

**Từng Viên Gạch Một**  
Phương pháp áp dụng Đạo Phật  
vào trong cuộc sống

Tác giả: *Nguyễn Đức Hiếu*

Cuốn sách này là món quà Pháp Bảo  
và được chia sẻ miễn phí.

[www.lifechange.vn](http://www.lifechange.vn)

**Pháp không phải là hàng hoá để rao bán.  
Không tái bản sách này dưới bất kỳ hình thức nào  
với mục đích thương mại.**

Sách có thể được chia sẻ miễn phí dưới mọi hình thức như:

1. Gửi trực tiếp file PDF này (rất nhẹ)
2. Gửi link <https://lifechange.vn/tvgn> để người nhận tự tải về
3. In ra bao nhiêu bản tùy thích và gửi tặng người khác
4. Chia sẻ trên mạng xã hội

**Tùng Viên Gạch Một**

Phương pháp áp dụng Đạo Phật vào trong cuộc sống

Tác giả: Nguyễn Đức Hiếu

Liên hệ góp ý xin gửi email tới [lifechange.vn@gmail.com](mailto:lifechange.vn@gmail.com)

© Bản quyền [www.lifechange.vn](http://www.lifechange.vn)

life  
**CHANGE** 

# Mục lục

<b>Lời nói đầu</b>	<b>4</b>
<b>Một vài lưu ý nhỏ</b>	<b>5</b>
<b>Chương I: Tại sao lại là Đạo Phật?</b>	<b>6</b>
Đạo Phật nào?	6
Tôn giáo của trí tuệ	7
Không có đấng sáng tạo	8
Đời này và đời sau	9
Bản chất bất toại nguyện của cuộc sống	10
Cái gì có điều kiện thì sẽ biến mất	13
Hạnh phúc không điều kiện	15
Hạnh phúc với rất ít điều kiện	16
Phương pháp thực hành dành cho cư sĩ tại gia	17
<b>Chương II: Bố thí - cúng dường</b>	<b>18</b>
Cho ai	18
Của cho	19
Cách cho	21
<b>Chương III: Giữ giới</b>	<b>22</b>
Quy y Tam Bảo	22
Giới là gì? Tại sao phải giữ giới?	24
Giới thứ nhất - không sát sinh	26
Giới thứ hai - không lấy của không cho	26
Giới thứ ba - không tà dâm (ngoại tình)	27
Giới thứ tư - không nói dối	27
Giới thứ tư - mở rộng	29
Giới thứ năm - không uống bia rượu	31
<b>Chương IV: Tu tập</b>	<b>35</b>
Tu tập là làm gì?	35
Ba sự ô nhiễm: tham, sân, si	36

Tín - niềm tin	38
Tấn - sự chăm chỉ	39
Niệm - sự ghi nhớ	40
Định - sự tập trung	43
Tuệ - cái biết đúng đắn	46
Khi sự thực tập gặp khó khăn	48
<b>Chương V: Một số ví dụ thực tế</b>	<b>49</b>
Làm từ thiện đều đặn	49
Giá trị cốt lõi như là giới	50
Deep work - làm việc ngắt kết nối	50
Phương pháp xách giỏ trứng	51
Giảm thiểu công việc báo cáo	53
Vô sở hữu - công ty là của chung	54
<b>Tài liệu gợi ý</b>	<b>56</b>
Trang web	56
Sách và Tác giả	57

## Lời nói đầu

Tôi rất may mắn vì đã tiếp xúc với Đạo Phật từ rất trẻ. Nhờ Đạo Phật, tôi đã vượt qua rất nhiều biến cố lớn của cuộc đời. Sau khi trở thành một cư sĩ Phật Giáo được hơn mười lăm năm, tôi tích lũy được những hiểu biết cơ bản nhất định về Đạo Phật và cách thực hành Đạo Phật tương đối có hệ thống. Do vậy bạn bè cũng thường hay liên hệ hỏi hoặc nhờ tôi giới thiệu sách Phật để đọc.

Các đầu sách về Đạo Phật thì vô cùng đa dạng và tác giả xuất sắc thì cũng rất nhiều. Thế nhưng phần lớn chúng đều khá khó hiểu và hiếm khi được viết cho người mới bắt đầu. Ngoài ra ngôn ngữ trong những cuốn sách này thường hơi chuyên môn hoặc quá nhiều yếu tố Hán Việt, khó tiếp cận đối với mới tìm hiểu về Phật giáo.

Sau nhiều đắn đo, tôi quyết định viết cuốn sách nhỏ này để giới thiệu cách thực hành Phật Pháp thật đơn giản cho bạn bè, người thân và bất cứ ai muốn tìm hiểu về Đạo Phật.

Mục tiêu của tôi là làm sao cho các lời dạy của Đức Phật dành cho người cư sĩ được truyền tải thật giản dị nhưng đúng đắn nhất trong khả năng của mình. Tôi sẽ trích lại Kinh ở những chỗ phù hợp, nhưng vừa phải. Tôi không muốn mọi người bị choáng ngợp bởi những kiến thức Phật Giáo chuyên sâu.

Mong rằng tất cả các bạn đều được lợi lạc khi đọc cuốn sách này.

Xin tri ân các vị thầy, sư huynh, tiền bối đã luôn nhiệt tình dạy dỗ chia sẻ Giáo Pháp. Xin hồi hướng toàn bộ phước báu có được do việc chia sẻ Giáo Pháp này tới chư vị.

Nguyễn Đức Hiếu  
Sài Gòn, 10/2021

## Một vài lưu ý nhỏ

Các phần trích dẫn Kinh trong sách này sẽ được để trong khung có màu nền xám nhạt. Phần này là lời Đức Phật dạy.

