

## TRÀ ĐÀM: LIỆU CÓ THỂ YÊU ĐƯƠNG CUỒNG NHIỆT VÀ LÀM VIỆC HĂNG SAY MÀ VẤN TU TẬP ĐƯỢC KHÔNG?

### PHẦN I: LÀM VIỆC HĂNG SAY

“Tôi không tin những gì khi tôi chưa trải nghiệm. Tôi nói trước mặt Phật là: con chẳng thấy Phật đâu cả con chỉ thấy tượng xi măng thôi. Nếu thực sự thấy Phật cho con nhìn thấy con mới tin. Đêm đó thì tôi nằm mơ nhưng tôi vẫn chưa tin. Khi tôi được chia sẻ về một phương pháp trong lớp học mà tôi tham dự, tôi đã áp dụng ngay. Nhưng trong tôi thì muốn, nếu tôi áp dụng với 2 -3 người một lúc mà đúng thì tôi sẽ tin. Và lớp học ngày hôm ấy có 3 người đây làm tôi rất giận, tôi nghĩ là tôi có thể cãi nhau với họ ngay sau khi lớp này kết. Nhưng Cả 3 người đều gọi điện cho tôi, và nói những điều khiến tôi giật mình, lúc này tôi tự hỏi, cái này là cái gì?... Tôi đã áp dụng điều này 2 tháng và tôi thấy tôi nhẹ nhàng hơn. Tôi không biết gọi tên nó là cái gì nhưng nó có thật.” – Ms Hà

“Em rất là ghét một người, ghét đến độ chỉ nghĩ đến người đó thôi là em thấy nóng người, nóng tai, người đổ mồ hôi và thể trạng sinh lý của mình thay đổi hoàn toàn. Chỉ cần một người nhắc đến tên người đấy thôi là em thấy rất khó chịu. Em cảm thấy bế tắc trong mối quan hệ đấy nhưng đó cũng là một cơ hội và em đã tìm được cách hóa giải”...

Cuộc sống và tu tập của bạn giống như là nghệ thuật chỉnh dây đàn vậy. Bạn sẽ có được sự kết hợp và giao thoa tốt nếu như các bạn khéo léo. Và thông điệp của buổi trà đàm ngày hôm nay là: ***Các bạn hoàn toàn có thể dùng tình yêu và công việc là một cơ hội lớn để chuyển hóa chính bản thân mình.***

Nếu bạn có một quan sát thấu đáo hơn về đạo Phật, bạn sẽ thấy mục tiêu cuối cùng của việc thực hành đạo Phật là một con đường để chuyển hóa tâm thức. Và điều quan trọng nhất cần phải nhớ là bạn cần ứng dụng tu tập trong đời sống hàng ngày.

Bạn có thể thấy quan điểm tu hành khá phổ biến ở Việt Nam hiện nay là: **“Tránh những gì gây cảm dỗ”** như tiền, quyền lực và phụ nữ... Điều này thực ra không sai nhưng chưa thật sự đầy đủ nếu như bạn đang đi trên con đường giải thoát... Vì tiền sẽ không xấu khi bạn không bị dính mắc vào nó, bạn có thể dùng tiền để cứu giúp người đời, làm việc gì đó có ý nghĩa.

Tâm giải thoát là tâm khi tiếp xúc với đối tượng khác mà không bị ảnh hưởng và ràng buộc chứ không phải mình chối bỏ nó. Thêm vào đó nếu trong cuộc sống hàng ngày bạn có 1 tình yêu, có một cơ hội và gặp những dính mắc, khó chịu... thì đấy không phải là một cái nợ mà đó chính là cơ hội để giải thoát khỏi nó. Vậy cách tập không phải là từ chối tình yêu và tiền bạc mà hãy sống và tồn tại cùng với nó. Đó gọi là tu tập. Tâm chuyển hóa là như vậy. Từ một cái tâm vướng mắc chuyển thành không vướng mắc.

**Sâu sắc hơn là tâm tôi giải thoát** khỏi mọi ràng buộc bởi vướng mắc trên đời. Tu tập là để giải thoát khỏi mọi vướng mắc trên đời, Trong đó có vướng mắc vào tiền bạc và gia đình.

## Phần I: Làm việc hăng say

Trên cuộc hành trình mang tên tu tập bạn sẽ phải đi qua 3 chặng đường. Đó là các con đường mang tên Từ chối, Hiểu Biết và Chuyển Hóa

Để hiểu về các con đường các bạn có thể hình dung ra, trong căn phòng này khi bạn đang ngồi ở đây đột nhiên có một con rắn xuất hiện, có vảy có vẻ như có độc, nó đang bò trườn quanh căn phòng và chuẩn bị đến gần bạn. Bạn sẽ chọn cách nào trong số những cách sau:

- Tôi sẽ chọn cách tránh xa nó, tôi sẽ đẩy cửa và chạy ra ngoài
- Tôi sẽ tìm hiểu xem con rắn đấy có thật sự là có độc hay không
- Tôi sẽ đến gần con rắn và tìm hiểu xem mình có thể giúp gì cho những người xung quanh và cho con rắn đó

Cách bạn chọn trong 3 đáp án trên biểu tượng cho 3 chặng đường mà bạn đang đi trên con đường tu tập.

Số những người chọn cách tiếp cận đầu tiên là những người luôn cần cảm giác an toàn, họ có xu hướng tránh xa những điều xấu, những điều có thể gây nguy hiểm **và họ là những người giỏi từ chối.**

Số những người chọn cách tiếp cận thứ 2: Tìm hiểu xem con rắn có độc thật sự hay không? Con rắn đó có khả năng cắn chết người không là tuýp người hiểu rằng tôi biết là tôi đang hành động như thế nào. Nếu nó không có độc thì tôi nhẹ nhàng đi qua. Một con rắn bé nhỏ cũng giống như một con lươn đang bò trên đường thôi.

