hiện đại khác với trước đây. Nếu như trước đây đọc một vạn quyển sách hay đi một chặng đường hàng vạn dặm không phải là việc dễ dàng thì ngày nay người ta có thể đi máy bay, chặng đường dài hàng ngàn, hàng vạn dặm một chốc đã đi hết.

Không gian sống của con người hiện nay rộng lớn hơn trước đây, phạm vi cuộc sống và phạm vi sinh tồn cũng lớn hơn nhiều so với trước đây nhưng cảm giác bức bách lại nặng nề hơn trước đây rất nhiều.

“Thái cực đông li hạ, du nhiên kiến nam sơn - Hái cực dưới giậu đông, thấy núi nam thư thái”

Con người trước đây chỉ biết đến trồng cấy, ngẩng đầu nhìn lên nhìn về phía ngọn núi xa xa đã cảm thấy cuộc sống thật thanh thản, cổ nhân có câu: “Thái cực đông li hạ, du nhiên kiến nam sơn”. Ngắt nhánh hoa bên giậu, ngẩng đầu nhìn về phía núi nam, trong lòng cảm thấy rất khoan khoái, tự tại. Con người trong cuộc sống hiện nay cho dù có trồng bao nhiêu hoa

trong nhà cũng vẫn cảm thấy phần nào thiếu đi nhận thức về thế giới tự nhiên, thiếu đi niềm vui trong trải nghiệm với thiên nhiên.

Trí tuệ của con người đã tạo nên xã hội văn minh ngày nay, cải thiện thói quen ăn uống và môi trường chữa bệnh. Nhưng những lợi ích của thiết bị khoa học kỹ thuật và trị liệu tiên tiến có thực sự mang đến cho con người hiện đại cảm giác hạnh phúc không?

Những tai họa trước đây phần lớn là do tự nhiên gây ra, còn hiện nay phần lớn lại do chính con người gây ra. Nếu trước đây những hiện tượng thời tiết như nhiệt độ, mưa, gió hoàn toàn không có liên hệ với hành vi của con người thì ngày nay các hiện tượng nhiệt độ nóng lên rồi lạnh đi đều có liên quan đến những hành vi phá hoại của con người, như việc làm tổn hại đến tầng ôzôn cũng là do hành vi của con người tạo ra. Cảm giác an toàn và yên tĩnh của con người với cuộc sống hiện đại ngày càng giảm đi, làm cho người ta luôn cảm thấy buồn phiền, lúc nào cũng luôn cảm thấy bị áp lực.

Nguyên nhân tại sao con người sống trong xã hội hiện tại luôn luôn bận rộn cả ngày và không có cảm giác an toàn. Không phải không có cơm ăn, không có cảnh sát, không có chế độ, càng không phải không có luật pháp, mà do mất đi sự cân bằng cả về thể xác lẫn tinh thần. Chúng ta lấy chế độ, khoa học kỹ thuật để cải thiện hoàn cảnh, kết quả lại làm cho chúng ta có cảm giác như cưỡi trên lưng cọp, càng đi về phía trước càng thấy sợ, nguy hiểm càng nhiều, càng thiếu đi cảm giác an toàn. Khi nguy hiểm nhiều lên đồng nghĩa với việc phải mạo hiểm hơn; thiếu đi cảm giác đồng nghĩa với việc càng ra sức theo đuổi an toàn. Càng theo đuổi an toàn thì mức độ an toàn càng giảm đi, đây không phải là cái nhìn bi quan mà là thực tế.

Có nhiều người luôn sống trong một tâm trạng không vui vẻ, luôn cảm thấy cuộc sống thật mệt mỏi, họ không hiểu tại sao mình lại phải sống trên cuộc đời này. Đây được gọi là phiền não. Sống trong xã hội hiện đại ngày nay, làm thế nào để cân bằng tâm lý, giảm bớt những phiền muộn, sống một cách ung dung, tự tại? Điều quan trọng đầu tiên là “an tâm”. Những điều cần lãng quên thì hãy yên tâm lãng quên *Làm thế nào để an tâm?*

Thứ nhất, phải biết thỏa mãn với những gì đang có. Thực tế những thứ mà con người cần không nhiều, nhưng họ lại muốn rất nhiều, vì thế họ luôn tạo cho mình một áp lực bận rộn, căng thẳng. Nếu chúng ta cố gắng hết mình, có thể sống cuộc sống như thế nào thì hãy sống như thế, muốn

giành được bao nhiêu thì giành, ở đây muốn nói đến không phải những thứ có thể giành được nhưng lại không cần, mà là những thứ không nên giành được hoặc biết rõ hiện tại sẽ không giành được nhưng vẫn cố chấp theo đuổi; hoặc biết rõ phải giành được, phải có một thái độ như thế mới cảm thấy niềm vui của cuộc sống này.

Biết thỏa mãn không có nghĩa là từ bỏ quyền lợi sinh tồn, cũng không có nghĩa là từ bỏ trách nhiệm công việc, càng không phải là từ bỏ cơ hội nỗ lực tiến bộ, mà cứ thuận theo lẽ tự nhiên, thích ứng với xã hội và mọi hoàn cảnh, nếu được như vậy cuộc sống này sẽ gần như không còn sự đau khổ và bất lực.