Ngoài phần này đều là diễn giải của cá nhân tôi về Đạo Phật. Dù với tâm mong muốn truyền tải chính xác nhất Giáo Pháp của Đức Phật, do trí tuệ còn hạn hẹp, sai lầm là điều không thể tránh khỏi. Mong được các bạn đọc lượng thứ vì những sai sót mắc phải này.

Xin hãy coi cuốn sách này như cái hiểu Đạo Phật qua lăng kính của cá nhân tôi, và lấy những chỗ hiểu lầm của tôi làm động lực giúp bạn tự tìm hiểu Đạo Phật và có được những cái biết độc đáo của riêng mình.

Sách được viết để đọc tuần tự từ đầu tới cuối. Nếu bạn đọc lần đầu, không nên nhảy chương. Tôi viết với ý thức tuyệt đối không diễn giải dài dòng, luôn đi thẳng vào trọng tâm vấn đề, để không mất thời gian của bạn. Độ dài của sách cũng gói gọn trong khoảng vài chục trang - đây là tiêu chí tôi tự đặt ra cho bản thân trước khi bắt đầu.

Sách cũng được xuất bản trực tuyến để tiện cho việc chia sẻ. Bạn có thể thoải mái gửi link tải sách, gửi email, hoặc in sách ra để chia sẻ với mọi người. Việc này rất được khuyến khích để Giáo Pháp của Đức Phật có thể đến với nhiều người hữu duyên hơn.

# Chương I: Tại sao lại là Đạo Phật?

## Đạo Phật nào?

Hầu hết nhiều người sẽ ngỡ ngàng khi biết rằng có rất nhiều trường phái Đạo Phật đang được thực hành trên thế giới. Sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn, Tăng Đoàn của ngài cũng có sự phân rẽ và nhiều học thuyết mới đã ra đời. Lúc nhiều nhất, nghe nói có đến mười tám bộ phái Phật Giáo cùng tồn tại.

Ngày nay, Đạo Phật thường được chia thành ba nhánh lớn: Phật Giáo Nguyên Thủy (Nam Tông), Phật Giáo Đại Thừa (Bắc Tông) và Mật Tông Tây Tạng (Kim Cang Thừa). Mật Tông Tây Tạng vốn thuộc Phật Giáo Đại Thừa nhưng vì những nét đặc trưng trong cách thực hành nên được coi như một trường phái độc lập.

Về cơ bản Đạo Phật Nguyên Thủy là một bộ phái Đạo Phật (Trường Lão Bộ, Theravada) được bảo lưu ở đảo quốc Sri Lanka và lan rộng ra các nước Đông Nam Á. Bộ phái này được các trưởng lão phe "bảo thủ" cố gắng gìn giữ cho thật nguyên bản nhất so với Phật giáo lưu truyền từ thời Đức Phật.

Phật Giáo Đại Thừa thì do các vị sư "cởi mở" và "tiến bộ" hơn điều chỉnh cho phù hợp với môi trường đất mà Đạo Phật được truyền đến. Nhánh Phật Giáo này phát triển mạnh ở Trung Hoa, Nhật Bản, Tây Tạng, Việt Nam, Hàn Quốc... nên hay được còn gọi là Đạo Phật Bắc Truyền.

Tôi có cơ hội tiếp xúc khá nhiều đại diện của Phật Giáo như Đại Thừa (Thiền Tông Trung Hoa, Tịnh Độ Tông, Mật Tông Tây Tạng, Đông Mật) và Phật Giáo Nguyên Thủy. Tôi quyết định theo đuổi việc thực hành Phật Giáo Nguyên Thủy vì tôi tìm thấy trong Tạng Kinh Nikaya (ghi chép lời Phật dạy) của Phật Giáo Nguyên Thủy những giáo lý phù hợp nhất với bản thân.

Hình ảnh Đức Phật được khắc họa trong Nikaya cũng là Đức Phật làm tôi cảm thấy gần gũi nhất như một con người. Đồng thời ngài cũng sở hữu những tính cách cao quý đáng ngưỡng mộ của một vị giác ngộ, nhưng không bị thần thánh hoá thái quá.

Những gì tôi đề cập đến trong cuốn sách này chủ yếu sẽ là kiến thức của Phật Giáo Nguyên Thủy. “Đạo Phật” tôi nói đến ở đây là bộ phái Theravada.

Sau đây tôi sẽ nêu ra một vài đặc điểm riêng biệt của Đạo Phật, cũng là lý do khiến tôi chọn theo tôn giáo này.

### **Tôn giáo của trí tuệ**

Đức Phật là một nhà cách mạng đúng nghĩa. Khi còn là thái tử Tất Đạt Đa (Siddhārtha) thuộc hoàng tộc Cồ Đàm (Gautama), ngài thấy sợ hãi sự đau khổ, và nhận ra sự nguy hiểm tiềm tàng trong sinh - lão - bệnh - tử nên quyết tâm bỏ ngai vàng đi tầm đạo.

Ngài không tuân theo một truyền thống cụ thể nào mà học hết những gì có thể từ các vị thầy đương thời. Nếu không phù hợp, ngài sẽ chuyển hướng. Ngài học với hai vị thầy thiên định nổi tiếng nhất thời bấy giờ và sở đắc hết các chứng ngộ của hai vị này. Thấy được rằng những kết quả này chưa phải là giải thoát tuyệt đối, ngài tiếp tục lên đường đi tìm chân lý.

Như vậy Đức Phật không bị bó chặt vào một tôn giáo mà lựa chọn cuộc sống không nhà, thiếu thốn về vật chất nhưng hết sức tự do tự tại, phóng khoáng như hư không. Sau khi tìm ra được các sự thật cao quý và giải thoát mình khỏi các kiếp luân hồi, ngài quyết định dạy lại Giáo Pháp này cho các chúng sinh khác.