Số những người đến với cách tiếp cận thứ 3: là những người chọn cách đến gần con rắn hoặc tìm hiểu xem mình có thể giúp gì cho những người xung quanh con rắn.

Đó là 3 cách tu đứng trước một vấn đề.

1. **Từ chối:** là cách an toàn nhưng khi đó chúng ta chưa biết sự thật.
2. **Hiểu biết:** biết sự thật là như thế nào.
3. **Cách hiệu quả nhất:** hiểu sự thật nhưng giúp được gì cho ai đấy bằng chính sự thật ấy.

Thêm một Ví dụ khác để các bạn có thể hiểu hơn. Bạn đang cần tiền và có 1 công việc sẽ giúp bạn tạo ra tiền, bạn chọn cách nào trong 3 cách sau:

1. Tiền nguy hiểm lắm, thôi chẵn kiếm.
2. Tìm hiểu: tôi đang cần tiền, nếu công việc đó không xấu thì tôi sẽ làm.
3. Nếu tôi kiếm tiền tôi giúp được cái gì? Giúp cho ai?

3 cách tiếp cận khác nhau sinh ra 3 loại phản ứng khác nhau là cách cho những người vào đời. Trí tuệ sẽ cho ta thấy với hoàn cảnh nào ta sẽ dùng cách nào.

**Con đường đầu tiên: Từ chối**

## Phần I: Làm việc hăng say

Từ chối là một bước đi quan trọng mà ai trong chúng ta đều cần phải đi qua. Mọi người thường có xu hướng dễ khỏi vướng mắc tôi chọn cách không có vợ, để không bị tiền cám dỗ tôi chọn cách không có tiền, tôi chọn cách không quan hệ với nhiều người để đỡ vướng mắc vào các mối quan hệ phức tạp với họ. Chắc các bạn cũng đã từng từ chối những điều gây nguy hiểm cho mình và cũng kể đến những trường hợp đã thử từ chối rồi mà không từ chối được.

*Lấy một ví dụ đơn giản: nếu ta thử tưởng tượng ra một căn phòng không có cái bàn trong đó, điều này có khó không, có bao nhiêu người làm được việc đó? Có thể có người làm được việc đó, nhưng nhiều người không làm được vì đơn giản trước khi tưởng tượng ra căn phòng không có cái bàn thì cái bàn đã có trong sự tưởng tượng đó rồi.*

Cần nhớ rằng khi các bạn từ chối thì bên trong các bạn đang có 1 xu hướng là phản ứng với đối tượng đấy. Giống như là một chiếc lò xo vậy, cứ đè nén, đến một ngày đủ nó sẽ bật ra rất xa. Từ chối là một bước đi rất quan trọng, nhưng nó không đủ vì bạn chưa thực sự giải quyết nó hoàn toàn.

### Con đường thứ 2: Hiểu biết.

Hiểu biết là ta biết rõ nó thật sự là cái gì, nó tốt ở đâu, xấu ở đâu. Nó là nền tảng của con đường chuyển hóa. Muốn chọn con đường thứ 3 thì phải đi qua con đường thứ 2 này. Muốn chọn cách thứ 2 phải đi qua con đường thứ 1- Từ Chối, vì từ chối có nghĩa là tách rời và tạo ra một khoảng không để ta quan sát và không còn bị quán chặt vào những điều đó. Từ chối để tạo ra giữa vấn đề và ta có một khoảng cách để ta hiểu vấn đề.

Giống như là việc béo phì chẳng hạn. Nếu các bạn cứ ăn và ăn mà không kìm nén được cảm giác muốn ăn, các bạn sẽ không có khoảng cách thực sự để biết nên ăn thế nào cho đúng, cho tốt. Khi đó cảm giác béo sẽ ám ảnh bạn và bạn sẽ không có sự sáng suốt để hiểu về nó. Vậy từ chối vừa cần thiết nhưng lại không đủ.

### Con đường thứ 3: Chuyển hóa

Nếu có khả năng và cơ hội thì cách 3 là cách tốt nhất. Các bạn ngồi đây có thể chọn mục tiêu là cách thứ 3. Đó là một con đường và nền tảng của nó là sự chuyển hóa. Khi có sự hiểu biết đúng đắn bạn sẽ không từ chối kiếm tiền, không từ chối cơn giận, vì bạn biết sự đè nén sẽ tích tụ dần như một ngày giọt nước làm tràn ly. Bạn cứ tưởng rằng tự nhiên cãi nhau chuyện vu vơ nhưng thực ra chẳng vu vơ đâu vì có điều gì đó đã nén chặt nó từ nhiều tháng năm nay rồi.

Những người tập với mình đều nhấn mạnh rằng, **từ chối và hiểu biết là quan trọng** nhưng **mục tiêu phải là sự chuyển hóa**. Bạn có thể sử dụng công việc, tình yêu tốt nhất cho người mình yêu và người xung quanh để chuyển hóa. Con đường này cần chúng ta có sự dũng cảm và khéo léo. Chuyển hóa là khi ta cần có kinh nghiệm để khơi lên trong chúng ta sự hiểu biết và khả năng thông cảm với người khác. Chúng ta sẽ chuyển hóa kinh nghiệm như thế nào để có ích cho những người xung quanh, khi ai đó hiểu được sự chuyển hóa đấy rồi thì tình yêu hay công việc hay bất kỳ những cái khác đều là nguyên liệu cho chúng ta chuyển hóa. Nếu bạn không có ai để yêu, thì làm sao bạn có thể chuyển được tình yêu ích kỷ thành vị tha. Nếu không có tiền thì chúng ta cũng không có khả năng để dùng tiền làm việc tốt. Tu tập trong tình

Phần I: Làm việc hăng say

yêu và công việc là 2 mảng vô cùng quan trọng giúp mình một cách lành mạnh và giúp người khác.

