



TRƯỜNG ĐẠI HỌC
HÀNG TRẠI



TRƯỜNG ĐẠI HỌC
HÀNG TRẠI

Mỗi
ngày
thơ
một
niềm
vui

**Nansen
Osho**

Hương Linh dịch

Mỗi Ngày Trọn Một Niềm Vui

Mục lục

Chương mở đầu

Chương 1: Hành

Chương 2: Bố thí

Chương 3: Ái ngữ

Chương 4: Lợi hành

Chương 5: Đồng sự

Chương 6: Trì giới

Chương 7: Nhẫn nhục

Chương 8: Tinh tấn

Chương 9: Thiền định

Chương 10: Trí huệ

Lời kết: Phật giáo là con đường để ta gặp gỡ bản thân mình từ trước đến nay

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

CHƯƠNG MỞ ĐẦU



“Tiếng chuông của Vô Thường Đường trong Kỳ Viên Tinh xá ngân nga nhắc người ta nhớ về sự vô thường của vạn vật trên trần gian. Bốn phương nơi Đức Thế Tôn nhập diệt, hoa hai hàng cây thiêng Sala bạc trắng như muốn nhắc nhủ: Kẻ thịnh tất phải suy, những ai quyền thế ngạo nghễ cũng chỉ được một thời.”

– **Đây là hai câu mở đầu của Truyện Heikei** (Heikei Monogatari, Kỳ Viên Tinh Xá)

Nguyên văn: “Kỳ Viên Tinh Xá chung thanh, chi hành vô thường chi hưởng. Sala song thụ hoa sắc, thịnh giả tất suy chi lý”.

Đọc đến đây, tôi nghĩ sẽ có nhiều người nói: “Tôi cũng biết hai câu nói này. Trước đây tôi đã từng đọc sách văn cổ rồi”. Nhưng, có lẽ có ít người biết cụm từ “chi hành vô thường” trong nguyên văn là một trong Tứ pháp ấn, gốc rễ của mọi giáo lý trong Phật pháp.

Tứ pháp ấn là ấn chứng cho mọi giáo lý của Thích ca, là từ ngữ được dùng rộng khắp trong giới Phật giáo. Hay nói cách khác, nếu không dựa trên Tứ pháp ấn sẽ không được coi là giáo lý, là lời Đức Phật dạy. Tứ pháp ấn gồm bốn dấu ấn: vô thường, khổ, vô ngã, niết bàn.

“Nhất thiết hành vô thường ấn

Nhất thiết hành khổ ấn

Nhất thiết hành vô ngã ấn

Niết bàn tịch diệt ấn”

Có lẽ đây là khái niệm khá khó hiểu với những người mà hàng ngày không đụng chạm đến công việc liên quan đến nhà chùa. Vậy nên để tránh có người sẽ lý giải không đúng, tôi xin được giải thích theo cách hiểu của tôi.

Nhất thiết hành vô thường ấn là mọi việc luôn luôn thay đổi.

Nhất thiết hành vô ngã ấn là con người luôn có sự gắn kết với nhau.

Nhất thiết hành khổ ấn là chấp nhận mọi việc theo hướng tích cực.

Niết bàn tịch diệt ấn là mọi người cùng được “hạnh phúc”, dập tắt mọi khổ đau.

Lý tưởng của Phật giáo là tạo ra một thế giới mà ở đó, ai cũng được hạnh phúc, ai cũng có một cuộc sống đầy đủ và trọn vẹn. Vì vậy, dựa trên Tứ pháp ấn, Đức Phật đã gửi gắm mong muốn đó vào rất nhiều giáo lý của Phật giáo.

Thế nhưng, trong thế giới hiện thực thì sao?

Trong cảm nhận của tôi, dường như gần 90% con người cho rằng hạnh phúc là được sống thật lâu. Giới trẻ sống vội vã, tự mình kết liễu mạng sống vì bi quan về cuộc sống, về nhân sinh. Thay vì sống hết mình, họ kết thúc tất cả. Tôi muốn rằng, mỗi một con người, hãy sống thật hết mình, thật vui vẻ cuộc đời của bản thân. Với nỗi trăn trở đó, tôi đã gửi gắm toàn bộ tâm tư của mình vào cuốn sách này.

Tôi là con của sư trụ trì ngôi chùa hơn 780 tuổi tại Chichibu, Saitama, Nhật Bản. Tuổi thơ của tôi vốn gắn liền và quen thuộc với các lời răn Phật giáo. Nhưng, bản thân tôi cũng đã từng có một khoảng thời gian dài không nhận ra được chân lý trong lời răn của Đức Phật bởi có quá nhiều ưu phiền, băn khoăn, đau khổ. Chính vì thế nên trong thâm tâm, tôi nghĩ tôi có thể chia sẻ với mọi người. Và cũng bởi thời gian tôi tiếp xúc với Phật giáo có lẽ dài hơn những con người bình thường nên tôi có thể truyền đạt những lời răn Phật giáo bằng từ ngữ dễ hiểu, gần gũi với mọi người hơn.

Với cuốn sách này, bằng cách giải thích của mình, tôi muốn truyền đạt tới độc giả cách phân chia rõ ràng các Đức. Có tất cả mười Đức và đều xuất hiện trong các bài kinh.

Về Tứ nhiếp pháp, có Bồ thí - Ái ngữ - Lợi hành - Đồng sự.

Về Lục ba la mật, có Bồ thí - Trì giới - Nhẫn nhục - Tinh tiến - Thiền định - Trí huệ.

Vì Bồ thí xuất hiện hai lần nên tổng cộng có chín Đức. Và để thêm vào ý thức làm việc thực tiễn, tôi xin thêm vào Đức Hành.

Trước đây, trong buổi hội thảo của thầy Fukushima Masanobu, người luôn hỗ trợ tôi học tập và giúp tôi nhận ra nhiều điều, thầy có ra một bài tập “Hãy quyết định mười quy tắc của bản thân”. Tôi ngay lập tức nghĩ, “Quy tắc dựa trên tính cách của mình rốt cuộc là cái gì?”.

Là một người con của Phật giáo, từ Tứ nhiếp pháp, Lục ba la mật và những điều mà Đức Phật gửi gắm tới nhân sinh, tôi xin được chia sẻ với bạn đọc ý nghĩa Mười Đức theo cách hiểu cũng như quy tắc của chính tôi.

“Hành” – Không ai làm cả. Nên mình phải làm

“Bồ thí” – Hãy cho đi trước khi nhận lại

“Ái ngữ” – Sử dụng từ ngữ tích cực, khuyến khích, hướng về tương lai

“Lợi hành” – Vì mọi người, vì cuộc sống, vì thế giới

“Đồng sự” – Biết cảm thông, đồng cảm, cảm kích

“Trì giới” – Sống tuân theo quy tắc

“Nhẫn nhục” – Cho dù có bị chèn ép, bị cản trở cũng không được chùn bước, bỏ cuộc

“Tinh tiến” – Mỗi ngày lại trưởng thành hơn một chút so với ngày hôm qua

“Thiền định” – Tạo ra một khoảng thời gian yên tĩnh để tĩnh tâm

“Trí huệ” – Trưởng thành tới khi chết đi, ủng hộ tới khi chết đi

Nhìn những gì tôi viết, sẽ có người cho rằng, “Cái gì thế? Đây toàn là những gì mà bình thường chúng ta vẫn làm mà”. Tôi không nói những lời này với tư cách là trụ trì của một ngôi chùa. Tôi cố gắng làm việc vì người khác, tôi luôn trăn trở làm sao để giải thích nội dung cho bạn đọc dễ hiểu nhất, để những gì tôi sắp viết dưới đây đều là những gì mà bạn đọc vẫn thường nghe thấy, thường nhìn thấy trong cuộc sống, cùng tìm hiểu xem rốt cuộc nó được thực hiện như thế nào. Điều đó có nghĩa là, cho dù bạn là ai, học vấn của bạn ra sao, bạn vẫn có thể lý giải và áp dụng lời răn của Đức Phật vào cuộc sống. Chỉ cần nhận ra được điều này, trái tim của bạn cũng sẽ mạnh mẽ hơn. Với cách nghĩ như vậy, tôi hi vọng bạn có thể sử dụng mười chuẩn mực đạo đức giống như tôi vậy.

Chúng ta, những người được ban tặng sự sống trong thế giới này, nhất định phải có một vai trò nào đó. Và sống có nghĩa là làm sống lại sinh mệnh đã được ban tặng ấy. Hãy sống một cuộc sống vui vẻ hơn, hạnh phúc hơn, sống hết mình với sinh mệnh của bản thân.

Cho dù có phải bước đi trên con đường đầy chông gai và trắc trở đến đâu đi chăng nữa, đừng ngần ngại mà vui vẻ tiếp nhận. Hãy sống hết mình với sinh mệnh mà cuộc đời ban cho!

– **Nansen**



Chữ “Hành” thường được sử dụng với ý nghĩa tiến hành một việc gì đó như thực hành, hành động. Nhưng trong Phật giáo, “Hành” còn mang một ý nghĩa sâu xa hơn, đó là bằng cách lặp đi lặp lại một việc, con người có thể học hỏi được rất nhiều thứ từ việc làm đó.

Trong chương đầu tiên, tôi muốn mọi người thử suy nghĩ xem, chúng ta nên đón nhận cuộc sống hàng ngày với tâm trạng và tư thế như thế nào để mỗi ngày là một ngày hạnh phúc và trọn vẹn.

Bí kíp 1 - Tạo thói quen suy nghĩ tích cực

Khi làm một việc gì đó, điều con người ta chú ý đến là hành động đó sẽ mang lại kết quả gì. Điều này đặc biệt đúng với những người là nhân viên công ty. Bởi công ty sẽ đánh giá nhân viên dựa trên thành quả công việc nên tôi nghĩ đây không phải vấn đề gì vô lý cả.

Để tạo ra được kết quả tốt, con người luôn suy nghĩ và nỗ lực rất nhiều. Họ sẽ thử nhiều cách thức, phương pháp khác nhau, từ đó đánh giá cách nào có thể triển khai thuận lợi, cách nào sẽ gặp phải khó khăn, trở ngại. Tuy nhiên, có một nhân tố không thể thiếu và lợi hại hơn bất kỳ phương pháp nào để dẫn tới một thành quả tốt đẹp. Đó chính là “Tâm thế”.

“Tâm thế” là cách suy nghĩ, thiên hướng tâm lý của mỗi người. Khi làm việc, con người có hai cách suy nghĩ, một là tâm thế tích cực, “Công việc này sẽ thú vị đây”, và tâm thế tiêu cực, “Rồi việc này sẽ chẳng đi đến đâu đâu”. Liệu rằng cách nghĩ tiêu cực, chùn bước như “Chắc chắn rồi sẽ thất bại thôi” hay “Nếu mà thất bại thì làm thế nào?” có thể dẫn tới thành quả tốt đẹp được hay không?

Thành quả là phép nhân giữa tâm thế và phương pháp thực hiện. Cho dù có sử dụng phương pháp ưu việt đến đâu đi nữa, mà bạn đón nhận nó bằng một tâm thế không mấy lạc quan thì chắc chắn phép nhân giữa phương pháp và tâm thế ấy cũng chỉ mang lại một kết quả tiêu cực mà thôi. Nguyên tắc này luôn đúng với mọi trường hợp, bất kể việc bạn đang làm mang tầm vĩ mô hay chỉ đơn giản là một việc nhỏ nhặt.

Vậy thì chúng ta nên làm thế nào? Câu trả lời vô cùng đơn giản.

Điều duy nhất bạn cần làm là hãy tạo thói quen suy nghĩ tích cực. Hãy tưởng tượng mọi việc rồi sẽ tiến triển tốt, luôn tâm niệm trong suy nghĩ rằng, “Việc này thật thú vị”. Có thể ban đầu mọi việc sẽ không thuận lợi như bạn mong muốn, nhưng khi bạn cứ lặp đi lặp lại nó nhiều lần, bạn có thể hoàn thành nó, đúng như theo ý muốn của bạn.

Để tạo ra được phép nhân tổng hợp tích cực của con người, điều đầu tiên ta cần làm là nhìn lại tâm thế, cách suy nghĩ của bản thân.

Bí kíp 2 - Chủ động thay đổi cách suy nghĩ

Khi thức dậy vào buổi sáng, bạn có từng cố ngủ thêm một chút nữa, mắt vẫn nhắm tịt và làm bầm “Vẫn còn năm phút nữa...” hay không? Không sao cả, nếu bạn đã từng như vậy thì chứng tỏ bạn là một người rất bình thường. Con người vốn dĩ là một sinh vật lười biếng. Việc con người nghĩ rằng “Tôi muốn một cuộc sống thoải mái” là điều hiển nhiên.

Thế nhưng, nếu chỉ biết đắm chìm trong cái “thoải mái” ấy thì tôi cho rằng thật vô cùng lãng phí. Năm phút đó, nếu bạn thử sử dụng nó cho bản thân mình thay vì cố ngủ tiếp, cuộc đời bạn có thể sẽ trở nên sôi động hơn. Vậy thì, làm thế nào để có thể dậy đúng giờ được?

Nếu bạn có thể tự nhủ, tự ý thức rằng, “Nào, bây giờ thì dậy thôi!”, tự nhiên bạn có thể thức dậy một cách dễ dàng. Khi mà con người buông thả bản thân, họ sẽ có xu hướng thiên về thứ họ thích và cho là thoải mái. Vậy nên điều quan trọng là bạn hãy tự nhủ với bản thân, “Dậy thôi!”, thì bạn sẽ làm hành động đó trong vô thức.

Khi quyết định “Dậy thôi!”, bạn cũng không nên quá ép buộc bản thân là “Minh phải dậy”. Đây là điều khá quan trọng, bởi khi bạn quá ép buộc mình, bạn sẽ không cảm thấy thoải mái và vui vẻ được.

“Nếu mình dậy sớm năm phút, có việc thú vị này đang chờ mình!”

“Chỉ cần dậy sớm năm phút là mình có thể uống một cốc cà phê ngon lành rồi!”

Hãy thử tự khuyến khích bản thân như vậy, rằng việc phải dậy vào buổi sáng sẽ mang lại cho bạn những điều thú vị. Bạn có nghĩ rằng chỉ bằng cách đó, việc phải chui ra khỏi chăn vào buổi sáng sẽ trở nên thú vị hay không?

Có câu nói: “Thiên định khắp muôn nơi”. Câu nói này có nghĩa là, dù là thời khắc nào đi nữa, nhân vật chính trong cuộc đời ta vẫn luôn là ta mà thôi. Trước tiên, hãy thử quyết tâm, “Minh sẽ dậy!” Sau đó, tưởng tượng đến điều thú vị chờ đón bản thân sau khi thức dậy. Bạn hãy thử chủ động thay đổi cách suy nghĩ bằng cách luyện tập như vậy nhé.

Cách suy nghĩ không tự nhiên mà thay đổi được. Hãy thử làm cả những việc mà vốn chẳng thú vị gì với bạn nhé.

Bí kíp 3 - Tha thứ - Khởi động lại bản thân

Thành thực mà nói, tôi nghĩ rằng trong cuộc đời mỗi con người, không có cái gọi là “Thất bại”. Đã sống trên cuộc đời này, có nhiều việc diễn ra không thuận lợi, không được như ý muốn, đây là điều đương nhiên. Thế nhưng, chính khi bạn có thể vượt qua được khó khăn và gian nan đó, bạn mới học được và nhận ra nhiều điều từ những gian truân đó.

Xét về phương diện từ ngữ, vì tôi là trụ trì của một ngôi chùa, nên mọi người thường nghĩ rằng tôi luôn luôn thực hiện rất nghiêm ngặt các quy tắc. Nhưng trong cuộc sống hàng ngày, cũng rất nhiều lúc tôi phải thốt lên, “Thôi lại thế nữa rồi!” Có lẽ, vì phần nào tính cách của tôi có chiều hướng hành động nhanh chóng nên so với mọi người, số lần phải thốt lên như vậy thậm chí còn nhiều hơn.

Cũng có khi, mặc dù bạn đã quyết tâm dậy sớm, nhưng lúc thì lơ ngơ quên, lúc thì vì tối hôm trước

uống nhiều rượu quá, say mềm tới tận hôm sau nên cuối cùng lại không thể dậy sớm được. Tuy vậy, bạn không cần phải tự trách hay bần khoăn gì cả. Chỉ cần hãy tự nói với bản thân rằng “Thôi lại thế nữa rồi. Mình vẫn chưa làm được, chưa làm được, chưa làm được”. Nhớ là hãy nói ra thành lời nhé. Sau đó phải thay đổi tâm trạng ngay lập tức và tuyên bố với bản thân, “Nhất định ngày mai mình sẽ dậy sớm!”

Nếu là tôi của trước đây, tôi cũng không làm được điều này. Tôi đã luôn chỉ trích thậm tệ nếu bản thân tôi, hay thậm chí là người khác không hoàn thành công việc được giao cho. Thế nhưng, có trách mắng, chỉ trích mãi thì cũng chẳng có gì tốt đẹp xuất hiện cả. Tôi đã nhận ra điều này sau quãng thời gian dài cắn rứt.

Trong kinh Phật có câu, “Con nay xin được nói lời sám hối”. “Sám hối” ở đây có nghĩa là “hối lỗi, từ nay về sau sẽ thay đổi, sẽ không phạm phải lỗi lầm đó nữa”. Với cá nhân tôi, tôi thích dùng từ “Khởi động lại bản thân” (theo một hướng tốt hơn). Người mà không đứng, người mà không thể làm được, là bản thân mình. Biết chấp nhận lỗi lầm, biết thay đổi bản thân thì chẳng phải là ta có thể khởi động lại bản thân hay sao?

Tập tha thứ khi “Thôi lại thế nữa rồi” và khởi động lại bản thân nhé.

Bí kíp 4 - Không tham lam Không giận dữ Không nói lời ca thán

Trong Phật giáo có lời răn kinh Phật rất ngắn được gọi là “Kệ sám hối”. Bài kệ chỉ vắn vện hai mươi tám từ, nhưng nó bao hàm gợi ý dẫn đường chỉ lối làm sao để sống một cuộc đời hạnh phúc. Nếu giải thích cặn kẽ thì sẽ tốn khá nhiều giấy mực, nhưng chắc chắn đó là bài giảng kinh Phật có ý nghĩa vô cùng sâu sắc.

Trước tiên, tôi xin giới thiệu toàn văn.

“Con xưa đã tạo bao ác nghiệp

Đều bởi vô thủy tham sân si

Từ thân, miệng, ý mà sanh ra

Tất cả con nay xin sám hối.”

Với tôi, hai mươi tám từ này mang ý nghĩa rất sâu sắc. “Điều quan trọng để có được một cuộc sống hạnh phúc là không tham lam, trấn áp sự giận dữ và không nói lời ca thán. Học cách chấp nhận tất cả mọi chuyện tốt - xấu xảy đến với mình. Học cách hành động, phát ngôn, suy nghĩ tích cực hướng về tương lai. Nhưng nếu mãi không thể thực hiện được thì hãy nhìn lại bản thân mình và coi đó là một bài học khi còn chưa đủ chín chắn. Để rồi sống và hướng tới tương lai với một tâm thế mới.”

Câu “Thôi lại thế nữa rồi” tôi đã đề cập ở phần trước cũng được sáng tạo từ bài “Kệ sám hối”.

Trong bài “Kệ sám hối” có cụm từ “tham sân si” xuất hiện. Phật giáo gọi Tham – Sân – Si là ba thứ độc, hay “Tam độc”. “Tham” là tham lam, ham muốn thái quá, thêm muốn cả thứ thuộc quyền sở hữu của người khác, tham lam chiếm đoạt cả những thứ không cần thiết với mình. “Sân” là cơn giận, sự giận dữ, vì nóng giận mà quên đi bản ngã, dễ gặp rắc rối là máu nóng bốc lên đầu, không thể đưa ra

phán đoán thích hợp và sáng suốt. Nếu phó mặc mọi chuyện cho cảm xúc điều khiển, mọi chuyện sẽ không thể tiến triển tốt đẹp được. “Si” là than vãn, phiền muộn. Xã hội bất công, chính quyền thối nát, không ai hiểu cho tôi, không ai làm giúp tôi... “Si” là luôn nói lời bất bình, bất mãn về người khác. Cho dù có than vãn đến đâu đi nữa, tình hình cũng chẳng thay đổi được, thậm chí còn trở nên tồi tệ hơn.

Lúc này, lời răn Phật giáo có câu nói, “Hãy dừng tất cả lại đi”. Chẳng hạn, đừng quá bận tâm đến những thứ mà hiện tại mình chưa có, nếu bạn để tâm và tỏ lòng biết ơn với những thứ đang tồn tại xung quanh mình thì sẽ chẳng phải thốt ra những lời than vãn, bất bình, “Tại sao mình không có?”

Một khi bình tĩnh cộng với suy nghĩ tích cực, những người xung quanh bạn cũng sẽ có xu hướng chịu ảnh hưởng như vậy từ bạn, và tất cả mọi người có thể kết hợp, hỗ trợ lẫn nhau. Đó là lý do tất cả mọi người có thể cùng trở nên hạnh phúc.

Đích đến cuối cùng, lý tưởng cuối cùng của Phật giáo là khiến cho loài người được hạnh phúc. Để được hạnh phúc, con người phải từ bỏ “Tham – Sân – Si”. Tôi chỉ mới nhận ra được ý nghĩa sâu sắc này trong bài kệ.

Đừng bận tâm đến những thứ ta chưa có.

Hãy biết ơn những thứ đang tồn tại xung quanh mình.

Bí kíp 5 - Chú ý tới ưu điểm của bản thân

Khi còn học cấp II, tôi học Toán rất kém. Lên cấp III, những môn như Hoá học, Vật lý, Sinh vật, tôi hoàn toàn không hiểu gì. Cho dù có cố gắng học thì chỉ cần ngồi vào bàn là tôi sẽ buồn ngủ. Sau đó, ngồi học được chốc lát tôi sẽ tự động bỏ cuộc giữa chừng khi phải học những môn học có liên quan đến con số. Ngược lại, môn học tôi giỏi là chữ quốc ngữ và các môn xã hội. Vì đó đều là những môn học tôi thích nên tôi luôn quyết tâm “Mình sẽ học”. Tôi đã cố gắng học bằng cả phần trí tuệ dành cho các môn học có liên quan đến con số. Kết quả là thành tích của tôi bị mất cân bằng nghiêm trọng. Có sự cách biệt rất lớn giữa môn học tôi học được và môn học tôi không học được. Thế nhưng, nếu đem so sánh điểm số trung bình của tất cả các môn học, điểm của tôi gần như tương đương với những học sinh cùng trang lứa khác. Khi ấy, tôi đã có suy nghĩ rất trẻ con là, “Vi đẳng nào điểm trung bình cũng giống nhau, thế nên mình cứ làm những thứ mình thích thôi nhỉ. Chỉ cần cố gắng phát triển ưu điểm của mình là được.”

Trong cơ chế giáo dục hiện nay, cả giáo viên và bố mẹ vẫn luôn có xu hướng tập trung vào điểm yếu của trẻ, bằng cách nào đó nâng cao năng lực của trẻ trong những phần còn yếu kém. Dường như cách suy nghĩ phải bằng mọi người, thậm chí là hơn mọi người đã ăn sâu bám rễ vào lối tư duy của con người. Tôi cũng được nuôi lớn trong môi trường như vậy. Nhưng tôi cho rằng chúng ta nên bỏ lối suy nghĩ đó đi. Tôi nghĩ việc cố gắng rèn luyện, phát triển điểm mạnh của bản thân, những việc mà mình có thể làm được sẽ là sự nỗ lực tuyệt đẹp và đầy thú vị. Tại sao ư? Bởi nếu điểm mạnh được phát triển, điểm yếu cũng sẽ được cải thiện phần nào.

Tại trường chăm sóc và giáo dục trẻ em nơi tôi chịu trách nhiệm quản lý có môn thể dục nhảy cầu. Giáo viên thể dục thường cố gắng hướng dẫn để những đứa trẻ gần nhảy qua có thể nhảy qua được.

Nhưng nếu là tôi, tôi sẽ cho chúng dừng lại. Vì tôi thấy rằng, nếu cố gắng nâng cao thực lực của những đứa trẻ có thể nhảy qua thì cuối cùng những đứa trẻ vốn không nhảy qua được cũng sẽ vượt qua được, bằng một cách nào đó.

Khi bạn chú tâm vào điểm mạnh của mình, trong vô thức, khả năng tiềm tàng trong bạn cũng sẽ sống dậy. Bọn trẻ trong trường đã dạy tôi điều đó.

Bí kíp 6 - Tin tưởng vào bản thân “Mình làm được” và tiến về phía trước

Tại trường trẻ em Chichibu, khi tốt nghiệp, tất cả bọn trẻ đều có thể nhảy qua được bức nhảy cấp 8. Đây là độ cao mà đến người lớn còn cảm thấy khó, nhưng bọn trẻ với cơ thể nhỏ bé lại có thể nhẹ nhàng nhảy qua được.

Như tôi đã đề cập ở phần trước, nếu nâng cao năng lực của những trẻ giỏi và có năng khiếu thì những trẻ đã làm không tốt cũng có thể cải thiện được. Tuy nhiên, ở đây phải có một tiền đề vô cùng quan trọng. Tất cả bọn trẻ ở trường mẫu giáo đều tin tưởng rằng, “Tất cả mọi người đều có thể nhảy qua được”.

Trường trẻ em Chichibu được công nhận là nhà trẻ - trường mẫu giáo liên kết giữa nhà trẻ Chichibu và trường mẫu giáo Chichibu. Cảnh trường có một ngôi chùa và trường được phụ huynh gửi học sinh từ 0 tuổi cho tới 6 tuổi. Những đứa trẻ nhiều tuổi hơn học lớp trên luôn là niềm mơ ước của những đứa trẻ học lớp dưới. Tất cả bọn trẻ luôn có sự tin tưởng và không hề có một chút nghi ngờ gì rằng, đến một lúc nào đó, bản thân mình cũng có thể trở thành một người giống như anh, chị học lớp trên. Và môn nhảy cầu cũng vậy, ngay từ đầu bọn trẻ đều nghĩ rằng, “Vì anh chị nhảy được nên mình cũng nhảy qua được”.

Việc tin rằng mình có thể làm được hay không sẽ quyết định điểm xuất phát khi chấp nhận thử thách của bạn. Khi bạn tưởng tượng rằng bạn có thể nhảy qua được thì tự nhiên cơ thể bạn sẽ có cử động sao cho bạn dễ dàng nhảy qua hơn.

Tất nhiên, có những đứa trẻ vẫn không thể nhảy qua được cho dù chúng có tin tưởng vào bản thân mình. Nhưng nếu chúng dờ môn nhảy cầu thì chắc chắn chúng sẽ giỏi ở một lĩnh vực khác. Nếu có thể tìm thấy lĩnh vực mà trẻ có năng khiếu và phát triển nó thì những đứa trẻ khác cũng có thể cải thiện năng lực trong lĩnh vực mà mình còn yếu. Nếu có thể tiếp tục phát triển điểm mạnh của từng người, từng cá nhân, thì từ đó bọn trẻ có thể cùng nhau nâng cao năng lực của bản thân.

Thế giới của người lớn cũng như vậy. Việc gì cũng tự tưởng tượng là “Không thể làm được”, vậy thì chắc chắn sẽ không thể làm được. Quan trọng là bạn phải tin tưởng rằng “Mình làm được”, sẵn sàng tiến bước về phía trước, mượn sức mạnh, động lực của những người làm được để thực hiện việc mà bản thân mình vốn còn kém cỏi. Cùng giúp đỡ lẫn nhau – cùng nhau trưởng thành, đó là lý do cho sự tồn tại của bè bạn xung quanh mỗi chúng ta.

Chìa khoá của sự thành công là đừng nghi ngờ gì vào năng lực dẫn dắt bản thân tới thành công của bạn. Hãy mượn sức mạnh của người khác để làm việc mà mình vốn kém cỏi.

Bí kíp 7 - Không lo sợ thất bại

Không được bị điểm kém trong bài kiểm tra.

Không được phép chậm trễ.

Không được phép thất bại.

Trong cuộc sống hiện nay, việc gì cũng bị quy kết xem có được hay không được. Tôi nghĩ có nhiều người tỏ ra lo sợ, không dám thực hiện những việc mà được coi là không được trong cuộc sống. Đó chính là do lo sợ thất bại.

Thế nhưng, trên thế giới này không có cái gọi là thất bại. Việc xảy ra trước mắt chỉ đơn thuần là một sự việc, chẳng có gì to tát cả. Vấn đề là, từ sự việc đó, bạn sẽ có tâm thế như thế nào để học hỏi từ việc ấy, và rồi mọi việc sẽ tiến triển ra sao. Với những người bỏ cuộc vì nghĩ rằng “Thôi thất bại rồi” thì đương nhiên họ sẽ thất bại, nhưng với người cho rằng “Mình biết đây là lý do làm cho mọi việc không tiến triển thuận lợi được” thì họ sẽ lại học hỏi được rất nhiều. Đúng vậy, có thể nói sau khi thất bại, đôi khi khả năng sự việc phát triển thuận lợi sẽ cao hơn một chút.

Tại trường trẻ em Chichibu, tôi đã yêu cầu tất cả sinh viên thực tập rằng, “Các bạn hãy cứ thất bại nhiều hơn đi. Nếu được, hãy cứ để thất bại những việc mà khoảng năm năm sau nhìn lại, các bạn sẽ phải bật cười, hoá ra mình từng thất bại cả những việc như thế”. Làm như vậy, tất cả sinh viên thực tập có thể không ngần ngại, không e sợ cùng bọn trẻ trong trường hướng về phía trước, mà chính bản thân bọn trẻ cũng sẽ rất thoải mái.

Nơi thực tập ngành giáo dục không phải là nơi để học những việc có tiến triển thuận lợi mà là nơi học những việc tưởng chừng như không thể. Tôi nghĩ đó chính là sợi dây dẫn tới sự trưởng thành sau này của mỗi người.

Có một câu nói khi chuẩn bị tâm thế ngồi thiền là: “Cầu mong trái tim dũng cảm”. Trái tim dũng cảm là hãy để mọi việc tiến triển, đừng sợ hãi, dùng ý chí vươn lên để thực hiện mọi việc. Câu nói này không chỉ dành cho học sinh mà tôi nghĩ những người đã trưởng thành – những con người của xã hội cũng nên luôn mang trong mình khi làm bất cứ một việc gì.

“Trong cuộc sống không có cái gì gọi là thất bại!”

Nếu bạn có thể học được từ thất bại đó thì sẽ dẫn tới ‘thành công!’”

Bí kíp 8 - Tự nói với bản thân, “Chỉ cần như thế này là đủ!”

Trong cuốn truyện tranh “Thiên tài Bakabon” của Akatsuka Fujio, bố của Bakabon thường nói câu “Chỉ cần như thế này là đủ!”. Tôi đọc cuốn truyện này khi còn nhỏ, và hồi đó, tôi đã không có suy nghĩ gì cả. Nhưng đến bây giờ, tôi cảm thấy thật ra đây là câu nói có ý nghĩa rất sâu sắc. Không phải “Cái này được”, mà là “Chỉ cần như thế này là đủ”.

“Chỉ cần như thế này là đủ” giống với cách nói “Tôi cảm kích với những thứ hiện tại hiện diện quanh tôi”, cách nói khẳng định với tất cả mọi sự vật, sự việc. Nếu cứ như thế này thì sẽ muộn, sẽ không kịp mất. Chắc chắn nếu nhìn từ phương diện của một số người thì có lẽ đó là chuyện khá lớn lao, to tát,

nhưng nếu nghĩ tới tất cả mọi người, thì đây lại không phải vấn đề gì nghiêm trọng cả. Điều quan trọng là mọi người cùng nhau chấp nhận, cùng nhau hợp sức. Vì thế, “chỉ cần như thế này là đủ”.

Tôi cũng nhận ra dường như tôi đã từng nói như vậy với bản thân mình. Khi nhìn thấy câu “Chỉ cần như thế này là đủ”, trong đầu tôi hiện lên lời chúc lành tiếng Phạn, “Tát bà ha”. Vì đây là từ thường xuất hiện trong kinh Phật nên tôi nghĩ có người biết. Trong từ “Tát bà ha” có bao gồm nghĩa “Ôi! Mình làm được rồi! Thành công rồi!” Tôi nghĩ “Chỉ cần như thế này là đủ” ám chỉ sự kết hợp của tất cả mọi thứ, biểu thị ý nghĩa thành tựu. Thật tốt nếu con người có “Tát bà ha”.

“Chỉ cần như thế này là đủ!”

Bí kíp 9 - Nhặt rác dưới chân mình

Có một câu chuyện vô cùng nổi tiếng tại Nhật Bản về ông Hidesaburo Kagiya, người sáng lập ra công ty cung cấp linh kiện ô tô Yellow Hat. Ông Kagiya vẫn luôn tự mình dọn vệ sinh kể cả sau khi công ty được thành lập. Ông Kagiya bày tỏ: “Tôi muốn loại bỏ những vướng mắc của trái tim, cản trở của xã hội bằng cách dọn vệ sinh”. Cách nghĩ này của ông đã tạo nên một làn sóng các hoạt động như vậy cả trong và ngoài đất nước Nhật Bản, lan rộng và hình thành nên “Hội những người khiến cho Nhật Bản đẹp hơn trong mắt bạn”. Tôi cũng đã từng có vài lần được tham gia vào hoạt động dọn vệ sinh ấy.

Trước đây, có một giai thoại về bài phát biểu của ông Kagiya tại đại học Thượng Hải. Trong cuộc nói chuyện về việc dọn vệ sinh, có một sinh viên hỏi: “Thế giới liệu có thay đổi được chỉ bằng việc chúng ta dọn rác không?” Trả lời câu hỏi này, ông Kagiya nói: “Nếu như con người không thể vứt bỏ tàn thuốc lá tại nơi mà mình qua lại thì liệu rằng những con người không có được cả những dũng khí ấy có đủ khả năng để thay đổi thế giới hay không? Những người như vậy sẽ không thể đạt được những ước mơ lớn”.

Việc vứt rác, thực ra là câu chuyện về lòng dũng cảm. Nếu không đủ dũng khí đấu tranh chống lại những cản trở xung quanh mình thì liệu rằng có thể hoàn thành được những mục tiêu to lớn hay không?