Ngài được biết đến như một bậc Giác Ngộ vô cùng trí tuệ không chút giáo điều. Bài kinh Kālāma nổi tiếng là một tuyên ngôn của



Đức Phật về tính cởi mở và sự phóng khoáng trong Giáo Pháp mới mẻ của ngài.

*Này các Kālāma, chớ có tin vì nghe báo cáo, chớ có tin vì nghe truyền thuyết; chớ có tin vì theo truyền thống; chớ có tin vì được kinh điển truyền tụng; chớ có tin vì lý luận suy diễn; chớ có tin vì diễn giải tương tự; chớ có tin vì đánh giá hồi hợt những dữ kiện; chớ có tin vì phù hợp với định kiến; chớ có tin vì phát xuất từ nơi có uy quyền, chớ có tin vì vị Sa-môn là bậc đạo sư của mình.*

*Nhưng này các Kālāma, khi nào tự mình biết như sau: “Các pháp này là thiện; Các pháp này là không đáng chê; Các pháp này không bị các người có trí chỉ trích; Các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến hạnh phúc an lạc”, thời này Kālāma, hãy tự đạt đến và an trú!*

AN 3.65. Các vị ở Kesaputta

Đức Phật nói với những kẻ đang hoài nghi chân lý ngài thuyết giảng rằng: các ông cứ hoài nghi, thoải mái tìm hiểu và sau khi tìm hiểu kỹ thì hãy làm thử. Nếu thấy có kết quả tốt đẹp thì hãy nghe theo, còn không thì thôi.

Đó là điều đặc biệt ở Đạo Phật. Tôn giáo của ngài bắt đầu bằng trí tuệ, chứ không phải là niềm tin. Tôi rất trân trọng điều này.

### **Không có đấng sáng tạo**

Khác với các tôn giáo độc thần hoặc đa thần, Đạo Phật cũng có các vị thần, các vị chư thiên, các sinh linh ở cõi vô hình nhưng họ không được coi là đấng sáng thế. Đức Phật chỉ ra rằng tất cả thế giới vận hành xung quanh các quy luật chứ không phải một cá thể nào cả.

Một trong những quy luật đó là luật nhân quả. Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp và là kẻ thừa tự nghiệp. Nghiệp (kamma) là các hành động của thân, khẩu hoặc ý. Mỗi khi chúng sinh tạo ra một nghiệp tốt hay xấu, chúng sinh đó sẽ nhận quả của nghiệp đó trong tương lai.

Nhờ những nghiệp lành thì chúng sinh có thể được tái sinh vào các cõi tốt đẹp hơn và có nhiều sức mạnh, tuổi thọ và quyền năng. Một số trường hợp họ sẽ trở thành các vị Thiên, Phạm Thiên hay Đại Phạm Thiên (các chúng sinh ở cõi trời có tuổi thọ lâu dài và năng lực rất lớn, chúng ta thường hay gọi họ là thần tiên).

Ngay cả với các chúng sinh đầy quyền năng này, họ cũng sẽ phải tuân theo quy luật sinh - lão - bệnh - tử. Họ có thọ mạng rất lâu dài, nhưng cuối cùng cũng sẽ phải đối mặt với cái chết.

Tôi cảm thấy góc nhìn này của Đạo Phật rất công bằng, nhân văn và không mê tín. Tôi cũng mong muốn được bình đẳng với các sinh linh ở cõi vô hình thay vì phải thờ phụng họ.

## **Đời này và đời sau**

Các tác giả Phật Giáo phương Tây có xu hướng né tránh câu hỏi về sự tái sinh. Họ tập trung vào thuyết nhân quả và các phương pháp hành thiện nhưng lại thường không nói về luân hồi và các kiếp sống. Tôi nghĩ đây là một thiếu sót rất lớn vì hai lý do sau.

Thứ nhất, nếu không có đời này và đời sau, chúng ta không có cách lý giải logic cho sự bất bình đẳng đang diễn ra trong cuộc sống. Có những người sinh ra đã sung sướng, giàu có và không phải lo nghĩ nhiều. Có người lại sinh ra trong nghèo khổ và không có cơ hội tiếp cận tri thức cần thiết để thay đổi cuộc đời. Tôi tin rằng một quy luật phổ quát của vũ trụ thì phải công bằng và hợp lý hơn như thế. Đạo Phật cho tôi một đáp án tôi thấy hài lòng, đó

là hiện tại những gì ta đang có là kết quả của những hành động trong quá khứ, đôi khi là từ những kiếp sống trước đây.

Thứ hai, việc có một đời sau khiến chúng ta phải cân nhắc trước khi quyết định làm những việc không tốt. Tất cả những gì chúng ta làm đều có hậu quả. Nếu chúng không diễn ra trong kiếp sống này, chúng sẽ trở quả ở một kiếp sống khác. Chỉ với suy nghĩ như vậy, chúng ta sẽ hạn chế được rất nhiều việc gây ra các nghiệp xấu. Như vậy đây là một học thuyết có tính hướng thượng, cao quý.

*- Tôn giả Gotama, do nhân gì, do duyên gì, ở đây, một số hữu tình sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục? Nay Tôn giả Gotama, do nhân gì, do duyên gì, ở đây, một số loài hữu tình sau khi thân hoại mạng chung được sanh vào thiện thú, Thiên giới, đời này?*

*- Nay các Gia chủ, do nhân hành phi pháp, hành phi pháp chánh đạo, nay các Gia chủ, mà như vậy, ở đây có một số loài hữu tình, sau khi thân hoại mạng chung phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Do nhân hành đúng pháp, hành đúng chánh đạo, nay các Gia chủ, mà như vậy, ở đây có một số loài hữu tình sau khi thân hoại mạng chung được sanh vào thiện thú, Thiên giới, đời này.*

MN 41. Kinh Sāleyyaka

## **Bản chất bất toại nguyện của cuộc sống**

Đức Phật nêu ra ba bản chất của thực tại đó là: vô thường, khổ và vô ngã. Trong đó bốn sự thật cao quý về khổ (Tứ Diệu Đế) được ngài giảng dạy lại đầu tiên sau khi thành đạo.