Thứ hai, trái tim phải luôn hướng vào trong chứ không phải hướng ra ngoài. Nếu trái tim cứ luôn hướng ra bên ngoài sẽ không thể có cảm giác an toàn, vì bên ngoài không có không gian và thời gian an toàn, không có một sự đảm bảo an toàn tuyệt đối. Ví dụ, khi đi ra ngoài, để đảm bảo an toàn giao thông, bạn sẽ mua bảo hiểm, điều này có an toàn hay không? Bạn biết rõ ràng là không an toàn nên mới cần đến các loại bảo hiểm như vậy và để khi gặp phải sự cố ngoài ý muốn có thể lấy lại tiền bồi thường từ việc chữa trị; nhưng lỡ không may tử vong mà người thân có được phần bồi thường này thì họ cũng không đến nỗi vì thế mà sa vào bước đường cùng.

An trú tâm vào giây phút hiện tại Thực ra, cuộc sống phải luôn cảm thấy thanh bình mới tìm kiếm được hạnh phúc. Hạnh phúc chính là sống trong cuộc sống yên ổn nhưng lúc nào cũng chuẩn bị sẵn tâm lý đối mặt với một ngày lỡ có gặp phải gian nguy, vì mọi việc có thể xảy ra bất cứ khi nào.

Đương nhiên nếu không xảy ra những điều xấu là tốt nhất, nhưng một khi đã xảy ra thì cũng không phải quá lúng túng. Đừng hi vọng môi trường sống của chúng ta sẽ đem lại sự an toàn, cũng đừng hi vọng người khác sẽ bảo vệ cho ta. Chỉ có tự bản thân mình tìm kiếm sự bình yên trong tâm hồn sẽ đáng tin cậy hơn việc tìm kiếm sự an toàn ở bên ngoài. Nếu luôn cảm thấy bình yên với không gian và thời gian bây giờ thì tâm hồn ta sẽ càng thêm bình yên.

Thứ ba, trong tim phải luôn có sự gửi gắm. Sự gửi gắm này không phải là những thứ theo đuổi bên ngoài như tiền bạc, địa vị, danh vọng... mà là những thứ do nội tâm mình tạo ra như cảm hứng hoặc niềm tin. Một khi

đã có niềm tin thì cho dù bất cứ khi nào trái tim cảm thấy hoang mang, thấp thỏm, sẽ không có cảm giác bất lực, vô dụng.

Cảm hứng là thứ có thể nuôi dưỡng dần dần, ví dụ: văn học, nghệ thuật, vận động..., hãy lựa chọn nuôi dưỡng những thứ mà bản thân mình thấy phù hợp, bất kỳ một cảm hứng nào đều có thể được nuôi dưỡng. Cảm hứng có thể làm chúng ta đang cảm thấy nhạt nhẽo, vô dụng trở nên dễ chịu, thanh thản hơn. Lỡ mà chỉ còn hai bàn tay trắng thì may ra ta vẫn còn có cảm hứng.

Sưu tập tem, tiền xu, tiền bạc,... cũng được gọi là sở thích, nhưng sở thích này chỉ để thỏa mãn sự chiếm hữu. Khi đang có sẽ cảm thấy vui vẻ và muốn có nhiều hơn. Trong lòng luôn là sự tham lam, không bao giờ thỏa mãn, cũng không bao giờ cảm thấy có niềm vui từ những thứ đang có.

Cống hiến cũng là một sở thích Sở thích không nhất định phải là những thứ hữu hình, ví dụ, lợi dụng thời gian nghỉ ngơi để làm tình nguyện hoặc làm thiện, giúp đỡ những người đang gặp khó khăn, như giặt quần áo, dọn dẹp vệ sinh,... đây không phải là sự tìm kiếm bên ngoài mà là sự cống hiến để bản thân tìm thấy sự thỏa mãn trong nội tâm. Khi nuôi dưỡng được sở thích giúp đỡ người khác cũng sẽ có ích cho sự tìm kiếm bình yên trong trái tim mình.

Một kiểu gửi gắm niềm tin khác nữa là tư tưởng, đặc biệt là niềm tin tôn giáo.

Cho dù bạn có niềm tin vào tôn giáo nào cũng vậy, chỉ cần có niềm tin vào tôn giáo thì đó sẽ là sự quy thuộc thực tế. Có những niềm tin tôn giáo cho rằng sự sợ hãi với cái chết hoặc nguy hiểm là sự sợ hãi không sao nói ra được. Ví dụ, những người tin vào thần linh sẽ cho rằng mọi thứ đều do thần linh an bài, khi gặp xui xẻo cũng không nên lo lắng vì có lo lắng nhiều cũng sẽ không có tác dụng gì cả. Còn những người tin vào Phật lại cho rằng đây là luật nhân quả, nhân quả sẽ không báo ứng với ta nên không phải lo lắng; nếu có thì lo lắng cũng không có tác dụng gì, thế thì hà tất phải lo lắng? Với cái chết, những người tin vào thần linh sẽ tin rằng khi chết đi có thể lên thiên đường; còn những người tin vào Phật lại tin rằng chết đi có thể đầu thai ở thế giới cực lạc Tây phương.

Vì thế, nếu có niềm tin tôn giáo thì cuộc sống sẽ bớt đi nhiều sợ hãi, bất an. Trong môi trường sống ở Trung Quốc, do bối cảnh quan hệ của Nho

giáo, nên niềm tin vào tôn giáo có chút mờ nhạt, để có thể nuôi dưỡng được tư tưởng như nhà tư tưởng vĩ đại Khổng Tử thì có tôn giáo hay không cũng không quan trọng, vì bản thân Khổng Tử chính là một tôn giáo. Còn nếu chưa đạt được đến trình độ như thế thì con người vẫn cần có một niềm tin vào tôn giáo, để chúng ta có thể giảm bớt những ưu phiền.