Vậy nên, trước tiên, tôi chỉ cần vứt bỏ tàn thuốc lá dưới chân mình, cố gắng hết sức trong phạm vi mà mình có thể, phạm vi mà tầm tay mình có thể với tới. Vậy là đủ.

Có một câu nói của Kagiya mà tôi rất thích, đó là: “Nếu có thể vứt bỏ một mẫu rác, thì bạn cũng khiến một thứ trở nên sạch đẹp hơn đấy”.

Con người thường hay lãng quên và thờ ơ với những thứ nhỏ nhất. Nhưng tôi đã học được rằng, chính việc góp nhặt lại những việc làm nhỏ nhất ấy mới tạo ra được thành quả lớn.

Dừng thờ ơ với những việc nhỏ nhất.

Cùng lấy dũng khí để thực hiện nhé.

Bí kíp 10 - Áp ủ những ước mơ thú vị

Từ lúc thức dậy vào buổi sáng, cho đến khi đi ngủ vào buổi tối, không, ngay cả trong lúc ngủ, lúc nào tôi cũng trong trạng thái hồi hộp, mong chờ.

Không còn cách nào khác là mỗi ngày đều phải trải qua một cách vui vẻ. Có lẽ sẽ có người cho rằng, “Được vui vẻ thế thích nhỉ?” Nhưng không phải ngay từ lúc đầu, không phải tự nhiên mà tôi như vậy. Tôi đã từng cho rằng tôi thuộc tuýp người có suy nghĩ tích cực nhưng thật ra, tôi là mẫu người tiêu cực. Tôi đã từng luôn cảm thấy sốt ruột, lo lắng.

Vậy thì làm thế nào để ngày nào cũng thấy mong chờ và có cảm giác đầy đủ trọn vẹn?

Câu trả lời rất đơn giản. Bạn chỉ cần áp ủ những ước mơ thú vị. Nếu có ước mơ, bạn có thể có mục tiêu hướng đến và thực hiện. Cho dù là những việc đơn thuần trong cuộc sống, hay những việc có chút gì đó điên rồ, không sao cả. Hãy cứ khắc họa ước mơ, tưởng tượng ra bản thân mình khi đạt được ước mơ đó.

Tôi của bây giờ, vẫn luôn làm việc để hướng đến mục tiêu thực hiện ước mơ cống hiến và phát triển cho Chichibu. Trong suy nghĩ của tôi luôn hiện diện rõ ràng từng mục tiêu theo các giai đoạn, sẽ hoàn thành việc gì trong bao nhiêu năm, năm tiếp theo sẽ làm gì, và tiếp nữa sẽ có mục tiêu gì. Tôi cũng vạch ra kế hoạch cho đến lúc đạt được mục tiêu. Thậm chí, trong khi vạch ra kế hoạch, tôi cũng tưởng tượng những việc nhỏ nhất nhất thành những liên tưởng lớn lao để thực hiện đầy đủ những việc đó. Ví dụ, tôi tưởng tượng đến cảnh nhân viên tại Chichibu nói chuyện thân thiết hay lần phỏng vấn gặp mặt đầu tiên, hoặc cảnh tượng ăn trưa vui vẻ... Và nếu là ăn trưa thì dĩ nhiên là cần tới nhà ăn, nên tôi lại liên tưởng tiếp đến tôi muốn nhà bếp mang phong cách như thế nào. Có nghĩa là, hãy đào sâu hơn nữa những hình ảnh mà bạn đã làm và muốn làm.

Việc đó giống như là từng miếng ghép trong trò chơi xếp hình đang khớp lại với nhau, nó tạo cảm giác bạn đang từng bước tiến gần hơn nữa đến giai đoạn hoàn thành.

Vậy thì bạn muốn phác họa nên ước mơ gì? Và mỗi một miếng ghép trong bức tranh ước mơ đó là những miếng ghép như thế nào?

Khi có ước mơ, bạn sẽ có mục tiêu cho riêng mình.

Hãy sống vui vẻ mỗi ngày.



Khi nhắc đến từ bồ thí, hay quyên góp, có lẽ nhiều người nghĩ đến việc đóng góp tiền bạc vào chùa chiền. Nhưng trên thực tế, nó bao gồm cả những thứ khác ngoài tiền. “Bồ thí” còn là bạn hành động vì ai đó, đóng góp những giá trị mà chỉ bản thân bạn mới có, hành động không vì lợi ích của bản thân mình. Quan trọng là bạn phải giữ cho mình tâm thế hành động không vì suy xét giá trị của một vật, mà là tự bản thân mình muốn làm việc đó.

Bí kíp 11 - Cho đi thứ mình đang có

Nhắc tới bồ thí, chúng ta thường hay liên tưởng đến tiền bạc nhưng thực ra nó có một tầng nghĩa rộng hơn và sâu xa hơn. Nếu định nghĩa bằng một cụm từ khác, có lẽ cách diễn tả thích hợp nhất là “Giúp đỡ người khác”. Ngoài ra, Tam nghiệp “Thân – Khẩu – Ý” trong Phật giáo cũng ám chỉ đến việc bồ thí.

Trong “Thân – Khẩu – Ý”, “Thân” là hành động, “Khẩu” là lời nói, “Ý” là suy nghĩ. Nếu con người làm được những điều này vì “đương nguyện chúng sanh” (vì một cuộc đời tươi đẹp) thì sẽ trở thành bồ thí. Nói cách khác, việc bạn sống và tồn tại, nếu có thể giúp đỡ, hỗ trợ người khác, thì đó là bồ thí.

Mỗi người chúng ta, nếu không làm được như vậy, thì vĩnh viễn không thể hiện được giá trị cho sự tồn tại của bản thân. Tuy nhiên, không có nhiều người nhận ra được giá trị ấy.

“Không biết việc mình đang làm có giá trị gì không nhỉ?”

Sẽ có người có suy nghĩ như vậy. Thực ra, có thể bây giờ bạn không nhìn thấy, nhưng chắc chắn nó có giá trị.

Nhà thơ, nhà thư pháp nổi tiếng, Aida Mitsuo là người viết nên tập thơ “Con người” được đông đảo người dân Nhật Bản biết đến. Yếu tố khiến cho tập thơ nhận được sự quan tâm của độc giả là tập thơ nói về những năm cuối đời của ông. Trong một khoảng thời gian dài hoạt động sáng tác ông không được nhiều người biết đến, nhưng cuối cùng ông đã được mọi người thừa nhận, rằng bản thân ông mang một giá trị không giống ai cả, giá trị chỉ ông mới có. Chính vì ông vẫn tiếp tục đóng góp cho nghệ thuật với tấm lòng trong trẻo và tinh khiết nhất nên cuối cùng sự bền bỉ ấy đã mang lại cho ông một phần thưởng lớn.

Quan trọng là, đừng để bị giam hãm trong thế giới vật chất và tiền bạc trước mắt, hãy cho đi thứ mình đang có. Điều đó cũng giống như tác phẩm của Aida, giống như tam nghiệp “Thân – Khẩu – Ý”.

Nếu kỳ vọng mình cho đi để được nhận lại, tự bản thân mình cho rằng “Mình cho đi cái này thì mình sẽ có được những giá trị này” thì mọi việc sẽ không thể tiến triển thuận lợi được. Đừng kỳ vọng vào

người khác, hãy cứ cho đi. Nhất định điều tốt đẹp sẽ đến với bạn.

Đừng trông chờ rằng mình sẽ được nhận lại.

Hãy cho đi giá trị mà chỉ bản thân bạn có.

Bí kíp 12 - Suy nghĩ cho hạnh phúc của người khác

Bạn có biết sự khác nhau giữa bánh gạo nếp Ohagi và Botamochi không?

Thực ra hai loại bánh này giống nhau về hình dáng, khác một chút về nguyên liệu. Chúng được dùng để cúng Đức Phật vào mùa xuân và mùa thu, tuy nhiên loại bánh để cúng vào mùa xuân được gọi là Botamochi, còn cúng vào mùa thu được gọi là Ohagi. Vì mùa xuân là mùa hoa mẫu đơn (tên tiếng Nhật: Botan) nên bánh gạo nếp được gọi là Botamochi, còn mùa thu là mùa hoa hồ chi (tên tiếng Nhật: Hagi) nên bánh gạo nếp dùng để cúng được gọi là Ohagi.

Vậy thì tại sao người Nhật lại dùng Botamochi và Ohagi để cúng Đức Phật? Có lẽ chúng ta, những người con của thế giới hiện đại, sẽ khó lý giải được. Thời xưa, gạo trắng là loại thức ăn vô cùng quý, gạo được nấu chín sau đó nặn thành vỏ bánh. Nhân bánh làm từ đậu đỏ, loại hạt quý giống như gạo được trộn với đường để làm thành mứt đậu đỏ. Sau đó người ta lấy vỏ bánh bọc lấy thứ mứt thơm ngon ấy. Từng thứ, từng chi tiết, từng công đoạn đều thể hiện sự tiếp đãi từ tận đáy lòng.

Mọi thành viên trong gia đình sẽ quây quần bên nhau, cùng dâng lên Đức Phật sự tiếp đãi tận tâm nhất, trong đó thể hiện sự tôn kính đối với Đức Phật và cả ước muốn mong được hạnh phúc của người xưa. Một điều quan trọng nữa là sẽ không chỉ có người trong gia đình thưởng thức món bánh ấy mà họ cũng phân phát cho những người hàng xóm, mọi người cùng nhau ăn uống vui vẻ. Cái đó, trong Phật giáo cũng được gọi là “Bố thí”.

Việc chúng ta “Bố thí” vì hạnh phúc của người khác là một điều vô cùng tuyệt vời nhưng nếu quá ép buộc bản thân thì sẽ làm cho mình cảm thấy đó là gánh nặng. Bởi chúng ta không thể cứ trần trở về việc đó trong suốt 24 tiếng đồng hồ đúng không? Nhưng ít nhất thì, bạn hãy thử suy nghĩ về cách cho đi, cách làm người khác hạnh phúc khi Niết bàn, khi đang thưởng thức những chiếc bánh Botamochi và Ohagi dẻo và mịn nhé.

Hãy cho đi vì hạnh phúc của người khác, khi bạn có thể.

Bí kíp 13 - Kiếm tiền, sử dụng vì con người

Bản thân tôi là trụ trì của chùa Jigen, đồng thời là giám đốc nhà trẻ em Chichibu nên đôi khi tôi cũng phải suy tư về vấn đề tiền bạc với tư cách một nhà kinh doanh.

Trước đây khá kém cỏi trong việc làm ra tiền và sử dụng nó. Có lẽ một phần vì tôi đảm nhiệm chức vụ trụ trì nên tôi cũng phải trần trở sau khi nhận được tiền quyên góp thì sẽ phải làm gì với nó. Tôi cũng đã từng có cảm giác việc mình nhận tiền là tội lỗi. Tôi đã cho rằng bản thân mình có chút gì đó tham lam và đang bị cuốn theo vòng xoáy kiếm tiền. Tuy nhiên, tâm trạng đó của tôi nhanh chóng biến mất và thay vào đó là sự hào hứng, khi tôi nghe câu chuyện của mẹ Teresa.

Mẹ Teresa là một người phụ nữ có lòng bác ái bao la. Mẹ đã cống hiến cuộc đời mình cho các hoạt động nhân đạo cứu giúp người nghèo, những người sống trong hoàn cảnh tuyệt vọng không được ai giúp đỡ. Mẹ Teresa, cũng đã luôn trăn trở về vấn đề tiền bạc.

Có lẽ sẽ có nhiều người ngạc nhiên. Thế nhưng, thực ra, để cứu giúp được nhiều người thì chắc chắn sẽ cần tới rất nhiều tiền. Bởi vậy, Mẹ Teresa vẫn luôn suy nghĩ, làm thế nào để quyên góp được nhiều tiền cho giáo hội.

Khi nghe câu chuyện Mẹ Teresa, tôi đã nhận ra, “Thì ra là vậy. Nghĩ xem làm thế nào để kiếm được nhiều tiền không phải là xấu. Quan trọng là mình phải biết dùng chúng vào những việc cần thiết”.

Trong lời răn của thiền sư Dogen (Đạo Nguyên) có câu: “Làm chính trị, làm công nghiệp cũng là bổ thí”. Lời răn này một lần nữa dạy cho tôi hiểu rằng, bản thân việc kiếm tiền không phải là xấu, quan trọng là tiền bạn kiếm được được sử dụng như thế nào. Nếu bạn chỉ dùng tiền vào việc của bản thân mình, những người xung quanh sẽ rời xa bạn. Ngược lại, nếu bạn dùng tiền của mình vào việc của người khác, mọi người sẽ vây quanh bạn. Một khi bạn đã xác định rõ ràng mục đích sử dụng tiền vào việc gì, việc tiêu tiền cũng trở thành một công việc thú vị.

Cố gắng kiếm tiền không phải là xấu.

Quan trọng là bạn tiêu tiền như thế nào.

Bí kíp 14 - Biết ơn những thứ mình đang có

Chùa Ryuan ở Kyoto nổi tiếng với bốn chữ “Ngô Duy Túc Tri” (Tôi tự hào về bản thân) ghi trên một phiến đá trong vườn chùa. Người ta nói rằng bốn chữ này chính là phác thảo lời răn của Đức Phật.

Có lẽ sẽ có người hiểu bốn chữ này có nghĩa là cam chịu, chấp nhận những thứ mình đang có, nhưng với tôi, bốn chữ này mang ý nghĩa biết ơn những thứ mình đang có. Ngược lại, những người không thể thoả mãn với những gì mình đang có là những người mang trong mình tâm lý những gì họ có không bao giờ là đủ cả.

Thực ra, đủ hay không đủ chỉ là một cách hiểu. Cho dù cùng là một vật, sẽ có người cảm nhận là “Chỉ còn mỗi cái này”, nhưng cũng sẽ có người cho rằng, “Đây là cái duy nhất”. Từ đó, tâm trạng cũng sẽ khác nhau hoàn toàn.

Năm 2012, tại Mỹ có một bộ phim tài liệu mang tên “Gửi bạn, người tìm kiếm hạnh phúc”. Bộ phim kể về cuộc hành trình tìm kiếm “phương trình để đạt được hạnh phúc” tại năm châu lục trên thế giới, ghé thăm mười sáu quốc gia cùng với nhà tâm lý học và nhà y học nghiên cứu não bộ. Mở đầu bộ phim là hình ảnh một người lái xe nghèo sống tại khu phố ổ chuột ở Kolkata, Ấn Độ. Cho dù phải sống trong ngôi nhà rách nát, mưa dột khắp nơi nhưng anh ấy vẫn nói rằng, tôi hạnh phúc. Anh ấy cười nói: “Trời mà mưa là nhà tôi ướt hết, nhưng khi trời quang tôi có thể nhìn thấy những ngôi sao trên bầu trời. Chỉ cần ở bên gia đình là tôi thấy hạnh phúc”. Trong phim, người lái xe ấy được giới thiệu là người mang trong mình cảm giác hạnh phúc giống với hơn một nửa người dân sống trên đất Mỹ.

Nói tóm lại, của cải và vật chất không phải là thước đo cho hạnh phúc.

Cùng là một vật, nhưng người suy nghĩ tích cực rằng “Đây là cái duy nhất” sẽ có thể chia thứ ấy cho người khác, nhưng người suy nghĩ ích kỷ cho rằng “Mình chỉ còn mỗi cái này thôi” sẽ không làm được điều đó. Bạn cảm thấy cách suy nghĩ nào sẽ mang đến cho bạn hạnh phúc? Việc mình quyết định sẽ tiếp nhận mọi việc trong cuộc sống như thế nào, là ở chính bản thân bạn.

Nghĩ rằng “Chỉ còn mỗi cái này” hay “Đây là cái duy nhất”, tất cả tùy thuộc vào bạn.

Bí kíp 15 - Tặng tiền bạc cho người mình không quen biết, dù chỉ một chút mà thôi

Có một bộ phim mang tên Đáp đền tiếp nối (Pay it forward). Trong phim, cậu học sinh trung học Trevor được giao bài tập “Bạn hãy suy nghĩ về ý tưởng làm thế nào để thay đổi được thế giới?” Cậu nói rằng khi nhận được sự đối xử thân thiện từ ai đó, “hãy chuyển sự thân thiện đó sang người khác”, chứ không phải là “đáp trả sự thân thiện với người đó”. Tiếp theo là câu chuyện những hoạt động như cậu nói sẽ diễn ra và dần được mở rộng.

Chúng ta thường được dạy là, khi được ai đó giúp đỡ, điều chúng ta cần làm là trả ơn họ. Nhưng giống như trong bộ phim Đáp đền tiếp nối, chỉ cần chúng ta có thiện chí đi giúp đỡ những người khác là đủ.

Bộ phim “Gửi bạn, người tìm kiếm hạnh phúc” cũng đưa ra những ví dụ về việc sử dụng tiền để giúp đỡ người khác. Khi bạn dùng tiền vì người khác thì hạnh phúc của bạn cũng từ đó mà tăng lên.

Người luôn giúp tôi học được nhiều điều, thầy Fukushima Masanobu, cũng vậy. Thầy luôn bí mật mang lại hạnh phúc cho người khác. Chẳng hạn, khi thầy mua nước hoa quả giá 120 yên ở máy bán nước tự động, thầy sẽ nhét vào đồng xu 100 yên và đồng xu 50 yên, sau đó tiền thừa thầy để lại ở trong máy. Và người mua nước hoa quả sau đó sẽ rất vui vì “Tiền trả lại nhiều thật, may mắn ghê”. Điều đó khiến thầy Fukushima hạnh phúc. Cả hai phía đều cảm thấy hạnh phúc hơn. Nếu số tiền lớn hơn nhiều thì cả phía gửi tặng cũng như phía nhận sẽ thấy gánh nặng nên có lẽ tốt hơn là hãy gửi tặng số tiền nhỏ thôi.

Khi mà tâm trạng chùng xuống và chán nản, khi mà muốn tâm trạng phấn chấn lên, bạn hãy thử xem một đoạn ngắn trong phim Đáp đền tiếp nối. Thiền sư Dogen cũng từng nói rằng: “Đừng trông chờ vào sự đền đáp”. Bởi bằng việc mang lại hạnh phúc cho người khác, bản thân mình cũng sẽ thấy hạnh phúc.

Hãy bí mật giúp đỡ người không quen biết.

Đừng nghĩ đến việc mình sẽ được đền đáp.

Bí kíp 16 - Đừng trả ơn, hãy mang ơn nghĩa đó dành tặng người khác

Khi được người khác đối xử tốt, đừng cố gắng trả lại, mà hãy đối xử tốt với cả những người khác nữa. Cách suy nghĩ, tinh thần hiện diện trong bộ phim Đáp đền tiếp nối thực tế đã diễn ra ở Nhật Bản từ xa xưa rồi. Ở Nhật, người ta gọi đó là “Gửi đi lòng tốt”.

Nhật Bản có câu tục ngữ “Hãy cảm thông không chỉ vì người khác”. Câu tục ngữ này cũng truyền tải thông điệp giống như “Gửi đi lòng tốt”. Nó mang ý nghĩa: “Khi bạn cảm thông với người khác, lòng tốt ấy sẽ đi theo vòng tròn, cuối cùng nó sẽ mang lại điều tốt đẹp cho cả hai phía, người cảm thông và

người được cảm thông”. Trong hiện thực, mối quan hệ giữa người người với người đang dần mờ nhạt đi, thay vì trả lại lòng tốt với người đã đối xử tốt với mình, hãy chuyển lòng tốt đó tới một người hoàn toàn khác. Từ đó mối quan hệ tiến hành từ một phía “Gửi đi lòng tốt” sẽ dễ dàng hơn. Tôi nghĩ đây là một khía cạnh rất tốt và dễ dàng thực hiện.

Khi được một người đối xử tốt với mình, hãy dùng lòng tốt đó đối xử với người khác.

Bí kíp 17 - Ủng hộ ước mơ của người khác

Dường như những con người hiện đại không mang trong mình “ước mơ”. Khi được hỏi bạn có ước mơ gì không, dù là ước mơ gì cũng được, sẽ có người cảm thấy mông lung và không thể đưa ra câu trả lời. Khi đó, bạn có thể bắt đầu suy nghĩ về ước mơ của mình bằng cách ủng hộ ước mơ của người khác. Bất cứ ai cũng được, từ nghệ sĩ, bạn thân cho đến gia đình.

Chẳng hạn, gần đây có ông Miura Yuichiro đã chinh phục được đỉnh Everest ở tuổi 80, và sẽ có người chưa làm được như vậy coi ông Miura là mục tiêu cố gắng của mình. Tuy nhiên, nếu chỉ có một mình, có lẽ ông Miura sẽ không thể làm được việc đó. Chính bởi vì ông có sự hỗ trợ và ủng hộ từ gia đình và những người khác, ông mới có thể chinh phục đỉnh núi trong bình an vô sự. Việc ông đạt được ước mơ chắc chắn cũng chính là động lực khiến nhiều người tiếp bước cố gắng để thực hiện ước mơ của bản thân.

Người ấp ủ ước mơ lớn và nỗ lực để biến nó thành hiện thực quả thật rất hiếm. Nhưng có nhiều người đang không ngừng cố gắng để thực hiện ước mơ nhỏ bé và dễ trở thành hiện thực hơn. Bạn hãy thử cùng chia sẻ cảm giác hồi hộp, vui sướng khi gần chạm tới ước mơ như những người đó. Cảm giác hồi hộp và vui sướng sẽ hướng con người tiến về phía trước với suy nghĩ tích cực. Để khi nhìn lại, việc tìm kiếm ước mơ của bản thân mình cũng sẽ dễ dàng hơn.

Có lẽ sẽ có người cảm thấy băn khoăn liệu nên ủng hộ ước mơ của người khác như thế nào. Trước tiên, bạn hãy quyết định dựa trên sự hiểu biết về những người xung quanh bạn. Nếu bạn cảm thấy việc lấy ai đó làm mục tiêu cho mình là một việc quá khó thì bạn cũng có thể ủng hộ ước mơ của nhiều người. Khi bạn ủng hộ rồi, nếu thấy rằng “Có gì đó không đúng” thì bạn có thể ngừng lại, và chuyển sang ủng hộ ước mơ của người khác.

Trong kinh Pháp Hoa, cụm từ “Niềm hạnh phúc” xuất hiện rất nhiều. “Niềm hạnh phúc” là cùng với việc hành thiện, bạn cảm thấy hạnh phúc. Bạn ủng hộ ước mơ của người khác, bạn thấy hạnh phúc, bạn thấy cảm động. Người mà khiến bạn cảm thấy “niềm hạnh phúc” liệu rằng bây giờ đang ở đâu? Có thể người đó đang ở gần bạn đến mức bạn không thể ngờ tới đấy.

Khi bạn ủng hộ ước mơ của người khác, đó cũng là lúc bạn cũng có thể tìm thấy ước mơ của chính mình.

Bí kíp 18 - Gom góp cảm giác thành tựu từ những thành công nhỏ nhất

Ở bí kíp trước tôi đã nói về việc ủng hộ ước mơ của người khác. Nhưng bạn nghĩ sao nếu chính bạn trở thành người hỗ trợ cho ước mơ của bản thân mình?

“Ngày hôm nay mình làm được như thế này thì tuyệt”.

Bạn hãy nắm bắt ước mơ của mình bằng cách nghĩ như vậy.

Và bằng cách thực hiện từng việc mình đã quyết định, hãy cổ vũ và khen tặng bản thân mình.

“Tuyệt vời! Làm được rồi còn gì! Mình giỏi lắm!”

Cho dù không có ai nhìn thấy, đừng ngần ngại, hãy nói ra thành lời việc mình đã làm được. Việc tự khen bản thân cũng sẽ tạo cho bạn tâm thế nỗ lực tiến về phía trước.

Khi hoàn thành một việc gì đó, não bộ của con người sẽ tiết ra chất gọi là dopamine. Dopamine là chất mang lại cảm giác hạnh phúc cho con người, có tác dụng kích thích cảm giác hưng phấn muốn làm việc. Khi cảm giác thành tựu, dù chỉ là những việc nhỏ thôi, được lặp đi lặp lại thì sẽ kích thích não bộ tiết ra dopamine, dần dần sẽ khiến tâm thế con người tích cực hơn. Hơn nữa, bạn còn có thể thử thách bản thân với những ước mơ lớn hơn: “Tiếp theo mình muốn thử thách với việc gì đó khó hơn nữa...”

Nếu ngay từ ban đầu bạn cố gắng thử thách với những việc mà bạn không thể với tới được, cuối cùng trong bạn chỉ còn tồn tại cảm giác tiêu cực vì “mình đã không làm được”. Trong các giai đoạn tìm kiếm ước mơ, thay vì cứ cố gắng thực hiện những ước mơ quá to lớn và quá khó khăn, bạn hãy lần lượt hoàn thành những ước mơ nhỏ, từ đó bạn sẽ cảm nhận được thế nào là cảm giác thành tựu.

Hãy thử lập ra thời gian biểu những việc phải làm trong một ngày, lập nên danh sách những việc phải làm, cho dù chỉ là những quyển sổ ghi chép cầm tay cũng không sao cả. Bằng việc ghi chép cụ thể ra những việc phải làm, trong đầu bạn cũng có thể mừng tượng ra và sắp xếp lại cho hợp lý. Khi bạn hoàn thành được một việc, hãy gạch bỏ dòng đó đi. Đồng thời tự khen bản thân. Nếu làm vậy, cảm giác thành tựu của bạn sẽ ngày một lớn hơn.

Khi bạn có thể hoàn thành một mục tiêu đã đặt ra, hãy chắc chắn rằng bạn sẽ tự khen bản thân mình nhé.



Trong lời răn Phật giáo, có câu “Hoà nhan ái ngữ”. Câu nói này có nghĩa là khi giao tiếp với người khác, hãy nói chuyện với họ bằng gương mặt điềm đạm, hiền hoà và cách nói chuyện nhẹ nhàng. Ái ngữ là lời nói nhẹ nhàng êm ái, là từ ngữ xuất phát từ yêu thương. Tùy theo cách sử dụng từ ngữ, tâm trạng cũng sẽ bị thay đổi từ tích cực đến tiêu cực. Nếu có thể cố gắng sử dụng từ ngữ cho dễ nghe thì chắc chắn cuộc sống sẽ trở nên thú vị và phong phú hơn nhiều.

Bí kíp 19 - Sử dụng từ ngữ mang tính tích cực cho chính bản thân mình

Một ngày bạn nói chuyện với mọi người khoảng bao lâu?

Tôi nghĩ tùy theo mỗi người mà khoảng thời gian đó cũng khác nhau. Tuy nhiên, bạn có tự nói chuyện với mình nhiều không? Có lẽ không ai để ý tới việc này cả. Nhưng, con người, ngoài giao tiếp với mọi người xung quanh, chúng ta còn tự nói chuyện với bản thân mình. Tuy rằng chúng ta không nói ra thành tiếng, nhưng mỗi người đều luôn không ngừng suy nghĩ và tự nói với bản thân điều gì đó. Tuy nhiên, có khoảng 70% đến 80% từ ngữ chúng ta tự nói với bản thân là những từ mang tính tiêu cực. Khi mà không thể giải quyết được vấn đề, trong vô thức tự chúng ta khiến bản thân mình thấy nản chí, cản trở việc suy nghĩ tích cực và hướng về phía trước.

Chúng ta có thể quyết định mình sẽ dùng từ ngữ như thế nào với bản thân. Chỉ cần bạn cố tình sử dụng từ ngữ mang tính tích cực là được. Đừng nói, “Chết rồi, rắc rối to rồi. Phiền phức quá”, thay vào đó bạn hãy thử tự nói với mình, “Thú vị thật! Như thế này mới khá lên được”. Nếu bạn tiếp tục tự nói với mình bằng những từ mang tính tích cực, dần dần trái tim bạn sẽ mạnh mẽ hơn, tâm trí bạn cũng sẽ không dễ dàng bị lung lay nữa. Và, nếu bạn có thể thay đổi được tâm thế của mình, đương nhiên con đường mở ra trước mắt bạn cũng sẽ thay đổi.

Tôi của trước đây, luôn luôn phàn nàn về cuộc sống. Tôi nhận thức được điều đó và trong quá trình cố gắng sửa đổi, dần dần tôi cũng không sử dụng những từ ngữ có tính tiêu cực nữa. Giờ đây, dù tự hỏi bản thân mình điều gì đi chăng nữa thì kết quả cuối cùng mà tôi nhận được đều luôn tươi sáng, và vô cùng thú vị.

Trong lời răn của mình, thiền sư Dogen cũng nói rằng nếu bạn yêu thích sử dụng “ái ngữ” thì “ái ngữ không thể nhìn thấy được cũng sẽ hiển hiện trước mắt bạn”. Lời răn này mang ý nghĩa là trong cuộc sống hàng ngày, bạn sẽ vô thức sử dụng những từ ngữ êm ái, ngọt ngào, tích cực. Quan trọng là hàng ngày bạn phải cố gắng để ý và làm được điều đó.

Tất nhiên, không nhất thiết là phải tuyệt đối không được than phiền. Thỉnh thoảng cũng có lúc tôi nói ra những từ ngữ tiêu cực. Khi đó, hãy tự thừa nhận và khuyến khích bản thân: “Ôi, lại nói thế rồi. Lần sau không được như thế nữa”. Bằng việc tự nhìn nhận lại như vậy nhiều lần, trái tim bạn cũng sẽ trở nên

mạnh mẽ hơn.

Dừng ngay việc than vãn, hãy sử dụng những từ ngữ khích lệ tinh thần.

Bí kíp 20 - Tạo cuốn sổ ghi chép “ái ngữ” – Thay đổi ý thức

Khi được tự do, con người ta sẽ sao nhãng. Việc đó cũng giống như bạn hay sử dụng từ ngữ tiêu cực với bản thân mình. Bởi vậy, tự ý thức và cố tình sử dụng từ ngữ tích cực với bản thân mình là rất quan trọng.

Tuy nhiên, có thể vì chưa quen nên mãi mà bạn vẫn không thể tự nói ra những từ ngữ tích cực. Bởi thế, tôi nghĩ bạn nên tạo cuốn sổ ghi chép “ái ngữ”. Hãy lưu giữ những từ ngữ tự động viên bản thân, khen ngợi bản thân vào cuốn sổ ghi chép “ái ngữ” và đặt ở nơi mà có thể nhìn thấy bất cứ lúc nào.

Có thể là từ gì cũng được. Bạn hãy viết những từ ngữ mà bạn cho rằng, “Khi được nghe những từ này mình sẽ thấy vui, phấn chấn và có động lực làm việc hơn”. Có thể là những từ khen ngợi “Tuyệt!”, “Giỏi!”, “Vĩ đại!”, hoặc từ động viên, “Cuộc đời không có cái gọi là thất bại! Khó khăn là cơ hội để thành công!” Đây không phải là những thứ bạn sẽ cho người khác xem, nên bạn hãy cứ viết những thứ mà bạn thích.

Có một nhân viên kinh doanh đã viết khoảng một trăm từ tạo động lực làm việc vào cuốn sổ ghi chép. Trước khi đến gặp khách hàng, anh ấy nhất định phải đọc cuốn sổ. Nhờ vậy, doanh thu bán sản phẩm của anh đã tăng lên.

Thành quả là kết quả của phép nhân giữa cách thức và tâm thế, bởi vậy tâm thế tích cực sẽ khiến thành quả tốt theo.

Hãy tự ý thức sử dụng từ ngữ tích cực cho bản thân mình.

Bí kíp 21 - Không khen trực tiếp, hãy khen thông qua một người khác

Thiền sư Dogen từng nói: “Con người nên biết ái ngữ mang tới năng lượng phục hồi”. “Ái ngữ” là những từ ngữ nhẹ nhàng và chất chứa tình cảm trong trái tim. “Năng lượng phục hồi” có nghĩa là nguồn năng lượng lớn mà dường như có thể thay đổi lại toàn bộ thế giới. Nói tóm lại, từ ngữ là thứ có sức ảnh hưởng lớn đến như vậy đấy.

Ngoài ra, thiền sư Dogen còn nói về ái ngữ như sau: “Khi được khen trực tiếp, gương mặt chúng ta sẽ thể hiện niềm hạnh phúc, tinh thần phấn chấn, vui vẻ. Nhưng khi được nghe ái ngữ dành cho mình thông qua một người khác, có thể nói những từ ngữ ấy sẽ ‘thấu tận tim gan’, không thể nào quên được”. Có nghĩa là khi được khen trực tiếp sẽ thấy vui nhưng khi được một người khác nói là bạn đã được khen, ai trong chúng ta cũng sẽ thấy vui hơn nhiều. Thay vì được khen trực tiếp, trái tim bạn sẽ rộn ràng hơn khi được nghe, “Anh A vừa khen bạn đấy”.

Cách làm như vậy rất có ích trong giao tiếp giữa tôi và giáo viên tại trường trẻ em Chichibu. Vì tôi thường phải ra ngoài nên không có nhiều cơ hội gặp trực tiếp giáo viên của trường. Cho dù chỉ quan sát công việc thông thường thôi thì gần như tôi cũng không có cơ hội nói chuyện với họ. Bởi vậy, tôi

thường gửi lời nhắn thông qua người quản lý trường Chichibu chẳng hạn như “Anh A dạo này đã rất là cố gắng đấy nhỉ” hay “Ý tưởng chị B đề xuất vô cùng thú vị”. Cách làm này dường như đã thúc đẩy năng lượng làm việc của đối phương hơn là tôi trực tiếp nói với họ. Bởi những lời nói của tôi thông qua hiệu trưởng hay người khác khiến cho họ có động lực làm việc hơn. Cho dù nó không đến mức có thể làm thay đổi thế giới thì nó cũng có khả năng “lay chuyển” được vấn đề.

Khi giáo viên hăng hái, phấn chấn, bọn trẻ cũng sẽ hăng hái và phấn chấn theo. Chỉ với một câu nói thôi có thể khiến cho không khí trong trường thay đổi nên tôi muốn truyền đạt suy nghĩ của mình một cách thật cẩn thận và trịnh trọng.

Truyền đạt thông qua người khác sẽ khiến người được khen ghi nhớ hơn là khen trực tiếp.