Nếu có thể tóm gọn Đạo Phật trong một câu, thì ta có thể nói: **Đạo Phật dạy chúng ta cách chấm dứt khổ đau.**

Khổ (dukkha) chỉ những trạng thái không hạnh phúc, không hài lòng. Đôi khi tôi sẽ dùng thuật ngữ *bất toại nguyện* khi nói về dukkha cho dễ tiếp nhận hoặc phù hợp với ngữ cảnh hơn.

Cũng như Đức Phật, tất cả chúng ta đều tìm cầu một mục đích sống duy nhất: đó là trở nên hạnh phúc, không còn khổ đau. Thế nhưng do không hiểu bản chất của thế giới, chúng ta thường tìm đến hạnh phúc bằng những phương pháp sai lầm.

Từ nhỏ, bạn đã được dạy cần phải học giỏi để kiếm tiền. Sau này nhờ bằng cấp tốt, bạn sẽ có một việc làm tử tế. Với công việc ổn định, bạn sẽ lập gia đình với một người xứng đáng và có khả năng chu cấp cho mái ấm nhỏ. Bạn sẽ có một cuộc sống hạnh phúc nếu chăm chỉ làm lụng và biết cách cân bằng công việc với cuộc sống. Và cuối cùng bạn sẽ có một tuổi già yên bình. Nếu may mắn bạn sẽ nhìn thấy các cháu mình kết hôn và có khi còn có cơ hội nhìn mặt con của chúng trước khi ra đi thanh thản.

Đó là một bức tranh đẹp. Thế nhưng thực tế thì lại khác xa.

Hầu hết mọi người luôn không hài lòng với người phối ngẫu của mình. Ít ai cảm thấy mình đã kết hôn với đúng người. Chúng ta mãi mê lao vào kiếm sống và bỏ bê sức khỏe và gia đình. Tới khi gặt hái được quả ngọt từ công việc thì cũng là lúc chúng ta bắt đầu gặp vấn đề với bệnh tật và những đứa con búng bình. Dù dành phần lớn thời gian cho sự nghiệp nhưng chẳng mấy ai lại thực sự yêu thích công việc của mình. Chúng ta thường ao ước giá mà mình đã theo đuổi trái tim thay vì đồng tiền khi còn trẻ. Đó là chưa kể đến những biến cố lớn như: khủng hoảng tài chính, gia đình tan vỡ, chiến tranh, dịch bệnh...

Tôi cũng đã trải qua cái vòng luẩn quẩn ấy, và tôi may mắn tìm đến được với Đạo Phật. Điểm khác biệt ở Đạo Phật là Đức Phật khẳng định: một trong những bản chất chính của sự tồn tại này là bất toại nguyện. Ngài nói:

*Đây là Thánh đế về Khổ, này các Tỷ-kheo. Sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, oán gặp nhau là khổ, ái biệt ly là khổ, cầu không được là khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.*

SN 56.11. Như Lai Thuyết

Đoạn này nghĩa là:

Sinh ra, già đi, bệnh và chết đều khổ.

Các cảm xúc sầu, bi, khổ, ưu, não đều khổ.

Phải chung đụng với thứ mình chán ghét là khổ.

Xa cách thứ mình yêu thích là khổ.

Muốn mà không được là khổ.

Tóm lại sự tồn tại trói buộc thân và tâm này là khổ.

Nghĩ vậy thì tiêu cực quá. Đó là suy nghĩ đầu tiên của tôi khi đọc đoạn kinh này.

Rồi tôi bắt đầu chiêm nghiệm sâu hơn. Nếu nhìn rộng ra, quả thực chúng ta rất may mắn vì ở đang sống trong một thời kỳ khá ít chiến tranh. Hầu hết trong lịch sử, loài người luôn trải qua các cuộc chiến lớn nhỏ và hiếm khi nào chúng ta có được hòa bình kéo dài. Điều đó nghĩa là phần lớn nhân loại thường xuyên phải trải nghiệm sự đau thương và mất mát do chiến tranh đem lại.

Nghĩ xa hơn một chút, trên thế giới số người nghèo khổ thực ra luôn nhiều gấp bội số người sung túc. Chỉ 1% thế giới hiện đang sở hữu tài sản bằng với 99% còn lại. Có một thống kê lan truyền phổ

biển trên mạng rằng nếu bạn có tài khoản ngân hàng và một chút tiền mặt để tiêu xài, bạn đang thuộc nhóm 8% giàu nhất thế giới.

Lại nghĩ tiếp, chúng ta thật may mắn vì đang ở trong thời kỳ y học phát triển. Trước đây khi cuộc sống lạc hậu, chúng ta có thể dễ dàng qua đời vì một cơn cảm cúm, hay một vết nhiễm trùng tương như vô hại. Tuổi thọ ngắn ngủi. Việc sinh nở thì nguy hiểm. Nhà nào cũng mất đi vài người do việc sinh đẻ. Chết già được coi là vô cùng có phúc.

Thôi được, nếu tôi đồng ý phần lớn sự tồn tại này là Khổ, thế còn những khoảnh khắc hạnh phúc như khi quây quần bên gia đình, xôm tụ với bạn bè, hay như khi sự nghiệp thăng tiến thì sao? Không thể coi chúng là Khổ được.