## LÀM VIỆC HĂNG SAY

Ngày hôm nay mình sẽ chia sẻ với các bạn ở góc độ công việc là nơi thực hành 6 điều tốt và chỉ cần làm việc như bình thường chính là tập. Làm được 6 điều, tu hành không cần phải tách rời khỏi sự làm việc hăng say. Sáu điều mình sẽ chia sẻ ở đây trong đạo Phật gọi là lục độ, bạn cũng có thể gọi nó là **6 điều hoàn hảo**. Đó là: **Bố Thí; Trì giới; Nhẫn Nhục; Tinh Tấn; Tập Trung; Trí Tuệ**.

Công việc là nơi tốt nhất để thực hiện điều này. Vì trong tình yêu bạn thường gặp người mình thích, còn công việc không phải là một môi trường chọn lọc như thế nó giúp bạn gặp nhiều người hơn. Đi trên con đường gian khó sẽ có nhiều thách thức và cơ hội hơn dành cho bạn nhận ra chính mình.

**Điều hoàn hảo thứ 1 - Bố thí:** công việc là chỗ rất tốt để thực hành bố thí, có thể thực hành 24/24 được ngay. Nếu bạn hiểu bố thí là việc cầm cái gì trao tặng một ai đó thì đó là cách hiểu không đầy đủ bởi bố thí là sự giúp người khác. Bất kỳ một doanh nghiệp, một ngân hàng, một trường học nào cũng có thể giúp đỡ và đóng góp cho xã hội bằng cách tạo ra được những sản phẩm tốt. Luôn mang trong mình một cái tâm như vậy là bạn đang tập bố thí –tâm muốn giúp đỡ mọi người và thực hành việc giúp đỡ mọi người. Bố thí được biểu hiện bằng những hành động cụ thể khi một người bạn đồng nghiệp đang có bố mẹ ốm, và nếu muốn giúp họ bạn sẽ phải làm gấp đôi số lượng công việc và bạn sẵn sàng làm điều đó - đây chính là bố thí. Góc độ của sự bố thí còn sâu sắc hơn nhiều nhưng chỉ cần hiểu như vậy là bạn đang có vô số các đối tượng để giúp đỡ như khách hàng, cổ đông, đối tác, đồng nghiệp...

Hoặc có người thắc mắc rằng công việc của tôi không liên quan đến người khác thì làm thế nào để tôi có thể thực hành bố thí trong công việc? Có một cách tập rất hữu hiệu là đem lại những lời chúc thăm cho người khác.

**Điều kỳ diệu của lời chúc thăm:** Mọi hành động đều xuất phát từ tâm ta, từ cách nghĩ của ta trước tiên. Vì vậy chúng ta có thể tập để có được cái tâm sẵn sàng giúp đỡ người khác trước tiên – **chúc thăm những điều tốt lành đến những người quanh ta**. Bạn có thể đem những lời chúc thăm đến những người xung quanh bạn. Đầu tiên hãy tập để chúc những điều tốt lành đến những người thân trong gia đình, bạn bè, những người đồng nghiệp... như “*Tôi chúc mọi người hôm nay mạnh khỏe, thành công, hạnh phúc và giác ngộ.*” Rồi tiếp theo đến những người không thân lắm như ông bảo vệ, bác trông xe, những người đi cùng thang máy... Sau đó, hãy chúc những người ganh ghét, chống phá chúng ta... những điều tốt lành. Ai cũng cần được hạnh phúc ...kể cả họ là người say rượu, xấu xí đi chẳng nữa. nếu những người xấu đã từng làm tổn thương ta, họ có được những điều tốt lành, có trí tuệ sáng suốt thì họ sẽ không còn làm điều xấu hại đến ta và mọi người nữa. **Mình tập để cho đi một suy nghĩ tốt lành, mình bí mật cho đi một lời chúc.**

*Cái này cần bạn tập thử mới cảm nhận được, chia sẻ của những bạn đã tập:*

## Phần I: Làm việc hăng say

**Ms.Hạnh:** Em đã áp dụng lời chúc cách đây khoảng 2 năm về trước, lúc đó tâm trạng rất là chán, buồn rầu, khó chịu. Em thử tập chúc mọi người và cả sự vật nữa. Em chỉ cảm nhận là trong 1 tuần thôi là sự thay đổi cảm thấy rõ ràng về tâm. Ngày đầu tiên áp dụng rất khó, vì đầu óc đang loạn lên, gặp ai cũng phải nghĩ ra một câu chúc, nhưng sau 1 ngày thôi tâm mình không loạn nữa, mình có sự bình an và nhẹ nhàng thoải mái vô cùng, vì mình có sự trải nghiệm nên mình áp dụng phương pháp làm giúp ích chính bản thân mình đầu tiên. Tâm mình bình an vui vẻ thì mình sẽ đưa được sự vui vẻ đến nhiều người xung quanh...

**Mr.Hiếu:** Lần đầu tiên tập chúc thăm người đày là em thấy rất khó khăn. Em hình dung hình ảnh người đày trong đầu mà phải chúc người khác em thấy rất khó khăn, nhưng em không còn cách nào khác và em cố làm, cố làm, không hiểu sao cảm giác khó chịu của em với người khác giảm bớt đi. Đến lúc hình dung đến hình ảnh của bạn ý là em thấy bớt khó chịu rồi. Ví dụ: chúc bạn Hạnh được sức khỏe, bình an, hạnh phúc, giác ngộ., tính từ đấy nó phát triển, dâng lên trong lòng em. Em thấy bạn ý chưa kịp cảm thấy điều đấy thì em đã cảm nhận thấy điều đấy rồi. Dần dần em cảm thấy thoải mái. Rồi khi em tập như thế trong vòng nhiều tháng, người đày em cực kỳ ghét chuyển thành người em thương mến trong đầu em thôi, điều đấy xảy ra thành trạng thái tâm lý. Mình có thể chơi thân, thoải mái... Chỉ bằng việc chúc thôi chứ em chẳng gặp bạn ấy...

