

Liệu có thể yêu đương cuồng nhiệt và làm việc hăng say mà vẫn tu tập được không?

Hà Nội, 2012

Cuộc sống và tu tập giống như nghệ thuật chỉnh dây đàn. Tình yêu, công việc và những khó chịu không hề là một cái nợ, mà là cơ hội lớn để ta giải thoát khỏi mọi vướng mắc, đau khổ do nó gây nên. Khi đó chỉ còn sự tận hưởng trọn vẹn mọi khoảnh khắc của cuộc sống.

.....

MỤC LỤC

1. Tu tập là tập sống cùng với tình yêu và công việc mà không vướng mắc.....	2
2. Ba chặng đường trên hành trình mang tên Tu Tập.....	3
2.1 Con đường đầu tiên: Từ chối.....	4
2.2 Con đường thứ 2: Hiểu biết.....	5
2.3 Con đường thứ 3: Chuyển hoá.....	5
3. Công việc là nơi thực hành 6 điều hoàn hảo.....	6
4. Một số câu hỏi và chia sẻ.....	12
5. Lời kết.....	14

1. Tu tập là tập sống cùng với tình yêu và công việc mà không vướng mắc

Một bạn: Em rất ghét một người, ghét đến độ chỉ nghĩ đến người đó thôi là em thấy nóng người, nóng tai, đổ mồ hôi và thể trạng sinh lý 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.

Thầy Trong Suốt: 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 làm 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 một 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.

Trà đàm: Liệu có thể yêu đương cuồng nhiệt và làm việc hăng say mà vẫn tu tập được không? – Phần I: Làm việc hăng say

Tình yêu, công việc và những dính mắc, khó chịu... không phải là một cái nợ, mà đó chính là cơ hội để giải thoát khỏi mọi vướng mắc, đau khổ do nó gây ra.

Tu tập không phải là từ chối tình yêu, tiền bạc... mà sống cùng với nó. Tâm chuyển hóa là từ một cái tâm vướng mắc chuyển thành không vướng mắc.

2. Ba chặng đường trên hành trình mang tên Tu Tập

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 rằng trong căn phòng này, khi bạn đang ngồi ở đây đột nhiên có một con rắn xuất hiện, 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 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 1 trong 3 đáp án trên là biểu tượng cho 3 chặng đường mà bạn đang đi trên con đường tu tập.

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

Những người chọn cách tiếp cận thứ 2 – tìm hiểu xem con rắn có độc thật sự hay không, 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”.

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.

Trà đàm: Liệu có thể yêu đương cuồng nhiệt và làm việc hăng say mà vẫn tu tập được không? – Phần I: Làm việc hăng say

Đó là 3 cách tu khi đứng trước một vấn đề.

1. **Từ chối** – 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 người khác 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 chẳng 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.

2.1 Con đường đầu tiên: Từ chối

Từ chối là một bước đi quan trọng mà chúng ta đều cần phải đi qua. Mọi người thường có xu hướng để 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 cả 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 một xu hướng là phản ứng với đối tượng đấy. Giống như 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.

2.2 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 – đó 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 là 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 một khoảng cách giữa vấn đề và ta, để ta hiểu vấn đề.

Giống như 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.

2.3 Con đường thứ 3: Chuyển hoá

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 rồi 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 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 hiểu được sự chuyển hóa đầy rồi thì tình yêu, công việc hay bất kỳ cái gì 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 dùng tiền để làm việc tốt. Tu tập trong tình yêu và công việc là 2 mảng vô cùng quan trọng giúp mình và giúp người khác một cách lành mạnh.

Trà đàm: Liệu có thể yêu đương cuồng nhiệt và làm việc hăng say mà vẫn tu tập được không? – Phần I: Làm việc hăng say

3 chặng đường

- 1. Từ chối:** Nhằm tạo ra khoảng cách giữa mình và vấn đề để hiểu vấn đề.
- 2. Hiểu biết:** Biết rõ nó thật sự là gì, tốt ở đâu, xấu ở đâu.
- 3. Chuyển hóa:** Dùng kinh nghiệm trong công việc, tình yêu... làm nguyên liệu để khơi lên sự hiểu biết và khả năng thông cảm với người khác.