Đức Phật lại có một giáo huấn đanh thép khác cho vấn đề này. Ngài bảo: *Pháp hữu vi vô thường*. Nghĩa là cái gì có điều kiện mà hình thành, thì sẽ phải biến mất.

### **Cái gì có điều kiện thì sẽ biến mất**

Trái ngược với khổ là lạc hay sung sướng (sukha). Điều đáng tiếc nhất là khoảnh khắc sung sướng này lại thường khá ngắn ngủi.

Bạn có thể ao ước một món đồ, như một chiếc điện thoại thông minh đời mới chẳng hạn. Khi mới sở hữu nó, bạn vô cùng sung sướng và nâng niu. Một vết xước nhỏ cũng có thể khiến tim bạn thắt lại. Thế nhưng chỉ sau một vài tuần, chiếc điện thoại trở thành một “bình thường mới”. Nghĩa là nó không còn là suối nguồn hạnh phúc của bạn nữa. Nó đã trở thành một thói quen và một vật mặc nhiên có mặt trong cuộc sống của bạn. Bạn cũng hết bạn tâm khi những vết trầy bắt đầu xuất hiện.

Bi kịch là ở chỗ: nếu đánh mất nó, bạn sẽ vô cùng đau khổ. Ngay khi sở hữu một vật đem lại cho bạn sự sung sướng, bạn đang mang một nỗi khổ tiềm tàng khi đánh mất chúng.

Hãy đọc lại câu trên một lần nữa. Đó là một chân lý rất sâu sắc.

Quay trở lại câu hỏi trước, với bất cứ một khoảnh khắc hạnh phúc nào có điều kiện, điều đầu tiên là chúng chắc chắn sẽ biến mất. Tiếp theo, khi chúng biến mất bạn sẽ đau khổ. Mức đau khổ tỷ lệ thuận với mức độ sung sướng chúng đã đem đến.

Có thể bạn vẫn còn đang trẻ. Tóc vẫn còn xanh và trái tim vẫn còn đập mạnh mẽ. Nhưng theo thời gian, sức khoẻ và sự minh mẫn sẽ từ từ rời xa bạn. Việc đó là điều không thể tránh khỏi. Bạn càng yêu quý cơ thể mình bao nhiêu, khi tuổi già và bệnh tật ập đến bạn sẽ càng đau khổ và khủng hoảng bấy nhiêu.

Những người thân thiết nhất với bạn rồi sẽ ra đi mãi mãi. Và đôi khi trong khoảng thời gian ngắn hơn bạn nghĩ rất nhiều. Bạn đã sẵn sàng đối mặt với nó chưa hay vẫn luôn chạy trốn điều này?

Đạo Phật sẽ dạy bạn cách đối mặt với những đau khổ này một cách trực diện, dũng cảm và đầy trí tuệ.

*Này các Tỷ-kheo, nay Ta khuyên các Ông, hãy tinh tấn, chớ phóng dật. Các pháp hữu vi là vô thường. Đây là những lời cuối cùng của Như Lai.*

SN 6.15. Bát Niết Bàn

## Hạnh phúc không điều kiện

Nếu các hạnh phúc có điều kiện đều sẽ biến mất, và mang trong nó khổ đau tiềm tàng, liệu có hạnh phúc vô điều kiện nào tồn tại hay không?

Pháp vô vi (không điều kiện mà hình thành) đó Đức Phật gọi là Niết Bàn - là đích đến cao nhất, là hạnh phúc tối thượng.

Để chúng đạt Niết Bàn, sau khi xuất gia, các nhà Sư sẽ phải trải qua các sự thực hành về giới, định và tuệ. Nghĩa là họ sẽ phải tuân theo các luật lệ của người tu hành, thực tập thiền định (tĩnh lặng), thiền quán (xem xét tâm và sự vật, sự việc) và hạn chế sự tiếp xúc với thế giới để làm việc với nội tâm của mình.

Tới khi nào tâm của họ nhận ra tất cả chỉ là một màn kịch vĩ đại. Chẳng có một cái “tôi” nào cả mà toàn bộ sự tồn tại này chỉ là các “thứ” có điều kiện đan dệt vào nhau. Khi có cái nhìn về thực tại như vậy, tâm của họ không còn bám víu chấp trước. Khi ấy họ không còn “ái” và không còn phải sinh lại nữa, vì tâm không còn ham muốn bất cứ điều gì, kể cả sự tồn tại này. Họ đã đoạn trừ tất cả các điều kiện để có thể tồn tại lại một lần nữa. Khổ đau hoàn toàn chấm dứt. Vị ấy được gọi là vị Giác ngộ.

Điều này thực sự không dễ để hiểu và chấp nhận. Tôi cũng không muốn đi sâu vào nó vì đó là những sự thực hành rất cao cấp chỉ dành cho một số ít các vị Sư xuất chúng.

Tôi muốn giới thiệu với các bạn những hạnh phúc đơn giản hơn với rất ít điều kiện mà sự thực hành Đạo Phật mang lại cho người cư sĩ tại gia. Đó là hạnh phúc của một tâm trí định tĩnh, và sự bình yên khi không nhiều mong cầu và ít sở hữu.



## Hạnh phúc với rất ít điều kiện

Thực ra hạnh phúc luôn hiển hiện mà chúng ta không có năng lực để chạm đến nó. Bạn có nhớ khi bị ốm đau, bạn chỉ mong cơn đau qua đi mau chóng. Ngay khi cơn đau vừa hết, bạn cảm thấy hạnh phúc vô cùng. Bạn hạnh phúc vì bạn “bình thường”, không còn đau nữa.

Đúng vậy, ngay việc có thể bình thường đã là một niềm hạnh phúc lớn lao. Vấn đề là làm sao để nhận biết được hạnh phúc này?