Bí kíp 22 - Nói ra thành lời những điều mình muốn

Trong tiếng Nhật, chữ “tạ” trong “cảm tạ” có ý nghĩa là “cảm ơn bằng lời nói”. Khi tôi nhận ra điều này, tôi thấy đây chính là điểm mấu chốt.

Nếu bạn không nói ra thành lời, bạn sẽ không thể truyền đạt được ý muốn của mình. Thậm chí với những người thân cận xung quanh mình như vợ chồng, con cái, nếu không nói ra, bạn sẽ không truyền đạt được ý muốn của mình. Người Nhật có xu hướng mong muốn đối phương phỏng đoán ý của mình, cho dù mình không nói ra thành lời. Nhưng trên thực tế, bắt buộc chúng ta phải nói ra.

Chẳng hạn, ở nhà tôi, máy giặt được đặt ở tầng một, dây phơi quần áo ở tầng hai. Vậy nên sau khi giặt xong phải bỏ đồ đã giặt vào giỏ và mang lên tầng hai. Thông thường vợ tôi sẽ làm hết nhưng khi cô ấy nhờ thì tôi sẽ làm. Gần đây tôi mới nhận ra, với vợ tôi, khi cô ấy nói, “Hôm nay em hơi mệt” thì sẽ là ám chỉ, “Em muốn anh mang đồ lên phơi cho em”. Tuy nhiên, trước đây tôi không đoán được điều đó nên tôi đã không làm và cô ấy đã nổi giận với tôi. Bây giờ, vợ tôi đã bỏ cuộc vì biết tôi không giỏi đoán ý cô ấy. Cô ấy đã nhờ tôi bằng cách nói thẳng ra: “Vi hôm nay em mệt nên anh mang đồ lên tầng hai phơi cho em được không?”

Bản thân tôi cũng vậy. Khi tôi thấy món ăn vợ nấu ngon, tôi sẽ nói ra, “Ngon thật”. Không cần biết ngon đến mức nào, nhưng nhất định tôi phải nói ra thành lời.

Có câu nói: “Hãy suy nghĩ và sử dụng những từ yêu thương”. Bạn đã từng gặp trường hợp không cần nói thẳng với bố mẹ hay bạn bè thân quen mà họ vẫn hiểu ý muốn của bạn không? Nếu bạn thử một lần nói thẳng với mọi người điều mình muốn, mối quan hệ giữa hai phía sẽ trở nên khăng khít hơn đây. Nhất định bạn hãy thử dùng từ ngữ nhẹ nhàng để thể hiện sự quan tâm của bản thân với người khác nhé.

Phải nói ra thành lời sự quan tâm của bản thân mình với người khác.

Bí kíp 23 - Ghi nhớ câu nói “Sẽ ổn thôi”

Có lẽ đến bây giờ thì tôi có thể bình tĩnh mà nói về chuyện này. Thực ra khoảng vài năm trước đây, tình hình hoạt động của trường trẻ em liên tiếp rơi vào tình trạng khó khăn. Vốn bị thâm hụt, mọi người đồn đại nhà trẻ sắp đóng cửa... Tình hình nghiêm trọng tới mức mọi người cảm thấy lo lắng cho khả năng tiếp tục hoạt động của nhà trẻ. Có lẽ giáo viên cũng vô cùng bất an nhưng tôi vẫn luôn tự nhủ

rằng, “Rồi mọi chuyện sẽ ổn thôi”.

Năm 1984, tôi trở về Chichibu. Mặc dù chỉ mới vừa bắt đầu học về kinh doanh nhưng chỉ trong chốc lát tôi đã có thể “đọc” được số liệu kinh doanh của nhà trẻ. Từ số liệu tôi có thể thấy tình hình kinh doanh của trường đang rơi vào khủng hoảng. Để giúp loại bỏ thâm hụt tài chính, tôi đã trao đổi với tất cả giáo viên trong trường. Tôi nói đi nói lại đến mức phát chán với mọi người là, “Nếu cứ như thế này thì tình trạng khủng hoảng sẽ còn kéo dài đấy. Đến lúc đó chỉ còn cách giảm mức lương thôi. Cố lên”. Nhưng tôi càng nói như vậy với giáo viên thì việc kinh doanh cũng ngày càng tồi tệ hơn. Bây giờ nghĩ lại, hoá ra đó là điều đương nhiên. Bởi vì tôi luôn nói những lời tiêu cực nên tâm lý giáo viên cũng bị tiêu cực, không khí trong trường cũng trở nên nặng nề hơn, kết quả là bọn trẻ cũng sẽ cảm thấy chán nản và có phần tiêu cực. Đương nhiên, bọn trẻ sẽ nói với cha mẹ điều này. Như vậy thì chẳng bố mẹ nào lại muốn gửi gắm con mình, người vô cùng quan trọng với họ, ở một nơi như vậy.

Khi đó, tôi không nghĩ được đến thế. Chắc chắn khi bạn nói ra những lời khổ cực, nguy hiểm thì nó sẽ có xu hướng trở thành sự thật. Sau đó, tôi ngừng việc chạy theo những con số, thay vào đó, tôi nói, “Rồi mọi chuyện sẽ ổn thôi”. Nếu bạn tin rằng mọi chuyện sẽ tiến triển thuận lợi, chắc chắn kết quả tốt rồi sẽ đến với bạn. Và cuối cùng, thật sự bạn sẽ cảm thấy mọi chuyện đã ổn rồi.

“Sẽ ổn thôi” thực ra là từ dùng trong Phật giáo. Trong Phật giáo, nó là từ mang ý nghĩa chỉ sự hiện diện của Bồ tát. Tôi tin tưởng mạnh mẽ rằng, khi bạn nói “Sẽ ổn thôi”, bạn sẽ có cảm giác giống như Bồ tát đang ở bên hỗ trợ cho bạn vậy.

Thay vì nói những lời tiêu cực, nếu bạn nói “Sẽ ổn thôi” thì mọi chuyện sẽ ổn.

Bí kíp 24 - Coi trọng “Người dẫn đường”, “Kế hoạch” và “Bạn đồng hành”

Trong kinh Phật có rất nhiều từ hay và có ý nghĩa, thế nhưng với những người không theo đạo, dường như những từ này hơi khó hiểu. Dù vậy, tôi vẫn muốn giới thiệu một số từ mà tôi tâm đắc. Tôi sẽ cố gắng giải thích những từ này dễ hiểu nhất theo cách lý giải của tôi.

Một trong những điều tôi thích nhất là “Ba báu vật để tận hưởng cuộc sống hạnh phúc”. Phật giáo luôn coi trọng Tam bảo “Phật - Pháp - Tăng”. Tôi đã nhận ra chính Tam bảo đó là ba vật báu để tận hưởng một cuộc đời hạnh phúc. Tôi xin giải thích ở dưới đây.

“Phật” là nói về “Người dẫn đường”. Đó có thể là thầy cô giáo ở trường, là người chỉ dẫn ngoài trường đời, là người dẫn lối cuộc đời ta đi theo hướng đúng đắn. Bản thân tôi, mỗi khi gặp khó khăn hay vướng mắc, tôi thường đến nghe diễn thuyết hoặc tham dự hội thảo. Trong cuộc sống hiện đại, tôi nghĩ đó cũng là một cơ hội để được gặp gỡ “Đức Phật”.

“Pháp” chính là sơ đồ bước đi của một cuộc đời hạnh phúc. Nó tổng hợp kế hoạch hoạt động từ khi bắt đầu đến khi kết thúc của một dự án trong công ty hay một tổ chức nào đó. Tôi thấy rằng, bản thân tôi cũng cần tới kế hoạch cho cuộc đời mình. Một khi bạn có thể vạch ra được kế hoạch thì ý thức về mục đích sống và tồn tại của bạn cũng rõ ràng hơn, mỗi ngày của bạn sẽ sống trong trọn vẹn và không có gì phải hối tiếc cả.

“Tăng” là bạn đồng hành. Người bạn có cùng chung chí hướng. Gia đình cũng là bạn đồng hành.

Con người không thể tồn tại trong đơn độc. Chúng ta sống bằng cách giúp đỡ người khác, được người khác giúp đỡ, và cùng hỗ trợ lẫn nhau. Chỉ với ý nghĩa đó thôi, sự tồn tại của bạn đồng hành là vô cùng quan trọng.

Chỉ vắn vệt ba chữ thôi, nhưng chúng mang những tầng ý nghĩa vô cùng sâu sắc. Bạn có Tam bảo “Phật - Pháp - Tăng” không? Nhân cơ hội này, bạn hãy thử suy nghĩ lại một lần nhé.

Nếu bạn tìm thấy Tam bảo “Phật - Pháp - Tăng”, bạn sẽ có được cơ hội tận hưởng một cuộc đời hạnh phúc.

Bí kíp 25 - Nhắc lại những việc đã quyết định

Khi nhớ ra điều gì đó thú vị và nghĩ rằng, “Nào, làm thôi!”, nhất định bạn phải nói ra thành lời. Con người là sinh vật hay quên. Tôi cũng có thể ngay lập tức quên mất. Nhưng khi bạn nói ra thành lời, sẽ có một người nào đó nhớ hộ bạn. Nếu bạn nói ra thành lời, bạn đang mượn bộ nhớ của người khác trong chốc lát. Khi bạn truyền đạt việc gì đó với người khác, quan trọng là không được sử dụng từ khó hiểu, phải làm sao để đối phương có thể hiểu ý của mình và ghi nhớ nó. Nếu chỉ đơn thuần là diễn đạt thành tiếng để truyền đạt tới người nghe thì không đủ, điều quan trọng là phải làm sao để đối phương hiểu đúng cái mình muốn truyền đạt tới họ.

Trước đây, trong thâm tâm tôi không lý giải được tại sao phải đọc kinh. Trong tang lễ hay lễ truy điệu, việc đọc kinh là đương nhiên, nhưng tôi đã nghĩ rằng tại sao phải đọc kinh khi chỉ có một mình. Nhưng đến một ngày, tôi đã nhận ra, “À, thì ra là vậy”. Đọc kinh là để bạn không quên lời răn Đức Phật. Con người chúng ta dễ quên, muốn được vui vẻ ngay lập tức. Vì vậy, để không quên, để không sao nhãng, ta phải đọc kinh.

Lý tưởng của Phật giáo là mong muốn tạo ra một thế giới mà mọi người sống một cuộc đời hạnh phúc. Vì lý do đó tôi thường nói thành lời và đọc đi đọc lại những việc cần thiết. Hãy bật ra thành tiếng những việc mình đã quyết định. Và lặp lại chúng. Nhờ đó, bạn sẽ tiến gần hơn tới việc thực hiện ước mơ và lý tưởng của mình.

Nói ra thành lời điều mình đã quyết định.

Nếu lặp đi lặp lại nhiều lần, bạn sẽ tiến gần hơn tới việc thực hiện điều đó.

Bí kíp 26 - Biết ơn khi gặp phải khó khăn và vướng mắc

Thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc (Hakuin Ekaku) là một thiền sư Nhật Bản. Ông đã phục hưng trường phái thiền Rinzai. Trong một lần đến viếng chùa, thiền sư Bạch Ẩn đã bị ám ảnh bởi bài kinh về địa ngục, và vì lý do đó, thiền sư đã quyết định đi tu. Những năm sau, khi được dẫn lối chỉ đường để giác ngộ Phật giáo, thiền sư thường viết “Nam mô địa ngục đại Bồ tát”.

Lần đầu tiên nghe câu chuyện này, tôi không hiểu hết được ý nghĩa của nó. Nhưng bây giờ, tôi đã có thể lý giải được một phần ý nghĩa. Chúng ta, chính nhờ đối mặt với khó khăn, rắc rối, mới trưởng thành được. Đương nhiên, khi nhận được việc gì tốt đẹp, ta sẽ thấy biết ơn. Nhưng, hãy biết ơn ngay cả khi trong cuộc sống ta phải đối mặt với khó khăn, trắc trở.

Chẳng hạn, chúng ta học được một điều khi cơ thể không khỏe. Nếu sức khỏe không tốt thì không thể làm những việc mà bình thường vẫn làm, ăn cũng không thấy ngon miệng. Khi đó, lần đầu tiên tôi nhận ra, “Phải biết ơn khi mình còn khỏe”. Bởi vậy, tôi phải chăm sóc sức khỏe hơn, để tâm hồn được nghỉ ngơi, thay đổi lại nhịp sống sinh hoạt hàng ngày.

Giả sử cả ngôi chùa, trường trẻ em hoạt động thuận buồm xuôi gió ngay từ đầu, thì bản thân tôi sẽ không thể trở thành tôi của bây giờ được. Tôi của trước đây thường nhìn mọi việc với ánh mắt tiêu cực nên nếu tiếp tục như vậy, chắc chắn tôi sẽ có ý nghĩ chán ghét mọi thứ xung quanh. Như thế, bản thân tôi cũng không thể cảm nhận được một cuộc đời hạnh phúc là như thế nào. Nhưng chính bởi đã nhiều lần rơi vào tình trạng khốn đốn, tôi mới nhận ra được nhiều điều, và học được nhiều thứ. Tôi cũng đã có thể biết ơn với tấm lòng thuần khiết nhất những người luôn bên cạnh tôi. Giống như thiền sư Bạch Ẩn, người đã giác ngộ được chân lý nhờ ý nghĩ ám ảnh với địa ngục, bản thân tôi cũng nhờ những lần đối mặt với khó khăn, gian khổ mới có thể trưởng thành như bây giờ. Đó là ý nghĩa của “Nam mô gian khổ đại Bồ tát”, “Nam mô gian truân đại Bồ tát”.

Chính khi đối mặt với khó khăn, gian khổ, chúng ta mới có thể trưởng thành được.

“Nam mô gian khổ đại Bồ tát”.

“Nam mô gian truân đại Bồ tát”.

– **Nansen Osho**



Lợi hành là mang lại hạnh phúc cho người khác. Động viên người khác bằng từ ngữ là ái ngữ, giúp đỡ người khác bằng hành động là lợi hành.

Một ngày bạn có thử giúp đỡ một ai đó không?

Người giúp đỡ người khác cũng là người được người khác giúp đỡ.

Bí kíp 27 - Không truy cứu chân tướng sự việc

Trên ti-vi, khi có tai nạn hay sự việc xấu xảy ra, thường có cảnh nhóm phóng viên tiến lại gần và nói: “Hãy cho tôi biết sự thật”. Cũng về tai nạn hay sự việc đó, tôi lại có suy nghĩ: “Chẳng phải có chuyện còn quan trọng hơn là chân tướng sự việc hay sao?” Chắc chắn việc đưa chân tướng ra ánh sáng là tốt. Nhưng không có nghĩa một khi ta biết được chân tướng là có thể giải quyết được vấn đề hay tai nạn đó. Tôi nghĩ rằng nếu ta truy cứu chân tướng thay vì giải quyết thì mọi việc sẽ càng trở nên lộn lộn, cuối cùng người bị hại sẽ càng thêm đau đớn mà thôi.

“Cả việc thiện lẫn việc ác, nói chung không thể biết hết”.

Đó là một câu nói của Thân Loan thánh nhân trong cuốn sách về Phật giáo có tên “Thán Dị sao”.

Nếu thử viết lại bằng cách giải thích đơn giản của tôi thì nó có nghĩa là trong cuộc sống, chúng ta không thể phân định rạch ròi việc tốt và việc xấu. Việc gì cũng vậy, một khi có mặt nổi thì chắc chắn sẽ có mặt chìm, và đã có mặt chìm thì phải có mặt nổi.

Tại sao tôi lại đề cập đến chuyện này? Bởi hành động lật lại mặt chìm của sự việc, tôi không còn cách nghĩ nào khác là chúng ta đang dần rời xa khỏi hạnh phúc. Một khi chú ý vào phần tiêu cực của sự việc, bạn sẽ chỉ toàn để ý tới chuyện đó và không nhìn thấy được mặt tốt. Cuối cùng bạn sẽ không thể nhìn thấy việc nào là quan trọng. Tôi nghĩ làm vậy sẽ khó mà dẫn tới kết quả tốt đẹp được.

Trước đây, tôi cũng có thời gian giống như đang đâm đầu vào góc của một cái hộp to lớn và nặng nề. Nhưng tôi đã quyết định bây giờ tôi sẽ không để ý tới những chuyện nhỏ nhặt nữa. Từ việc chỉ nhìn vào mặt tốt tôi cũng có thể trưởng thành được. Khả năng chứa đựng của tâm hồn con người cũng có giới hạn. Chỉ nhìn những việc tốt không thôi cũng đã không đủ thời gian.

Khi bạn tìm kiếm những việc tốt, bạn sẽ cảm thấy hành động lật lại mặt xấu là vô cùng tốn thời gian.

Chỉ riêng việc nhìn những việc tốt là đã không đủ thời gian.

Bí kíp 28 - Đừng tìm kiếm nguyên nhân, hãy tìm cách giải quyết

Đây là câu chuyện xảy ra trước khi tôi tiếp quản ngôi chùa.

Thành phố Chichibu đã có sự sắp xếp lại khu đất theo quy hoạch đô thị, nghĩa địa của ngôi chùa đã bị di dời đi. Từ xa xưa, tại ngôi chùa ở trung tâm thành phố, người ta thường tiến hành hoả táng, nhưng ngôi chùa mà tôi tiếp quản là ngôi chùa ở vùng nông thôn của Chichibu. Đến thời Chiêu Hoà, ở đây vẫn có nhiều người theo tục chôn cất. Theo kế hoạch quy hoạch của thành phố, bắt buộc ngôi chùa phải khai quật những ngôi mộ đã chôn cất lên. Những giáo dân trông coi chùa đã lên tiếng phản đối: “Tại sao phải làm như thế?” Tôi cũng rất hiểu cho tâm trạng của họ. Mọi người đã phải cùng nhau bàn bạc, cứ như vậy, sau sáu năm, cuối cùng họ mới đồng ý.

Khi đó, tôi chỉ toàn cố gắng tìm kiếm nguyên nhân, “Vì sao lại phản đối?” Tôi đã lắng nghe họ, cố gắng hết sức đưa ra phương án giải quyết tốt nhất nhưng tâm trạng vẫn không thể hoàn toàn thoải mái được. Khi tôi cố gắng truy ra ngọn nguồn lý do thì tôi hiểu rằng thực ra bản thân họ cũng không biết tại sao. Nói tóm lại, dù có tìm kiếm nguyên nhân thì cũng có lúc khó mà gắn kết nó với cách giải quyết được. Và cuối cùng, tâm trạng của tôi chuyển thành, “Thay vì tìm lý do họ phản đối, mình có lẽ nên thử làm thế nào để họ có thể hiểu và chấp nhận việc đó”.

Bạn thường sẽ ở trong tư thế đối đầu với đối phương khi bạn cố tìm kiếm nguyên nhân. Ngược lại, nếu bạn tìm phương pháp giải quyết, bạn có thể xích lại gần lập trường của đối phương.

Thực ra, khi tôi thử hỏi, “Nên làm như thế nào thì tốt nhất?”, thái độ của giáo dân thường trở nên nhẹ nhàng hơn, cuộc nói chuyện có thể tiến triển tốt hơn. Ban đầu, chúng tôi luôn ở trong trạng thái tranh luận gay gắt đến mức có thể xô xát, ẩu đả nhưng cuối cùng, tất cả lại có thể kể vai bá cổ cười vui vẻ.

Nếu chỉ là tìm ra nguyên nhân thì không phải là phương pháp giải quyết. Cho dù không biết nguyên nhân, chúng ta vẫn có thể giải quyết được vấn đề.

Cho dù không biết nguyên nhân vẫn có thể giải quyết vấn đề.

Hãy từng bước xích lại gần lập trường của đối phương.

Bí kíp 29 - Giúp đỡ để đối phương có thể tự mình làm được

Lợi hành là “Làm những việc mình có thể vì người khác”. Vậy những việc vì người khác là việc như thế nào? Cho dù là việc gì đi chăng nữa, thì chẳng phải chỉ cần để đối phương cảm thấy hạnh phúc là được sao? Nhưng tôi nghĩ không phải như vậy.

Hành động giải quyết trọn vẹn giúp đối phương những việc mà đối phương có thể tự mình giải quyết không phải là lợi hành. Thay vào đó, hãy cung cấp gợi ý để đối phương có thể giải quyết vấn đề, tạo cơ hội thúc đẩy sự trưởng thành của bản ngã trong đối phương. Tôi nghĩ đây là một việc rất quan trọng.

Hãy là người gợi chuyện, mở nút thắt tâm trạng của người đang run bần bật vì quá căng thẳng.

Hãy đi cùng người không có dũng khí đi một mình.

Chúng ta phải là động lực thúc đẩy đối phương, “Được rồi! Cố lên!”, chứ không phải là phó mặc, “Vâng. Tôi sẽ cố gắng sau”. Tôi nghĩ chính những việc đó mới là lợi hành.

Tôi cũng từng nghĩ tới việc đó khi nhìn bọn trẻ ở trường trẻ em. Mỗi trẻ lại có cách phát triển và từng bước lớn lên khác nhau. Cho dù đứa trẻ phát triển chậm tới đâu đi nữa, nếu giáo viên giúp đỡ để bắt kịp với những đứa trẻ khác. Cho dù có chậm tới đâu đi nữa, hãy hỗ trợ trẻ vượt qua khó khăn trước mắt, đôi khi vươn tay ra giúp đỡ trẻ. Nếu làm vậy, trẻ sẽ được nếm trải nhiều trải nghiệm dẫn tới thành công, trưởng thành, được nuôi dưỡng lớn lên trong cảm giác hạnh phúc.

Lợi hành là khuyến khích đối phương có động lực hành động.

Không phải là thay họ làm những việc khó khăn.

Bí kíp 30 - Nếu nghĩ việc đó là tốt, hãy thực hiện ngay

Để mọi người có thể hạnh phúc, trước hết hãy thử làm việc gì đó đi.

“Vi trước giờ chưa có ai làm.”

“Vi nội dung kế hoạch chưa đủ.”

“Làm cái này chẳng phải là quá sớm à?”

Chắc chắn sẽ có những người níu kéo và không muốn làm. Điều này là bình thường. Thế nhưng, bạn hãy thử làm trước. Tôi mong mỗi ở bạn những hành động như vậy.

Tất nhiên, làm việc khi ý nghĩ chợt đến, cũng có khi mọi việc sẽ không tiến triển thuận lợi như mình mong muốn. Khi bạn phát hiện ra vấn đề gì, chỉ cần giải quyết vấn đề đó là được. Việc thay đổi hướng đi bạn có thể thực hiện sau.

Hiện tại, tôi đã làm nhiều việc với mong muốn để Chichibu trở thành khu phố mà người dân sống ở đó cảm thấy đây là một nơi hạnh phúc và đáng sống. Tôi cũng đã bàn bạc với chính quyền, trước tiên, chúng ta hãy làm trước những phần việc mà bản thân có thể làm được, mọi người có thể cùng nhau hoạt động trong vui vẻ.

Cũng có lúc không thể thực hiện công việc ngay được. Nhưng việc quyết định thời hạn là do bản thân mình đặt ra. Cho dù không hoàn thành được trong năm năm, chỉ cần ta làm nó trong mười năm, mười lăm năm là được. Nếu là việc nhất định bạn muốn làm, chỉ cần bạn đừng bỏ cuộc và cố gắng hết mình để tiếp tục là được. Khi bạn tiếp tục làm, bạn sẽ tích lũy được nhiều bí quyết và kinh nghiệm cho riêng mình. Bí quyết và kinh nghiệm ấy sẽ là hành trang cho cuộc đời bạn.

Nếu bạn nghĩ cái kia không được, cái này cũng không được, suy nghĩ mọi việc với thái độ tiêu cực, não bộ sẽ ngừng suy nghĩ, và bạn sẽ dậm chân tại chỗ. Hãy thử thay đổi cách suy nghĩ: “Nếu mình làm được việc này thì sẽ như thế nào nhỉ?”, “Nếu làm được thì sẽ thú vị đến mức nào đây?” Bạn có đủ quyết tâm và muốn bước đi một bước mới trong cuộc đời mình không?

Thay vì suy nghĩ lý do mình không thể làm được, chỉ cần bạn thử làm và thay đổi hướng đi là

được.

Bí kíp 31 - Tự cười bản thân khi nóng giận

Phật có dạy rằng để có được cuộc đời hạnh phúc, con người phải từ bỏ “Tham - Sân - Si”.

Cảm xúc có liên quan tới Tam độc là sốt ruột, nóng giận, ghen tức.

Sốt ruột, nóng giận, ghen tức là như thế nào?

Chỉ toàn cho người kia điều tốt đẹp, không công bằng!

Anh ta không làm như tôi muốn!

Bực mình vì bị than phiền!

Một khi bạn bị “Tham - Sân - Si” chi phối, tâm trạng sẽ vô cùng bức bối và không giữ được bình tĩnh. Hơn nữa khi bạn nghĩ tất cả lỗi lầm là tại đối phương, khi bạn không thể điều khiển đối phương theo ý muốn của mình, bạn sẽ trở nên nóng giận. Nói tóm lại, nguyên nhân của sự nóng giận thực ra ở bên trong bản thân chúng ta. Chúng ta nóng giận vì chúng ta phụ thuộc vào đối phương trong vô thức, kỳ vọng vào một sự việc tốt sẽ xảy ra.

Kể từ sau khi được dạy điều đó, tôi không phụ thuộc vào người khác nữa, tôi sẽ coi nguyên nhân là ở bản thân. Việc đối phương không hiểu cho mình có thể là do cách truyền đạt của mình kém. Với cách nghĩ như vậy số lần nóng giận của tôi đã giảm đi rất nhiều.

Mọi việc trên đời tốt hay xấu, cười hay nóng giận, phụ thuộc vào cách chấp nhận, vào cách nghĩ của mỗi người. Quyết định sẽ tiếp nhận nó như thế nào là ở bạn. Nếu được, tôi mong rằng ngày nào bạn cũng có thể cười nói: “Lại nóng giận rồi. Thú vị thật”.

Nguyên nhân của nóng giận là ở bản thân mình.

Bí kíp 32 - Có dũng khí để từ bỏ

Đây là câu nói tôi muốn tặng cho tôi của ngày xưa.

Hiện tại, tôi nhận được sự giúp đỡ rất tích cực trong nhiều công việc, nhưng trước kia tôi luôn tự mình làm, dù là việc gì đi chăng nữa. Ví dụ như trước đây, việc liên quan đến pháp luật của ngôi chùa hay trường trẻ em, trước khi bàn bạc với luật sư, tôi sẽ mua sách về pháp luật ở hiệu sách sau đó tự mình tìm hiểu, thu về cho bản thân kiến thức nhất định về pháp luật. Bài hát ở nhà trẻ cũng vậy, tôi đã từng muốn tự mình sáng tác. Mặc dù nhờ một người chuyên nghiệp làm sẽ tốt hơn nhưng tôi lại thấy không yên tâm, không biết giao cho ai thì tốt. Vì thế, tôi ôm đồm tất cả mọi việc về mình, kết cục là tôi đã nổi giận: “Không ai chịu giúp đỡ tôi cả”. Nhưng tâm trạng mệt mỏi khi cố gắng tự mình làm mọi việc đã dạy tôi một điều, đó là người cố gắng tự làm mọi việc sẽ không được ai giúp đỡ cả.

Khi bạn ôm đồm mọi việc, bạn sẽ chỉ còn lại một mình. Ngược lại, người bộc lộ điểm yếu của mình, “Cái này mình kém lắm, không biết có nhờ ai được không?”, người chấp nhận từ bỏ thì sẽ nhận được sự giúp đỡ từ nhiều người. Chỉ cần có được sự hỗ trợ từ nhiều người, việc mà có thể hoàn thành tốt

được cũng sẽ tăng lên.

Trước đây, chỉ một mình tôi quản lý giáo viên giảng dạy tại trường trẻ em, tôi đã ra chỉ thị với nhiều người. Nhưng thời gian cứ dần trôi qua mà tôi không thể thúc đẩy các giáo viên hoạt động năng nổ hơn. Giờ đây, tôi giao phó cho giáo viên tất cả những việc mà bản thân họ có thể tự giải quyết và đảm nhiệm. Việc duy nhất cần tôi làm là đóng con dấu thông qua cuối cùng. Chỉ cần như thế, môi trường dạy và học của trường trẻ em dần trở nên tốt hơn, giáo viên cũng tràn đầy khí thế làm việc. Những giáo viên trẻ có thể phát huy cảm quan của họ và công việc chăm sóc trẻ cũng trở nên thú vị hơn. Tôi rất vui khi mọi người có thể làm việc trong vui vẻ và phấn chấn như vậy.

“Nếu từ bỏ bàn tay bạn sẽ đầy ắp”.

Đó là lời răn của thiền sư Dogen. Tôi đã học được rằng, nếu bạn chấp nhận từ bỏ ham muốn và lòng tham của mình, bạn có thể nhận về cho mình những điều mới mẻ, những giá trị quan trọng.

Người ôm đồm mọi thứ sẽ không được ai giúp đỡ cả.

Hãy tin tưởng và nhờ cậy người khác để cả hai phía cùng trở nên hạnh phúc.

Bí kíp 33 - Cùng thừa nhận sự khác biệt của nhau

“Người kia đúng là chỉ biết đến bản thân mình”.

Rõ ràng đây không phải là lời khen. Nếu việc gì cũng chỉ biết đến bản thân mình thì sẽ không thể xây dựng mối quan hệ tốt với mọi người xung quanh được. Phật giáo gọi những người chỉ nghĩ cho mình là “Tư lợi cá nhân”. Thậm chí còn có thể dùng từ “Người chết vì lợi ích cá nhân”. Những người như vậy không bao giờ có thể trở nên hạnh phúc.

Người ta nói bây giờ là thời đại muôn màu muôn vẻ. Trên thế giới này không có một ai có cách suy nghĩ hoàn toàn giống với bản thân mình. Đó là chuyện đương nhiên. Mọi người đều có sự khác biệt, và chính vì sự khác biệt đó, cả hai phía mới hỗ trợ lẫn nhau và tạo ra những giá trị mới mẻ. Quan trọng là bạn phải có cách nhìn nhận sự khác biệt đó: “Giữa hai người phải có sự khác nhau mới là tốt nhất”. Nếu tồn tại những người “tư lợi cá nhân”, coi bản thân mình là tiêu chuẩn để đánh giá người khác thì có thể nói rồi cuộc sống của người đó sẽ ngày càng trở nên hà khắc hơn.

Từ mang ý nghĩa trái ngược với “tư lợi cá nhân” là “tốt người lợi ta”. Có nghĩa là, ta không chỉ muốn mang hạnh phúc đến cho mỗi bản thân mình, mà ta còn muốn những người khác cũng được hạnh phúc. Tôi nghĩ trong thời đại hiện nay việc luôn trong tâm thế suy nghĩ cho người khác là rất quan trọng.

Tại ngôi chùa của tôi, tôi thường nói với những người đến tham gia lễ cầu nguyện vào mùng tám hàng tháng rằng: “Các vị hãy thấp nhang và khấn cho lời cầu nguyện của những người đang có mặt tại đây trở thành hiện thực”. Làm như vậy, bản thân chúng ta sẽ được người khác cầu nguyện cho, và tất cả mọi người cùng cầu chúc cho lời nguyện cầu của nhau trở thành hiện thực. Bằng việc làm gì đó vì ai đó, chúng ta có thể có sợi dây gắn kết với người khác.

Không chỉ nghĩ cho bản thân mình.

Bí kíp 34 - Không nên quá nghiêm khắc với bản thân

Khi có việc gì đó xảy ra không theo ý muốn của bản thân, không được đổ lỗi cho người khác, phải biết rằng nguyên nhân là ở mình. Đây là một việc rất quan trọng. Tuy nhiên, nếu bạn bắt ép bản thân chịu trách nhiệm về tất cả mọi thứ, “Vì nguyên nhân là do mình nên dù gì mình cũng phải chịu trách nhiệm”, thì sẽ trở thành gánh nặng vô cùng lớn.

Bản thân tôi khi đảm nhiệm vị trí trụ trì ngôi chùa, giám đốc nhà trẻ và trường mầm non cũng đã từng giống như vậy. Đã có lần tôi nổi giận vì “Tại sao mình tôi lại phải chịu trách nhiệm nặng nề đến vậy?” Thực ra, chẳng có ai nói là muốn tôi một mình đảm nhiệm tất cả.

Càng những người mang trong mình cảm giác trách nhiệm mạnh thì số việc họ phải đảm đương càng lớn. Thường xuyên chịu cảm giác căng thẳng quá độ, kết cục trái tim và cơ thể họ sẽ trở nên mệt mỏi. Con người cần có sự co giãn thích hợp của trái tim và tâm hồn. Co giãn quá độ sẽ không tốt. Việc gia giảm vừa đủ là rất quan trọng.

Đức Phật rời khỏi nhà năm hai mươi chín tuổi, trong sáu năm, người đã để bản thân trải qua thời gian tu hành vô cùng khổ hạnh. Cứ như vậy sáu năm ròng rã tu hành, ngài không thu về được gì cả, ngoại trừ một cơ thể không khác gì bộ xương khô. Bởi vậy, ngài xuống núi, tắm ở dòng sông Ni Liên Thuyền. Khi ngài ngồi dưới gốc cây Bồ Đề, ngài đã nghe thấy người dân trong làng hát bài hát như thế này: “Dây đàn Biwa, kéo quá căng dây sẽ đứt, nói quá lỏng âm sắc sẽ không hay”. Từ đó, Đức Phật quyết định từ bỏ hoàn toàn việc tu luyện hà khắc trong sáu năm trời ròng rã. Và người ta nói rằng sau đó, ngài đã giác ngộ ra chân lý.

Trái tim cũng như đàn Biwa, kéo quá căng hay nói quá lỏng, đều không thể cho ra thứ âm thanh hay được. Cân bằng là vô cùng quan trọng. Nếu cố ép tâm trí quá căng thẳng, hãy nói ra thành lời để giúp nói lỏng bản thân: “Lại thế rồi. Đây là cơ hội để lấy lại cân bằng”. Làm được như vậy bạn có thể đưa ra phương án giải quyết tốt, đồng thời cũng sẽ được mọi người xung quanh giúp đỡ.

Sẽ có lúc nếu bạn thả lỏng bản thân, bạn sẽ đưa ra được phương án giải quyết hợp lý và hiệu quả.