3. Công việc là nơi thực hành 6 điều hoàn hảo

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 này thì tu hành không cần phải tách rời khỏi sự làm việc hăng say. 6 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 những 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 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 những sản phẩm tốt. Luôn mang trong mình một cái tâm muốn giúp đỡ mọi người và thực hành việc giúp đỡ mọi người, như vậy là bạn đang tập bố thí.

Bố thí được biểu hiện bằng những hành động cụ thể. Khi một người bạn đồng nghiệp đang có bố mẹ ốm, 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...

Trà đàm: Liệu có thể yêu đương cuồng nhiệt và làm việc hăng say mà vẫn tu tập được không? – Phần I: Làm việc hăng say

Hoặc có người thắc mắc rằng, công việc của tôi không liên quan đến người khác thì làm thế nào 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 bằng cách **chúc thăm những điều tốt lành đến những người quanh ta**. Bạn có thể gửi 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, 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 chằng 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, bí mật cho đi một lời chúc.

Bạn Hạnh: *Em đã áp dụng lời chúc cách đây khoảng 2 năm về trước, lúc đó tâm trạng em rất là chán, buồn rầu, khó chịu. Em thử tập chúc mọi người và cả sự vật nữa. Em cảm nhận trong một tuần thôi thấy thay đổi 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 một ngày, tâm mình không loạn nữa, mình có sự bình an, nhẹ nhàng, thoải mái vô cùng vì có sự trải nghiệm, nên mình áp dụng phương pháp giúp cho 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...*

Bạn Hiếu: *Lần đầu tiên tập chúc thăm 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 đó giảm bớt đi. Đến lúc hình dung đến hình ảnh của bạn ấy 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 ấy chưa kịp cảm thấy điều đấy thì em đã cảm nhận thấy rồi, dần dần em cảm thấy thoải mái. Rồi khi em tập như thế trong vòng nhiều tháng, người đấy 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...*

Thầy 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

Trà đàm: Liệu có thể yêu đương cuồng nhiệt và làm việc hăng say mà vẫn tu tập được không? – Phần I: Làm việc hăng say

nhận được những suy nghĩ tốt, 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 cho người khác đủ lâu thì sớm muộn gì ta cũng sẽ muốn hành động giúp đỡ người khác, vì **suy nghĩ tạo ra hành động**. Đây là cách để tập **Bố 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, 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. Đây là một ví dụ rất phù hợp về sự chuyển hóa.

Bố thí

Luôn mang trong mình một cái tâm muốn giúp đỡ mọi người và thực hành việc giúp đỡ mọi người.

Bí mật chúc thầm – Tập để cho đi một suy nghĩ tốt lành, bí mật cho đi một lời chúc những điều tốt lành đến những người xung quanh ta.

Điều hoàn hảo thứ 2 – Trì giới

Chị Thúy: Trong công việc làm sale, mình có áp lực về doanh số. Mặc dù cuối tháng không đạt chỉ tiêu nhưng cũng có tiểu xảo để tăng doanh số, mình cũng có thể làm như vậy, nhưng bản thân mình có đấu tranh là mình có nên làm điều đấy hay không? Và mình chọn cách là không làm điều xấu mặc dù việc này có thể gây ảnh hưởng xấu với mình và nhóm của mình.