Lần đầu tiên tôi khám phá ra nó, đó là khi tôi hết sức căng thẳng. Các sự cố lớn trong cuộc sống liên tiếp xảy ra khiến tôi hết sức mệt mỏi. Tôi đã lang thang đi bộ trên phố vì không biết làm gì khác. Tôi rảo bước vô định, không ý thức được mình sẽ phải đi đâu.

Cứ đi mãi như thế tới một lúc tâm trí của tôi rỗng không. Nó đã quá mệt mỏi để tiếp tục suy nghĩ. Nó chỉ còn biết để ý tới các hoạt động của thân thể, tức là việc đi bộ. Đúng lúc ấy có một cái gì đó đã xảy ra. Tôi bất chợt cảm thấy vô cùng dễ chịu và thích thú. Tôi cảm thấy... hạnh phúc. Tôi không hiểu việc gì đang diễn ra vì rõ là tôi đang rất đau khổ. Nhưng giờ đây cơ thể tôi nhẹ bẫng, tâm trí hân hoan, tràn đầy năng lượng và tôi thực sự cảm thấy hạnh phúc.

Lúc đó, tôi hiểu ra: khi tâm không phải suy nghĩ, và chỉ còn duy nhất một đối tượng (việc đi bộ) thì nó sẽ vô cùng hạnh phúc. Một niềm hạnh phúc giản đơn và miễn phí. Bất cứ khi nào bạn cũng có thể chạm tới hạnh phúc này. Việc duy nhất bạn cần làm là để tâm nghỉ ngơi, không tạo tác gì cả.

Tất nhiên để làm được như thế thì không đơn giản. Tiếp theo, tôi sẽ từng bước chia sẻ những phương pháp giúp bạn đạt được hạnh phúc giản dị ở bên trong này.

Này Ānanda, ai nói như sau: “Lạc và hỷ này là tối thượng mà các chúng sanh có thể cảm thọ”, Ta không thể chấp nhận như vậy. Vì sao vậy? Vì có một lạc khác với lạc kia, vi diệu hơn và thù thắng hơn. Và này Ānanda, lạc ấy khác với lạc kia, vi diệu hơn và thù thắng hơn là gì? Ở đây, này Ānanda, vị Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiên thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm, có tứ. Này Ānanda, lạc này khác với lạc kia, vi diệu hơn và thù thắng hơn.

MN 59. Kinh nhiều cảm thọ

## Phương pháp thực hành dành cho cư sĩ tại gia

Đức Phật không bao giờ che giấu Giáo Pháp của ngài. Ngài đã nói: “Pháp và Luật được Thế Tôn tuyên thuyết, này các Tỷ kheo (Tỳ khưu, nhà sư), chói sáng, được hiển lộ, không có che giấu”. Thế nhưng tùy theo đối tượng, Đức Phật sẽ dạy những điều thích hợp để đạt được mục đích tốt nhất.

Với người cư sĩ, Đức Phật khuyến khích ba phương pháp chính là: bố thí - cúng dường (sự cho đi), giữ giới (kỷ luật) và tu tập (hành thiền). Thực hiện theo khuôn khổ này sẽ đảm bảo người cư sĩ có đầy đủ phước báu để có những tái sinh tốt đẹp, thuận lợi, phù hợp cho việc thực hành Giáo Pháp và ít gặp trở ngại trong cuộc sống.

Nói một cách tóm tắt, Bố thí giúp người cư sĩ tích lũy phước thiện. Giữ giới giúp vị ấy thiết lập nền tảng kỷ luật, hỗ trợ tâm trở nên mạnh mẽ và kiểm soát. Tu tập hành thiền giúp vị ấy nội tâm định tĩnh, và mang tới những hiểu biết sâu sắc giúp đoạn trừ khổ đau.

Sau đây tôi sẽ đi vào chi tiết 3 phương pháp này và giới thiệu thêm một vài cách ứng dụng chúng vào trong cuộc sống.

## Chương II: Bố thí - cúng dường

Bố thí nghĩa gốc Hán Việt không hàm ý tiêu cực, nhưng hiện hay được dùng với nghĩa là sự ban ơn, ban phát. Trong Phật Giáo, bố thí - cúng dường (Dāna) nghĩa là sự hào phóng, từ thiện, sự cho đi với nghĩa tích cực.

Việc bố thí có hai tác dụng chính. Tác dụng thứ nhất, bố thí sẽ đem lại phước báu giúp cho cuộc sống hiện tại được thuận lợi và những kiếp sau tốt đẹp, sung túc. Tác dụng thứ hai là việc bố thí giúp làm "trang nghiêm tâm, trang bị tâm". Đây là tác dụng xuất thế gian dành cho những bậc tu hành cần chuẩn bị tâm cho các sự thực hành thiền cao cấp hơn. Với người cư sĩ thông thường, tác dụng thứ hai có thể tạm coi là giúp ta phát triển tâm xả bỏ tài sản.

Trên thực tế chúng ta sinh ra không có gì, và khi chết đi không đem theo được gì. Hầu hết mọi người bị ám ảnh bởi việc sở hữu tài sản mà quên đi sự thật trần trụi này. Việc bố thí giúp ta rèn luyện việc buông bỏ sở hữu. Trong cuộc sống chúng ta sẵn sàng nhận lại, nhưng thường ít cho đi hơn. Bố thí là tập cho đi.

### Cho ai

Trong Đạo Phật việc bố thí cúng dường cũng phân biệt đối tượng, và mỗi đối tượng sẽ đem lại kết quả khác biệt. Sự cúng dường cao quý và đem lại kết quả nhiều nhất là cúng dường cho các vị Phật, các bậc Thánh (các vị đã có những giác ngộ nhất định), sau đó là các bậc tu hành chân chính (có giới, có định, có tuệ), các vị cư sĩ chân chính, tiếp theo đó mới là các đối tượng khác. Cho người đang thực sự cần cũng sẽ có kết quả tốt hơn là cho người không cần lắm.