Bí kíp 35 - Nhìn bản thân mình qua con mắt của người khác

Ai cũng vậy, không thể hiểu rõ được bản thân mình. Trong số những người trẻ tuổi, cũng có người phiền não, băn khoăn về vấn đề này. Nhưng không hiểu là chuyện đương nhiên. Bạn không cần hiểu cũng được.

Chúng ta, nếu nhìn vào gương có thấy mắt, tai, mũi, miệng của bản thân nhưng chúng ta chỉ nhìn thấy được bằng mắt. Tự mình không thể nhìn thấy lưng của bản thân. Nếu cổ có thể quay được 180 độ thì sẽ khác, nhưng tự bản thân mình thậm chí đến việc nhìn lưng thôi cũng không làm được. Nhưng người khác, không phải bản thân chúng ta, lại có thể nhìn thấy bộ phận mà ta không nhìn thấy được. Dù muốn hay không muốn, mọi người đều có thể nhìn thấy cả mặt và lưng của bạn. Vì dù có làm thế nào đi chăng nữa, phần mà mình không nhận ra cũng sẽ bị nhìn thấy nên cho dù có muốn giấu thì cũng bị lộ ra. Nếu vậy, hãy chú quan niệm, “Thích nhìn gì cứ nhìn, ở đâu cũng được”, hãy cứ thể hiện hết bản thân

mình. Chỉ cần mở rộng trái tim, bạn đồng hành sẽ tăng lên.

Tôi đã từng tham gia trại huấn luyện. Vì đó không phải là trại huấn luyện mà trụ trì các ngôi chùa tham gia nên ban đầu tôi không nói về nghề nghiệp của mình. Tôi đã trải qua thời gian huấn luyện vui vẻ hết mình. Đến nửa sau khoảng thời gian huấn luyện, tôi nói với mọi người tôi là trụ trì, và đã có nhiều người cũng là trụ trì giống tôi đến tham gia trại huấn luyện. Nếu thử đứng trên lập trường của mọi người xung quanh, dường như việc tôi là trụ trì chẳng có vấn đề gì cả. Chỉ có mình tôi lo lắng, tự cho rằng nếu mọi người biết mình là trụ trì thì sẽ khó xử.

Khi cả hai cùng thành thật ngồi nói chuyện với nhau, tôi đã biết được đối phương nhìn mình như thế nào. Họ nhận ra tính cách cũng như thói xấu của chúng ta, họ chỉ cho ta khía cạnh mà bản thân ta không thể nhìn thấy được. Mỗi người trong chúng ta, không thể nhìn thấy hết mọi thứ của bản thân mình được. Nhưng thông qua giao tiếp với mọi người, chúng ta có thể xác nhận lại những gì tồn tại trong bản thân mình mà ta vốn không nhận ra. Bởi vậy, bạn không cần phải phiền muộn khi không hiểu hết được con người của mình.

Hãy để mọi người xung quanh nói cho bạn biết về phương diện mà bạn không biết về con người bạn.

Bí kíp 36 - Bắt đầu từ những việc bản thân có thể làm được

Hiện tại, tôi đang cố gắng bắt đầu một công việc thú vị tại Chichibu. Tôi muốn tạo một môi trường mà người dân ở Chichibu có thể tập trung lại, cùng nhau giao lưu, xây dựng một cuộc sống hạnh phúc. Dần dần, có nhiều bạn đồng hành có chung mong muốn đã đến tham gia, dù chỉ là từng người nhỏ lẻ một. Tôi thực sự rất vui.

Mười lăm năm trước, khi tôi tiếp quản vị trí trụ trì ngôi chùa từ cha tôi, cùng lúc đó tôi cũng tiếp nhận vị trí giám đốc của trường mẫu giáo (hiện nay là trường trẻ em), ngôi trường do ông tôi thành lập. Ở thời điểm hiện tại, tôi đang sống với tâm thế điềm đạm, nhẹ nhàng. Nhưng thời gian đầu khi mới tiếp quản vị trí tại ngôi chùa cũng như nhà trẻ, tôi đã có rất nhiều lo lắng và phiền muộn.

Ngôi chùa bắt buộc phải dời nghĩa trang đi theo kế hoạch của huyện, việc bàn bạc và thương lượng với giáo dân khiến tôi vô cùng đau đầu. Hơn nữa, phía nhà trẻ cũng xảy ra vấn đề, số trẻ em trong khu vực ngày càng giảm, số trẻ đến trường cũng không được đủ như mong muốn. Để giải quyết vấn đề, tôi đã thử nhiều phương pháp mà tôi có thể nghĩ ra, nhưng mãi mà không thể tiến triển thuận lợi. Từ giáo dân, cho đến gia đình tôi, thậm chí cả giáo viên ở trường mẫu giáo, tất cả đều làm tôi thấy phiền muộn. Suy nghĩ tồn tại trong đầu tôi lúc đó luôn chỉ là giải quyết những việc trước mắt. Làm thế nào để giáo dân đồng ý? Làm thế nào để bọn trẻ trong khu vực đến học nhiều hơn? Tôi đã luôn suy nghĩ và trăn trở về những vấn đề đó.

Thế nhưng, lo lắng, đau khổ, thất bại, trải qua nhiều chuyện, dần dần tôi đã thay đổi cách suy nghĩ của mình. Nếu làm được như vậy, ai cũng có thể xoay chuyển vấn đề được. Tôi xin được nói sau về việc tôi đã nhận ra điều gì khi tinh thần luôn trong trạng thái lo lắng. Điều tôi muốn truyền tải tới bạn là câu chuyện sau đây.

Khi đã đạt được mục tiêu đặt ra, tôi sẽ muốn thử thách bản thân với mục tiêu lớn hơn. Ngay sau đó, tôi

đã chợt nghĩ ra rằng, liệu tôi có thể cống hiến gì cho Chichibu mà trọng tâm là phát triển ngôi chùa và trường mẫu giáo. Trường trẻ em là nơi trông giữ trẻ từ 0 tuổi đến 6 tuổi, thời điểm bắt đầu của một đời người, còn ngôi chùa là nơi gửi gắm những gì cuối cùng của đời người. Có thể nói, trường trẻ em và ngôi chùa là nơi bắt đầu và kết thúc sinh mệnh của một đời người. Tôi đã nghĩ, nếu tôi có thể gửi đi thông điệp rằng cuộc đời vốn là một chặng đường hạnh phúc thì đó thực sự là một việc làm rất đẹp.

Tôi đã suy nghĩ rất nhiều và nhận ra nhiều thứ, nhiều ý tưởng hay: “Ở Chichibu không có trường đại học, mà ở đây cũng không có nhiều việc làm. Nếu có một nơi để tập trung và giáo dục kiến thức cho những người trẻ tuổi thì rất tốt. Mình cũng muốn tạo nên một cộng đồng biết suy nghĩ và hành động vì người lớn tuổi nữa”.

Tất nhiên, một mình tôi thì không thể làm được việc này. Nếu chỉ trông chờ vào chính quyền thì sẽ khó mà tiến triển nhanh và thuận lợi được. Và tôi đã quyết định, trước tiên tôi sẽ thử bắt đầu từ những việc mà tôi có thể làm được một mình. Tôi đã ra ngoài, bày tỏ và bàn bạc với mọi người về ước mơ của bản thân tôi. Và quả thật, sau khi bắt đầu những hành động đầu tiên, đã có nhiều dự án được thực hiện. Hiện tại, tôi đã lên kế hoạch xây dựng một sở cơ sở như trường học chuyên môn nâng cao kiến thức chuyên ngành hay cơ sở chăm sóc trẻ em sau khi tan học, nơi mà người dân trong vùng có thể đến tụ họp... Tôi dự định khoảng vài năm nữa sẽ thực hiện. Trong một buổi họp mặt, tôi đã nói với những người bạn đồng hành tham gia rằng: “Nếu chúng ta cứ tiếp tục tiến hành dù chỉ từng chút một thôi, thì cho dù là những việc trước nay chưa từng có, rồi sẽ có người đến tham gia, và chúng ta sẽ làm được. Chichibu sẽ thay đổi”. Một người bạn đồng hành đã cười và nói: “Trụ trì cũng đã thay đổi rồi”.

Bây giờ, tôi luôn cố gắng hết mình vì sự phát triển của Chichibu, đã có nhiều thứ trong tôi thay đổi. Thay đổi cách nhìn của bản thân, thay đổi ý thức. Nhưng quan trọng là sự thay đổi đó không phải là người khác giúp tôi thay đổi, mà bản thân tôi cố tình thay đổi.

Nếu bản thân bạn thay đổi, thế giới cũng sẽ thay đổi.

Nếu bạn bắt đầu từng chút một từ những việc bạn có thể làm, thế giới sẽ dần thay đổi.

Bí kíp 37 - Thay đổi tâm thế khi đối mặt với khó khăn gian khổ

Tôi đã nói rằng trên thế giới này không có cái gọi là thất bại. Nhưng dù bạn ở đâu, bạn cũng không tránh khỏi những lúc phải đối mặt với khó khăn, trắc trở. Mục tiêu bạn hướng đến càng lớn, thì những khó khăn trắc trở mà bạn phải đối mặt cũng càng lớn.

Trong Tứ pháp ấn có “Nhất thiết hành khổ ấn”. Nó có nghĩa là thế gian này chỉ là “khổ”. “Khổ” ở đây có nghĩa là “Mọi việc không theo như ý muốn”. Nói tóm lại, câu nói ấy dạy chúng ta rằng, trong cuộc sống này chỉ toàn là những việc không theo ý ta muốn.

Những khó khăn, trắc trở đó đương nhiên là “khổ”. Khi bạn hướng đến ước mơ, mục tiêu, bạn phải đối mặt với khó khăn, gian khổ. Nhưng việc quyết định chấp nhận sự “khổ” đó như thế nào là ở bạn.

Việc bạn quyết định “Mọi chuyện cứ không theo ý muốn thế này, bực mình, khổ sở quá” hay “Nếu vượt qua được chuyện này, nhất định mình có thể trưởng thành hơn” là ở chính bản thân bạn. Tùy theo cách thức bạn quyết định, tất nhiên câu trả lời sẽ hoàn toàn khác.

Đã là cuộc đời, có những việc không theo ý muốn là đương nhiên. Nhưng sau đó, bạn sẽ trưởng thành hơn.

Kể từ khi nhận ra điều đó, bất cứ khi nào có vấn đề xảy ra, tôi luôn vui vẻ. Cho dù là chuyện mà nếu là tôi trước đây, tôi sẽ bị khủng hoảng thì bây giờ tôi đã có thể hạnh phúc tiếp nhận, “Việc như thế à! Mình lại có thể trưởng thành hơn nữa rồi”.

Nếu là khó khăn, gian khổ mà dù thế nào đi nữa bạn cũng phải đối mặt với nó thì bạn có từng nghĩ rằng nó sẽ có tác dụng giúp “bản ngã” của bạn trưởng thành hơn không? Chúng ta hãy cùng tưởng tượng bản thân khi đã trưởng thành và vượt qua khó khăn một cách vui vẻ, phấn khích nhé.

Nếu bạn chấp nhận “Nếu mình vượt qua được cái này thì có thể trưởng thành hơn” thì đó là cơ hội trưởng thành dành cho bạn.



Đồng sự không chỉ đơn giản là lời nói, hành động hướng đến người khác. Những ý nghĩ về việc làm đem lại lợi ích cho người khác, dù ta không nói lên thành lời, ta vẫn phải thực hiện. Đó chính là đồng sự.

Cùng nhau trải qua gian nan, cùng nhau trải qua vui vẻ, đồng cảm, chia sẻ với nhau, biết ơn lẫn nhau. Cùng chia sẻ cảm xúc của mình cho đối phương, hai trái tim hòa cùng làm một. Đó chính là đồng sự.

Bí kíp 38 - Hòa nhịp trái tim với đối phương

Trong tạo hóa có một việc rất đẹp. Gà con cố gắng phá bỏ vỏ trứng từ bên trong. Gà mẹ cố gắng phá vỡ vỏ trứng từ bên ngoài. Tôi không biết khi ấp trứng, gà mẹ có cảm giác thế nào về sự lớn lên của gà con trong trứng, nhưng gà mẹ và gà con đã đồng thời mổ vỡ vỏ trứng, từ bên ngoài và từ bên trong.

Câu chuyện này thường được ví với quan hệ thầy trò trong phái Thiền. Lời dạy của Đức Phật được ví như nước, người thầy truyền tải Phật pháp tới trò giống như rót nước từ cốc của thầy sang cốc của trò vậy. Đầu tiên, phải để ngửa cốc lên. Vì nếu úp cốc xuống thì không thể rót nước vào được. Sau đó đổ nước sang một cốc khác đã ngửa sẵn, cốc to quá hay nhỏ quá cũng không được. Nếu để nghiêng sẽ không rót được vì nước sẽ bị tràn ra ngoài. Khi cả hai phía đã có được sự cân bằng vừa đủ, thì nước, hay còn gọi là Phật pháp tĩnh lặng, sẽ được rót sang. Quan trọng là cần đến sự đồng cảm không tính toán đến từ hai phía.

Sự việc này không chỉ dành cho quan hệ thầy trò trong phái Thiền, mà nó cũng đúng trong giáo dục, công việc hay gia đình. Bạn không phải nghĩ quá phức tạp lên, “Liệu chuyện đó có đến thật không?” Bạn chỉ cần hành động theo cảm giác của mình giống như gà con mổ vỏ trứng để thoát ra ngoài vậy. Khi mà nhịp đập hai trái tim hoà quyện, khoảnh khắc tuyệt diệu sẽ xuất hiện. Khi được nếm trải cuộc sống với những người có cùng tâm thế, đồng cảm với nhau, bạn sẽ có được cảm giác hạnh phúc tột bậc.

Khi bạn hành động dựa trên cảm giác đồng điệu, khoảnh khắc nhịp đập hai trái tim cùng hoà quyện sẽ xuất hiện.

Bí kíp 39 - Thực sự tin tưởng vào đối phương

“Kì vọng” và “Tin tưởng” thường được sử dụng trong những ngữ cảnh giống nhau. Nhưng “Kì vọng” là từ bao gồm ý chí mong muốn đối phương làm theo những gì mình nghĩ, “Tôi muốn cậu làm như thế này”. Vì lý do đó, nếu đối phương không làm theo những gì bạn kỳ vọng, bạn sẽ tức giận và đổ lỗi cho họ. “Tin tưởng” là tin vào đối phương, nhờ cậy họ. Khi đó, vì bạn tin tưởng vào đối phương mà không

màng đến kết quả cuối cùng, nên lúc nào bạn cũng trong trạng thái mong chờ, vui vẻ. Để có được một cuộc sống hạnh phúc và trọn vẹn, đừng kì vọng vào người khác, hãy tin tưởng họ.

Tôi từng nghĩ mình thuộc tuýp người dễ đặt niềm tin vào người khác, nhưng hóa ra lại không như vậy. Có một vấn đề xuất hiện khiến tôi nhận ra bản thân chưa thực sự đủ chín chắn. Hiện tại, tôi luôn coi trọng vấn đề tin tưởng hết mình vào một người nào đó. Tự bản thân tôi quyết định, “Được. Mình sẽ tin tưởng hết mình vào anh ấy”. Việc người đó tiếp nhận như thế nào cũng không có vấn đề gì cả. Tôi cũng được nghe từ mọi người xung quanh là, chỉ cần tin tưởng là được. Nhưng chuyện đó cũng chẳng có quan hệ gì cả. Tại sao ư? Vì tôi đã quyết định trong đầu mình rằng, tôi sẽ tin tưởng. Đến một lúc nào đó ước mơ của anh ấy trở thành hiện thực, chúng tôi sẽ cùng rơi những giọt nước mắt cảm kích. Chỉ cần tưởng tượng ra cảnh đó là tôi lại thấy phấn khích. Có thể cùng hoà chung nhịp đập trái tim ở phương diện “vui vẻ” là việc khiến tôi cảm thấy vô cùng hạnh phúc.

Đừng kì vọng vào đối phương, hãy tin tưởng họ.

Bí kíp 40 - Hãy ghi nhớ mọi người đều có sức mạnh tuyệt vời

Trong Niết Bàn Kinh có câu “Nhất thiết chúng sinh tất hữu Phật tánh”. Nó mang ý nghĩa rằng tất cả con người được ban cho sinh mạng trên thế giới này đều vừa sống vừa mang trong mình tố chất để trở thành Phật. Nhưng, tố chất để trở thành Phật ở đây, tôi tự mình giải nghĩa rằng đó là “tố chất để làm người khác hạnh phúc”.

Bố tôi thường nói với tôi khi tôi còn nhỏ rằng: “Mọi người ai cũng vậy, họ đều mang trong mình sức mạnh tuyệt vời”. Câu nói này đến tận bây giờ đã trở thành phương châm giáo dục của trường. Khi nhìn thấy câu nói trong Niết Bàn Kinh tôi vừa đề cập ở trên, tôi đã nghĩ nó giống với lời nói của bố tôi.

Ở trường trẻ em Chichibu, bố tôi rất nhiệt tình và tâm huyết với những trẻ chậm phát triển, nên ông cũng nhận cả những trẻ như vậy. Hai năm trước, có một cậu bé vào học trường mẫu giáo. Cậu bé U ấy từ khi sinh ra đã gặp phải một số trở ngại trong phát triển. Mặc dù đã năm tuổi nhưng cậu bé ấy chỉ đi chập chững, hơn nữa còn gặp phải vấn đề về phát triển trí não. Vì cậu bé chưa từng trải nghiệm sinh hoạt cùng những đứa trẻ bình thường khác cùng tuổi nên tôi đã để cậu bé vào học lớp dành cho trẻ 0 - 1 tuổi. Tại cuộc thi thể thao, cậu bé U đã tham gia một nội dung thi đấu. Đó là thi chạy. Tất nhiên, vì đến cả đi bộ cậu cũng chưa đi thành thạo được, nên cậu bé đi rất chậm và vẫn còn chập chững. Cậu xuất phát cùng với bọn trẻ lớp một tuổi, nhưng dù vậy vẫn là đứa trẻ chậm nhất. Vì thế, ở giữa đường đua U đã dừng lại, nâng hông lên, và đứng thẳng. Khoảnh khắc đó, bố mẹ của U, giáo viên trong trường và cả tôi gần như đã bật khóc. Chúng tôi cảm động đến mức muốn ôm thật chặt cậu bé vào lòng và nói, “Con đã làm rất tốt”. Và cả phòng thể dục đã vang lên tiếng gọi cậu bé U. Mặc dù kết quả của U không nổi trội so với những trẻ khác cùng tham gia, nhưng U đã một lần nữa bắt đầu với những bước đi chập chững, và đến được vạch đích.

Tháng 12 trường Chichibu có đại hội âm nhạc. Bọn trẻ trong trường sẽ biểu diễn đồng ca bằng kèn harmonica được thiết kế có phím đàn để chơi. Vì tay của U bị khiếm khuyết nên cậu không thể chơi đàn được. Nhưng vì cậu bé thích âm nhạc, và mong muốn có nhạc cụ mà cậu có thể chơi được nên giáo viên đã bàn bạc và quyết định để U chơi nhạc cụ macaros (một loại nhạc cụ làm từ quả maraca khô). Vì đàn macaros thật sẽ khó chơi nên chúng tôi đã chuẩn bị đàn macaros bằng nhựa nhẹ hơn được

sử dụng trong giờ học nhạc và quyết định để cậu bé giả vờ chơi dụng cụ đó. Và U đã cùng trình diễn với các bạn trong lớp cùng tuổi với mình. Mặc dù giai điệu thì không được hay nhưng cả U và những đứa trẻ khác đã có buổi trình diễn vô cùng thú vị.

Ngày hôm sau, cô giáo viên đảm nhiệm lớp khác đã bày tỏ cảm nghĩ của mình sau khi nghe bài diễn tấu. Cô ấy viết: “Đây là lần đầu tiên em rơi nước mắt vì bài biểu diễn của lớp mà em không đảm nhiệm chăm sóc. Em đã học được rất nhiều. Mặc dù có thể làm được là rất khó, nhưng không phải là không được nhỉ”.

Tôi cũng nghĩ giống như vậy. Nhìn vào dáng vẻ cố gắng hết mình việc mà bản thân có thể làm được của U, những người xung quanh đã vô cùng cảm động, từ đó cũng học được nhiều điều. Thực sự là một điều rất tuyệt vời. Bất cứ ai cũng có thể có được giải thưởng cao quý nhất, trở thành viên ngọc quý của trường trẻ em Chichibu.

Hiệu trưởng của trường đã hỏi những trẻ học lớp lớn trong trường là: “U có nhiều bệnh, cậu bé không thể chạy, không thể đi như những đứa trẻ bình thường khác. Các con có thể làm được gì để giúp U không?” Đã có rất nhiều câu trả lời. Có trẻ đã nói: “Con sẽ đợi bạn ấy”. Câu nói ấy có nghĩa là sẽ đợi U, cùng U hoà nhập với mọi người. Tôi nghĩ đó là một câu trả lời rất tốt và có ý nghĩa.

Dáng vẻ cố gắng của U đã giúp giáo dục cách suy nghĩ, sự quyết tâm cho những đứa trẻ bình thường khác trong trường. Tôi thực sự rất cảm ơn cậu bé ấy.

Để có thể làm được thì rất khó, nhưng không có nghĩa là không làm được.

Bí kíp 41 - Tin tưởng vào sức mạnh của bản thân

Mỗi người đều mang trong mình sức mạnh tuyệt vời. Tuy nhiên, để có thể phát huy được sức mạnh đó thì việc nhanh hay muộn sẽ khác nhau. Hơn nữa, cường độ của sức mạnh cũng khác. Thế nhưng không có nghĩa là phát huy sức mạnh sớm và có sức mạnh to lớn là tốt.

Tôi quyết định phương châm giáo dục của trường trẻ em Chichibu là “Tin tưởng vào sức mạnh của bản thân” bởi tôi muốn nhắc nhở tất cả giáo viên của trường, bao gồm cả tôi, không bao giờ được quên điều đó.

Ngay từ đầu, không có chuyện phân biệt trẻ làm được và trẻ không làm được. Chúng tôi tin tưởng hết mình rằng bọn trẻ là những cá thể tuyệt vời. Quan trọng là giáo viên hướng dẫn sẽ không quyết định giới hạn của bọn trẻ.

Người giữ sức mạnh tuyệt vời không chỉ có bọn trẻ. Chúng tôi cũng tin tưởng hết mình rằng cả giáo viên cũng mang trong mình sức mạnh tuyệt vời ấy. Trường Chichibu không có chuyện phân biệt giáo viên này giỏi, giáo viên kia vẫn chưa tốt. Đã là con người, không có ai giống ai cả, vậy nên mỗi giáo viên mang trong mình những ưu điểm khác nhau và họ sẽ cố gắng để phát triển những ưu điểm đó.

Nhưng điều đáng tiếc là ở công ty, họ thường đánh giá nhân viên có thể làm được việc hay không. Đương nhiên vì là công việc nên chúng ta bắt buộc phải học những kỹ năng để đạt được mục tiêu đề ra. Và có lẽ việc đánh giá mức độ thạo việc là cần thiết.

Tuy nhiên, nếu năng lực đó vẫn chưa đủ, thì bạn không cần phải tự trách mình và cảm thấy buồn phiền, thất vọng. Tại sao? Vì cái được đánh giá chỉ là kỹ năng, không phải đánh giá giá trị con người bạn. Chỉ là đôi khi bạn chưa thể phát huy được năng lực của bản thân, lần tới bạn hãy cố gắng là được.

Vì ai cũng mang trong mình một sức mạnh tuyệt vời.

Không cần phải giống một người nào đó.

Bạn và tôi, ai cũng có giá trị của riêng mình.

Bí kíp 42 - Coi trọng việc được gặp gỡ người khác

Thầy Shinzo Mori, người được gọi là người cha của giáo dục quốc dân Nhật Bản, đã có câu nói: “Con người nhất định sẽ gặp những người nên gặp. Chỉ có điều là sớm hay muộn mà thôi”.

Nếu nói với những cô gái trẻ điều này, có lẽ họ sẽ kỳ vọng, “Là người định mệnh của đời em đúng không?”, nhưng nó không chỉ có ý nghĩa bó hẹp như vậy. Tôi nhận ra rằng, tất cả sự gặp gỡ với người khác đều mang ý nghĩa, cho dù đối với bản thân mình người đó tốt hay xấu.

Khi tôi biết đến câu nói của thầy Mori cũng đúng là lúc tôi tiến hành cuộc nói chuyện với các giáo dân về việc di chuyển những ngôi mộ trong chùa. Bởi có nhiều người không đồng ý nên có một thời kỳ mỗi khi chúng tôi ngồi nói chuyện với nhau là sẽ thành tranh cãi. Nhưng sau khi biết câu nói trên, tôi đã nhận ra rằng khi những vấn đề này xảy ra, tất cả đều có ý nghĩa. Và cuối cùng tôi đã có thể khiến cho đối phương dần tiến tới đồng ý với ý kiến của tôi.

Con người nhất định sẽ có những cuộc gặp gỡ. Trong số đó, có thể sẽ có người trở thành bạn của mình, cũng có người không. Nhưng ai cũng vậy, họ sẽ xuất hiện vào những thời điểm chuẩn xác nhất. Sự xuất hiện đó luôn là một điều gì đó đẹp đẽ.

Khi bạn cố gắng vì ước mơ, chắc chắn sẽ có khó khăn, gian khổ. Sẽ có người đứng chắn trước mặt bạn, cũng có người chìa ra cánh tay giúp đỡ bạn. Đó là những người cần thiết để giúp bạn thực hiện ước mơ.

Trong phái Thiên có từ “Ngã phùng nhân”. Đó là lời răn việc gặp gỡ người khác là quan trọng. Thông qua tất cả những cuộc gặp gỡ, chúng ta sẽ nhận ra được nhiều thứ, học hỏi được nhiều điều, chúng ta sẽ trưởng thành từ đó.

Những người mà bạn gặp đều là những người đáng để gặp.

Bí kíp 43 - Sử dụng sức mạnh vì người khác

Ước mơ bây giờ của tôi là xây dựng khu phố mà những người đang sống ở Chichibu và cả những người ghé thăm đều cảm thấy hạnh phúc. Trong đầu tôi đã liên tiếp nảy ra những ý tưởng thú vị, nhưng thực hiện một mình là điều không thể.

Khi tôi chia sẻ ý tưởng của mình cho những người khác ở nhiều nơi, dần dần một người, hai người quyết định trở thành bạn đồng hành của tôi xuất hiện. Và hiện tại, số lượng người đang dần tăng lên.

Khi số bạn đồng hành tăng lên, tôi cảm nhận được rằng một ý tưởng thú vị có sức mạnh thu hút mọi người.

Để thực hiện được ước mơ, chắc chắn cần đến tiền vốn. Tôi xin trợ cấp của chính quyền, nhưng vấn đề rắc rối là cần phải chuẩn bị một số tài liệu khá phức tạp, chẳng hạn như soạn thảo kế hoạch triển khai. Nhưng việc mà tôi nghĩ là phiền phức ấy, chẳng còn cách nào khác là phải thực hiện nó thật thú vị. Tôi luôn suy nghĩ: “Nếu làm được việc này thì sẽ như thế nào nhỉ?” hay “Thực sự nếu mọi chuyện trở thành như mình muốn thì sẽ như thế nào?” Tôi thực hiện công việc với tinh thần vô cùng hưng phấn. Nhân viên của huyện sau khi xem tài liệu xin trợ cấp của tôi đã nói rằng, “Chỉ đọc thôi đã thấy thú vị rồi”. Ban đầu, nó chỉ là ước mơ vẽ ra trong đầu tôi mà thôi. Nhưng bây giờ nó cũng là ước mơ để những người bạn đồng hành của tôi cùng nhau thực hiện. Mọi người cùng hỗ trợ lẫn nhau và cùng nhau tiến về phía trước.

Trong bài kinh “Tu chứng nghĩa” có câu “Mọi việc rồi cũng sẽ có lợi cho bản thân”. Câu nói này răn dạy rằng, nếu bạn cố gắng vì người khác, rồi bản thân bạn cũng sẽ được hạnh phúc.

Để bản thân mình được mọi người ủng hộ, quan trọng là chúng ta cũng ủng hộ người khác. Khi bạn hỗ trợ cho nhiều người, bạn cũng nhận được sự hỗ trợ từ nhiều người. Không phải vì bạn nhận được cái gì đó nên bạn mới hỗ trợ người khác, mà tự bản thân bạn muốn hỗ trợ. Khi đó bạn mới đạt được kết quả tốt nhất.

Khi bạn hỗ trợ người khác, bản thân bạn cũng được hỗ trợ.

Bí kíp 44 - Rèn luyện năng lực tập trung

Có một điểm chung mà mỗi chúng ta khi còn bé đều sở hữu, đó là nguồn năng lượng tích cực. Khi nhìn vào bọn trẻ ở trường mẫu giáo, tôi vô cùng quan tâm đến năng lực tích cực và hướng về phía trước đó. Khoảnh khắc tập trung vào sẽ phát huy toàn lực, tạm gác những thứ cản trở sang một bên, nếu người lớn được nhìn thấy khoảnh khắc ấy, cho dù có những thứ khiến mình chán ghét đến đâu đi nữa, thì cũng có thể nhanh chóng quay lại trạng thái tràn đầy sức sống.

Trẻ con luôn tràn đầy năng lượng, bởi vậy người hướng dẫn trẻ cũng cần có năng lượng. Sinh viên thực tập tại trường cũng vậy, chỉ cần tỏ ra không năng động, không tràn đầy năng lượng thì sẽ không thể khơi dậy trong trẻ sự hứng thú, trẻ sẽ không thèm nghe những gì giáo viên nói. Ngược lại, nếu bản thân là một giáo viên vui vẻ, thú vị thì cũng sẽ khiến bọn trẻ thấy hạnh phúc.

Người thầy luôn cho tôi lời khuyên, thầy Fukushima Masanobu thường nói, “Tôi sáu tuổi”. Để cơ thể rơi vào trạng thái căng thẳng sẽ lãng phí năng lượng nên có lẽ thầy đã quyết định sẽ không như thế nữa. Và tôi đã nghĩ rằng, “Nếu thầy sáu tuổi thì mình là đứa trẻ năm tuổi nhỉ?” Tôi đã nhận ra mình nên có một tâm hồn đồng điệu với bọn trẻ để trải qua những ngày đầy căng thẳng.

Trái tim của trẻ rất thuần khiết. Nếu là việc mình thích, chúng sẽ quên đi bản thân và đắm chìm vào đó. Thực tế, nếu thử coi mình cũng là một đứa trẻ, tâm trạng sẽ trở nên nhẹ nhõm, ta có thể vứt bỏ những tạp niệm đầy bận khoăn. Mặc dù việc trở thành người lớn là rất khó nhưng nếu luyện tập, ai cũng có thể nạp cho mình năng lượng, bật nút khởi động để đối mặt với những khó khăn trong cuộc sống.

Việc hiểu được trái tim của mình và của người khác trong Phật giáo gọi là “Cảm ứng đạo giao”. Nó được sử dụng để ám chỉ sự đồng điệu tâm hồn giữa những người nhận được sự răn dạy của Đức Phật. Nhưng tôi cảm thấy nó cũng giống với việc bản thân người lớn hãy mang trong mình tâm trạng của trẻ thơ, dùng trái tim thuần khiết và tâm hồn ngay thẳng để đối mặt với những khó khăn trong cuộc sống.

Mang trong mình tâm trạng của trẻ thơ, đắm chìm vào từng thứ từng thứ một là cách xử lý khéo léo và quan trọng để mỗi ngày trải qua là một ngày hạnh phúc.

Hoà chung nhịp đập với trái tim trẻ thơ, dũng cảm đối mặt với căng thẳng.



Có một từ gọi là “Giới luật”. Mọi người thường nghĩ “Trì giới” và “Giới luật” có ý nghĩa giống nhau nhưng “luật” là quy định trong một tập thể, còn “Giới” là quy định ngầm mà bản thân phải tuân theo. “Trì giới”, nói theo cách khác, là quản lý bản thân. Nó là câu hỏi làm thế nào để sống mà tuân theo quy tắc của chính mình. Khó khăn và trắc trở là thứ gắn liền với cuộc đời con người. Những lúc đó, nếu bạn vẫn giữ vững quy tắc của bản thân, bạn có thể tiến về phía trước mà không bị lung túng hay đi sai đường.

Bí kíp 45 - Sống và tuân thủ quy tắc

Trong lời răn cơ bản của Phật giáo có “Tam quy giới”. Câu đầu tiên xuất hiện trong “Tam quy giới” là “Nam mô quy y Phật”. Câu nói này có nghĩa là “Con đang sống nơi trái tim Đức Phật”.

Quan trọng là không phải “hãy sống”, mà là “đang sống”.

“Giới” là lời răn hãy tuân thủ quy tắc của trái tim mình và nỗ lực tiến về phía trước. Tôi thấy “Giới” và quy tắc rất giống nhau. Quy tắc là những điều quyết định cách hành động của bản thân, tạo ra “trục” của bản thân, thứ mình dựa vào để thực hiện mọi công việc trong cuộc sống. Bằng việc quyết định “Sẽ như thế này”, trái tim bạn không còn bị lung lay trước cái xấu nữa. Nhưng để tạo được cái “trục” ấy, bạn cần quyết định cái tôi lý tưởng mà bạn muốn: “Mình muốn làm thế này”, “Mình muốn trở thành như thế này”.

Bạn hãy tưởng tượng bạn sẽ trải qua một ngày lý tưởng bằng cái tôi lý tưởng, chính việc sống và trải qua từng ngày để hiện thực hoá cái tôi đó là cách sống có quy tắc. Bạn nhất định phải thử suy nghĩ về quy tắc – “Giới” của bản thân bạn. Nếu bạn quyết định được lý tưởng của bản thân, trải qua mỗi ngày lý tưởng bằng cái tôi lý tưởng, chắc chắn mỗi ngày của bạn sẽ là những ngày vô cùng thú vị.

Khi bạn quyết định được “trục” của bản thân, trái tim bạn sẽ không bị lung lay.