**Trong Suốt:** Về mặt nhân quả, khi mình gieo một nhân lành thì ắt sẽ gặp quả lành. Thực hiện những lời chúc thăm là ta đang gieo những nhân lành trong tâm ta, thì ta cũng sẽ nhận được những suy nghĩ tốt từ người khác, những hành động muốn giúp đỡ mình từ người khác. Đây là về mặt suy nghĩ, còn hành động thì khi ta đem những lời chúc tốt lành đến người khác đủ lâu thì sớm muộn gì rồi ta cũng sẽ muốn hành động giúp đỡ người khác vì *suy nghĩ tạo ra hành động*. Đây là cách để tập **Bồ thí** trong công việc.

Câu chuyện của Hiếu rất thú vị vì khi mình ghét ai thường mình không muốn điều tốt đến với họ, thậm chí là điều xấu. Nếu *Từ chối* tức là từ nay mình sẽ không gặp người đó nữa, không để ý gì vào đầu nữa, nghe tên người đó trong đám đi chơi là tránh luôn. Còn *chuyển hóa* là bằng cách *không từ chối* việc nghĩ đến họ mà là *chuyển hóa từ cách suy nghĩ khác đi*. Thay vì nghĩ điều xấu về họ thì ta hiểu rằng họ cũng đau khổ khi gây ra điều xấu với mình, hiểu rằng khi gây một điều xấu cho ai thì về nhân quả họ sẽ phải chịu điều bất hạnh mà thông cảm với họ. Dần dần Tiếp theo nữa không phải không có vấn đề với họ nữa mà là phát triển tình thương với họ, chuyển hóa *giận dữ* thành *tình thương*. Giận có một đặc tính là phá hủy, tôi muốn phá hủy đối tượng kia: đâm đá vào tường, xé giấy... nếu chúng ta đi bằng *con đường chuyển hóa* thì những cảm xúc tiêu cực dần dần được thay bằng tình thương với họ. Và khi có người làm chúng ta giận, chúng ta lại có một cơ hội để tập, để chuyển hóa. Không có ai làm ta giận, thì ta chẳng có cơ hội nào để tập- để chuyển hóa. *Chuyển hóa là ta không từ chối đối tượng và dùng sự tiếp xúc với đối tượng để chuyển hóa tâm của mình*. Tâm mình chuyển rồi thì bên ngoài có thể chuyển, có thể không, nhưng điều đó không còn quan trọng vì tâm mình đã chuyển từ thù ghét thành thông cảm. Tâm mình đã chuyển hóa xong rồi, đây là một ví dụ rất phù hợp về **sự chuyển hóa**.

### Điều hoàn hảo thứ 2 - Trì giới:

**Chia sẻ Mrs. Thúy:** Trong cv của mình làm sale có áp lực về doanh số mặc dù là cuối tháng không đạt chỉ tiêu nhưng cũng có tiểu xảo để tăng doanh số, mình cũng làm được như vậy nhưng bản thân mình có đấu tranh là mình có làm điều đấy hay không? Và mình chọn cách là

## Phần I: Làm việc hăng say

*mình không làm điều xấu mặc dù việc này có thể gây ảnh hưởng xấu với mình và nhóm của mình.*

**Trong Suốt:** *Trì giới* là khi chúng ta không mắc vào những điều xấu khi làm việc, không cố ý làm điều xấu, mà tìm cách nào đây để mình không phạm vào những điều sai lầm, cái này cần phải có hiểu biết. Khi chúng ta có hiểu biết thì ta có thể *trì giới* khi làm việc. Bạn Thúy đến gặp mình khi đây bạn ý biết cách để thay đổi giấy tờ để có một doanh số rất to. Bạn ý đứng trước một việc là nếu bạn ý không làm điều xấu thì ảnh hưởng đến bạn ý và cả phòng. Bạn ý mong 1 lời khuyên... Và cuối cùng bạn ý đã không làm. Một thời gian sau thì những người làm xấu bị lộ hết ra, thậm chí bị đuổi việc. Khi làm việc ta luôn phải đứng trước lựa chọn như vậy. Nếu chúng ta không tập thì chúng ta sẽ gặp cảm dỗ khác ở chỗ khác. *Công việc là chỗ khó khăn nhất để tập trì giới.*

Như mình là chủ doanh nghiệp, doanh nghiệp không thể đứng trước Pháp luật 100% vì ở VN quy định luôn đi sau thực tế. Nên mình thường xuyên phải ra quyết định tôi có làm đúng 100 % quyết định hay không? Lựa chọn bằng cách tôi làm cách nào mà nó không biến thành nghiệp xấu và ta biết giới hạn khi nào phải dừng lại. Và mình chọn cách là nói chuyện với Quốc hội để thay đổi luật. Mình hiểu là luật sai, nên mình nói chuyện với cơ quan có khả năng sửa luật. Ra cuộc đời mình cần có một tinh thần tích cực, cố gắng hiểu đúng một cách tối đa, hiểu cái sai một cách tối đa, cần hiểu đúng sai một cách đúng đắn hơn, chạy theo cái sai chắc gì đã đúng. Quan trọng là sửa cái sai – thành đúng, cái chưa hợp lý – thành hợp lý. Là một bài học rất khó khăn nên cần phải có *sự dũng cảm và cố gắng.*

Chúng cần phải hiểu rằng mục đích của chúng ta sống 60 năm để làm gì, để kiếm tiền hay tiến bộ? Mình không nói về cái tinh thần mình lựa chọn, nhưng mà chúng ta phải đưa ra và nhân quả nó sẽ quay lại.. Để *trì giới* được chúng ta cần khéo léo. Có thể chọn cách nói dối hay nói tránh vì đôi khi chúng ta nói thật chỉ gây ra đau khổ cho người khác, và gây tổn thương cả về tinh thần và vật chất.