Trà đàm: Liệu có thể yêu đương cuồng nhiệt và làm việc hăng say mà vẫn tu tập được không? – Phần I: Làm việc hăng say

Trong suốt: Trì giới là chúng ta không mắc vào những điều xấu khi làm việc, không cố ý làm điều xấu, mà tìm cách nào đấy 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. Khi bạn Thúy đến gặp mình, lúc đấy bạn ấy biết cách thay đổi giấy tờ để có một doanh số rất to. Bạn ấy đứng trước một việc là nếu không làm điều xấu thì ảnh hưởng đến bạn ấy và cả phòng. Bạn ấy mong một lời khuyên, và cuối cùng bạn ấy 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 không tập thì chúng ta sẽ gặp cám 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 Việt Nam 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 làm cách nào mà nó không biến thành nghiệp xấu và 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 cái 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.** Một bài học rất khó khăn nên cần phải có sự dũng cảm và cố gắng.

Chúng ta 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 mà mình lựa chọn, nhưng 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, gây tổn thương cả về tinh thần và vật chất.

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

– Ông có thấy một người vừa chạy qua đây không?

Ông sư nghĩ, nếu nói là có thì hại người kia; nói là “*không có ai chạy qua đây cả*” thì ông đang phạm giới. Thế là ông đứng dậy và nói:

– 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.

Trà đàm: Liệu có thể yêu đương cuồng nhiệt và làm việc hăng say mà vẫn tu tập được không? – Phần I: Làm việc hăng say

Trì giới

Không mắc vào những điều xấu, không cố ý làm điều xấu. Có hiểu biết để không phạm vào những điều sai lầm.

Để trì giới cần có sự dũng cảm, cố gắng, trí tuệ và khéo léo.

Điều hoàn hảo thứ 3: Nhẫn nhục

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

Điều hoàn hảo thứ 4: Tinh tấn

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

Trí tuệ là khả năng có được sự lựa chọn phù hợp nhất với hoàn cảnh. Nếu không có trí tuệ, ta không tập trung được, bị phân tán ngay, 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 việc 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 Trí tuệ.** Như có lần mình đến một công ty và ông sếp mắng cô thư ký sa sả, cô ấy khóc chạy ra ngoài. Mình hỏi “*Tại sao đấy chỉ là một cô gái mà ông lại quát mắng nặng lời thế?*” và ông ấy trả lời là: “*Tôi đã thử nhiều lần rồi, nếu không mắng, cô ấy 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 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, đây chính là **tu tập**. Sau quá trình này xảy ra đó chính là Trí tuệ.

Trà đàm: Liệu có thể yêu đương cuồng nhiệt và làm việc hăng say mà vẫn tu tập được không? – Phần I: Làm việc hăng say

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 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 không cần 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 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.**

*Trí tuệ là khả năng có được sự lựa chọn phù hợp nhất với hoàn cảnh.
Trí tuệ sâu sắc hơn là nhận ra bản chất của vấn đề.*

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

– Ở mức độ thông thường: Tôi không bị dính vào những cái tôi làm. Ví dụ, 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: Chúng ta làm việc mà không bị chính kết quả công việc ảnh hưởng. Điều này không có nghĩa là mình không mong kết quả nhưng mình hiểu rằng, công ty mình có thể phá sản bất kỳ lúc nào và ngày mai có phá sản cũng chẳng vấn đề gì. Cháy nổ, động đất,... mình hiểu mọi thứ có thể xảy ra, nhưng mình 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 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. Tâm mình hạnh phúc hơn và điều tốt tạo ra nhiều hơn. Cái 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 đến 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, không thì thôi, làm việc khác.

Trà đàm: Liệu có thể yêu đương cuồng nhiệt và làm việc hăng say mà vẫn tu tập được không? – Phần I: Làm việc hăng say

Công việc là chỗ tốt nhất để tập được 6 điều hoàn hảo và chuyển hoá.

4. Một số câu hỏi và chia sẻ

Một bạn: *Mình không có ghét hay cảm xúc tiêu cực với bất cứ một ai trong công ty. Nhưng mình làm việc ở cơ quan nhà nước, thời gian rất chặt chẽ, ra ngoài xin phép, đi đâu xin phép nên cảm thấy bị quản chế. Không biết làm thế nào với 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?*

Thầy Trong Suốt: Có lẽ trong hoàn cảnh hiện giờ, bài học của bạn là sự **Nhẫn nhục**. 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, 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 không nhẫn nhục thì bạn chẳng học được bài học gì cả. **Nhẫn nhục là kiên nhẫn đứng trước khó khăn**. Vậy hãy thử xem.