Bí kíp 46 - Thử suy nghĩ “Giới danh” của bản thân

Nhắc đến “Giới danh”, sẽ có nhiều người nghĩ rằng đó là pháp danh do nhà chùa đặt cho người chết vì phần lớn nhà chùa thường trao “Giới danh” trong lễ tang. Tuy nhiên, ý nghĩ ban đầu của “Giới danh” là tên đặt cho người lĩnh hội “Giới” của Phật giáo và mọi người có thể nhận “Giới danh” từ khi còn sống.

“Giới” là quy tắc. Nó là kim chỉ nam để sống hạnh phúc. “Giới danh” là tên ban cho những người sống mà tuân theo phương châm, kim chỉ nam đó. Mang trong mình “Giới danh” tức là bản thân người

đó đã ý thức được phương châm sống theo cách của bản thân, cũng có thể nói là họ đã mang theo mình quy tắc sống của riêng mình.

Phái Tào Động tông sẽ trao giới danh cho một người sau khi lĩnh hội đủ mười sáu điều giới. Tôi xin được giới thiệu với bạn đọc theo cách lý giải của tôi.

Tam quy giới

Nam mô quy y Phật

Tôi, đặt trong trái tim mình người thầy, Đức Phật vĩ đại dẫn lối tôi đi đến hạnh phúc.

Nam mô quy y Pháp

Tôi, đặt trong trái tim mình, quy tắc biểu thị cách sống sao cho hạnh phúc.

Nam mô quy y Tăng

Tôi, đặt trong trái tim mình, bạn đồng hành cùng tôi tiến bước để sống một cuộc đời hạnh phúc.

Quy y Phật vô thượng tôn

Tôi, đặt trong trái tim mình, Đức Phật vô thường.

Quy y Pháp ly trần tôn

Tôi, đặt trong trái tim mình, lời răn Đức Phật để thanh tịnh tâm hồn.

Quy y Tăng hoà hợp tôn

Tôi, không tranh giành, đặt trong trái tim mình, bạn đồng hành, người cùng ta hỗ trợ lẫn nhau.

Quy y Phật

Lĩnh hội lời răn, hoà chung nhịp đập con tim với Đức Phật vĩ đại – người thầy của mỗi chúng ta.

Quy y Pháp

Lĩnh hội lời răn, để vững bước đi trên cuộc đời hạnh phúc, hai trái tim hoà chung làm một.

Quy y Tăng

Tiếp nhận bạn đồng hành cùng bước đi trên cuộc đời hạnh phúc, hai trái tim hoà chung làm một.

Tam tụ tịnh giới

Nhiếp luật nghi: Không làm điều ác, không gây tội lỗi.

Nhiếp thiện pháp: Làm việc thiện.

Nhiếp chúng sanh: Cố gắng hết mình vì thế giới, vì con người.

Thập cấm giới

Giới sát sinh: Coi trọng tất cả sinh mạng.

Giới trộm cướp: Không lấy những thứ không dành cho mình.

Giới dâm: Đối với tất cả không được cố dâm dục.

Giới vọng ngữ: Không được nói dối, nói lời giả tạo.

Giới bất cố rượu: Không được đắm chìm trong suy nghĩ và hành động lạc lối.

Giới rao lỗi tứ chúng: Không được chê trách, đổ lỗi cho người khác.

Giới tự khen mình chê người: Không được khen mình, chê người khác.

Giới bỏn xẻn: Không bỏn xẻn, cho đi trước khi nhận lại.

Giới giận hờn: Không giận dữ, không tức giận.

Giới phỉ báng Tam bảo: Coi trọng người thầy, lời răn, bạn đồng hành quan trọng để đón một cuộc đời hạnh phúc.

Bản thân tôi bây giờ đã lĩnh hội “Giới” – thứ dẫn đường để tôi có thể vững bước trên cuộc đời hạnh phúc.

Kể từ bây giờ, mỗi ngày tôi sẽ dựa trên “Giới” dẫn đường ấy để sống thật cẩn trọng mỗi ngày.

Vì đã nhận được “Giới danh”, tôi sẽ phải sống cuộc đời sao cho xứng đáng với giới danh đó.

Trước tiên, tự bản thân tôi sẽ trở nên hạnh phúc.

Và tôi sẽ truyền tải sự hạnh phúc ấy tới những người bên cạnh tôi.

Tôi nguyện cầu từ sâu trong trái tim, rồi xã hội này sẽ trở thành nơi mà tất cả mọi người có thể sống một cuộc đời tràn ngập hạnh phúc.

Ở ngôi chùa của tôi cũng có đặt giới danh cho Phật tử khi còn sống. Khi đó, tôi có một buổi nói chuyện. Sau khi trở nên gần gũi với con người họ và biết được ước nguyện hướng đến tương lai của người đó, tôi sẽ đặt giới danh cho họ.

Nghi thức đặt giới danh là một việc làm rất cảm động. Trước và sau nghi thức, dường như gương mặt người được đặt giới danh có sự thay đổi rõ rệt, trở nên vô cùng khoẻ khoắn và sáng khoái. Sau đó, khi người được đặt giới danh nói rằng, “Con sẽ coi trọng mục tiêu cuộc sống kể từ thời điểm này”, cả hai phía, cả tôi và họ đều cảm thấy vui vẻ và hạnh phúc.

Việc ai đó trở nên hạnh phúc, nó cũng là sợi dây liên kết khiến cho bản thân tôi hạnh phúc.

Giới là sợi dây chỉ dẫn con người đón một cuộc sống hạnh phúc.

Giới danh là con dấu của những người mang trong mình quy tắc sống đúng đắn.

Bí kíp 47 - Coi việc vì người khác là quy tắc sống của bản thân

Tôi sẽ sống như thế này!

Việc quyết định như vậy chính là quy tắc. Khi bạn quyết định quy tắc, phương hướng trong cách sống cũng sẽ xuất hiện. Quyết định nơi mình sẽ đi và đi đến đó bằng cách nào. Việc này cũng giống như bạn suy nghĩ lịch trình chuyến du lịch vậy. Tiếp cận bằng cách nào, đó chính là chiến lược của cuộc đời. Cuộc sống của bạn hiện nay đã leo lên con tàu chiến lược đó chưa? Khi bạn đã quyết định được quy tắc cho cuộc đời mình, mỗi hành động bạn làm hàng ngày đều chứa đựng linh hồn của nó. Khi gặp gỡ ai cũng vậy, trước tiên con người sẽ nhìn xem liệu rằng đối phương có quy tắc sống hay không. Dù chỉ là vô thức thôi nhưng ta có thể lý giải điều đó trong khoảnh khắc.

Điều này cũng đúng trong giới kinh doanh. Chẳng hạn, khi cùng bán một loại sản phẩm, người bán với phương châm “Tôi muốn bán sản phẩm cho những người này” và người bán với phương châm “Tôi chỉ muốn kiếm tiền. Ai cũng mua sản phẩm của tôi được”, phương châm bán hàng hoàn toàn khác nhau, ấn tượng của người mua chắc chắn sẽ có sự khác biệt.

Việc chọn lựa chiến lược nào là tùy thuộc vào tâm trạng của bản thân bạn. Tuy nhiên, nếu chỉ làm gì đó vì lợi ích của bản thân, mọi việc sẽ không suôn sẻ được. Sống vì hạnh phúc của mọi người, sống vì hạnh phúc của ai đó, cuộc sống sẽ thú vị hơn, sẽ có nhiều bạn đồng hành tới bên cạnh bạn hơn.

Tôi chợt nhớ ra câu nói mà thiền sư Shushin của chùa Nanzen (Kyoto, Nhật Bản) để lại: “Kế hoạch trăm năm vun trồng đạo đức”. Nó mang ý nghĩa để tích lũy đạo đức, thứ vốn quan trọng với loài người, cần tới kế hoạch của cả một cuộc đời.

Mỗi người chúng ta có một cuộc đời, bạn đã mang trong mình thứ gì để sống cuộc đời ấy? Quy tắc của bạn là gì? Liệu đó có phải là vì người khác hay không?

Khi bạn quyết định quy tắc cho bản thân, mỗi một hành động bạn làm đều chứa đựng linh hồn bên trong.

Bí kíp 48 - Trở thành con người mà bạn mong muốn

Quy tắc là do bản thân bạn quyết định. Không phải là thứ bạn nhận được từ ai khác. Tất nhiên bạn có thể nhận được lời khuyên từ người khác rồi đưa ra quyết định, nhưng điều quan trọng là, không phải bạn nhờ cậy, dựa dẫm vào người khác, mà bạn phải hành động bằng ý chí của bản thân.

Quy tắc có rất nhiều loại, từ nhỏ đến lớn. Chẳng hạn, “Từ hôm nay mình sẽ chỉ sử dụng từ ngữ tích cực”, “Dùng những từ cổ vũ tinh thần làm việc”, cũng là quy tắc.

Việc quyết định quy tắc cũng có thể coi là việc hướng bản thân đi theo chiều hướng tích cực. Bạn hãy thử tưởng tượng trong đầu dáng vẻ lý tưởng “Mình muốn trở thành như thế này”, “Mình muốn sống như thế này”. Hình ảnh đó không phải là ai khác, mà chính là con người lý tưởng của bản thân bạn. Chỉ cần trở thành người mà bạn muốn trở thành. Ngoài cái đó ra thì chẳng còn cái gì nữa cả.

Thiền có dạy rằng “Người khác không phải là tôi”. Cuộc đời bạn là của bạn. Người khác không thể thay thế bạn sống cuộc đời của bạn được. Khi bạn không thể tưởng tượng ra con người mà bạn mong muốn, bạn hãy thử tìm kiếm từng ngăn kéo trong đầu bạn. Cuốn sách bạn từng đọc, bài hát bạn từng nghe, bộ phim bạn từng xem, và người bạn từng gặp. Những gì bạn biết trong quá khứ có thể dẫn bạn tới câu trả lời. Và để tăng sự lựa chọn trong những ngăn kéo ấy, hãy nhìn, nghe, chạm, nói chuyện với

nhiều người sống quanh bạn.

Cuộc đời bạn là của chính bạn. Không ai có thể sống thay bạn.

Bí kíp 49 - Không ai làm cả. Vậy nên mình làm!

Đây là quy tắc đầu tiên trong mười quy tắc sống của tôi. Tôi quyết định sẽ làm những việc mà không ai làm.

Bản thân tôi đã triển khai nhiều chiến dịch để giúp Chichibu sôi động hơn. Trước đây, tôi nghĩ rằng, “Ở Chichibu không có rạp chiếu phim. Mình muốn tạo cơ hội để mọi người có thể được xem phim”, và tôi quyết định thực hiện suy nghĩ đó. Sau khi nói chuyện với mọi người xung quanh, bằng một cách nào đó, tôi đã gặp được những người cũng muốn xây dựng rạp chiếu phim.

Ban đầu, tôi muốn triển khai kế hoạch bằng cách chung tay góp sức với mọi người, nhưng “Không ai làm cả. Vậy nên mình làm” là quy tắc sống của tôi. Nếu để người khác làm, tôi sẽ phải giao trách nhiệm cho họ, và kế hoạch của tôi sẽ không còn trong tầm tay tôi nữa. Có lẽ sẽ có người cho rằng vì đó là kế hoạch tôi đã lao tâm khổ tứ mới làm nên được nên tôi không muốn cho người khác làm, nhưng sao cũng được.

Kế hoạch tôi đang triển khai bây giờ là xây dựng cơ sở giáo dục mà những thanh niên từ 15 đến 20 tuổi có thể đến học được. Đó là trường dạy nghề nhưng tôi dự định sẽ mở cả khoá học bổ túc để những người ít tuổi hơn cũng có thể học, gọi là trường học chuyên môn. Ở Chichibu hiện vẫn chưa có trường học nào như vậy cả. Đó là trường học không dựa vào học lực để tuyển sinh, mà bất cứ ai muốn học cũng đều có thể vào học được. Sau khi tốt nghiệp khoá học bổ túc, học sinh sẽ có trình độ tương đương với tốt nghiệp cấp III, có thể tham dự kỳ thi đại học. Và nếu tốt nghiệp trường dạy nghề, học sinh có thể tham dự kỳ thi cao học. Mỗi khi nghĩ đến sau bảy năm trường có thể đào tạo ra những nguồn nhân lực có chuyên môn cao, tôi lại thấy vô cùng phấn khích.

Không ai làm. Vậy thì mình sẽ làm!

Ngoài trường học, sẽ còn nhiều thứ tôi có thể làm được.

Nếu bạn làm những việc mà không ai làm, bạn sẽ có một cuộc sống vui vẻ và đầy thú vị.

Bí kíp 50 - Khi bạn khen người khác, họ sẽ lớn lên

Trường trẻ em Chichibu đang áp dụng phương pháp nuôi dạy trẻ Yokomine. Tám năm trước, tôi có ghé thăm trường mẫu giáo ở thành phố Shibushi, Kagoshima, nơi thầy Yokomine Yoshifumi điều hành. Thầy Yokomine là cha đẻ của phương pháp nuôi dạy trẻ Yokomine.

Tôi không bao giờ có thể quên được cảm giác sửng sốt khi lần đầu tiên nhìn thấy bọn trẻ ở trường mẫu giáo hoạt động vô cùng sôi nổi. Vừa quan sát tôi vừa nghĩ, “Làm thế nào mà chúng có thể phát triển đến như thế này?”, và tôi đã nhận ra một điều. Đó là khắp nơi trong trường được trang trí dòng chữ “Cảm giác thành tựu nhỏ bé”. Chỉ toàn là những lời khen khơi dậy cảm giác thành tựu nhỏ bé cho từng trẻ: “Con đã có thể viết”, “Con chạy nhanh nhất”. Nếu bạn khen trẻ khi trẻ làm được việc gì đó, đưa

trẻ sẽ cảm thấy vui vẻ và càng cố gắng nỗ lực phấn đấu. Học và chơi cũng vậy, đều là những việc đầy thú vị.

Tôi muốn bọn trẻ ở Chichibu cũng được hưởng cách giáo dục như vậy, tôi luôn nguyện cầu bọn trẻ có thể phát huy hết khả năng của bản thân, vậy nên tôi đã quyết định áp dụng cách dạy Yokomine. Và bây giờ, quả thực việc áp dụng phương pháp Yokomine đã nâng cao hiệu quả nuôi dạy trẻ, bọn trẻ đang phát huy những khả năng tuyệt vời.

Thiền sư Dogen có lời răn dạy rằng, “Với những việc mãi mà không làm được, lúc nào cũng để ý tới nó, dần dần sẽ học được nhiều điều tốt”. Đây là lời răn dành cho những người theo đạo Phật, nhưng tôi nghĩ nó cũng đúng với giáo dục tại trường trẻ em. Chú ý từng chi tiết nhỏ nhất, dần tìm ra những ưu điểm của trẻ. Đến một lúc nào đó, khi lớp trẻ này trưởng thành, sẽ lại có người đảm nhiệm nuôi dạy lớp trẻ tiếp theo. Sẽ chẳng có cuộc đời nào thú vị bằng việc sống có ích, phát triển ưu điểm của người khác, giúp họ sống đúng với con người của họ. Với ước mơ đó, tôi đã quyết định lập ra cơ sở giáo dục dành cho những thanh thiếu niên trên mười lăm tuổi có thể học. Tại đó, tôi mong muốn đào tạo được nhiều giáo viên có thể tích lũy cho trẻ những trải nghiệm về sự thành công dù là nhỏ nhất, từ đó phát triển ưu điểm mà trẻ có.

Trở thành người biết chú ý đến ưu điểm của người khác, dành tặng lời khen để họ phát triển ưu điểm của mình.

Bí kíp 51 - Dựa vào chính bản thân để tồn tại

“Chính bản thân, dựa vào bản thân”.

Đây là lời răn xuất hiện trong kinh Pháp Cú.

Bạn dựa vào ai để sống và tồn tại? Lời răn dạy rằng không phải ai cả, mà chính là bản thân bạn. Quan trọng là bạn phải tự đứng vững trên đôi chân của chính mình, sống hết mình một cuộc đời duy nhất, tự bước đi trên cuộc đời ấy.

Tuy nhiên, con người, khi không để ý, sẽ vô tình dựa dẫm vào người khác. Chúng ta sẽ bám víu vào thứ gì đó. Điều đó là bình thường. Ở một ý nghĩa nào đó, đó là chuyện đương nhiên. Chính vì vậy, hãy nhận thức việc phải sống bằng cách dựa vào chính bản thân mình. Tôi đã quyết định điều đó cho cuộc đời mình.

Cho dù việc bạn ý thức như vậy chỉ trong một khoảng thời gian ngắn trong ngày cũng không sao cả. Bạn hãy thử xác nhận với bản thân, “Tôi sẽ sống mà dựa vào bản thân mình”. Khi bạn kéo dài thời gian tự ý thức như vậy, tôi nghĩ dần dần bạn sẽ học được cảm giác dựa vào bản thân để tồn tại là như thế nào.

Trong cuộc đời này, chỉ toàn là những thứ không theo ý muốn. Nếu phụ thuộc vào người khác, mọi chuyện sẽ không như bạn muốn, kết cục chỉ mang lại tức giận và bức mình mà thôi. Bởi vì khi đó bạn coi nguyên nhân xuất phát từ đối phương. Tự dựa vào bản thân mình là coi mọi nguyên nhân của rắc rối đều xuất phát từ bản thân. Có lẽ bạn sẽ cho đó là gánh nặng nhưng cho dù là việc gì đi nữa, nguyên nhân của vấn đề rắc rối cuộc là do ai vẫn tùy thuộc vào cách suy nghĩ của bạn. Khi tự mình giải quyết vấn

đề của bản thân, ta sẽ không tức giận với đối phương nữa.

Tôi thấy có thể coi cảm giác được giải phóng khỏi sự tức giận, khó chịu đó là “tự do”. “Tự do” không phải là tất cả mọi chuyện đều theo ý ta muốn. Nếu không có quy tắc, không có ràng buộc, bạn sẽ không cảm nhận được tự do. Có người nói rằng, “Tại sao không cho tôi tự do?”, nhưng con người ngay từ ban đầu đã bị trói buộc với rất nhiều thứ trên thế giới này. Bạn sẽ giải phóng “bản ngã” của mình như thế nào? Để làm được điều đó, bản thân bạn cần đứng trên đôi chân của chính mình.

Tự do là không đổ lỗi cho người khác.

Coi mọi nguyên nhân xuất phát từ bản thân mình.

Bí kíp 52 - Quyết đoán

Một khi đã sống và tồn tại, sẽ có rất nhiều chuyện không đi theo đúng hướng mình mong muốn. Có lẽ bạn cũng có lúc không biết làm gì khi đứng trước khó khăn, “Mình nên làm gì đây?” Tôi của những lúc đó sẽ nói, “Phải quyết đoán”. “Quyết đoán” là có sự chuẩn bị sẵn sàng về tinh thần. Có nghĩa là tôi quyết định, “Mình sẽ như thế này. Mình sẽ sống như thế này”. Khi bạn quyết định được con đường mình sẽ đi, bạn sẽ không bị bối rối. Cho dù ai có nói gì cũng không thay đổi được.

Nếu bạn chưa quyết đoán được những việc lớn, trước tiên hãy quyết định, “Mình sẽ làm thế này”, từ những việc nhỏ nhất trong cuộc sống hàng ngày. Khi lặp đi lặp lại bằng những việc nhỏ, dần dần bạn sẽ có thể có được khả năng quyết đoán với những vấn đề lớn.

Steve Jobs, người sáng lập hãng Apple nổi tiếng toàn cầu, đã có một câu nói rất nổi tiếng trong bài diễn văn tại lễ trao bằng tốt nghiệp của đại học Stanford, đó là, “Stay hungry. Stay foolish” (Hãy luôn khao khát. Hãy luôn dại khờ). Câu nói này có nhiều cách giải thích, nhưng tôi học được từ câu nói này rằng, đừng bao giờ quên đi sự khao khát, làm mọi việc bằng tâm hồn chân thật, cho dù có chút dại khờ. Nếu bạn tiếp nhận mọi việc bằng tấm lòng chân thật, tự nhiên bạn sẽ quyết định được hướng đi và không bị bối rối. Câu nói của Steve Jobs cũng mang ý nghĩa hãy nỗ lực quyết đoán và sẵn sàng với mọi việc trước mắt.

Trước tiên, hôm nay bạn hãy thử suy nghĩ mình sẽ sống như thế nào. Quyết định con người lý tưởng của bản thân, quyết định một ngày lý tưởng. Khi bạn sống nghiêm túc một ngày lý tưởng, bạn sẽ có sự quyết đoán, cách sống của bạn sẽ không bị lung lay, bởi bất cứ thứ gì.

Khi bạn quyết đoán, bối rối sẽ biến mất.

Bí kíp 53 - Xác định rõ mục tiêu

Mục tiêu của bạn là gì?

Tôi nghĩ có nhiều người cho dù đã nghĩ đến rồi nhưng khi bị hỏi lại một lần nữa vấn đề này, họ vẫn ngập ngừng và không trả lời được. Bạn phải cố gắng xác định mục tiêu rõ ràng nhất có thể và sắp xếp chúng.

Mọi người đều biết đến câu chuyện “Thỏ và rùa” đúng không? Thỏ và rùa cùng nhau thi đấu, ban đầu thỏ dẫn trước nhưng vì rùa đi chậm nên thỏ tỏ ra lơ là và đã dừng lại ngủ giữa đường đua. Kết cục, rùa đã vượt qua chú thỏ đang ngủ và về đích trước.

Tôi đã từng nghe câu chuyện về rùa và thỏ của thầy Sanyutei Utanosuke, người kể chuyện cười. Thầy truyền tải thông điệp sâu sắc hơn về câu chuyện rùa và thỏ. Sự khác biệt của rùa và thỏ là cách nhìn nhận mục tiêu có rõ ràng hay không. Thỏ đã nhìn rùa. Nhưng rùa không để tâm tới thỏ, mà chỉ luôn nhìn về đích. Mục tiêu của rùa vô cùng rõ ràng. Mục tiêu càng rõ ràng, con đường nên đi cũng trở nên rõ ràng hơn, và sẽ không bị lạc lối.

Nếu bạn tìm thấy mục tiêu gì để hướng tới, bạn hãy mừng tượng ra khi bạn cố gắng và thực hiện nó ngoài đời thực. Bạn càng tưởng tượng rõ ràng và chi tiết thì quá trình thực hiện sẽ càng đơn giản.

Trong lời răn của thiền sư Dogen có từ “Ước muốn của khát vọng”. Nó ám chỉ nếu bạn có thể hết mình thực hiện ước muốn vươn lên phía trước, nhất định bạn sẽ đạt được ước muốn đó.

Nếu xác định rõ mục tiêu, nhất định bạn sẽ đạt được nó.

Bí kíp 54 - Không lơ đãng trong cuộc sống hàng ngày

Nhiều năm về trước, tôi hay đọc đi đọc lại kinh Phật. Khi ấy, tôi phân vân không biết liệu nên làm thế nào với ngôi chùa, và tôi đã nghĩ là liệu có nên quay trở về điểm xuất phát và học lại từ đầu không. Để tìm cho ngôi chùa một hướng đi tốt, trước tiên tôi nghiền ngẫm cuốn kinh Phật được viết cụ thể và chi tiết về tang lễ của Đức Phật Thích Ca. Vì ngôi chùa là nơi liên quan đến quá trình tiến hành tang lễ cho nhiều người nên tôi đã nghĩ rằng trong cuốn sách đó sẽ có những điểm mấu chốt mà tôi có thể học được.

“Này các môn đệ của ta, giây phút cuối cùng của ta sắp đến. Ta muốn nói với các con. Thế sự trên đời vẫn đang trôi qua. Đừng sao nhãng, hãy hoàn thành việc tu hành cho ta”.

Đây là những lời cuối cùng của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni trước khi nhập Niết bàn.

Kể từ sau khi giác ngộ, trong 45 năm, Đức Phật đã truyền đạo cho rất nhiều người. Khi cánh cửa cuộc sống sắp đóng lại, Người đã nhấn nhủ toàn bộ những điều cốt lõi của Phật pháp và dặn dò rằng tuyệt đối không được sao nhãng việc tập trung.

Mặc dù tôi đã biết câu nói này từ trước, nhưng khi được nhìn lại, suy ngẫm lại, tâm trạng tôi trở nên vui vẻ. Và tôi cảm nhận được rằng quan trọng là bây giờ phải thực hiện cẩn thận những việc cần hoàn thành.

“Không sao nhãng” là坦然 nhiên chấp nhận những việc xảy ra trước mắt, vừa vui vẻ, vừa tự kiểm tra lại mình, bằng việc nhận ra và học hỏi được nhiều điều, con đường bạn đi sẽ ngày càng được mở rộng hơn nữa.

Mọi sự trên thế gian đều vô thường.

Bởi vậy không được sao nhãng bất cứ việc gì trong cuộc sống hàng ngày.



Khi bắt đầu một thử thách mới, hầu như chẳng có việc gì sẽ suôn sẻ ngay từ ban đầu. Thậm chí, cho dù có bắt đầu tốt đến đâu đi nữa, rồi chắc chắn sẽ có vấn đề nảy sinh. Cho dù phải đối mặt với những trường hợp đó, ta không được nản chí, không được phép để cái tôi chi phối, dũng cảm đối mặt với khó khăn, gian khổ, vượt qua chúng và tiến về phía trước. Sức mạnh ấy được gọi là “nhân nhục”.

Bí kíp 55 - Từ bỏ ước muốn nhỏ bé, áp ủ ước mơ lớn

Có một câu chuyện liên quan đến Đức Phật như sau.

Trong số các môn đệ của Đức Phật, có một người vì quá ham muốn tu hành nên đã bị mù. Một ngày, môn đệ đó muốn khâu lại trang phục của mình, nhưng vì bị mù nên không thể khâu chỉ vào kim. Sau đó, anh ta đã nhờ mọi người xung quanh: “Có ai có tham vọng tu hành mạnh mẽ giống như tôi muốn tích đức không? Hãy khâu kim giúp tôi”. Trong lúc ai cũng chần chừ liệu có nên làm hay không thì có một người nói: “Tôi sẽ làm”. Người nói ra câu đó là Đức Phật. Môn đệ đó hỏi: “Thầy đã giác ngộ rồi sao thầy lại cần làm nữa ạ?” Đức Phật đã trả lời: “Không có ai có tham vọng lớn hơn ta đâu. Bởi vì ta muốn cứu giúp tất cả mọi người trên thế gian này”.

Tham vọng cũng có nhiều loại. Tham vọng nhỏ là ước muốn cá nhân. Tham vọng lớn là ước muốn cống hiến cho thế giới này. Nếu chỉ chú trọng đến ước muốn cá nhân, mọi việc sẽ không suôn sẻ được. Người hỗ trợ ước muốn đó cũng sẽ không xuất hiện. Ta sẽ không được ai giúp đỡ cả. Nếu là ước muốn và tham vọng lớn hơn, sẽ có nhiều người tới hỗ trợ. Xung quanh những người có tham vọng vì sự phát triển của môi trường xung quanh họ, của thế giới, sẽ có nhiều người tới tập trung và ủng hộ. Việc thực hiện ước muốn vốn đã thú vị, thì nay nó lại càng thú vị hơn. Ngoài ra, nếu áp ủ tham vọng lớn, ta sẽ chẳng phải lo lắng việc từ bỏ ước muốn nhỏ bé. Hành động để thực hiện ước mơ cũng sẽ tiến triển nhanh hơn.

Tất nhiên, để đạt được tham vọng sẽ có nhiều khó khăn và vất vả mà bạn sẽ vấp phải. Tuy nhiên, nếu bạn không nản chí, cố gắng hết sức đến giây phút cuối cùng, đó chính là “nhân nhục”. Tham vọng càng lớn thì càng cần đến sự “nhân nhục”. Khi ấy, những người bạn đồng hành sẽ xuất hiện để giúp đỡ và hỗ trợ bạn.

Đừng nản chí, đừng bỏ cuộc, hãy thực hiện tham vọng lớn vì cuộc sống này.

Bí kíp 56 - Tổ chức cuộc thi “chém gió” một năm một lần

Trong một buổi hội thảo mà tôi tham gia, bài nói của giám đốc một công ty xuất bản sách được mời tới với tư cách là giảng viên đã để lại trong tôi nhiều ấn tượng. Ở công ty đó, một năm thường tổ chức một

đến hai lần “Cuộc thi chém gió”. Khi nói về “ước mơ”, nếu chỉ đơn giản là “phóng đại”, tâm trạng bạn sẽ trở nên vui vẻ và dễ dàng nói ra điều đó hơn. Khi nghe câu chuyện đó, tôi đã nghĩ “Thì ra là thế”.

Chắc chắn, thay vì “Cùng nói về ước mơ” thì “Nói phóng đại” sẽ giúp tâm trạng đỡ căng thẳng và mệt mỏi. Nếu là nói phóng đại thì cũng không lo lắng bị mọi người xung quanh nói là, “Thì ra là thế. Cậu chưa thực hiện được chứ gì”, từ đó chúng ta sẽ có dũng khí để nói ra hơn. Và người giám đốc ấy cũng nói rằng nếu bạn cứ tiếp tục nói ra thành lời, dần dần mọi việc rồi sẽ trở thành hiện thực. Từ khoảnh khắc bạn nghiêm túc nghĩ rằng muốn thực hiện ước mơ, trong vô thức hành động của bạn cũng sẽ thay đổi.

Tôi đang thành lập một câu lạc bộ cùng với những người bạn đồng hành để cùng suy nghĩ về cách sống hạnh phúc. Mọi người sẽ cùng nhau học, mặc dù cuối cùng rồi mọi người cũng sẽ đưa ra quyết định nhưng cũng có người mãi không thể thông báo quyết định của mình được. Tôi nghĩ việc thông báo thành lời ước mơ của mình là rất quan trọng.

Đức Phật có câu nói: “Nếu kẻ ngốc nghĩ bản thân họ đúng là kẻ ngốc, thì họ lại là hiền tài”.

Việc nói phóng đại tôi nghĩ cũng gần giống như vậy. Không đánh giá quá cao bản thân mình, đừng để bị hao mòn ý chí, hãy theo đuổi ước mơ. Tôi muốn bạn đừng bao giờ quên đáng về đó.

Hãy nói phóng đại.

Nếu bạn tiếp tục nói, lời nói phóng đại rồi sẽ dần tiến tới được thực hiện.

Bí kíp 56 - Thay đổi suy nghĩ

Kể từ sau khi tôi tiếp quản trường mẫu giáo Chichibu (nay là trường trẻ em Chichibu), việc kinh doanh liên tục gặp phải khó khăn. Mặc dù bọn trẻ đang ngày càng phát triển và lớn lên, nhưng trẻ em ở Chichibu lại không đến trường mẫu giáo. Tôi đã trăn trở nghĩ xem liệu lý do là gì, nhưng đến một ngày, tôi nhận ra phải chăng là bởi bản thân tôi không chịu thay đổi. Tôi nhận ra rằng mặc dù tôi cũng phải trưởng thành giống như cách bọn trẻ lớn lên, nhưng tôi lại cứ mãi đứng chân tại một chỗ. Và tôi đã quyết định. Tôi cũng phải trưởng thành hơn, tôi cũng phải thử thách bản thân giống như bọn trẻ, và tôi nhất định phải giữ lời hứa với bản thân mình rằng tôi sẽ phải chấp nhận thử thách. Vậy thì, tôi nên làm thế nào? Việc mà tôi thử thách bản thân, chính là phải hoàn thành cuộc thi chạy marathon Tokyo.

Tất nhiên, vì đó là trải nghiệm lần đầu tiên, nên với tôi đó là thử thách với độ khó khá cao. Nhưng bằng việc tự hứa với bản thân phải hoàn thành một việc gì đó khá khó, ta mới cảm nhận được sự quan trọng của lời hứa. Ngày luyện tập đầu tiên, thậm chí tôi còn không thể chạy được. Đầu tiên là tôi đi bộ, sau đó tôi đặt mục tiêu là cột điện phía trước, rồi dần dần từng chút một kéo dài cự ly chạy. Sau một năm tôi đã có thể chạy được 10 km. Nhờ việc vừa chạy vừa tưởng tượng ra hình ảnh tôi chạy cán đích, tại cuộc chạy marathon chính thức, tôi đã có thể chạy về đích an toàn. Sau khi hoàn thành cuộc thi marathon, điều bất ngờ là có nhiều lượt đăng ký vào trường mẫu giáo Chichibu hơn.

Cho đến trước khi tham gia cuộc thi chạy, tôi luôn chỉ nghĩ, “Làm thế nào để tăng số trẻ đến trường mẫu giáo?” Nhưng cuối cùng tôi nhận ra rằng, để kết quả thay đổi, ta phải thay đổi ngay từ cách suy nghĩ, từ cách tiếp nhận mọi việc trong cuộc sống. Cách suy nghĩ của tôi thay đổi, nhân viên nhìn thấy

tôi tự thử thách bản thân cũng thay đổi theo, trường học thay đổi, kết quả là bọn trẻ đến đăng ký học tại trường nhiều hơn.

Thiền sư Dogen có lời dạy: “Phật đạo ở dưới chân con người”. Nó có nghĩa rằng con đường của Phật nằm ẩn sâu dưới chân cuộc sống của chúng ta. Nếu chỉ thay đổi về ngoài thì sẽ không có gì đặc biệt cả. Nếu tự nhìn lại bản thân mình, chắc chắn sẽ có lời chỉ dẫn.

Thay đổi kết quả nằm ở việc thay đổi lại cách tiếp nhận vấn đề, thay đổi cách suy nghĩ.

Bí kíp 57 - Suy nghĩ sau khi làm ra một việc gì đó

Tôi đã viết rằng nói khoa trương cũng được, quan trọng là phải nói ra thành lời. Tiếp theo là thử làm ra một việc gì đó. Nếu nói ra thành lời là bước thứ nhất thì thử làm gì đó là bước thứ hai. Cho dù bắt đầu từ những việc nhỏ nhất nhất cũng không sao cả.

Khi bạn làm ra một việc gì đó, nhất định sẽ gặp phải khó khăn, trở ngại. Nhưng ngay cả những khi bạn nghĩ “Thôi thất bại rồi” thì đó cũng là cơ hội để bạn học hỏi và nhận ra nhiều điều quý giá. Bằng việc vượt qua những khó khăn đó, chúng ta sẽ trưởng thành, và có thể thử thách với một việc có độ khó lớn hơn.