Có một ví dụ rất hay là có một ông sư ngồi trên đường, có một người tốt chạy qua còn bọn cướp đuổi sau lưng,

**Cướp hỏi:** Ông có thấy một người chạy qua đây không?

Ông sư nghĩ nếu nói là có thì là hại người kia. Nói là không có ai chạy qua đây cả thì lúc đấy ông đang phạm giới. Thế là ông đứng dậy và nói...

**Ông sư:** Từ lúc tôi đứng ở đây thì tôi không thấy ai chạy qua đây cả ...

Và vì vậy cuộc sống *cần trí tuệ và khéo léo* để chúng ta chọn cách hành xử phù hợp.

**Điều hoàn hảo thứ 3 - Nhẫn nhục:** là chúng ta chịu đựng khó khăn và kiên nhẫn vượt qua khó khăn. Khó khăn có thể đến từ nhiều phía, người khác, từ hoàn cảnh, từ bản thân... chúng ta chấp nhận khó khăn. Nhẫn nhục là khi chúng ta bị ai nói xấu nhưng chúng ta không phản ứng lại mà làm việc tốt hơn và vượt qua nỗi buồn. Nhẫn nhục là trong công việc nếu bạn gặp khó khăn và bạn không bỏ cuộc, dù cho ai đó nói xấu, cản trở, phá hoại bạn mà bạn vẫn làm đến cùng những điều tốt.

Phần I: Làm việc hăng say

**Điều hoàn hảo thứ 4 - Tinh tấn:** là chúng ta kiên trì cho đến khi gặp kết quả. Tinh tấn là sự chăm chỉ, cố gắng làm việc để đạt được kết quả.

**Điều hoàn hảo thứ 5 - Tập trung:** Tập trung là khi chúng ta cống hiến hết mình cho việc đây và tận tâm cống hiến. Khá hơn nữa là khi tập trung, tâm của chúng ta không bị loạn. Ví dụ chúng ta đang làm và rất nhiều người nói với chúng ta là không đi đến đâu đâu... đang họp đừng nghĩ lung tung, là yếu tố cơ bản để làm nên thành công của công việc. Không bị phân tán bởi những thứ gây ra phân tán.

**Câu hỏi:** *Bố thí và Tập Trung có sự mâu thuẫn không? Một bên người ta cần mình giúp, một bên thì mình phải tập trung để hoàn thành công việc*

**Trả lời:** Câu hỏi của bạn rất hay và nó cũng là phần dẫn dắt đến điều cuối cùng trong 6 điều hoàn hảo mà chúng ta nói đến. Đôi khi chỉ cần mình làm tốt thì là đang giúp người khác rồi. Bạn cần trả lời điều này trước khi giúp đỡ người khác: Việc bạn đang bố thí giúp đỡ người khác liệu có kết quả không? Lúc đó tùy vào hoàn cảnh, trí tuệ của bạn sẽ phát sinh và có được sự lựa chọn phù hợp.

**Điều hoàn hảo thứ 6 - Trí tuệ:**

Trí tuệ là khả năng có được sự lựa chọn phù hợp với hoàn cảnh nhất. Nếu không có trí tuệ ta sẽ không tập trung được, bị phân tán ngay. Nếu không có trí tuệ ta không thật sự chăm chỉ được. Như vậy công việc là nơi ta rèn luyện trí tuệ. Trí tuệ sâu sắc hơn là ta nhận ra bản chất của chúng ta đang làm. Trí tuệ hiểu là trong hoàn cảnh nào ta nên làm cái gì. **Nhận thức được rõ mình đang làm gì là một trí tuệ**, như có lần mình đến một công ty và ông sếp mắng cô thư ký sa sả... Cô ý khóc chạy ra ngoài. Mình hỏi tại sao đấy chỉ là một cô gái mà ông ấy lại quát mắng nặng lời thế và ông ấy trả lời là: “Tôi đã thử nhiều lần rồi, nếu không mắng cô ý không sửa được... Tôi làm như vậy là để giúp cô ấy.” Đây là biểu hiện của trí tuệ khi nhìn được bản chất của vấn đề là người ta đang giúp người khác.

Trong công việc cả 6 điều này chúng ta đều làm được hết. Làm trong tâm mình là quan trọng chứ không phải là ở bên ngoài. Khi tâm mình có 6 điều này tự nhiên công việc có thành quả tốt, mình biết cách làm tốt thì tinh thần mình thoải mái và giúp đỡ được mình nhiều. Mình không cần làm gì khó cả, làm đúng việc của mình đang làm với tinh thần mới, đấy chính là **tu tập**. Sau quá trình này xảy ra đó chính là trí tuệ.

Trí tuệ là mấu chốt của những điều này, mình hiểu biết sâu sắc hơn, có khả năng buông xả những điều mình đang cần buông xả, tập được sự khéo léo trong công việc. Bằng kinh nghiệm cá nhân mình chưa thấy chỗ nào tốt như trong công việc để mình tập được 6 điều hoàn hảo (6 ba la mật). Mình đạt được điều này để đạt được con đường thứ 3 là con đường chuyển hóa. Mình có cơ hội là mình không đi làm nữa nhưng mình chủ động dấn thân vào công việc để giúp đỡ mọi người, Như vậy với mình không có sự mâu thuẫn giữa công việc và làm việc giữa mọi người. Bạn nào nghĩ công việc là chỗ nguy hiểm thì hãy nên nghĩ lại. Công việc là chỗ tốt nhất để mình chuyển hóa. **Mục tiêu tu tập của mình là chuyển hóa từ tâm thiếu hiểu biết để giải thoát thoát khỏi vương mắc của mình.**