Đọc tới đây khá nhiều người có thể sẽ bị gợn. Hình ảnh các vị Sư thiếu giới nhưng nhiều tiền, tiêu xài phung phí và sống tha hoá trở nên khá phổ biến trong thời hiện đại.

Cúng dường các vị chân tu trên thực tế rất khó khăn và không dễ dàng. Theo đúng giới luật của Đức Phật đã dạy, một vị Tỳ Khưu chỉ được sở hữu tám món vật dụng (ba y, bát, dây thắt lưng, dao cạo, ống kim chỉ và đồ lọc nước). Không có điện thoại di động hay máy tính laptop. Và đặc biệt không có tiền. Điều giới thứ mười của một vị Sa-di (Sāmanera, vị tu hành thực tập sinh, dưới 20 tuổi) đã cấm sử dụng tiền.

Bạn cũng chỉ có thể cúng dường bốn thứ thiết yếu cho một vị Tỳ Khưu (hay Tỷ Kheo - nhà Sư) chân chính, đó là: đồ ăn, y áo, thuốc men và trú xứ (chỗ ở). Ngay việc cúng dường đồ ăn cũng chỉ được làm vào buổi sáng vì các vị ăn duy nhất có một lần trong ngày, trước buổi trưa.

Do vậy, nếu đủ căn duyên gặp một vị tu hành chân chính, hãy chân thành tìm hiểu và cố gắng cúng dường những gì thật phù hợp và đúng Pháp. Quả của việc đó là vô cùng lớn. Nếu chưa có điều kiện, bạn vẫn có thể thực tập việc cho đi với những đối tượng phù hợp khác.

Đầu tiên, hãy chấm dứt việc cúng tiền cho chùa chiền và các vị sư không giữ giới. Điều đó không đúng Pháp và không đem lại lợi ích gì. Đừng nghĩ rằng chùa to, phật lớn thì Giáo Pháp sẽ hưng thịnh.

Chỉ những vị sư giữ giới nghiêm chỉnh mới có thể làm hưng thịnh Giáo Pháp.

Tiếp theo đó, bạn có thể bố thí cho những người thật sự cần sự giúp đỡ của mình. Có thể đó là những thành viên khó khăn trong gia đình, những người bạn bè thực sự túng thiếu, hoặc các số phận hẩm hiu trong xã hội.

## **Của cho**

Có hai thứ bạn có thể cho đi: tài thí và pháp thí.

Tài thí là cho đi của cải, tiền bạc. Trong trường hợp này hãy noi gương các nhà Sư và luôn ưu tiên bốn thứ thiết yếu khi cho đi: đồ ăn, quần áo, thuốc men (sức khoẻ), và chỗ ở. Tôi thường bổ sung một hạng mục là giáo dục (sách vở, học bổng). Theo tôi việc cho đi cần được làm đúng đắn và đem lại tác dụng tích cực. Cho đi một thứ xa xỉ phẩm cũng không phải là một điều quá tệ, nhưng thực tế nó không quá cần thiết với người nhận. Chúng ta đang sở hữu quá nhiều. Cái chúng ta cần là sự cân bằng trong cuộc sống. Vì vậy, trong việc cho đi, hãy cho đi những gì thực sự cần thiết thay vì những tặng phẩm hào nhoáng khơi gợi lòng tham.

Pháp thí là cho đi Giáo Pháp. Việc này thường do những vị tu hành hoặc các cư sĩ tài giỏi thực hiện. Họ dạy người khác cách sống cho đúng Giáo Pháp và thực hành phương pháp rèn luyện tâm đã được Đức Phật chỉ dạy từ 2500 năm trước.

Trong phạm vi một cư sĩ Phật giáo thì tôi nghĩ bạn chỉ nên giới thiệu chừng mực với những người tỏ ý muốn tìm hiểu Đạo Phật. Đừng dạy dỗ ai cả trước khi mình thực sự có khả năng. Hãy để việc dạy dỗ cho các vị xứng đáng hơn. Bạn có thể giới thiệu sách hoặc những vị thầy cho họ. Bạn cũng có thể chia sẻ những trải nghiệm tích cực của mình về Phật Giáo. Nhưng đừng dạy. Đừng làm một vị thầy khi mà bạn chưa kiểm soát được cái tôi của mình. Việc đó rất nguy hiểm.

Đạo Phật phát triển có bổ sung thêm một loại thí nữa là vô úy thí, nghĩa là cho đi sự an toàn, không sợ hãi. Người cư sĩ Phật Giáo thực hiện vô úy thí bằng cách giữ giới. Khi một người giữ năm giới, mọi người luôn cảm thấy an toàn và tin cậy khi ở gần người ấy. Việc này không khó thực hiện, không đòi hỏi bạn có tài chính dồi dào, nhưng lại có tác dụng rất lớn. Năm giới sẽ được bàn tới ở các chương sau.

## Cách cho

*Này các Tỷ-kheo, có năm loại bố thí này xứng bậc Chân nhân. Thế nào là năm?*

*Bố thí có lòng tin, bố thí có kính trọng, bố thí đúng thời, bố thí với tâm không gượng ép, bố thí không làm thương tổn mình và người.*

AN 5.148. Bố thí xứng bậc Chân nhân

Trong Kinh, Đức Phật đã chỉ rõ cách cho đúng đắn và đem lại lợi ích lớn.

Đầu tiên khi cho chúng ta phải có lòng tin. Tin gì? Tin rằng việc cho này là tốt đẹp, sẽ đem lại lợi ích cho mình và cho người nhận.