Khi nghĩ, “Nếu có thể thực hiện sự kiện này thì sẽ tuyệt lắm đây”, bạn sẽ ngay lập tức tiến hành. Nhưng nếu bạn không có trong tay vũ khí, không có sự chuẩn bị, lúc nào bạn cũng sẽ thấy lo sợ với mọi thứ xung quanh. Nếu muốn làm thì hãy làm, làm từ những việc có thể làm được, và sau đó suy nghĩ về những việc chi tiết hơn.

Nếu bạn có nhu cầu mạnh mẽ cần phải thực hiện một việc, bạn có thể quyết định rõ ràng được xương sống của con đường sẽ đi. Và tôi nghĩ, động tác lấp đầy khe hở của xương sống nên làm khi có thời gian rảnh. Bởi vì tôi là con người như vậy nên tôi đã lấp đầy khá nhiều dự định cho tương lai. Vào ngày nào tháng nào năm nào, ở đâu, tập trung ai đó, làm việc gì. Tôi muốn dần quyết định với bản thân những vấn đề mang tính đại cương như vậy.

Sự việc, nếu không nỗ lực sẽ không có tiến triển. Việc nghĩ rằng có nên để ai khác làm giúp hay không sẽ trở thành kỳ vọng vào người khác và chỉ mang lại sự tức giận cũng như bực mình mà thôi. Tự mình quyết định, thử tiến bước, nếu thấy thời gian quá gấp thì nên kéo dài kỳ hạn thực hiện. Nếu nghĩ rằng bị sai thì làm lại. Hãy hành động bằng cách thích nghi bản thân với những yêu cầu trước mắt.

Cho dù là tiến lên phía trước, hay phải dừng lại, phải làm lại, quyền quyết định là ở bạn. Nếu vậy chẳng phải là cứ thử làm thì sẽ thú vị hơn sao? Nếu thất bại, bạn có thể học hỏi được từ thất bại đó.

Khi thử làm nhưng thất bại, bạn hãy nghĩ đó là cơ hội để học hỏi.

Bí kíp 59 - Giữ vững sự tự tin không có căn cứ

Mặc dù không có căn cứ gì để dựa vào, tôi vẫn nghĩ “Sẽ ổn thôi”. “Niềm tin không có căn cứ” ấy dường như ai cũng có. Tuy nhiên, với trường hợp của tôi, niềm tin đó dường như mang lại sức mạnh gấp đôi. Tôi không biết lý do thực sự là gì nhưng có thể là do tích lũy từng cảm giác thành tựu trong

những việc nhỏ nhất.

Cố gắng thực hiện ước mơ, giải quyết từng khó khăn vướng mắc, những lúc đó bạn sẽ được nếm trải cảm giác thành tựu, dù chỉ một chút thôi. Từ những trải nghiệm đó, tôi nghĩ trong vô thức bạn sẽ cảm giác được rằng, “Việc này có lẽ sẽ hoàn thành được thôi”.

Năm 2013, tôi đã bốn lần làm đơn xin trợ cấp lên tỉnh Saitama. Tôi đã lên kế hoạch để giúp Chichibu trở thành một khu phố hạnh phúc. Thế nhưng để xin tiền trợ cấp, ngoài kế hoạch triển khai chi tiết công việc, tôi còn phải soạn rất nhiều tài liệu đề nghị xin tiền trợ cấp. Bởi vì tôi sẽ sử dụng tiền thuế nên quá trình thẩm tra khá nghiêm ngặt. Trong đó, số tiền trợ cấp lớn nhất mà tôi xin đã không được chọn cho lần duyệt thứ hai.

Nếu là tôi của trước đây, tôi sẽ cho rằng, “Quả thật là không được rồi”, và tôi sẽ bỏ cuộc. Nhưng bây giờ thì khác. Ngay lập tức tôi sẽ suy nghĩ về bước tiếp theo, “Không được thông qua chính là quá trình để được thông qua lần tiếp theo. Có lẽ lần này mình giải thích chưa được tốt. Phải xem lại cách trình bày kế hoạch”. Tất nhiên, bạn đồng hành cũng giúp đỡ tôi, chúng tôi cùng hoàn thành trong vui vẻ.

“Nếu có thể tiếp tục như thế này thì sẽ ổn thôi. Nhất định là làm được”.

Chính bởi tôi có niềm tin không có căn cứ như vậy, tôi mới có thể cùng trò chuyện vui vẻ với bạn đồng hành, đấu tranh để thực hiện ước mơ.

Bạn có thể có được trải nghiệm thành công nhỏ ngay từ những công việc nhỏ nhất hàng ngày. Thậm chí có thể là “dọn bàn” hay “ăn cơm”. Nếu bạn có thể giải quyết được những việc mà bản thân mình đã quyết định, hãy tự khen mình. Việc tích lũy kinh nghiệm ấy cũng chính là tích lũy sự tự tin cho bản thân.

Mang trong mình sự tự tin không có căn cứ, tích lũy trải nghiệm thành công trong những việc nhỏ nhất.

Bí kíp 60 - Khẳng định bản thân

Trường trẻ em Chichibu coi việc trưởng thành từng ngày của bọn trẻ là quan trọng nhất nên ở trường, bọn trẻ được giáo dục không được nói chuyện quá ồn ào. Tuy nhiên, đối với câu trả lời “Vâng” thì phải to, rõ. Tôi đã thấy có một vài trẻ trả lời “Vâng” bằng cách kéo dài giọng ra, làm vậy ở trường chúng tôi là không được. Bọn trẻ được dạy là phải trả lời ngắn gọn, dứt khoát, “Vâng!”

“Vâng!” là từ ngữ thừa nhận bản thân, xác nhận bản ngã một cách ngắn gọn nhất, khẳng định cái tôi. Đó là từ để cho bản thân người nói tự nghe thấy và giúp cổ vũ tinh thần.

“Mình như thế này là được rồi”.

“Mình có thể sống và tồn tại ở đây là đã rất giỏi rồi”.

Với cách tự cảm nhận bản thân mình như vậy, chúng ta sẽ có thêm tự tin và có thể đón một cuộc đời hạnh phúc.

Nếu đặt con người ở vị trí trung lập, họ sẽ có xu hướng tiêu cực. Tự bản thân con người sẽ không chịu hành động, “Cái này không được”, “Mình không làm được việc này”, “Nếu mà thế thì biết làm thế

nào”. Khi đó, bạn hãy nhìn vào gương và nói “Được!” Đó là thông điệp dành cho chính bản thân bạn, rằng, “Mình ổn mà. Chẳng phải mình vẫn còn đang đứng vững được ở đây hay sao”.

Có một vị hoà thượng ở chùa Zuigan mỗi ngày tự gọi mình là “nhân vật chính”, tự trả lời “Vâng!” mỗi sáng thức dậy. Người nói là vị hoà thượng ấy. Người trả lời cũng là vị hoà thượng ấy. Bằng việc uốn nắn bản thân từ trước đến nay ngay trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta có thể trở thành một cá thể độc lập và duy nhất.

Hành động tự trả lời bản thân, có lẽ sẽ mang cho bạn cảm giác không quen. Tôi nghĩ ban đầu bạn có thể cứ nhắm mắt lại và trả lời bản thân. Dù gì đi nữa, bạn hãy thử bắt đầu. Việc điều chỉnh tâm trạng là rất quan trọng.

Luyện tập cách tự thừa nhận bản thân bằng cách đứng trước gương và nói “Vâng!”

Bí kíp 61 - Tiếp tục làm việc một cách triệt để

Có câu nói “Tiếp tục sẽ trở thành sức mạnh”. Nó mang ý nghĩa cho dù là việc nhỏ đến đâu đi nữa, khi ta tích lũy thì nó sẽ trở thành việc lớn. Thế nhưng cho dù là việc đơn giản đến đâu, việc tiếp tục thực hiện và theo đuổi đến cùng cũng là rất khó.

Việc đơn giản mà ai cũng có thể làm được thường bị coi thường. Chẳng hạn như, nhặt mẩu rác bị rơi, chào hỏi rõ ràng. Mặc dù biết là việc tốt nhưng “Ừ thôi, kệ nó đi”, cuối cùng lại bỏ qua những việc nhỏ nhặt ấy.

Khi không để ý, con người có xu hướng làm những việc thoải mái nên ta thường không thể thực hiện liên tục công việc đang làm. Nhưng ngược lại, nếu bạn có thể làm tiếp công việc một cách triệt để, bạn sẽ làm được việc “tuyệt vời” mà không ai có thể làm được giống bạn cả.

Người sáng lập công ty Yellow Hat, ông Hidesaburo Kagiya bằng việc tiếp tục dọn vệ sinh đã mang tới cho nhiều người sự cảm động và đồng cảm. Hành động của ông đã tạo nên làn sóng hành động mang quy mô toàn đất nước Nhật Bản.

Người thầy cố vấn của tôi, thầy Fukushima Masanobu, mỗi ngày đều liên tục viết và gửi đi bưu thiếp mang lời nhắn động viên, cổ vũ tinh thần tiến bước về phía trước cho sáu người. Tôi nghe được rằng thầy đã liên tục làm việc đó được hơn mười năm.

Ngay cả việc mà bạn nghĩ rằng “Là việc nhỏ nhất này à?”, nếu bạn thực hiện nó liên tục một cách triệt để, nó sẽ mang lại kết quả mà bạn không ngờ tới. Tôi đã nhận ra được rằng mỗi một việc trong cuộc sống mưu sinh hàng ngày đều quan trọng. Tuy nhiên, tôi vẫn chưa hoàn thành triệt để được việc đó. Tôi rất dở trong việc cố gắng làm việc gì đó liên tục. Nhưng tôi đã tỉnh ngộ và sẽ bắt đầu. Thậm chí có thể tôi sẽ trở thành người nắm giữ kỷ lục về việc cố gắng làm việc gì đó liên tục.

Làm nghiêm chỉnh. Làm liên tục.

Thiền sư Dogen gọi đó là ngồi thiền nghiêm túc.

Bí kíp 62 - Thay “Phải làm” thành “Muốn làm”

Phải làm cái này...

Phải làm cái kia...

Càng những người có trách nhiệm lớn, họ càng ép bản thân “phải làm”. Tất nhiên làm gì đó vì người khác là rất tuyệt vời nhưng nếu nó trở thành nghĩa vụ phải làm thì dần dần người thực hiện sẽ cảm thấy khổ sở.

Cho dù cùng là một việc giống nhau nhưng bản thân có thể thay đổi cách tiếp nhận. Trên thế giới này không có việc gì là “phải làm”. Thực ra, nó là “muốn làm”.

Hàng năm, tôi và những người bạn đồng hành đều viết nhiều đơn thỉnh cầu để thực hiện ước mơ của mình. Bạn sẽ nghĩ, “Viết tài liệu phiền phức lắm. Tại sao lại phải làm cái đấy?” hay “Nếu đơn thỉnh cầu này được thông qua thì bước tiếp theo sẽ được triển khai. Mình sẽ làm thật cẩn thận không để một khe hở sai sót nào”? Chắc bạn cũng biết với cách nghĩ nào thì chúng ta có thể thực hiện công việc trong vui vẻ đúng không?

Những vấn đề xảy đến với bạn trong cuộc đời, tất cả đều là “nhẫn nhục”. Đừng chùn bước, nếu bạn nỗ lực hướng về phía trước, nhất định bạn sẽ nhìn thấy con đường tiếp theo phải đi.

Tuy nhiên, nếu bạn ép bản thân “phải trưởng thành” thì sẽ thành “đặt xe bò trước con ngựa”. Bạn hãy tưởng tượng hình ảnh bản thân khi đã trưởng thành, tự nói với mình rằng, “Nếu mình trở thành được như thế thì sẽ thú vị lắm!”, khi ấy suy nghĩ trong tiềm thức của bạn cũng sẽ thay đổi.

Nếu bạn thay đổi cách nhận thức, bạn có thể đối mặt với mọi chuyện bằng tâm trạng tích cực.

Bí kíp 63 - Mượn sức mạnh của người khác

Khi giao cho người khác việc gì đó, bản thân chúng ta thường cảm thấy bất an.

Trước đây tôi cũng vậy. Việc gì tôi cũng tự mình làm, và tôi đã cảm thấy bất mãn, “Vì sao mọi người không làm?” Và khi tôi giao việc cho người khác, tôi giải thích cặn kẽ, lo lắng không biết họ có làm được đúng như tôi mong muốn hay không. Cuối cùng tôi thấy việc để người khác làm còn phiền phức hơn là tôi tự làm. Vì tôi vốn là kiểu người luôn cố gắng nỗ lực hết mình vì mọi việc nên nếu đã làm, tôi sẽ quyết định hoàn thành mọi việc một cách triệt để nhất. Khoảng hai mươi năm trước, tôi không nhờ ai cả mà tự mình cố gắng, kết cục là tôi đã quá lao lực và rơi vào trạng thái stress nặng nề. Nhưng từ kinh nghiệm đó, tôi đã được dạy là không được làm quá sức. Tức là, hãy nhờ cậy người khác. Trên thực tế, khi tôi thử mượn sức mạnh của những người xung quanh, sẽ có những ý tưởng mà bản thân tôi không thể nghĩ ra, và tôi biết công việc sẽ trở nên thú vị hơn.

Việc mình không làm được thì hãy nhờ người làm được, phát huy sức mạnh của người khác sẽ có thể cho ra đời những màn trình diễn lớn nhất và tuyệt vời nhất.

Khi bạn coi trọng ưu điểm, giúp đỡ điểm còn yếu kém của bạn đồng hành, người bạn đồng hành ấy cũng sẽ giúp phát triển điểm tốt của bạn, hỗ trợ cải thiện điểm yếu cho bạn.

Giúp đỡ, và được giúp đỡ. Mỗi quan hệ này sẽ giúp bạn tăng tốc độ trên đường xoắn ốc hạnh phúc.

Việc mình không thể làm, hãy giao phó cho người có thể làm được.

Bí kíp 64 - Chào đón khó khăn và trở ngại

Đạo gần đây mọi việc đang tiến triển quá mức thuận lợi khiến tôi có cảm giác không vừa lòng. Tại sao ư? Bởi khó khăn và trở ngại là kho tàng lời gợi ý giúp tôi nhận ra và học được nhiều thứ, là chìa khoá mở cánh cửa trưởng thành. Khi bạn vượt qua được những khó khăn đó, ý tưởng mới sẽ nảy ra, số người bạn đồng hành mới sẽ tăng lên, bạn sẽ được trải nghiệm cảm giác thành công lớn của đời người, cảm giác đủ đầy về mọi thứ.

Bộ phim “Gửi em, người tìm kiếm hạnh phúc” cũng cho người xem thấy rằng khi con người đứng lên từ những khó khăn, bản thân họ sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn.

Khi tất cả mọi việc tiến triển thuận lợi, cơ hội bạn nâng cao mức độ hạnh phúc cũng sẽ ít đi. Nếu nghĩ như vậy, dường như trong tôi sinh ra cảm giác có chút gì đó tiếc nuối. Bạn sẽ tiếp nhận “Khổ” trong “Nhất thiết hành khổ” của Phật giáo như thế nào? Sẽ là “khổ cực” theo đúng nghĩa “khổ” hay là “khó khăn” khi nhận được cơ hội trưởng thành cho bản thân? Trong tiếng Nhật, chữ “khổ” thêm một gạch ngang sẽ thành chữ “khó khăn”. Dù chỉ khác một nét ngang mà thôi nhưng ý nghĩa thì hoàn toàn khác nhau. Càng những người có tâm thế tiêu cực thì càng thiên về “khổ”, và họ không thể viết được thêm một nét ngang nữa. Tuy nhiên, nếu như bạn luyện tập, dần dần bạn sẽ viết thêm được nét ngang ấy.

Cơ hội nhận ra điều cần cho mình có rất nhiều, tùy theo cách nhìn nhận của mỗi người. Có người tự mình nhận ra, cũng có người nhờ người khác mà nhận ra được cái gì là cần cho mình. Quá trình nhận ra ấy có lẽ sẽ phải cần đến nhiều chữ “khó khăn”.

Mọi thứ tiến triển thuận lợi là một sự lãng phí.

Khó khăn là cơ hội để bản thân trưởng thành.

Bí kíp 65 - Đừng chạy trốn, hãy dũng cảm đối mặt

Phái Tào Động tông có hai ngọn núi lớn đặt ngôi chùa của phái. Tôi đã từng có lần được tu hành với tư cách là một tăng lữ tại chùa Soji ở Yokohama. Câu chuyện tôi sắp kể xảy ra vào năm 1984, cách đây hơn 30 năm.

Việc tu hành trên núi là việc lần đầu tiên tôi làm nên tôi đã liên tục ép bản thân mình trong trạng thái căng thẳng. Cả cơ thể và tinh thần đều cần tới sự bền bỉ. Sau đó, tôi được chuyển tới ký túc xá khác, bị tách biệt khỏi những tăng lữ tu hành khác, tiếp nhận huấn luyện đặc biệt để có được sự tinh thông, hiểu biết cặn kẽ về phép xã giao, lễ tiết. Khi ấy, tôi bị khủng hoảng vì phải sống trong một thế giới mà tôi hoàn toàn không quen thuộc, tôi đã ném trải cảm giác căng thẳng đến mức run rẩy, tuy nhiên cũng tràn đầy phấn khích.

Cảm giác căng thẳng cực độ không chỉ xuất hiện khi tu hành ở chùa. Nó còn xuất hiện trước khi tôi phát biểu, trước sự kiện nào đó, hay những khi phải gánh trách nhiệm khá lớn. Ngay cả bây giờ, rất

nhiều khi tôi phải nếm trải cảm giác căng thẳng, những lúc đó tôi có một câu nói để xoa dịu tinh thần: “Nếu có bắt đầu thì sẽ có kết thúc”. Đó là câu mà đàn anh cùng tham gia khoá huấn luyện đặc biệt (dù cùng tham gia nhưng vì họ lên núi tu luyện trước nên là đàn anh) hay nói với tôi.

Nếu có bắt đầu thì sẽ có kết thúc.

Nếu không có bắt đầu thì sẽ không có kết thúc.

Đây là điều đương nhiên, nhưng một điều ngạc nhiên là, đó là chân lý mà không phải ai cũng thấy được. Khi căng thẳng, con người thường muốn chạy trốn khỏi nó. Nhưng dù gì cũng phải thực hiện, vậy nên bắt đầu sớm, kết thúc sớm là tốt hơn cả.

Ngay cả bây giờ, sau khi tu hành được 30 năm, trước khi có sự kiện gì của ngôi chùa hay trường trẻ em, tôi đều lặp đi lặp lại câu nói giống như một câu thần chú này. Tuy nó không làm căng thẳng trong tôi biến mất nhưng tôi thấy trái tim tôi dường như nhẹ nhõm hơn.

Nếu có bắt đầu thì sẽ có kết thúc.

Nếu không có bắt đầu thì sẽ không có kết thúc.



Nhắc tới từ “Tinh tấn”, có lẽ sẽ có nhiều người cho rằng nó có nghĩa là “sự nỗ lực”, nhưng thực sự “tinh tấn” có một nét nghĩa hơi khác biệt.

“Tinh tấn” là “tiếp tục làm”. Khi đi xe đạp, nếu không đạp, đèn xe đạp sẽ bị tắt. Bằng việc tiếp tục đạp, ta có thể soi sáng đường đi. “Tinh tấn” cũng giống như vậy. Bằng việc tiếp tục nỗ lực, tiếp tục hành động, cuộc đời tươi đẹp sẽ mở ra trước mắt bạn.

Bí kíp 66 - Để mọi người xung quanh ủng hộ ước mơ của bạn

Ước mơ có rất nhiều loại, từ ước mơ lớn đến ước mơ nhỏ.

Khi thử nói với ai đó ước mơ to lớn, phần lớn các trường hợp họ sẽ trả lời tôi rằng: “Việc đó chắc chắn không làm được đâu”. Tôi thấy biết ơn vì điều đó. Nhưng không có ước mơ nào là không thực hiện được. Sẽ có nhiều khó khăn, trắc trở, nhưng chỉ cần bạn giải quyết nó thôi. Vì vậy, đừng ngần ngại, hãy nói về những điều bạn đã nghĩ ra.

Dù vậy, quả thật không ai muốn bị nói là “Chắc chắn không làm được đâu”. Khi đó, hãy kể về ước mơ phi thường vượt qua cả sự tưởng tượng của đối phương. Nếu nội dung của ước mơ ở mức độ có thể tưởng tượng được thì đối phương sẽ đáp trả mà không cần suy nghĩ là “Không thể làm được”, nhưng nếu vượt qua khả năng tưởng tượng, thì họ sẽ không thể phủ định việc bạn có thể làm được nó hay không, và cười trong vô thức. Nếu vượt qua khả năng làm được hay không làm được, ta chỉ còn cách phá lên cười: “Chuyện đấy đúng là tuyệt vời!”

Kể về ước mơ của mình, mọi người cùng nở nụ cười, sẽ chẳng có chuyện nào thú vị được như vậy. Tuy nhiên, nếu cứ như vậy thì ước mơ sẽ mãi không trở thành hiện thực được. Nếu không để đối phương tưởng tượng, họ cũng sẽ không thể hình dung được, và việc họ giúp mình sẽ rất khó. Để có được sự ủng hộ từ mọi người xung quanh, hãy làm cho ước mơ của bạn trở nên dễ hiểu nhất có thể và nỗ lực truyền tải nó đến đối phương. Đây là điểm quan trọng.

Bây giờ, tôi đang được ca sĩ, nhạc sĩ sáng tác bài hát dựa trên ước mơ giúp Chichibu trở nên sôi động và náo nhiệt hơn, điều mà tôi luôn ấp ủ và mong muốn tiến hành. Nếu làm vậy, ai cũng có thể dễ dàng nói ra thành lời, và cũng dễ nhớ hơn. Đồng thời, tôi cũng đang trong quá trình thực hiện kế hoạch “Sau khi bài hát ra đời, chúng ta sẽ cùng dựng thành phim” cùng với những người bạn đồng hành.

Khi đã có hình dáng cụ thể, mọi người sẽ dễ dàng mừng rỡ và ủng hộ hơn. Tiếp tục truyền đạt ước mơ để được mọi người ủng hộ và hỗ trợ, cũng là một trong những hành động “tinh tấn”.

Truyền đạt cụ thể ước mơ to lớn đang ấp ủ, bạn sẽ nhận được sự hỗ trợ từ mọi người xung quanh.

Bí kíp 67 - Trưởng thành từng chút một

Có một nữ tuyển thủ bóng chày tên Hirose Miyoko. Cô ấy đã giải nghệ năm 1985. Khi vẫn còn là một tuyển thủ, cô ấy đã giành được nhiều giải thưởng liên tiếp. Cô là người đóng góp cho bóng chày Nhật Bản tám huy chương đồng tại thể vận hội Olympic ở Los Angeles. Trước Olympic, trong một chương trình trên ti-vi, tôi đã nghe thấy huấn luyện của Hirose nói với cô ấy khi đang luyện tập rằng: “Cứ một tờ khăn giấy thì phải mở rộng phạm vi nhận bóng ra!”, “Nhiều hơn một miếng khăn giấy so với hôm qua!”. Cô ấy phải luyện tập đến mức chạm tới giới hạn của bản thân, và tôi cảm thấy việc trưởng thành từ “một miếng khăn giấy” quả thực là một điều tuyệt vời. Khi ấy, tôi chỉ xem vì tò mò, nhưng sau đó, tôi nhận ra được ý nghĩa sâu sắc trong lời nhắn của huấn luyện viên, và tôi thực sự ngày càng trở nên tò mò.

“Ngày hôm nay hơn ngày hôm qua” có nghĩa là “Trưởng thành hơn bản thân của ngày hôm qua”. Thước đo để so sánh sức mạnh chính là bản thân mình. Mặt khác, tại các cơ sở giáo dục hiện nay, chúng ta thường bị đánh giá bằng khía cạnh “hơn hay kém người khác”, “làm được hay không làm được”. Làm vậy, thước đo đánh giá sức mạnh của bản thân sẽ không phải là mình, mà là dựa vào người khác. Sự khác biệt đó vô cùng lớn.

Cho dù có so sánh với người khác, con người cũng không thể trở nên hạnh phúc. Chính nhờ tích lũy sự trưởng thành của bản thân, ta mới có thể sống một cuộc đời hạnh phúc.

Bản thân tôi, mỗi sáng thức dậy, tôi rửa mặt, mặc quần áo, nhìn vào gương và tự tuyên thệ với bản thân: “Ngày hôm nay là một ngày tôi trưởng thành hơn một miếng khăn giấy so với ngày hôm qua!” Và tôi trải qua một ngày khi trong đầu luôn ý thức rằng, “Phải trưởng thành hơn ngày hôm qua dù chỉ một chút”.

Thiền sư Dogen có câu nói: “Nếu không thực sự thật tâm cố gắng làm mọi việc thì sẽ không thể thông tuệ vạn vật”. Theo cách giải thích của tôi, tôi nghĩ câu nói này phải chăng là nếu ta cố tình kết thúc công việc nửa chừng, khi nó vẫn còn dang dở thì sẽ không có cái gì mới nảy sinh cả.

Ngày mai, tích lũy từng chút “tinh tiến”, nhiều hơn so với ngày hôm qua, rồi từng ước mơ lớn của bạn sẽ trở thành hiện thực.

Đừng so sánh với người khác.

Hãy trưởng thành hơn so với bản thân mình của ngày hôm qua.

Bí kíp 68 - Mỗi sáng, nhìn vào gương, tự chào bản thân

Giống như những gì tôi đã viết ở trên, mỗi sáng sau khi dậy, rửa mặt, mặc quần áo, tôi sẽ đứng trước gương, nhìn vào mắt mình, tự chào bản thân với tinh thần khoẻ mạnh: “Chào buổi sáng. Ngày hôm nay mình sẽ trưởng thành hơn một miếng khăn giấy so với ngày hôm qua!”

Có lẽ tôi thường nói câu này bằng cách hét lên chứ không chỉ đơn thuần là tự nói với bản thân.

Ngày hôm qua hơn ngày hôm kia, ngày hôm nay hơn ngày hôm qua, ngày mai hơn ngày hôm nay. Tôi đang từng chút một tiến dần đến ước mơ của bản thân. Khi nghĩ như vậy tôi lại thấy phấn khích, một ngày mới sẽ trôi qua rất thú vị. Tất nhiên, khi đi ngủ vào buổi tối, tôi cũng sẽ mang suy nghĩ ngày mai sẽ thức dậy thật vui vẻ, sẽ trưởng thành hơn.

Trong kinh Phật có câu “Đương nguyện chúng sanh”. Nó mang ý nghĩa cho dù làm việc gì đi chăng nữa, hãy “nguyện cầu vì chúng sinh” và hãy làm vì thế giới này. Vì vậy, mỗi sáng khi thức dậy, tôi cũng nói “nguyện cầu vì chúng sinh”. Việc thức dậy vào buổi sáng không phải là vì một mình bản thân tôi nữa mà còn là vì thế giới này. Khi ngủ để tâm hồn và cơ thể nghỉ ngơi, khi đi tắm để cơ thể sạch sẽ, tất cả đều không phải vì bản thân, mà là vì mọi người, vì thế giới này. Chúng ta sống và có mối quan hệ với rất nhiều người.

Việc tôi trưởng thành hơn một chút so với hôm qua, nó cũng có thể mang tới việc giúp ích cho người khác. Có thể tôi sẽ ủng hộ và giúp ước mơ của người khác trở thành hiện thực. Khi nghĩ như vậy, dần dần động lực trong tôi sẽ lớn dần lên.

Chúng ta không thể sinh tồn trong đơn độc. Chính vì vậy mới cần đến “đương nguyện chúng sanh”. Nó mang ý nghĩa hãy coi trọng ý nghĩ “vì thế giới”.

Thức dậy vào buổi sáng, hay đi ngủ vào buổi tối, không phải là vì bản thân, mà là vì thế giới.

Bí kíp 69 - Cho dù thất bại vẫn tiếp tục thử thách

Chẳng hạn, khi chúng ta quyết định tham gia kỳ thi đánh giá năng lực nào đó, mặc dù ta đã cố gắng chăm chỉ học hành hết sức có thể, nhưng kết quả là không đỗ. Tuy nhiên, nếu thử đối chiếu đáp án, ta sẽ có thể biết được phần mà mình chưa làm được: “À, mình đã nhầm chỗ này à?” Sau đó, nếu là bạn, bạn sẽ làm gì? Bạn sẽ bỏ cuộc: “Thực sự đúng là khó quá. Mình không làm được là đúng rồi”. Hay lại một lần nữa thử thách với nó: “Mình sẽ học phần mình làm sai, lần tới mình sẽ lại tham gia thi tiếp!” Khi bạn gặp phải khó khăn, thử thách, nếu bạn bỏ cuộc, ước mơ của bạn sẽ không thể trở thành hiện thực. Tuy nhiên, nếu bạn chuyển cách nghĩ, bạn sẽ nhận ra, “Nếu mình hoàn thành được, mình sẽ tiến gần hơn đến ước mơ”. Kỳ thi năng lực cũng vậy. Nếu bạn học những phần mình đã làm sai, chuẩn bị đầy đủ, bạn có thể sẽ đỗ. Nói tóm lại, càng thất bại, thì tỷ lệ thành công lại càng cao.

Tôi cũng vậy. Tôi đang tiến hành nhiều kế hoạch cùng với bạn đồng hành. Khi lập kế hoạch triển khai để quyền góp tiền ủng hộ và tiền vốn, tôi có nhiều cơ hội để phát biểu trước nhiều người. Tất nhiên, cũng có khi chỉ một lần lên kế hoạch thì không thể thực hiện suôn sẻ được. Tuy vậy, khi ấy, mọi người không hề thấy thất vọng: “Phương pháp này không hiệu quả rồi. Lần tới hãy thử phương pháp khác” hay “Nhờ chuyện lần này chúng ta mới có ý tưởng mới khác lạ và độc đáo hơn. Cùng thử xem”. Việc cần làm là chỉ cần chọn ra một phương pháp khác. Thậm chí, chúng tôi còn thường nghĩ rằng thật tốt vì đã chọn phương pháp khác.

Trong lời răn của mình, thiền sư Dogen có nói: “Người theo đạo không được trốn tránh hành đạo, chờ đợi ngày hôm sau”. Câu nói này có nghĩa là, “Không được trì hoãn việc tu hành”.

Trong thời đại hiện nay, trước khi bắt đầu việc gì, tôi cảm thấy có nhiều người lại sớm đưa ra kết luận “Gì thì gì cũng quá sức mình” hay “Làm làm gì cho phí công sức”. Tuy nhiên, nếu tiếp tục hành động,

khả năng việc đó sẽ trở thành hiện thực là rất cao. Truyền đạt ý nghĩ của mình, số người ủng hộ tăng lên, bản thân mình cũng có thể tiếp tục việc đang cố gắng làm. Khi bạn làm liên tục như vậy, con đường tiến tới ước mơ sẽ không bị đóng lại trước mắt bạn.

Càng thất bại, tỷ lệ thành công càng cao.

Bí kíp 70 - Ngủ với tâm trạng mong chờ vào ngày mai

Khi còn tu hành ở trên núi, tôi phải tụng kinh vào rất nhiều khoảng thời gian trong ngày. Buổi tối, trước khi đi ngủ, tôi thường làm lễ ba lần:

“Hôn dạ tâm tức

Dương nguyện chúng sanh

Hưu tức chư hành

Tâm tịnh vô ô.”

Đó là bài kinh mang ý nghĩa: “Buổi tối, khi đi ngủ là lúc tắt cả mọi người từ bỏ tính toán, giải phóng bản thân khỏi ham muốn xác thịt, nguyện cầu trái tim được thanh tịnh.” Mang trong mình ước muốn ấy, tôi dần chìm vào giấc ngủ.

Buổi sáng, để thức dậy với tâm trạng vui vẻ, thời gian trước khi đi ngủ vào buổi tối là rất quan trọng. Để ngày hôm sau là một ngày tốt đẹp, bạn hãy ngủ và tưởng tượng ước mơ của mình sẽ trở thành hiện thực.

Trong khi ngủ, não bộ của con người sẽ sắp xếp lại thông tin những việc xảy ra trong một ngày. Tôi đã nghĩ rằng ngủ là để cho đầu óc nghỉ ngơi, nhưng thực tế là, não bộ sẽ giúp ta trở về trạng thái trung lập, sắp xếp lại chuyện vui và chuyện buồn xảy ra trong ngày hôm đó. Chẳng hạn, khi bạn đang cố gắng thực hiện mục tiêu mình đặt ra, nhưng giữa chừng mọi việc không tiến triển đúng như ý muốn, khi bạn nghĩ rằng việc đó rất bức mình hay khó chịu thì khi ngủ, não bộ sẽ cất thông tin đó vào ngăn kéo “việc khó chịu”. Khi ngăn kéo đó nhiều lên, não bộ sẽ phải chứa quá nhiều “việc khó chịu”. Tuy nhiên, nếu bạn nghĩ, “Làm thế nào để khiến việc khó chịu thành thú vị”, nó sẽ không còn là “việc khó chịu” nữa, mà thậm chí não bộ sẽ cho rằng đó là “việc thú vị”. Làm như vậy, trong não bộ sẽ chỉ còn toàn là những chuyện vui và thú vị.

Khi bạn đi ngủ và tự nhủ rằng, “Ngày mai mình muốn nó như thế này. Sẽ rất thú vị đây”, thì trong khi bạn ngủ, não bộ sẽ suy nghĩ và hướng bạn đến câu trả lời thú vị. Cho dù ngủ hay thức, nếu bạn liên kết giữa ước mơ và mục tiêu, bản thân bạn có thể cảm thấy được mình hy vọng rằng ước mơ sẽ thực hiện được, thì dù là việc gì, bạn cũng sẽ đối mặt với chúng trong vui vẻ.

Nếu bạn ngủ và trông chờ vào một ngày mai vui vẻ, não bộ sẽ chứa toàn niềm vui.