Sự giải thoát sâu sắc cũng mang trong nó nhiều mức độ

## Phần I: Làm việc hăng say

- ⇒ Ở mức độ thông thường: tôi không bị dính vào những cái tôi làm. Vd hôm nay tôi làm chỗ này rất tốt nhưng nếu hoàn cảnh thay đổi, tôi phải làm chỗ khác thì tôi có thể chuyển ngay. Vì tôi hiểu rằng mọi thứ đều do nhân duyên mà đến. Tôi sẽ không bị dính mắc vào mọi thứ.
- ⇒ Sâu sắc hơn: làm việc chúng ta đang làm mà chúng ta không bị chính kết quả công việc ảnh hưởng. Điều này không có nghĩa là mình không mong kết quả. Nhưng mình hiểu biết rằng công ty mình có thể phá sản bất kỳ lúc nào và ngày mai có phá sản chẳng có vấn đề gì. Cháy nổ, động đất,... mình hiểu mọi thứ có thể xảy ra nhưng tôi sẽ làm điều tốt nhất của ngày hôm nay. Tôi sẽ làm tốt nhất, làm việc hăng say hết sức mình, vì tôi biết suy cho cùng chẳng có cái gì tồn tại mãi, nếu công ty có tồn tại mấy nghìn năm thì nền văn minh này cũng sẽ tan rã. Tôi chỉ hiểu sâu sắc một điều là khi tôi đang ngồi vị trí này thì tôi sẽ làm điều tốt nhất cho tôi, cho gia đình tôi. Đó chính là sự sáng suốt.

Khi mình có được 6 điều vừa xong thì công việc chính là sự sáng tạo mang đến cái tốt cho mình và cho mọi người. Chúng ta sẽ làm tốt việc mình đang làm và có sự hăng say, mình đổi mới chính mình để tâm mình chuyển hóa liên tục và tâm mình hạnh phúc hơn và điều tốt tạo ra nhiều hơn. Sự thú vị là sự hăng say không bị kết quả chi phối giống như một đứa bé khi chơi một trò chơi vậy. Nó hoàn toàn hăng say và không quan tâm kết quả của cuộc chơi. Công việc là một sân chơi tốt để tôi chuyển hóa mọi người còn Kết quả của nó là tùy duyên, được thì tốt, còn không thì thôi, làm việc khác.

**Câu hỏi:** *Mình không có ghét hay cảm xúc tiêu cực với bất cứ một ai trong công ty mình. Nhưng mình làm việc ở cơ quan nhà nước nên bị quản chế về thời gian rất chặt chẽ. Ra ngoài xin phép, đi đâu xin phép. Cảm thấy như bị quản chế. Không biết làm thế nào, vấn đề về kỷ luật lao động. Khi đi làm mình thấy rất khó chịu, không biết mọi người có giúp gì mình được không?*

**Trả lời:** Có lẽ bài học hiện giờ của bạn đang là **sự Nhẫn nhục** trong hoàn cảnh hiện giờ. Bạn hãy thử nói chuyện với người quản lý ở cấp cao hơn xem có sự thay đổi nào không? Hoặc rồi một ngày nào đó nếu có cơ hội tốt hơn bạn có thể có một lựa chọn công việc khác. Nhưng bạn cần phải hiểu rằng là sẽ còn rất nhiều việc khác khiến mình không thích, ở cơ quan này cũng như ở một công ty khác, sẽ rất nhiều lúc bạn như vậy và nếu khi **không nhẫn nhục thì bạn chẳng học được bài học gì cả**. Vậy hãy thử xem... **Nhẫn nhục là kiên nhẫn đứng trước khó khăn**.

**Chia sẻ:** *Em làm ở ban truyền thông ở một công ty. Công việc đến thời điểm nhẫn nhục nhưng không thoải mái được nữa. Sếp trực tiếp giống sếp đơn vị, quản thúc thời gian, xác nhận hệ thống quét thẻ. Đi muộn làm bù đến 8h tối, mọi người về sớm chấp nhận phạt tiền theo quy định của Công ty nhưng công ty không chấp nhận phạt tiền mọi người phải cố gắng dậy sớm đi làm. .. đến thời kỳ, em chuyển công ty, lúc đấy suy nghĩ của mình đã khác, mặc dù yêu quý mọi người. Sau đó thì 4 người tiếp tục ra đi. Em nghĩ câu chuyện của em có cả nhẫn nhục, trì hoãn, trí tuệ...*

**Trả lời:** Điều quan trọng là em ra đi với tâm trạng nào, vì cái mình đang chú ý là cái tâm. Còn nếu mình đi vì hết duyên thì sự ra đi rất nhẹ nhàng.



## Phần I: Làm việc hăng say

**Chia sẻ:** Ở công ty có một em nhân viên mới vào còn rất trẻ, kinh nghiệm không có, tố chất không nhanh nhẹn, khi em góp ý thì em ý không nhận lỗi mà nói về vấn đề khác, em muốn nghe một lời xin lỗi sau đó mới là giải thích nhưng em ý luôn thế này thế kia, em ý thường không tập trung và không biết vì sao công việc không trôi chảy, em là người trực tiếp báo cáo với cấp cao hơn, em báo cáo thì sếp nói không cần biết tại sao. Mới đầu em cũng rất bức xúc khó chịu, nhưng về sau em nghĩ là em sẽ thông cảm hơn, nói chuyện với em ý nhẹ nhàng, rằng em sẽ xem xét công việc của em ý thế nào. Mình sẽ mất thời gian hơn bằng việc theo dõi công việc của em ý + công sức của mình. Mình mất thời gian của mình, nhưng mà thường mới đi là rất sợ trách nhiệm, khi theo dõi công việc, công việc chắc chắn sẽ hoàn thành. Thì em ý sẽ không sợ sệt trách nhiệm quá... Thì em nghĩ công việc của em có sự bố thí, nhẫn nhục, trí tuệ ở trong đó.