Một bạn: *Em làm ở một Ban truyền thông. Công việc đến thời điểm nhẫn nhục nhưng không thoải mái được nữa. Sếp trực tiếp quản thúc thời gian, xác nhận hệ thống quẹt 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 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 giới, trí tuệ...*

Thầy Trong Suốt: 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.

Một bạn: *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 ấy không nhận lỗi mà nói về vấn đề khác. Em muốn nghe một lời xin lỗi sau đó mới là giải thích, nhưng em ấy luôn thế này thế kia. Em ấy thường không tập trung và không biết vì sao công việc không trôi chảy. Mới đầu em cũng rất bức xúc khó chịu, nhưng về sau em nghĩ là em sẽ thông cảm hơn, nói chuyện với em ấy nhẹ nhàng. Mình sẽ mất thời gian và công sức hơn bằng việc theo dõi công việc của em ấy. Thường mới đi làm rất sợ trách nhiệm, khi theo dõi công việc, công việc chắc chắn sẽ hoàn thành. Thì em nghĩ công việc của em có sự bố thí, nhẫn nhục, trí tuệ ở trong đó.*

Trà đàm: Liệu có thể yêu đương cuồng nhiệt và làm việc hăng say mà vẫn tu tập được không? – Phần I: Làm việc hăng say

Một bạn: 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 sếp khen bọn em có nhiệt huyết, nhưng em muốn hỏi cách để cân bằng giữa công việc và cuộc sống để giữ nhiệt huyết?

Thầy Trong Suốt: Khi làm hăng say, mình sẽ làm hết sức có thể để cân bằng. Cân bằng thì cần phải hiểu về mình trước. Cân bằng thì nó đúng với từng người cụ thể. Ví dụ cân bằng của người khác là đi chơi 1 lần/ tuần. Mình không thể cân bằng nếu như mình không hiểu mình, không hiểu thật sự trái tim mình mách bảo 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 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 bạn bè. Mình cần nhìn nó một cách 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 cách để mình hiểu mình sâu sắc hơn.

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

Thầy Trong Suốt: Khi làm việc, mình 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, và cả đời mình gặp những vấn đề. 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 ấy cái phần yếu, nếu người ta chưa thể thay đổi được. Việc của em là để nó ra xa một chút. Điểm mạnh của anh ấy là gì? Mình sẽ làm gì để anh ấy phát huy điểm mạnh, hạn chế điểm yếu? Và nếu em thực sự giúp người ta hạn chế điểm yếu, người ta sẽ trân trọng em.

Trà đàm: Liệu có thể yêu đương cuồng nhiệt và làm việc hăng say mà vẫn tu tập được không? – Phần I: Làm việc hăng say

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, hạn chế cái xấu giúp người ta. Xã hội hiện nay ai cũng nhìn vào điểm xấu và 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 chính là hiểu biết. Giúp họ phát huy và hạn chế là chuyển hóa. Bất kỳ ai cũng nên làm như vậy. 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.

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 mang lại cảm hứng tạo nên cái hăng say. Nồng nhiệt không phải là một sự cố gắng quá to tát.

5. Lời kết

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!

Ai cũng có thể thực hành để an lạc và hạnh phúc ngay giữa đời thường.

Để hiểu rõ hơn cách thực hành như thế nào, bạn có thể tham gia vào Câu lạc bộ UNESCO Thiền – Yoga Trong Suốt: <http://trongsuot.com/> hoặc liên hệ qua địa chỉ email: tradamtrongsuotvn@gmail.com

Cùng nhau, chúng ta sẽ về nhà bạn nhé!