Bí kíp 71 - Áp ủ ước mơ có thể dùng cả đời để biến nó thành hiện thực

Năm 1998 là năm tôi tiếp quản ngôi chùa của cha tôi và trở thành trụ trì. Đó là ngôi chùa đã hoạt động

được 780 năm. Nói thẳng ra, ban đầu tôi hoàn toàn không biết nên làm thế nào cả. Nhưng bây giờ, tôi đã có thể nghĩ rằng những việc tôi làm cũng góp một phần trong quá trình tồn tại lâu dài của ngôi chùa. Năm thứ hai sau khi trở thành trụ trì, tôi đã làm được một việc rất lớn. Nghĩa trang của chùa nằm trong khu vực quy hoạch nên chùa phải di dời nghĩa trang đi nơi khác. Câu chuyện này tôi đã giới thiệu ở những bí kíp trước. Tôi đã mất rất nhiều thời gian để có được sự đồng ý của các giáo dân, mãi đến năm 2007, tức là mất sáu năm, mọi chuyện mới kết thúc.

Sau đó, chùa được xếp vào kế hoạch lớn một trăm năm, ngoài việc xây dựng cơ sở hội quán dành cho những người đến thăm chùa, ngôi chùa cũng tiến hành các hoạt động xây dựng khu phố. Trong số các giáo dân cũng có người lo lắng cho tôi, người đang nỗ lực cho công việc mới rằng: “Chưa xong tất cả mọi việc mà lại tiếp tục làm cái mới à?” Nhưng thực ra với tôi, tất cả mọi việc đều chưa hoàn thành. Công việc của chùa là những việc kéo dài liên tục và tốn nhiều thời gian. Nếu vậy, đó là việc mà tôi phải dùng cả đời để cố gắng.

Ước mơ của tôi cũng vậy. Tôi nghĩ nên dùng cả đời để thực hiện. Cho dù có không kịp, tôi sẽ uỷ thác cho người kế tiếp. Quy mô của ước mơ mà lớn thì cũng có lúc dùng cả một đời người cũng sẽ không thể thực hiện được. Điều cần thiết để thực hiện một ước mơ lớn lao là bồi dưỡng người có thể thực hiện tiếp cho mình. Nếu có ai đó thực hiện tiếp cho mình, ước mơ có thể tiếp tục đến bất cứ lúc nào. Cho dù là ước mơ gì đi nữa cũng không cần phải từ bỏ vì vấn đề thời gian.

Bây giờ, tôi đang làm việc để thành lập câu lạc bộ sau khi tan học của trường chuyên môn và trường trẻ em. Khi học sinh lớn lên, tôi tin rằng chắc chắn tôi sẽ bồi dưỡng được người có thể tiếp tục thực hiện ước mơ của tôi. Một trăm năm sau, khi tôi kết thúc cuộc hành trình của cuộc đời mình, sẽ có những thanh niên hai mươi tuổi đứng trước mộ tôi và khóc: “Chúng con đã tìm hiểu về khởi nguồn của Chichibu, nơi mà mọi người có thể cùng nhau sống hạnh phúc, và chính điều ấy đã dẫn chúng con đến đây. Chúng con ước gì có thể gặp trụ trì khi người còn sống”. Bây giờ, tôi vẫn bước từng bước vững chãi hướng đến ước mơ để một ngày, sẽ có người nói như vậy với tôi.

Cùng ước mơ đến một trăm năm sau.

Bí kíp 72 - Có cái nhìn tổng quan rồi mới hành động

Khi có việc gì không theo ý muốn, con người thường hành động theo cảm tính. Cho dù là đưa ra phán đoán trong trạng thái tỉnh táo nhưng mọi việc vẫn không thể tiến triển thuận lợi được. Tôi đã học được điều đó qua kinh nghiệm của bản thân.

Tôi nghĩ tôi của trước đây là kiểu người phán đoán sự việc bằng cảm tính. Khi bị tức giận kiểm soát, tôi luôn cho rằng việc đưa ra ý kiến không hài lòng của mình với đối phương là không có gì sai cả. Nhưng khi những việc như vậy vẫn cứ kéo dài, và rất nhiều việc không tiến triển thuận lợi được, tôi đã nhận ra thế là không tốt. Cảm xúc tiêu cực quả thật sẽ mang đến kết quả tiêu cực. Kể từ sau khi nhận ra điều đó, tôi đã xem xét và tìm hiểu về tình hình tổng quan rồi mới đưa ra phán đoán. Nói vậy không có nghĩa là tôi nhận sự giúp đỡ từ người khác hay cố gắng tỏ ra bình tĩnh để đưa ra quyết định. Lúc đó, để sắp xếp lại những điều tồn tại trong đầu, tôi quyết định viết mọi thứ ra giấy.

Tình hình trước mắt như thế nào.

Suy nghĩ của tôi như thế này.

Có cách giải quyết như thế nào.

Khi tôi thử viết tất cả những gì tôi nghĩ ra giấy, tôi có thể nhìn thấy được một cách khách quan giữa cảm giác và hiện thực nó khác nhau đến mức nào. Và trong khi tiếp tục đánh giá khách quan như vậy, dần dần tôi có thể suy nghĩ bình tĩnh lại.

Tuy nhiên, để có thể quen với cách làm này, bạn cần phải luyện tập một chút. Bạn cần tạo thói quen viết và sắp xếp những việc cần thiết trong ngày.

Trong lời răn của thiền sư Dogen có câu: “Hãy giao tất cả cho Đức Phật”. Hành động viết ra những việc quan trọng mỗi ngày liên quan đến việc giao phó bản thân cho Đức Phật. Nếu thử nhìn tổng quan cảm xúc và mục tiêu của bản thân, chúng ta có thể thấy được hình dáng mà bình thường ta vốn không thể nghĩ ra được.

Mọi việc sẽ không tiến triển thuận lợi nếu bạn phán đoán theo cảm tính.

Hãy sắp xếp bằng cách viết ra giấy.

Bí kíp 73 - Chuẩn bị tinh thần cho “lúc đó”

Sẽ có người lập kỷ lục mới trên thế giới. Và cũng có người đột nhiên trở nên nổi tiếng, ngập trong ánh đèn sân khấu. Cho dù là kiểu người nào đi nữa, họ cũng đã nỗ lực những điểm mà người ngoài không nhìn thấy được. Trong số đó, có người có thể dễ dàng được mọi người chú ý đến nhưng nếu không thể phát huy năng lực, họ sẽ sớm lụi tàn. Người được mọi người xung quanh tán thưởng là tuyệt vời thì đó là người đã tiếp tục nỗ lực cố gắng phát huy năng lực mà không hề lơ là hay lười biếng.

Trong cuộc sống bình thường, cơ hội để bạn “Được rồi! Mình sẽ phát huy toàn lực!” có lẽ sẽ không xuất hiện nhiều. Nhưng điều quan trọng là bạn phải luôn chuẩn bị để đến một lúc nào đó bạn có thể phát huy khả năng, sức mạnh lớn nhất của mình. Việc tích lũy sức mạnh như vậy sẽ trở thành nguồn động lực để bạn phát huy năng lực của mình cho “lúc đó”.

Để phát huy sức mạnh, bạn cần quyết định mục tiêu. Nếu không có mục tiêu để hướng đến, bạn sẽ không biết được nên nỗ lực cho cái gì. Cho dù là mục tiêu nhỏ cũng được, bạn hãy cố gắng dốc hết toàn lực để thực hiện nó. Trong khi bạn tích lũy kinh nghiệm, dần dần nó sẽ trở thành sức mạnh, cuối cùng nó sẽ là nguồn lực lớn, có thể đến một khoảnh khắc, nó sẽ trở thành kỷ lục lớn lưu lại trong lịch sử.

“Nếu mình làm được cái này thì sẽ thú vị lắm!”

Bạn hãy tưởng tượng khi bản thân mình đạt được mục tiêu và bắt đầu nó. Không phải là “Nếu không làm được thì chán nhì”. Hãy nghĩ rằng “Nếu làm được thì sẽ rất thú vị”. Khi bạn cố ép mình, tâm trạng của bạn sẽ đi theo chiều hướng tiêu cực. Ít nhất, việc tiếp tục công việc với tâm trạng tích cực, vui vẻ sẽ thúc đẩy bạn ngày một trưởng thành.

Tưởng tượng đích đến đầy thú vị, nỗ lực trong mong chờ và phấn khích.



Thiền định không chỉ là ngồi thiền. Hàng ngày, bạn hãy dành cho mình khoảng thời gian tĩnh lặng. Có thể nói thiền định liên quan tới tất cả mọi việc trong cuộc sống. Thiền định khi nấu ăn, khi rửa mặt, khi ý thức về bản thân. Nói cách khác, thiền định là sống cuộc sống dựa vào chính bản thân mình. Khi con người sống phụ thuộc vào người khác, mọi việc sẽ không như ý muốn, và họ sẽ nổi cáu, tức giận. Khi bạn sống từng ngày chỉ dựa vào bản thân mình, sự tức giận và nổi cáu ấy sẽ không xảy ra.

Bí kíp 74 - “Công việc” không phải là “Việc chết” mà là “Việc có chí hướng”

Con người chúng ta sống bằng cách làm việc ở công ty, thực hiện công việc kinh doanh và nhận số tiền tương ứng với sự lao động của mình. Đó gọi là “công việc”. Thế nhưng trong cuộc sống, có rất nhiều “công việc” khác với ý nghĩa thực sự của nó.

Bạn đã từng nghe bốn loại công việc: “việc cá nhân”, “công việc”, “việc chết” và “việc có chí hướng chưa”? “Việc cá nhân” là làm những việc mà mình thích. “Công việc” là từ được dùng trong công ty, dùng cho cấp trên, việc làm để kiếm miếng ăn. Nó còn hay được gọi là công việc để kiếm ăn. Ngoài ra, có nhiều người làm những công việc mà mình không thích trong khó chịu. Đó là “việc chết”. Tôi nghĩ rằng chúng ta nên tìm việc gì mà bản thân luôn mong muốn làm và có thể tỏa sáng nhờ nó. Cuối cùng là “việc có chí hướng”. Con người gọi đó là “công việc cả đời”.

Việc cả đời là công việc ta sẽ làm trong suốt cuộc đời, là việc sống có ích cho ai đó, có ích cho xã hội. Nếu bạn làm việc có chí hướng thành công, bạn có thể khiến cho rất nhiều người trên thế giới trở nên hạnh phúc. Tất nhiên, bạn sẽ được mọi người tán thưởng, được mọi người biết ơn. Nếu bạn làm “việc có chí hướng” đẹp đẽ ấy, cuộc đời bạn sẽ vô cùng vui vẻ, luôn mong chờ vào những điều thú vị ở trước mắt. Và người có thể biến “việc chết” thành “việc có chí hướng”, chỉ có thể là bản thân bạn mà thôi.

Công việc cả đời chính là dùng cả một đời để làm việc có ích cho mọi người.

Bí kíp 75 - “Cải thiện thể chất” cho tâm hồn

Gần đây, ngày càng có nhiều người sử dụng thuốc đông y hay có chế độ ăn uống, tập luyện để loại bỏ tình trạng thừa cân. Và có lẽ tôi cũng phải giảm cân thôi.

Cách chăm sóc cơ thể như vậy cũng quan trọng nhưng để có một cuộc sống hạnh phúc hơn nữa, tôi nghĩ cũng cần phải cải thiện thể chất cho tâm hồn nữa. Cải thiện thể chất cho tâm hồn tức là làm chủ khả năng tiếp nhận mọi việc với trạng thái tích cực. Nếu bạn nghe câu nói “Để sống hạnh phúc, hãy làm như thế này”, và bạn chỉ nghĩ thì ra là vậy, thế thì bạn chỉ hiểu được câu nói về mặt từ ngữ mà

thôi. Điều quan trọng là, sau đó bạn phải tiếp tục ý thức và thực hiện cho đến khi có thể tự nhiên đón nhận mọi việc trong trạng thái tích cực.

Phật giáo có câu nói: “Phiền não tức Bồ đề”. Đức Phật răn dạy rằng cho dù bản thân có bị cuốn vào những chuyện phiền não đi chăng nữa, thì bản chất việc đó là để khai sáng suy nghĩ của bạn. Thực chất phiền não và Bồ đề là một. Cả cách suy nghĩ tiêu cực và tích cực đều là một trạng thái cảm xúc, vấn đề là bản thân bạn sẽ chọn tiếp nhận nào mà thôi.

Thường trong vô thức con người ta hay nghĩ tiêu cực, nhưng nếu bạn cố tình thay đổi dứt khoát sang cách tiếp nhận với tâm trạng tích cực, mọi việc trong cuộc sống hàng ngày cũng sẽ trở nên tích cực. Vì trước đây bản thân tôi cũng thuộc tuýp người tiếp nhận thông tin theo trạng thái tích cực nên tôi hiểu rất rõ quá trình thực hiện sự thay đổi đó như thế nào.

Khi bản thân đã tự lập, cho dù mọi người xung quanh có nói gì đi nữa, suy nghĩ của mình sẽ không bị lung lay. Cách rèn luyện như vậy chính là cải thiện thể chất của tâm hồn.

Tuy nhiên, nói thì đơn giản nhưng để thực hiện được nó thì không phải dễ. Cả việc ăn kiêng để giảm béo phì, cho dù có bị bác sĩ bắt buộc giảm cân thì ta cũng không kéo dài việc ăn kiêng được. Nếu bạn không tự ý thức mình phải vận động cơ thể, thay đổi chế độ ăn thì sẽ không có kết quả. Người có thể thay đổi thể chất của ta chỉ có bản thân ta mà thôi.

Trước tiên bạn hãy ý thức từng thứ một và thực hiện nó. Bằng việc xác nhận hành động và động thái của trái tim mình, dần dần tâm trạng muốn khẳng định bản thân sẽ ngày càng mạnh mẽ. Cứ tiếp tục như vậy, đến một ngày, bạn sẽ nhận ra một bản thân không còn nói lời ca thán, một bản thân không bị chán nản bó buộc nữa.

Nhắc nhở bản thân ý thức và tiếp nhận mọi việc trong trạng thái tích cực.

Đến một lúc nào đó việc tiếp nhận trong trạng thái tích cực ấy sẽ trở thành một điều tự nhiên.

Bí kíp 76 - Đào sâu triệt để chính mình

Con người là sinh vật không thể tự hiểu nổi bản thân mình. Đặc biệt là, thứ mà mắt mình có thể nhìn thấy được chỉ là một phần con người của bản thân nên việc không hiểu được hoàn toàn con người mình cũng là điều đương nhiên. Hãy để mọi người xung quanh chỉ cho mình. Vì con người không ai giống nhau cả, nên cách nhìn nhận mọi việc của từng người cũng khác nhau. Hãy để mọi người xung quanh đánh giá bạn từ nhiều khía cạnh: “Bạn là người như thế này”. Nếu bạn có thể để tâm tới những lời nói đó, dần dần bạn sẽ hiểu được con người bạn. Bởi vậy, để có thể hiểu rõ bản thân mình thêm dù chỉ một chút nữa, bạn cần phải gặp gỡ nhiều người. Và việc gặp “những người đã từng gặp rất nhiều người” càng quan trọng hơn nữa. Người mà đã từng gặp rất nhiều người, họ biết rằng đã là con người thì đều khác nhau. Tôi nghĩ chắc chắn bạn sẽ được bảo rằng, “Bạn cứ như thế này là được rồi”. Khi được người mà mình có thể tin tưởng nói rằng, “Cứ như thế này là được”, bạn có thể nghĩ rằng, “Mình cứ như mình bây giờ là được nhỉ?” Và bạn sẽ có thể khẳng định và tin tưởng vào bản thân.

Tuy nhiên, cho dù người khác có nói với bạn nhận xét của họ về bạn thì nó cũng sẽ chỉ là một phần bản thân bạn, con người bạn mà thôi. Việc tự mình nhìn nhận con người mình cũng quan trọng như việc để

người khác nhận xét vậy. Động tác ấy trong phái Thiền được gọi là “Kỷ sự đột minh”. Bạn hãy thử nghĩ đến cả điểm tốt và điểm xấu của bản thân. Có lẽ sẽ có điều bạn không nghĩ ra được, nhưng quan trọng là bạn phải nhìn nhận cả những việc chưa tốt, chưa hoàn thiện của bản thân và chấp nhận nó, “Mình cũng có cả điểm này không tốt nữa”. Khi bạn đã cố gắng nhìn nhận chính bản thân mình, bạn sẽ không bị quá dễ tâm đến những chuyện nhỏ nhặt nữa.

Khi việc kinh doanh trường mẫu giáo gặp khó khăn, tôi thường chú ý tới những trường mẫu giáo khác. Khi mà phương pháp giáo dục kiểu Yokomine được áp dụng, có quy định là trong một khu vực chỉ có một trường được áp dụng cách dạy đó. Và tôi đã nghĩ rằng nếu trường mẫu giáo của tôi có thể sử dụng cách giáo dục này thì sẽ có lợi hơn những trường khác. Việc đó có thể là sức hấp dẫn như một “đặc trưng của trường mẫu giáo”. Thế nhưng bây giờ, cho dù ở gần trường mẫu giáo Chichibu có trường sử dụng phương pháp giáo dục giống như vậy thì tôi cũng hoàn toàn không để ý. Tại sao ư? Bởi tôi đã nhận ra tôi là chính tôi. Vì tôi đã nhận ra cho dù có trường mẫu giáo khác áp dụng phương pháp giáo dục giống như trường tôi, thứ mà trường khác cung cấp không giống với trường của tôi được. Âm nhạc không giống. Cách nuôi dạy trẻ cũng không giống. Khi tôi vẫn chỉ nhìn mọi việc qua vẻ bề ngoài, tôi đã không nhận ra điều đó.

Thời gian để ta tự đào sâu bản thân là khoảng thời gian rất quan trọng. Trong cuộc sống này, tôi cảm nhận được dường như có nhiều người vì quá bận rộn nên họ không dành thời gian nhìn nhận lại bản thân mình. Thế nhưng, việc tự đào sâu bản thân mình, bạn có thể làm ngay cả khi đang đi bộ trên đường.

Khi bạn nghĩ ra, hãy tự hỏi bản thân mình.

Bạn là ai?

Ngoài họ tên, ngoài chức vụ, bạn có thể kể được bao nhiêu thứ về bản thân bạn?

Sở thích là gì?

Việc mà bạn dở tệ là gì?

Điều thú vị và vui vẻ nhất bạn từng có là gì?

Đau khổ nhất là khi nào?

Điều muốn làm nhất là gì?

Khi nghĩ ra, bạn hãy ghi chép lại.

Bằng việc cứ tiếp tục kiên nhẫn đào sâu như vậy, bạn sẽ có thể tìm ra một con người mới tồn tại trong bạn.

Khi bạn có thể thừa nhận bản thân mình, bạn sẽ không bị bận tâm bởi những thứ nhỏ nhặt nữa.

Bí kíp 77 - Lập danh sách những việc sẽ làm

Giống như tôi đã đề cập ở trước, trong phái Thiền, việc đào sâu và làm sáng tỏ triệt để con người mình được gọi là “Kỷ sự đột minh”. Cho dù bạn chọn cách sống nào thì kết cục bạn sẽ không thể rời

xa con người thật của mình. Khi gặp khó khăn, trắc trở, việc quyết định bản thân sẽ giải quyết như thế nào là ở bạn. Sống một cuộc sống hạnh phúc cũng vậy, cách sống mà nghĩ là mình sẽ hạnh phúc cũng là do bạn quyết định. Chính vì vậy, việc hiểu rõ bản thân mình là rất quan trọng.

Bạn phải tự nhận thức được con người mình và tự hỏi bản thân mình. Để làm được việc đó một cách dễ dàng, bạn hãy lập “danh sách những việc sẽ làm”. Mỗi giờ dậy, làm cái gì, mấy giờ ngủ... Đây đều là những hành động mà bản thân không để ý tới nhưng vẫn làm hàng ngày. Hãy để ý tới những lúc mình thực hiện những việc nhỏ nhất, tưởng tượng ra thành quả và cố gắng vì ước mơ, vì mục tiêu mình đã đặt ra. Và khi làm được một việc, bạn hãy tự khen bản thân mình.

Bản thân tôi, sau khi viết ra danh sách những việc sẽ làm, tôi đã nhận ra nhiều điều lúc thực hiện nó. “À, đây là những việc mà mình làm khi tu hành ở trên núi”. Cuộc sống khi tu hành được quy định từ những việc nhỏ nhất nhất, từ mấy giờ thức dậy cho đến mấy giờ đi ngủ, từ mấy giờ mấy phút làm việc gì... Tất cả những việc phải làm đều có ý nghĩa, tất cả hành động đều có ý nghĩa. Khi tu hành tôi cũng từng có cảm giác mất đi tự do, bị bó buộc nhưng thực tế, chính bởi vì có sự bó buộc, tâm hồn tôi mới có thể trở nên tự do. Nếu bạn chấp nhận làm những việc gần giống như khi tu hành vào cuộc sống hàng ngày, tôi nghĩ ai cũng có thể chuyển sang sống một cuộc sống mà tất cả mọi việc xảy ra đều mang trong nó một ý nghĩa nhất định.

Bạn có thể lập danh sách những việc sẽ làm bằng cách thức mà bạn dễ thực hiện. Tôi không sử dụng máy tính để ghi chép lại mà dùng sổ viết tay. Và tôi không chỉ viết vào sổ dự định của mình, mà tôi còn viết kết quả của một ngày vào một cột khác. Cho dù ngày hôm đó không tốt đối với tôi, tôi cũng viết vào: “Mình đã nhận ra điều này, tuyệt!” Sau đó việc đọc lại quyển sổ ấy lại trở nên thú vị với tôi.

Mục đích của việc quản lý dự định trong một ngày, không phải là để làm mọi việc sao cho thuận lợi, mà là để xác nhận bản thân. Tôi cảm thấy rằng việc viết nhật ký cũng liên quan tới sự trưởng thành của bản thân qua từng ngày.

Từ một ngày trôi qua trong vô thức trở thành một ngày có ý nghĩa.

Bí kíp 78 - Hướng đến cả mặt tiêu cực của bản thân

Con người thường lảng tránh những việc mà mình không thích, những việc không thú vị và khó khăn. Chắc chắn mỗi người chúng ta sẽ cảm giác được những trạng thái cảm xúc khi ta ghen tị, đố kị hay buồn phiền, nóng giận, cho dù ta không nói ra thành lời. Khi ấy, chúng ta thường giả vờ coi như không nhìn thấy. Và trên thế giới này, có nhiều người sống mà không mang trong mình niềm hy vọng, không mang trong mình hoài bão hay cảm xúc bởi họ đã từng bị bắt nạt lúc nhỏ, bởi không được cha mẹ yêu thương, do bị chèn ép về tinh thần... Những việc như vậy thường khiến cho con người ta có chiều hướng suy nghĩ tiêu cực.

Hành động đào sâu bản thân là động tác nhìn thấy khiếm khuyết của bản thân từ tất cả các phương diện. Nếu cứ tiếp tục không chịu nhìn vào mặt tiêu cực của bản thân, bạn sẽ không thể hiểu hết được, không thể nắm bắt được hết con người mình. Hãy dũng cảm nhìn vào mặt tiêu cực và thử cố gắng thay đổi ý thức từ những trạng thái cảm xúc tiêu cực.

Bạn có thể tự quyết định, trái tim bạn sẽ nhìn nhận mọi việc theo cách nào. Cho dù cảm xúc tiêu cực

nào đi nữa, nó là một phần của bản thân bạn. Khi bạn chấp nhận như vậy thì chẳng phải là gánh nặng trên vai bạn cũng sẽ nhẹ bớt hay sao?

Có một nữ tu tên Oishi Junkyo được mọi người biết đến với tư cách là một họa sĩ của Nhật Bản. Bà sinh ra ở Osaka năm 1888. Năm bà mười ba tuổi, với mong muốn trở thành Geisha ở Horie, Osaka, bà đã trở thành con nuôi của ông chủ một cửa hiệu bán trà. Năm 1905, người cha nuôi đó của bà đã gây ra một vụ thảm sát, và Tsumakichi (tên khi ấy của nữ tu Junkyo) đã bị chặt đứt hai cánh tay và mặt cũng bị thương. Vào một ngày, Tsumakichi nhìn thấy cảnh chim hoàng yến chăm sóc chim non trong lồng, bà đã nhận ra, “Chim hoàng yến cho dù không có tay, nó vẫn có thể di chuyển miệng để chăm sóc cho chim non, và nuôi lớn con của nó. Chẳng phải mình vẫn còn miệng hay sao?” Và cuối cùng bà đã quyết định vẽ tranh bằng miệng. Sau đó bà đổi lại tên là Junkyo, vừa tham gia hoạt động sáng tác vừa nỗ lực hỗ trợ cho phụ nữ, trẻ em và những người khuyết tật.

Mỗi khi nghĩ đến trải nghiệm vĩ đại của nữ tu Junkyo, tôi cảm nhận được sâu sắc rằng cuộc đời có thể do chính bản thân ta quyết định.

Chính việc đối mặt với một bản thân tiêu cực, ta có thể quyết định cuộc sống của mình.

Bí kíp 79 - Gặp gỡ mọi người. Đọc sách

Việc của ta, bản thân ta có thể quyết định được. Điều đó cũng rất quan trọng để biến cuộc sống của mình trở nên hạnh phúc. Chẳng hạn, mặc dù ta “không muốn làm” công việc trước mắt nhưng vẫn phải bắt tay vào làm nó, bản thân ta sẽ không vui vẻ và không cảm thấy thú vị. Mỗi khi quá bận bịu hay mệt mỏi, trái tim sẽ có thiên hướng suy nghĩ tiêu cực, cuối cùng trong đầu chỉ còn suy nghĩ “không muốn làm”. Khi đó, chỉ cần bạn thay đổi tâm trạng sang trạng thái tích cực “Mình muốn làm!” là được, nhưng khi thay đổi, trong thâm tâm bạn sẽ muốn thứ gì đó để mình có thể phán đoán được rằng làm việc đó sẽ “thú vị”. Tuy nhiên, nếu bạn chỉ xử lý những thông tin vốn có trong bản thân bạn, thì bạn sẽ không thể vượt qua được tất cả những trở ngại tâm lý trong đầu. Nói tóm lại, để tìm được câu trả lời tốt hơn, bạn cần phải làm mới “cơ sở dữ liệu” có sẵn trong bạn.

Gần đây, chỉ cần lên mạng là có thể biết được nhiều thông tin nhưng tôi, nếu là người khiến tôi có hứng thú, tôi sẽ cố gắng đi gặp người đó. Tôi sẽ tham gia hội thảo hoặc buổi diễn thuyết. Bằng việc gặp và nói chuyện trực tiếp với họ, tôi có thể học được nhiều thứ hơn. Trường hợp mà người đó đã mất hoặc đi ra nước ngoài khiến tôi không thể gặp được họ, tôi chỉ còn cách đọc sách. Tôi sẽ gặp và nói chuyện với họ thông qua những cuốn sách họ viết.

Bằng việc gặp gỡ nhiều người, đọc nhiều sách, bạn sẽ có thể cung cấp cho chính bản thân mình nhiều cách suy nghĩ và phương án lựa chọn. Bạn có thể nuôi dưỡng tâm hồn mình và trưởng thành hơn. Dù việc bạn nghĩ nó tốt hay là không tốt, tất cả sẽ trở thành nguồn tài liệu để bạn học hỏi và nhận ra nhiều điều. Nếu bạn nghĩ được như vậy, trên thế giới sẽ không có cái gì là lãng phí cả.

Thiền sư Dogen đã từng viết: “Khi bạn tiếp xúc với người tốt, trong vô thức bạn cũng sẽ trở thành người tốt”. Khi bạn ở cạnh người tốt, tự nhiên bạn cũng sẽ trở thành người tốt. Vậy nên, để có được những buổi gặp gỡ mang lại điều tốt cho bạn, bạn hãy tích cực trong việc tìm kiếm và gặp gỡ người khác.

Thay đổi người bạn gặp, cuộc đời bạn sẽ thay đổi.

Thay đổi cuốn sách bạn đọc, cuộc đời bạn sẽ thay đổi.

Bí kíp 80 - Không nói lời dối trá

Nhà thơ Mitsuo Aida của Nhật Bản có bài thơ “Mọi người là thật”.

“Cà chua

Nếu vẫn chỉ là cà chua

Nó là đồ thật

Nếu làm cà chua giống như dưa lưới

Sẽ trở thành đồ giả

Mọi người ai cũng vậy

Dù ai cũng là thật

Nhưng nếu bẻ cong xương

Sẽ trở thành đồ giả.”

Có rất nhiều người, thật ra không làm được, nhưng lại nói là làm được để giữ thể diện. Thế nhưng, phần lớn các trường hợp chỉ cần một khoảnh khắc thôi là sẽ bị đối phương nhìn thấu.

Lời nói dối mà con người không được và không nên nói nhất là nói dối chính bản thân mình. Làm những việc vượt ngoài khả năng, dù cơ thể đang mệt mỏi nhưng cố làm việc quá sức. Những từ ngữ và hành động không phù hợp với khả năng của mình, không chỉ bị người khác nhìn thấy, mà bản thân mình cũng bị rơi vào tình trạng quá tải.

Một trong những “Giới” mà Phật giáo dạy cho chúng ta là “Đừng nói và hành động dối trá”. Đức Phật đang nhìn lời nói dối của bạn. Đức Phật luôn dõi theo, quan sát xem chúng ta có cố gắng sống hết mình, có sống sao cho xứng đáng và trung thực với sinh mệnh của mình hay không. Và, Đức Phật luôn gửi gắm thông điệp bạn hãy thử sống ngay thẳng, và vui vẻ hơn nữa.

Không được nói dối bản thân.

Hãy sống trung thực với chính mình.

Bí kíp 81- Tha thứ cho bản thân

Con người thường không thể từ bỏ những thứ mà mình đang có. Trong những thứ đó, thứ mà bạn nên giải phóng là “bản thân”. Bị phê bình, bị đổ lỗi, bị cáu giận. Nếu bạn đối mặt với mọi việc trước mắt bằng thái độ tiêu cực, bạn sẽ không thể giải phóng được bản thân mình. Cho dù trước vấn đề hay khó khăn, nếu trong khoảnh khắc bạn dám từ bỏ những thứ mình nhận được từ trước đến nay và nghĩ được rằng, “Dù là trong tình trạng này, nhưng mình chỉ cần là chính mình là được”, thì khi ấy, tâm trạng của

bạn sẽ nhẹ nhõm hơn.

Cuộc đời vốn là “Nhất thiết hành khổ”, chỉ toàn là những việc không theo ý muốn của mình. Chính bởi không theo ý muốn, nên chúng ta không cần quá cố gắng. Nếu bạn hiểu được điều này, bạn sẽ có thể tha thứ cho bản thân. Tôi nghĩ đây chính là từ khoá để con người có được một cuộc đời hạnh phúc.

Trong tiếng Nhật, từ “tha thứ” có nhiều cách viết bằng chữ Hán, mỗi từ lại có cách sử dụng khác nhau. Bởi xung quanh ta có nhiều từ “tha thứ” như vậy, nên tôi muốn nói rằng bạn hãy cứ giải phóng bản thân. Như vậy, cuộc đời bạn sẽ ung dung, thoải mái hơn. Khi bạn tự tha thứ cho bản thân, “trục” trái tim bạn cũng sẽ không bị lung lay.

Tôi thường không lắng nghe câu chuyện đồn đại từ người khác. Bởi câu chuyện và ý kiến đó là do người khác suy nghĩ như vậy, chứ tôi không nghĩ thế.

Bây giờ cũng vậy, nếu bạn nói lỏng sợi chỉ căng thẳng tưởng chừng như sắp đứt, trong vô thức trái tim bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn.

Cuộc đời là một chuỗi những sự việc không theo ý muốn.

Không cần phải quá cưỡng cầu.

Bí kíp 82 - Chuyện gì cũng sử dụng 80% khả năng

Trước đây, tôi đã từng nhận điện thoại từ nhà soạn kịch Jumori Takako, vợ chồng bà đã giúp đỡ tôi rất nhiều. Cô Jumori Takako hỏi tôi rằng: “Sao rồi? Có khoẻ không?” Tôi đã trả lời: “Vâng, con vẫn đang cố gắng”. Và cô đã nói với tôi rằng: “Gì cơ? Con đang cố gắng? Nếu con chỉ cố gắng một mình thì sẽ gặp rắc rối đấy. Minh con cố gắng là không được”.

Tôi vẫn luôn nghĩ mình nên cố gắng, tôi cố gắng một mình, một mình tôi sắp xếp tất cả. Thế nhưng, cuối cùng tôi bị quá tải. Hơn nữa, tôi nổi cáu rằng dù tôi đã rất cố gắng, nhưng tại sao không có ai tới giúp đỡ tôi. Bản thân người cố gắng một mình sẽ không nhận ra, nhưng việc ấy sẽ làm mọi người xung quanh cảm thấy phiền toái.

Câu nói của cô “Minh con cố gắng là không được” có ý muốn nhắc nhở tôi nhận ra điều ấy. Tôi để ý thấy hiện nay, dường như có nhiều người việc gì cũng quá tham lam ôm đồm. Việc bạn quá cố gắng không chỉ gây phiền toái cho mọi người xung quanh, mà cân bằng trong cơ thể và tâm hồn bạn cũng sẽ bị phá vỡ.

“Dây đàn Biwa, kéo quá căng dây sẽ đứt, nới quá lỏng âm sắc sẽ không hay”.

Giống như bài hát Đức Phật được nghe, nếu dây đàn quá căng sẽ đứt. Đừng nới quá lỏng, đừng kéo quá căng, sự cân bằng là rất quan trọng.

Mọi người thường ai cũng nghĩ dù làm việc gì cũng phải nỗ lực 120%, nhưng thực tế, cho dù chỉ có 80% nỗ lực thì thành quả cũng sẽ không có gì khác biệt cả. Nỗ lực 120% chỉ cần cho những việc quan trọng là đủ.

Chúng ta thường nói, vì sức khoẻ nên chỉ ăn no đến 80%, và tôi nghĩ trái tim cũng như cái đầu của bạn

có thể được bảo đảm trong tình trạng tốt chỉ với 80%. Nếu bạn có thể tích lũy năng lượng, khả năng để thể hiện trong những việc quan trọng thì thành quả lớn nhất sẽ xuất hiện.

Quá cố gắng sẽ gây phiền toái cho mọi người xung quanh.

Hãy tích lũy năng lượng.