**Chia sẻ:** Sau một tuần thử việc em vẫn rất thích công việc của một tòa soạn nó chiếm rất nhiều thời gian của em. Ban ngày rồi nhưng tối rất là bận. Làm một tuần thì chị ý rất khen bọn em có nhiệt huyết nhưng em muốn hỏi cách để cân bằng giữa công việc và cuộc sống để giữ nhiệt huyết

**Trả lời:** Khi làm hăng say mình sẽ làm hết sức có thể cân bằng. Cân bằng thì cần phải hiểu về mình trước. Cân bằng của người khác đi chơi 1 lần/ tuần. Muốn cân bằng thì nó đúng với từng con người khác nhau. Mình không thể cân bằng nếu như mình không hiểu mình, hiểu thật sự trái tim mình mách bảo mình điều gì. Khi cần cân bằng tức là em đang mất cân bằng. Nếu tiếp tục duy trì nhịp độ làm việc quá căng thẳng em sẽ không được lợi, công việc cũng không được lợi vì em ốm và không hoàn thành được việc. Vậy cân bằng là công việc vẫn tốt và tôi vẫn khỏe. mình không thể dùng cân bằng của mình mà khuyên bạn được vì cân bằng đó là khác nhau. Người có thói quen lười biếng thì cân bằng là lao vào làm việc, bạn cần đặt câu hỏi: dạo này mình cần cái gì? Bạn cố gắng đạt được cái đấy thế thôi. Bạn làm nhiều việc, nhưng vẫn có thời gian để đi gặp gỡ các anh, em. Mình cần nhìn nó một cách dài hạn. Nhìn ngắn hạn, nhìn dài hạn. Mình hiểu mình thực sự cần cái gì. Thế nào là phù hợp? Khi bạn nhận thức được như thế, bạn có nhận thức: cái gì cân bằng với tôi? Thế có phù hợp hay không? Tình yêu và làm việc là một cách để mình hiểu mình sâu sắc hơn.

**Chia sẻ:** *Khó khăn khi làm việc với đồng nghiệp?*

**Câu hỏi:** Ở công ty em có một anh giám đốc dự án, anh này có vẻ được lòng mọi người. em và anh ý về chuyên môn là khác nhau Theo như mọi người comment thì anh ý làm việc rất chán. Em gọi điện để báo việc gì cho anh ý, thì anh ý không lịch sự một cách không bình thường. em nói việc A và anh ý thường cố tình hiểu sai. Sắp tới em phải làm việc với anh ý và em đang không biết nên như thế nào với con người này?

**Trả lời:** Khi làm việc nhìn ra cái sai người khác thì vô cùng nhiều, một trong những cách tập là nhìn ra **điểm mạnh** của người ta và hạn chế giúp người ta điểm yếu. Nếu chỉ nhìn điểm yếu thì mình chỉ muốn tránh họ. Hãy thay đổi cách nhìn. Khi gặp một người mình tìm hiểu xem điểm mạnh ở đâu, yếu ở đâu? Góp ý hoặc làm giúp anh ý cái phần yếu nếu người ta chưa thể thay đổi được, và cả đời mình gặp những vấn đề. Việc của em là để nó ra xa một chút... Điểm mạnh của anh ý là gì? Mình sẽ làm gì để anh ý phát huy điểm mạnh? Hạn chế điểm yếu của anh ý? Và nếu em thực sự giúp người ta hạn chế điểm yếu người ta sẽ trân trọng em. Mình nhìn vào một người hãy nhìn cả vào cái tốt cái xấu để có cách hành xử phù hợp. cần có sự kiên nhẫn, nhẫn nhục với người ta, phát huy cái tốt giúp người ta, hạn chế cái xấu giúp người ta. Xã

## Phần I: Làm việc hăng say

hội hiện nay ai cũng nhìn vào điểm xấu và tôi bị cái xấu che mắt. Ông sếp nào gặp nhân viên giúp mình hạn chế cái xấu sẽ rất cần mình. Cái xấu rất dễ nhìn thấy, cái tốt khó nhìn thấy. Đến gần, nhận ra cái tốt. (Hiểu biết) giúp họ phát huy và hạn chế (chuyên hóa) bất kỳ ai cũng nên làm như vậy với bất kỳ ai. Khi mình nghĩ như vậy hoàn cảnh xung quanh sẽ thay đổi. Muốn chấp nhận phải hiểu nó đã, muốn hiểu phải có thời gian, phải nhẫn.

**Chia sẻ chị Hoa:** *Cuộc đời của mình có 3 vấp từ lúc mình đi làm đến giờ. Trước đây mình trải qua công việc là trợ lý văn hóa ở Đại Sứ Quán Pháp. Mình học 3 năm cấp 3 tiếng Pháp, 4 năm đại học tiếng Pháp đứng trước người nước ngoài vẫn run. Người ta nói thì mình chẳng hiểu. mình nói thì lập cập, tính mình luôn muốn cố gắng hết sức. Mình nghĩ môi trường nhà nước khó hợp với mình nên bước đầu mình vào làm bán thời gian.*