Trí huệ là sự khôn ngoan, hiểu biết. Có trí huệ để sống một cuộc sống hạnh phúc.

“Chư hành vô thường – Chư pháp vô ngã – Nhất thiết hành khổ – Niết bàn tịch tĩnh.”

Nếu có thể lĩnh hội được bốn lời răn quan trọng này, bạn có thể vượt qua được nhiều khó khăn, trắc trở sẽ gặp phải trong cuộc sống.

“Trí huệ” là một điểm quan trọng để giáo dục con người có được sự độc lập cho mình. Khẳng định bản thân, khẳng định người khác. Hay nói cách khác, tiếp nhận mọi thứ với tâm thế tích cực.

Bí kíp 83 - Đón nhận mọi việc với tâm thế tích cực

“Chư hành vô thường

Chư pháp vô ngã

Nhất thiết hành khổ

Niết bàn tịch tĩnh.”

Đây là Tứ pháp ẩn tôi đã giới thiệu ở phần mở đầu, là tâm thế tôi luôn mang trong mình khi đón nhận mọi việc để có một cuộc sống hạnh phúc.

Khi nói ngắn gọn “Phật giáo là như thế này”, ta không thể không nhắc đến bốn cây cột trụ là Tứ pháp ẩn. Có lẽ tôi giải thích hơi dài dòng, nhưng khi truyền đạt tới bạn đọc, tôi đã nói rằng: “Thế giới này vẫn luôn thay đổi. Đây chính là tiền đề to lớn để bạn dựa vào đó mà đón nhận mọi việc xảy đến với mình. Và vì mọi người sẽ gắn kết với nhau nên bạn hãy cho đi trước. Hãy đón nhận mọi việc với tâm thế tích cực. Chúng ta hãy cùng tạo nên một xã hội mà tất cả mọi người cùng được hạnh phúc. Mục tiêu là mọi người cùng trở nên hạnh phúc. Hãy cùng sống và hướng đến mục tiêu đó, đừng đi lệch lạc”.

Tôi sẽ lại một lần nữa tự mình giải thích theo ý hiểu của tôi, cách tôi tiếp nhận và lĩnh hội bốn cột trụ trong Tứ pháp ẩn ấy.

“Chư hành vô thường” là thế giới luôn biến đổi. Nói tóm lại, việc mọi thứ luôn thay đổi là điều đương nhiên. Mọi người thường nghĩ rằng thế giới không thay đổi, việc xảy ra ngày hôm nay sẽ giống với việc xảy ra ngày hôm qua, nhưng không hề có sự bảo đảm nào để chứng minh điều đó cả. Nếu bạn không nghĩ vạn vật luôn biến đổi, khi có việc gì bất thường xảy ra, bạn sẽ thấy bất mãn: “Tại sao nó lại bị thay đổi? Tại sao lại có hành động như thế?” Nhưng thực ra mọi chuyện không phải vậy. Vạn vật

trên thế giới vẫn luôn không ngừng thay đổi. Vật gì đó mất đi. Bị vỡ. Cho dù là giá cao đến đâu, vật có thể vỡ rồi cũng sẽ vỡ. Điều quan trọng là bạn phải biết cách tiếp nhận việc đó.

“Chư pháp vô ngã” là con người không được sống đơn lẻ, mọi cá thể phải cùng hỗ trợ lẫn nhau, cùng gắn kết với nhau. Khi chỉ có một mình, dù bạn muốn trở nên tốt hơn thì cũng không thể được. Khi bạn làm cho người khác tốt lên, kết quả bản thân bạn cũng sẽ trở nên tốt đẹp. Và khi ta làm tổn thương bản thân mình, ta cũng sẽ làm người khác tổn thương. Nếu bạn không coi trọng sinh mệnh của mình, bạn cũng sẽ không tôn trọng sinh mệnh của người khác. Chính bởi mọi người gắn kết với nhau, nên chúng ta phải coi trọng bản thân, và coi trọng người khác.

“Khổ” trong “Nhất thiết hành khổ” không chỉ là sự đau khổ, mà nó còn mang ý nghĩa ám chỉ những việc không theo ý muốn của bản thân chúng ta. Tất cả mọi việc trên thế giới này đều không theo ý muốn của mỗi chúng ta. Chắc chắn bạn sẽ phải đối mặt với khó khăn, trắc trở, nhưng những khó khăn, trắc trở ấy chính là nhân tố khiến mọi người cùng nhau hạnh phúc, vậy nên chúng ta không cần phải vội vã và sợ hãi trước khó khăn.

“Niết bàn tịch tĩnh” là thế giới lý tưởng của Phật giáo. Nó nói về thế giới mà ở đó, con người có thể yên tâm đón nhận một cuộc đời hạnh phúc.

Trên thế gian này, vì mọi người gắn kết với nhau, nên nếu có cảm xúc tiêu cực, ta sẽ khiến mọi người bị vây quanh bởi đường xoắn ốc suy nghĩ tiêu cực. Nhưng khi bạn học được cách đón nhận mọi việc với tâm thế tích cực, mọi việc bạn làm sẽ đúng đắn. Làm được như vậy, mọi người xung quanh bạn cũng sẽ trở nên hạnh phúc.

Việc làm đúng mọi việc được hay không, đó là do bản thân bạn quyết định. Đã là sự vật, sự việc, cái gì cũng có mặt nổi và mặt chìm. Nếu chỉ nhìn bề ngoài và đánh giá “Tôi không muốn làm” thì sẽ rất lãng phí. Việc bạn nghĩ là chán ghét ai đó, không thích ai đó, cũng có thể đó chính là cơ hội để bạn tìm thấy ưu điểm của họ. Nếu bạn có thể đón nhận mọi thứ với tâm thế tích cực, thứ đáng ghét, con người đáng ghét trên thế giới này sẽ biến mất.

Nếu bạn có thể đón nhận mọi thứ với tâm thế tích cực, mọi người có thể cùng trở nên hạnh phúc.

Bí kíp 84 - Tập trung vào những thứ tích cực

“Bàn nhược” là chỉ trí huệ ở mức độ cao nhất, và “bàn nhược” cũng bao gồm cả ý nghĩa vận dụng trí huệ để trải qua quá trình trưởng thành của bản thân.

Khi làm động tác đào sâu chính con người mình, não bộ sẽ hoạt động hết khả năng có thể. Khi ngồi thiền, trong não sẽ có sóng alpha, lúc này não sẽ ở trạng thái giống như khi tiết ra chất dopamine, não bộ sẽ tràn ngập cảm giác hạnh phúc cũng như cảm nhận được cảm giác thành tựu và đầy đủ.

Khi thử hình dung và suy nghĩ làm thế nào để chuyển não bộ từ trạng thái tiêu cực sang tích cực, tôi đã nhận ra chúng ta hãy làm thao tác giống như việc tập trung vào ống kính máy ảnh. Trong đầu chúng ta lưu giữ một lượng thông tin khổng lồ. Nó giống như một kho lưu trữ có xếp rất nhiều ngăn kéo nhỏ. Khi ta ngủ, não bộ sẽ xử lý thông tin xảy ra với chúng ta trong vòng một ngày, nếu là chuyện thú vị, não bộ sẽ cất nó vào ngăn kéo “việc thú vị”, việc làm bạn chán ghét sẽ cất vào ngăn “việc bức mình”.

Não bộ sẽ sắp xếp, và lấy ra giúp ta khi nào cần thiết. Khi chúng ta chuyển những việc của bản thân sang trạng thái tích cực, hãy cố gắng để nguyên ngăn kéo tiêu cực, chỉ tập trung vào ngăn kéo tích cực, vào những những việc khiến bạn vui vẻ và thấy thú vị.

Mục tiêu của hôm nay là cái này.

Có thể tiến triển được như thế này đúng là tuyệt nhỉ.

Nếu có thể kết thúc trước mấy giờ thì sẽ rất vui.

Bằng việc tự mình đưa ra lời tuyên bố với bản thân, mục tiêu sẽ trở nên rõ ràng và khiến bạn dễ dàng tập trung vào nó hơn. Và từ đó bạn sẽ tập trung vào những phần việc đã làm được hơn là những việc chưa làm được. Nếu tiếp tục ý thức như vậy, tự nhiên bạn có thể tập trung được vào những việc tích cực.

Hướng tới những việc đã làm được chứ không phải những việc chưa làm được.

Bí kíp 85 - Dựa vào chính bản thân mình

Đã từng có lần do ảnh hưởng của biến đổi khí hậu nên có một trận mưa tuyết rất dữ dội. Và vì tuyết rơi nên phải cắt điện. Khi ấy trong căn phòng tối đen, tôi đã bật bóng đèn điện bỏ túi. Tôi đã rất lo lắng, “Ánh sáng đèn yếu quá làm mình chẳng nhìn thấy gì”, nhưng sau đó, tôi tự trấn an rằng, “Có ánh sáng trong bóng đêm là rất tốt rồi. Nếu có đèn này thì có thể đi lại mà không vướng vào đồ vật trong phòng”. Khi nghĩ được như vậy, tôi cảm thấy nhẹ nhõm hơn. Hoặc bạn có thể tiếp nhận việc cắt điện với tâm thế tích cực rằng, “Nhờ bóng tối nên mình mới có thể nhìn thấy trăng và sao sau cơn mưa. Đẹp thật đấy!” Cho dù cùng trong một hoàn cảnh, nhưng bạn có thể tiếp nhận nó với tâm thế vui vẻ.

Khi bạn cảm thấy lo lắng hay thất vọng, tâm trạng của bạn cũng giống như khi bạn phải ở trong bóng tối. Nhưng chính bởi trong bóng tối, bạn mới có thể nhìn thấy ánh sáng mà trước giờ bạn không nhìn thấy. Và chính bởi bạn có thể đứng lên từ tâm trạng đau khổ, bạn mới có thể nhận ra được nhiều điều quý giá ở ngay bên cạnh mà bạn vốn không nhìn thấy nó. Với những người có nỗi băn khoăn giống như vậy, chắc chắn nó sẽ trở thành ánh sáng soi chiếu con đường tiếp theo của cuộc đời.

Người ta nói rằng lời răn cuối cùng của Đức Phật trước khi nhập diệt là “Tự đăng mình – Pháp đăng mình”. Lời răn có ý nghĩa là “Hãy sống dựa vào bản thân, sống dựa vào chân lý”. Nói tóm lại là không dựa dẫm vào người khác, không lấy người khác làm mục tiêu.

Trong căn phòng tối om vì không có điện, chắc chắn bạn sẽ cảm thấy bất an. Nhưng cho dù ai đó nói là “không nhìn thấy gì”, bạn cũng đừng bị cuốn theo những lời nói của người khác, tôi mong rằng bạn hãy mang trong mình tâm thế cảm thấy rằng sao và trăng rất đẹp.

Chính bởi có những việc không theo ý muốn, chúng ta mới học được và nhận ra được nhiều điều. Bằng việc hướng về phía trước, chúng ta mới có thể trưởng thành.

Đừng để bị cuốn theo lời nói của người khác, hãy coi trọng cảm giác của bản thân.

Bí kíp 86 - Trở thành “Phật” trong đời sống hàng ngày

Trong tiếng Nhật, chữ “Phật” có hai cách viết. Khi tôi viết, tôi thường cố viết chữ “Phật” bằng chữ Hán có bộ nhân đứng và chữ Phát. “Phát” có ý nghĩa “giống như... chứ không phải...”. Chữ này rất thú vị. Ví dụ, khi kết hợp chữ “Phát” và bộ thủy sẽ trở thành “sôi”. Đó là “sôi” trong “nước sôi”. Nó có nghĩa là “nó giống nước nhưng lại không phải là nước”. Vậy thì “Phật” là gì? Vì nhân đứng là biểu thị con người, nên Phật có nghĩa là “giống con người nhưng lại không phải là con người”. Tồn tại vượt trên con người, là “Phật”.

Chúng ta cũng gọi những người đã mất là “Phật” nhưng cũng thể nói họ tồn tại “giống người nhưng không phải là người”. Ai trong số chúng ta đến một lúc nào đó cũng có thể trở thành “Phật”.

Thế nhưng, cũng có những người trở thành “Phật” khi đang còn sống. Có lẽ đó là những người có thể tiếp nhận mọi việc với tâm thế tích cực, hướng về phía trước bằng cách khẳng định bản thân, người có thể thay đổi ý thức của bản thân theo hướng tích cực hơn. Tôi nghĩ những người trưởng thành với trái tim mạnh mẽ hơn người bình thường có thể trở thành “Phật – giống người nhưng lại không phải là người”.

Chẳng hạn, người sáng lập ra Yellow Hat, ông Hidesaburo Kagiya, người đã thực hiện triệt để việc dọn vệ sinh công ty và môi trường xung quanh, chính là “Đức Phật” trong mắt tôi. Cả tuyến thủ bóng chày Ichiro với tôi cũng là “Đức Phật”. Tôi đã nhận ra trên thế giới này, có rất nhiều “Đức Phật”, họ giống như người như lại không phải là người.

“Niết bàn tịch tĩnh” là thế giới hạnh phúc, yên bình và mang lại cho con người ta cảm giác thanh thản. Ở nơi đó có Đức Phật. Niết bàn là nơi mọi người có thể cùng nhau hạnh phúc.

Tôi nguyện cầu từ sâu trong trái tim rằng, thế giới này sẽ trở thành nơi mà mỗi người đều có thể trở thành “Phật”, có thể sống một cuộc sống hạnh phúc.

Bạn sẽ làm cách nào để trở thành “Phật”?

Bí kíp 87 - Tự mình thu thập thông tin

Thời đại hiện nay có thể nói là thời đại quá tải thông tin. Có người có thể tiếp nhận thông tin, sắp xếp lại nó và truyền đạt cho người khác hiểu được, nhưng có người cũng cùng thông tin đó xuất hiện trước mắt họ, họ lại không nhận ra. Quả thực tôi thấy rất kỳ lạ khi lại có sự khác biệt như vậy.

Năm 2012, hội nghị Nội các đã quyết định sẽ đưa ra “Phương án liên quan đến chương trình giáo dục trẻ em mới”. Đã có cuộc bỏ phiếu tán thành hay phản đối, nhưng điểm mấu chốt chung là “Liệu phương án đó có vì trẻ em hay không?” Tôi đã tự mình tìm kiếm thông tin trên internet, thu thập thông tin để có thể hiểu rõ về phương án của Nội các, cố gắng lý giải chúng. Sau mấy tháng kể từ khi cuộc họp Nội các đưa ra quyết định, tôi đã có thể hiểu được phương án ở một mức độ nào đó. Tuy nhiên, chỉ một vài ngày sau đó, giáo viên của một trường mẫu giáo đã đăng lên facebook rằng, “Bây giờ, tôi đang học phương án này”. Khi biết được điều này, tôi đã vô cùng ngạc nhiên.

Con người là những thực thể khác nhau. Cách học của tôi và người giáo viên đó cũng khác nhau.

Tôi thuộc tuýp người năng động. Tôi luôn tích cực thu thập kiến thức, tôi không nghĩ rằng việc hành động để áp dụng kiến thức đó vào thực tế là phiền toái. Nếu tôi nghĩ là tôi muốn học, tôi sẽ tham gia hội thảo hay các buổi diễn thuyết. Để sử dụng thời gian hiệu quả, cho dù trong lúc đang làm việc hay trên xe điện, tôi cũng thu thập thông tin bằng cách lắng nghe. Sự cách biệt giữa thời gian tìm hiểu của tôi và giáo viên đó là khoảng hai năm.

Thiền sư Dogen có câu nói: “Việc chưa có kinh nghiệm làm qua thì hãy quan sát, nếu chưa nhìn thấy bao giờ thì hãy lắng nghe”.

Nhờ thực hiện việc đó liên tục suốt hơn hai mươi năm, tôi nhận thấy năng lực xử lý, sắp xếp một lượng lớn thông tin là rất quan trọng.

Chúng ta luôn bị vây quanh bởi thông tin, dù là có ích hay không. Tuy nhiên, thông tin nào cũng vậy, nếu bạn không chủ động tìm tới nó, bạn sẽ không thể biết được. Bạn quan tâm có xu hướng muốn tìm hiểu nó, vậy thì việc bạn cần thời gian tìm hiểu nó sớm hay muộn, tất cả phụ thuộc vào bản thân bạn.

Chẳng mấy chốc, thông tin bạn muốn biết sẽ bay đến trước mặt bạn.

Bí kíp 88 - Tự trò chuyện với mình

Tôi thuộc tuýp người khi nghĩ ra cái gì sẽ ngay lập tức thực hiện. Khi nghĩ rằng, “Việc này thì như thế nào nhỉ?”, tôi sẽ cố gắng tìm hiểu hết sức có thể, tôi cũng thường đi hỏi những người mà biết rõ về việc tôi đang suy nghĩ. Tôi mượn năng lực của nhiều người, và nhờ mượn được tri thức, tôi có thể thực hiện được việc tôi muốn thành công hơn nhiều so với những gì tôi dự định ban đầu.

Tuy nhiên, nếu thử nhìn lại, nguồn gốc kết quả tôi đạt được bắt đầu từ việc tôi tự hỏi bản thân mình. Con người thường lãng phí thời gian tự nói chuyện với mình. Thời gian tự suy nghĩ sẽ lâu hơn so với khi bạn nói ra thành lời. Hãy cùng sử dụng thời gian đó hiệu quả hơn. Nó sẽ trở thành cơ hội thú vị để bản thân bạn trở nên sáng tạo hơn.

Cho dù bạn có suy nghĩ vu vơ, lan man, suy nghĩ ấy sẽ không đưa ra được kết luận và hướng giải quyết. Não bộ không giỏi suy nghĩ một cách thông dong, nhàn nhã. Ngược lại, bạn phải nắm bắt vấn đề, khi tự hỏi bản thân rằng, “Cái này rốt cuộc là như thế nào?”, não bộ sẽ bắt đầu hoạt động và dẫn bạn đến câu trả lời. Thậm chí, với những chủ đề mà từ trước đến nay chưa từng nghĩ qua, cũng chưa được trải nghiệm lần nào, nếu bạn thử tự đặt câu hỏi cho bộ não của mình, bạn có thể sẽ nhận được câu trả lời sáng tạo và đầy thú vị. Đó chính là cảm giác sáng tạo.

Trong lời răn của thiền sư Dogen có câu nói: “Giữ nguyên vảy cá, vì cá và rồng có hình dạng giống nhau nên ngay lập tức cá có thể trở thành rồng”. Lời răn này có ý nghĩa, nếu không xét tới phần miệng thì rồng giống với cá, nên từ hình dạng con cá có thể biến thành con rồng.

Tôi nghĩ, chính khoảng thời gian tôi tự nói chuyện với bản thân là thời gian tránh xét tới phần miệng rồng. Khi có ý tưởng sáng tạo nảy ra, chẳng phải là từ cá ta có thể tưởng tượng ra con rồng hay sao?

Hãy coi trọng thời gian tự nói chuyện với bản thân. Hãy mở rộng “cơ sở dữ liệu”, nguồn ý tưởng của bản thân, thông qua việc đọc sách, gặp gỡ người khác. Não bộ của bạn cất giữ khả năng sáng tạo từ trước đến nay. Khi nghĩ như vậy bạn có thấy phấn khích không?

Ý tưởng sáng tạo nảy sinh khi bạn tự nói chuyện với mình.

Bí kíp 89 - Học hỏi từ trải nghiệm cay đắng

Trên thế giới này không có ai là chưa bao giờ nổi cáu. Cũng không có ai đáng ghét cả. Chắc chắn cũng có chuyện không thể tha thứ. Cuộc sống này hầu như ai cũng vậy.

Ở chương 1, tôi đã giới thiệu bài “Kệ sám hối”, trong đó có câu: “Con xưa nay đã tạo bao ác nghiệp - Đều bởi vô thi tham sân si”. Có nghĩa là tất cả mọi việc xấu xảy ra đều có căn nguyên xuất phát từ tham sân si. Nếu vậy, dù ít hay nhiều, ai trong chúng ta cũng mang tham sân si bên trong con người mình.

Tuy nhiên, nếu cho rằng vì ai cũng mang trong mình tham sân si như vậy nên mình cứ tiếp tục sống với tâm thế như vậy thì cuối cùng ta sẽ bị cuốn vào vòng xoáy tiêu cực. Không tin tưởng ai cả, không được ai tin tưởng, rồi có thể việc sinh tồn của bạn sẽ trở nên vô cùng khắc nghiệt.

Thế nhưng, điều đó là bình thường. Tôi cũng đã từng như vậy.

Sau khi tiếp quản ngôi chùa và trường mẫu giáo (hiện nay là trường trẻ em), tôi đã bắn khoăn và trăn trở trong nhiều năm về vai trò của tôi cũng như doanh thu của việc kinh doanh. Tôi phó mặc bản thân tôi cho cảm xúc cá nhân, nổi giận, chỉ toàn đổ lỗi cho mọi người xung quanh. Đã có nhiều người rời bỏ tôi. Tuy nhiên, nhờ vào kinh nghiệm đó, tôi đã học được rằng nếu cảm xúc trong trạng thái tiêu cực, sẽ không có gì mới mẻ nảy ra, thậm chí tình hình còn trở nên tồi tệ hơn. Còn nếu có thể tiếp nhận mọi chuyện với tâm thế tích cực, vấn đề không còn là vấn đề nữa, từ đó có thể tận dụng những cơ hội mà tôi đã nhận ra.

Hiện tại, một người bạn thân của tôi đang phải trải qua những ngày vô cùng khó khăn. Anh ấy cũng hành động mà phó mặc cho cảm xúc, để rồi mất đi đồng đội, và đang trong tình thế tiến thoái lưỡng nan. Bản thân tôi, từ kinh nghiệm đã từng nếm trải sự khó khăn, tôi đã chân thành đưa ra lời khuyên.

“Nếu cậu thử thay đổi cách suy nghĩ, con đường sống hạnh phúc sẽ xuất hiện đấy”.

“Cậu có thể tiếp cận, trở nên gần gũi với những người đã từng nếm trải cảm giác khó khăn đến bất lực như cậu hiện giờ”.

Tôi đã quyết định tiếp tục tạo cơ hội để khiến tâm trạng cậu ấy trở nên tích cực.

Nếu bạn tiếp nhận mọi việc với tâm thế tích cực, bạn có thể tiến hành mọi việc. Tôi mong rằng người bạn ấy của tôi cũng có thể trải nghiệm cảm giác đó thông qua lời khuyên của tôi.

Cũng có khi chúng ta làm đi làm lại những việc tham sân si.

Chỉ cần học và rút ra kinh nghiệm từ đó là được.

Bí kíp 90 - Quyết định sẽ quý mến cả những người kém cỏi và đáng ghét

Mỗi ngày, tôi đều hướng đến mục tiêu xây dựng trường trẻ em thành một nơi mà làm mọi việc vì trẻ

em, tôi có thể trở thành một thể thống nhất với các giáo viên, tất cả mọi người cùng hạnh phúc.

Thật sự mỗi ngày đều rất vui và thú vị. Trong nụ cười trẻ thơ có sức mạnh làm cho con người hạnh phúc, cảm thấy tràn đầy năng lượng. Ngày ngày nhìn thấy nụ cười hiển hiện trên gương mặt của những người xung quanh, cảm giác hạnh phúc trong tôi cũng tăng lên, nhưng nó vẫn chỉ là cảm giác của riêng mình tôi mà thôi. Vì để tất cả mọi người cùng “hạnh phúc”, ta cần tới “Niết bàn tịch tĩnh”.

Vậy để làm được thì tôi có thể là gì? Tôi vừa tìm cho mình câu trả lời, vừa cố gắng nỗ lực những việc mà bây giờ tôi có thể làm được. Tôi cố gắng nỗ lực làm việc với tâm thế tích cực, cho dù là việc nhỏ nhặt đi chăng nữa. Khi tiếp tục làm như vậy, dần dần tôi trở nên yêu quý tất cả mọi người. Tôi yêu quý tất cả, từ những người kém cỏi và những người khiến người khác thấy chán ghét. À không, tôi quyết định là sẽ yêu quý tất cả.

Có lẽ sẽ có người thấy rằng, “Kỳ lạ quá”. Nhưng từ những người kém cỏi hay những người đáng ghét, tôi có thể học được điều gì đó, cũng như có được gợi ý làm sao để mọi người cùng hạnh phúc.

Thầy Fukushima Masanobu đã từng đưa ra đề bài, “Hãy thử viết một trăm bức thư cảm ơn gửi tới những người kém cỏi và những người đáng ghét”. Và tôi đã nhận ra một điều. Đối phương nghĩ gì về tôi, điều đó không quan trọng. Vấn đề là, tôi có thể biết ơn họ hay không. Và việc có thể biết ơn họ hay không, dù là lúc nào đi nữa, cũng là do ý chí của bản thân tôi quyết định.

Khi làm việc gì đó quá sức hay bỏ lỡ việc gì, con người ta sẽ sinh ra cảm giác bất mãn. Tôi muốn cái này, tôi muốn cái kia, mọi người xung quanh tôi đều đang có kia... Khi bạn nghĩ như vậy, bạn sẽ không thể thấy biết ơn. Ngược lại, nếu bạn luôn tâm niệm trong mình lòng biết ơn khi nhận được thứ gì đó, bạn sẽ không cần những thứ mà mình vốn không cần đến. Thậm chí bạn còn có thể chia sẻ được cho người khác. Làm được như vậy, rồi tất cả mọi người sẽ có thể trở nên “hạnh phúc”.

Mọi việc đều do ta quyết định.

Hãy quyết định sẽ trở nên hạnh phúc.

Lời kết **PHẬT GIÁO LÀ CON ĐƯỜNG ĐỂ TA GẶP GỠ BẢN THÂN MÌNH TỪ TRƯỚC ĐẾN NAY**

Phần lớn những người mà có dịp đến chùa thường là khi có ai đó mất hoặc đến thăm mộ. Nhưng, công việc của chùa không chỉ có vậy. Chùa còn làm được nhiều việc hơn thế. Trong số đó có điều quan trọng nhất là dẫn lối con người tới con đường mà “tất cả mọi người đều trở nên hạnh phúc”.

Khi viết nên cuốn sách này, tôi đã nhận ra việc đọc những bài kinh là điều quan trọng và không được phép quên. Bản thân tôi phải cố gắng ghi nhớ những lời răn để có được cho mình nhân cách lý tưởng, đồng thời phải nỗ lực để truyền tải tới mọi người xung quanh những lời răn ấy. Với ý nghĩ đó, tôi nhận ra rằng, là một trụ trì, tôi có trách nhiệm phác họa ra một con người lý tưởng – kiểu mẫu mà mọi người muốn hướng tới. Mặc dù để làm được việc đó vẫn còn tốn khá nhiều thời gian, nhưng mỗi ngày, cùng với việc ăn chay, tôi luôn nỗ lực để tiến gần hơn tới vị trí một vị trụ trì lý tưởng.

Trong thời đại hiện nay, tôi cảm thấy rằng có rất nhiều người không tìm được cho mình một công việc mà có thể làm việc bằng ý chí vươn lên, mà chỉ toàn là những công việc mà phải “làm việc đến chết”. Luôn chỉ biết đến chức vụ, vị trí, tự hạ thấp bản thân, “Tại sao mình lại kém cỏi thế...”, đổ kỵ với người khác, “Tại sao chỉ có anh ta mới được...”, cứ như vậy tôi có thể thấy số người tự cuốn bản thân mình vào xu hướng suy nghĩ tiêu cực sẽ ngày càng tăng lên.

Nếu bạn có thể thay đổi ý thức, cách suy nghĩ của mình một chút, đồng thời quyết định sẽ quay trở về với con người mình từ trước đến nay, bạn sẽ thấy cuộc đời này thú vị hơn, dù bạn có thể không nhận ra điều đó. Mà không, có lẽ bạn không thể nhận ra được vì bạn có quá nhiều suy nghĩ và toan tính.

Tôi cũng đã từng là một người trong số những người không nhận ra được rằng, cuộc sống của mình từ trước đến nay vốn luôn thú vị. Lúc nào cũng tức giận, ngập trong lo toan bản khoăn, đau khổ. Trải qua nhiều năm tháng, cuối cùng tôi đã có thể nhận ra nhiều điều.

Chính vì vậy, bây giờ, tôi muốn những người chưa nhận ra có thể nhanh chóng hiểu được điều đó, tôi muốn bạn sống một cuộc đời tích cực hơn nữa. Với những lời nhắn nhủ ấy, tôi đã viết nên những điều cuộc sống dạy cho tôi, những điều tôi nghiệm ra được từ cuộc sống.

Tôi mong rằng, sau khi đọc cuốn sách này, bạn có thể lưu tâm nội dung của nó, dù chỉ là một mục nhỏ mà thôi. Để từ đó, tìm cho mình cơ hội nhìn lại bản thân và thay đổi. Với tôi, sẽ không còn gì hạnh phúc bằng việc đó.

Trong cuốn sách này, tôi cũng đề cập tới ba vật báu của Phật giáo, “Phật - Pháp - Tăng”. Ba vật báu này rất quý giá, nhưng đối với tôi, tôi cũng có tam bảo rất quan trọng.

“Phật” là thầy cô giáo. Họ là người cố vấn, luôn đưa ra lời khuyên cho tôi. Người thầy tôi tôn kính khi còn học cấp III, thầy Fumiya Aoki. Người thầy tôi tôn kính trong thời gian tu hành, thầy Kuwahara Roshi. Người chỉ dạy cho tôi về chiến lược marketing, thầy Noboru Hamada. Và bây giờ, người đã dạy tôi rất nhiều điều, thầy Fukushima Masanobu. Và đôi khi, những đứa trẻ học tại trường trẻ em cũng

trở thành người giúp đỡ tôi nhận ra nhiều điều. Nhờ gặp được họ, tôi đã nhận ra được nhiều điều. Ngay cả bây giờ, họ cũng luôn dạy tôi nhiều vấn đề trong cuộc sống.

“Pháp” là bản đồ thiết kế cuộc đời. Tự bản thân tôi đang lập ra kế hoạch dài hạn cho chính mình. Tôi cố gắng viết kế hoạch cụ thể của mình về dự định trong hai mươi, ba năm mươi năm nữa. Với công việc của chùa, vì trên con đường phát triển một trăm năm nữa sẽ có rất nhiều việc phải tiến hành nên việc đứng trên lập trường là trụ trì của chùa cũng là lý do khiến tôi phải suy nghĩ mọi việc với tầm nhìn dài hạn.

“Tăng” là bạn đồng hành. Tôi có nhiều bạn đồng hành, và đó là một điều hạnh phúc đối với tôi. Bạn đồng hành quen biết tại chùa. Bạn đồng hành quen biết trong trường trẻ em, bạn đồng hành tại Chichibu, bạn đồng hành cũng là nhà sư giống như tôi. Ngoài những người bạn đồng hành này, tôi cũng đã được gặp gỡ rất nhiều người khác. Thực sự tôi chỉ biết nói lời cảm ơn chân thành nhất đến họ. Bản thân tôi được như bây giờ, cũng là nhờ bên tôi luôn có những viên ngọc quý như vậy. Nhờ gặp gỡ nhiều người, đối mặt với nhiều khó khăn trong cuộc sống, tôi mới nhận ra và học được nhiều điều. Nhờ vậy, tôi mới có thể nhìn nhận lại bản thân, khẳng định cái tôi và biết cách tiếp nhận những khó khăn trong cuộc sống.

Khi bạn “đào sâu” cái tôi trong con người bạn, sẽ có khoảnh khắc bạn thấy rằng, “Thứ mà tôi nghĩ là bản thân tôi” và “Bản thân tôi từ trước đến nay” là một. Nếu được như vậy, bạn sẽ có thể xác định chắc chắn rằng, liệu mình có thể làm gì để mọi người được hạnh phúc, rồi cuộc vai trò của bạn là gì trong cuộc sống này, mà không cần bận tâm tới chức vụ hay nghề nghiệp của bạn. Khi bạn xác định được mục tiêu, bạn sẽ quyết định được “xương sống” của con đường mình sẽ đi. Dù là ngủ hay thức, bạn cũng sẽ cảm thấy mọi thứ xung quanh mình thật thú vị. Dù là làm việc hay vui chơi, tâm trạng bạn cũng sẽ trở nên vui vẻ. Tâm trạng vui vẻ ấy cũng sẽ lan toả ra những người xung quanh bạn, mọi người cùng nhau nở nụ cười rạng rỡ trên gương mặt. Khi những người cảm thấy hạnh phúc tăng lên, tôi mừng tượng rằng có lẽ “Niết bàn tịch tĩnh” đã được hoàn thành rồi.

Bây giờ, bằng cách xây dựng những hoạt động tại ngôi chùa nơi tôi làm trụ trì, trường trẻ em, cùng với sự hỗ trợ của các doanh nghiệp, tôi đang luôn cố gắng tạo ra một môi trường mà những người sống ở Chichibu, cũng như những người đến thăm Chichibu, sẽ cảm thấy hạnh phúc. Việc gửi gắm tới bạn đọc thông điệp “Niết bàn tịch tĩnh”, mỗi người hãy xác định cho mình một cái tôi lý tưởng, chính là điều mà tôi, một trụ trì có thể làm.

Và tôi mong rằng, không chỉ là những người liên quan tới kế hoạch phát triển Chichibu, mà tôi có thể chỉ cho tất cả mọi người biết về con đường dẫn tới hạnh phúc, cách để mọi người có thể sống với tâm thế tích cực và tâm trạng mong chờ, vui vẻ đón nhận mọi việc trong cuộc sống.

Thay lời cuối cùng, tôi xin được gửi lời cảm ơn chân thành nhất tới Giám đốc Kanba của công ty Discover 21, anh Fujita, anh Yoshida, anh Ishino, anh Horiuchi, anh Asai đã hỗ trợ tôi hoàn thành cuốn sách này.

Hơn tất cả, tôi muốn gửi gắm tới gia đình tôi, những người luôn bên tôi, hỗ trợ tôi từng ngày qua, các vị giáo dân, nhân viên trường trẻ em, những người bạn trong chùa Jigen, lời cảm ơn từ tận đáy lòng.

Và tôi cũng xin cảm ơn các bạn, những độc giả đang cầm cuốn sách trong tay, đọc và suy tư về nó.

Chùa Jigen, Nhật Bản, tháng Mười một năm 2013

Trụ trì Nansen Osho

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>