**Va vấp đầu tiên:** *Mình sinh viên mới ra trường nên thường bị một chị cùng làm o ép, chị ý vẽ việc cho mình làm và chị ý nói xấu mình với ông giám đốc người Pháp rằng mình ăn trong giờ, không làm được việc. Khi biết được chuyện mình muốn thẳng thắn và công bằng. Mình đã cố vận dụng hết kiến thức để bảo vệ mình và nói rằng: “ Việc gì giao cho tôi tôi làm được hết, thời gian đi công tác, tôi sẽ làm giúp chị ý hết. Tại sao lại nói tôi không làm được.” Trong thời gian chị ý đi công tác và tôi đã làm nhiệm vụ của chị ấy 1 tuần và cũng không có điều gì xảy ra. Trong công việc khi bị người khác o ép mình, mình cũng bực, mặc dù mình không có tâm địa ghét bỏ, thù hận ai. Chị phụ trách đề nghị đuổi việc mình ở thư viện. Mình cũng nói với giám đốc rằng: “Tôi chẳng có gì sai cả, việc gì giao tôi cũng làm được hết.” Ngày chị ấy thông báo với mình là mình không được làm ở trung tâm văn hóa Pháp nữa thì mình nói luôn, ngày hôm nay giám đốc mời em làm trợ lý văn hóa. Rồi khi mình quay lại chào chị ý thì chị ý cũng không chào lại nhưng mình nghĩ mình là người ít tuổi hơn rồi mình vẫn chào chị ý...và mình nhận thấy một điều là khi mình tiến về phía người ta với một điều tốt thì sẽ không lý nào mà họ từ chối mình, và đến giờ thì 2 chị em lại chơi với nhau.*

**Va vấp thứ 2:** *Mình nghĩ chỉ có môi trường VN mới xảy ra mới kèn cựa đổ kỵ và đúng là trong môi trường nước ngoài thì người VN vẫn là người gây ra những chuyện đó. Có một chị chuyên đi nói xấu ở nơi mình làm, với bản thân mình và công việc chẳng liên quan gì đến chị nhưng tính mình thì có gì đúng thì mình nói. Chị ý cũng bày ra những câu chuyện, và mình thì luôn nói sự thật thế nên đến một ngày... Sếp gọi lên nói chuyện với mình và mình muốn là gọi chị ấy lên để nói cho rõ ràng, do muốn bảo vệ chị ý nên sếp nói là cũng không nên như vậy. Lúc ra về mình nói với chị ý là: Em đã nói chuyện với sếp thế này thế kia và em nghĩ là chị cũng nên dừng ở đây. Sau này mình học ở Pháp về, mình thành lập một trung tâm sáng tạo cho trẻ em. Khi mình đi chị ý cũng rất vui mừng, còn cuộc chiến của chị ấy với người khác vẫn tiếp tục tồn tại. Và mình nghĩ là ở đâu cũng có những câu chuyện như vậy. Khi mình bỏ đi, chị đối kháng rất ngạc nhiên, một mối đi rồi, một vài người lại bỏ đi, vài người đối kháng. Sau này đi Pháp mình cũng đến nhà chị ý chơi... Mình đi về phía họ không có lý do gì họ lại quay mặt đi cả. Mình bình thường hóa, người ta cũng thoải mái, mình cũng giúp cho người ta.*

**Va vấp thứ 3:** *Trung tâm Evil của mình khoảng 6 năm khi mình lập ra bạn bè rất ủng hộ mình muốn dạy những gì nhà trường còn thiếu. Mình tự vay tiền ngân hàng, mình mở ra một trung tâm cho trẻ em, mình rất tin tưởng một cô giáo, giao cho chị làm việc với giáo viên đứng lớp, với phụ huynh. Rồi có lẽ là niềm tin đầy tự tạo cho người ta một cái sự tự tin thái quá. Chị ấy nói chị ý là người chính, chị ấy chia bè phái trong nội bộ và khi đấy mình không hợp tác với chị ý. Chị ý mở 1 trung tâm giống như của mình. Lúc đầu mình rất ức chế. Như bạn Hiếu*

## Phần I: Làm việc hăng say

*có chia sẻ là khi nghĩ đến họ là cơn giận của mình lan lên và thấy rất là bất công về sau này mình cũng nghĩ lại và suy nghĩ theo một cách khác đi. Mình nghĩ là như thế cũng tốt, chị ý mở một trung tâm giống của mình mà làm được tốt thì điều đó tốt cho xã hội.*

*Và sau những lần va vấp đó thì mình nghĩ là cuộc sống sẽ dần dần sẽ thay đổi, cách nhìn sẽ khác...!*

*Giờ thì sau 5-6 năm nay hăng say bây giờ đang bị chững. Đội ngũ của mình mặc dù các cô giáo đã nhẹ nhàng, trẻ trung hơn rất nhiều nhưng trung tâm mình vẫn đang còn thiếu những đội ngũ key. Nhưng vẫn hy vọng, nhân quả sẽ có ngày gặp được những đối tác cùng mình đi trên cái con đường này.*

**Trong Suốt:** Khi mình hăng say thì hoàn cảnh thay đổi, tức là mình tìm niềm vui trong công việc. **Hăng say là cách mình đối diện với một vấn đề.** Cách mình nhìn công việc và người khác sẽ tạo ra cảm hứng tạo nên cái hăng say. Nồng nhiệt không phải là một sự cố gắng quá to tát. Và buổi nói chuyện “Yêu đương cuồng nhiệt và làm việc hăng say... Liệu có thể gắn liền với tu tập được không?” có lẽ là một món quà dành cho những ai đang có duyên đi trên con đường chuyển hóa và quyết định lựa chọn một cuộc sống tốt đẹp hơn cho bản thân mình. Chúng ta hãy bắt đầu tập đi, vì lý thuyết này sẽ vô nghĩa nếu như chúng ta không áp dụng.

Chúc các bạn tiến bộ trên con đường chuyển hóa tâm thức của mình!

---

**Lưu ý:** Trên đây chưa phải là cách giải quyết tận gốc mọi vấn đề mà bạn đang gặp phải. Nếu bạn muốn tìm đến một con đường hướng tới tu hành Phật Pháp chân chính có cơ hội giúp vượt thoát khổ đau. Xin liên hệ với:

**Hồng Nhung qua Email – [nguyen.hong.nhung.1504@gmail.com](mailto:nguyen.hong.nhung.1504@gmail.com)**