Thái độ khi cho cần cung kính. Đừng vì người nhận nghèo khó hay có địa vị thấp kém mà coi thường, có thái độ khinh mạn, dù chỉ là trong tâm. Phải chân thành trong khi cho.

Thời điểm khi cho nên phù hợp. Hãy cho lúc họ thật sự cần. Hãy cho kín đáo, không phô trương và thật tế nhị.

Đã quyết định cho rồi thì không băn khoăn, và có tâm nuối tiếc. Nếu tiếc, thà không cho ngay từ đầu.

Cuối cùng, của cho phải có nguồn gốc trong sạch, việc cho phải hợp pháp không đem lại nguy hại gì cho cả hai người cho và người nhận.

Nếu làm đúng theo năm điều này thì việc cho trở nên vô cùng tốt đẹp và trong sạch, chắc chắn sẽ đem lại nhiều lợi ích lớn.

Dù hiểu như vậy, người cho không nên mong cầu những lợi ích này hoặc nghĩ quá nhiều về nó. Chỉ cần biết đây là việc làm có lợi ích là đủ.

## Chương III: Giữ giới

### Quy y Tam Bảo

Khi một cư sĩ quyết định trở thành Phật tử, người ấy sẽ quy y Tam Bảo và thọ ngũ giới.

Quy y nghĩa là nương tựa. Quy y Tam Bảo nghĩa là quay về nương tựa và ba báu vật: Phật, Pháp và Tăng. Phật (Buddha) là Đức Phật Cổ Đàm trong lịch sử. Pháp là Giáo Pháp (Dhamma) của ngài bao gồm: Kinh (các bài giảng) và Luật (các điều học phải tuân theo). Tăng hay Tăng Đoàn (Sangha) là tổ chức bao gồm các vị Sư xuất gia theo đúng Luật.

Nương tựa ở đây phải hiểu là hoàn toàn đặt niềm tin trọn vẹn vào ba báu vật này.

Nương tựa vào Phật có thể làm theo khi ngài còn tại thế. Nay ngài đã Niết Bàn được hơn 2500 năm, chúng ta chỉ có thể nương tựa nơi ngài ở mặt tinh thần. Đại Phẩm của Tạng Luật có mô tả lại quá trình thành đạo và nhiều chi tiết về Đức Phật. Chúng ta có thể đọc để hiểu được thêm về những khó khăn ngài phải vượt qua để đi tới giác ngộ. Việc tìm hiểu này sẽ khiến bạn vững tin vào trí tuệ và nghị lực của ngài và đôi lúc có thể mượn tấm gương của ngài để tiếp thêm sức mạnh trong cuộc sống.

Nương tựa vào Pháp dễ hiểu và dễ áp dụng hơn. Vì Giáo Pháp vẫn còn trong Kinh và Luật. Bất cứ khi nào phải đưa ra những quyết định khó khăn, bạn sẽ dựa trên những gì Đức Phật đã dạy. Bạn không ưu tiên lợi nhuận hay các lạc thú mà sẽ ưu tiên giới, định, tuệ.

Nương tựa vào Tăng có thể xa lạ với các bạn chưa phải là Phật tử. Chúng ta được dạy phải trở nên mạnh mẽ và không dựa dẫm vào ai. Điều này rất đúng. Tuy nhiên Đức Phật cũng dạy thêm rằng các

tu sĩ và cư sĩ có thể nương tựa vào nhau ở chỗ: các tu sĩ không được phép kiếm sống nên cần cư sĩ hỗ trợ về thực phẩm, quần áo, thuốc men và nơi ở. Các cư sĩ thì không có điều kiện tìm hiểu sâu về Giáo Pháp nên sẽ nương tựa nơi các tu sĩ ở trí tuệ của họ, tiếp nhận sự giảng dạy và các lời khuyên bảo. Đó là một mối quan hệ tương hỗ rất tốt đẹp và được khuyến khích. Ngày nay cửa chùa luôn mở rộng tiếp đón người cư sĩ. Bạn không cần phải cúng dường mới tới chùa. Bạn có thể tới bất cứ lúc nào để học Pháp với các vị Sư. Cho dù không muốn nghe Pháp, không gian thanh tịnh ở các ngôi chùa luôn khiến bạn an yên hơn. Nhiều khi tôi đi chùa văn cảnh, chỉ để tìm một không gian yên tĩnh, nghỉ ngơi và nuôi dưỡng tâm hồn.

Sau khi quyết định nương tựa vào Tam Bảo, bạn có thể tới xin một vị Sư để được quy y. Nghi thức quy y cũng rất giản dị. Bạn thường chỉ cần đọc 3 câu nương tựa rồi thành tâm lễ lạy trước tượng Phật là được. Quy y rồi thì bạn sẽ không còn thờ cúng các vị thần linh khác vì bạn đã tin vào Giáo Pháp của Đức Phật, tin vào nghiệp và hiểu được không ai có thể "cứu rỗi" bạn ngoại trừ bản thân và các nghiệp thiện của mình.

Điều đó không có nghĩa là bạn phải dừng thờ cúng tổ tiên. Để sống hài hòa với các phong tục trong gia đình, bạn vẫn có thể duy trì những hoạt động tâm linh truyền thống. Sự khác biệt là bạn thắp hương để tưởng nhớ và tri ân gia tiên chứ không xin họ phù hộ độ trì. Tôi nghĩ như vậy việc thờ cúng cũng cao thượng và thiêng liêng hơn.

Tương tự với các bàn thờ ông địa, thần tài. Bạn không cần dừng việc thờ cúng. Chỉ cần ngừng việc xin xỏ họ khi thắp hương. Thay vào đó, hãy vui vẻ cảm ơn vì họ đã làm tốt công việc của mình. Hãy yêu quý họ và coi họ như một vị "tổ trưởng tổ dân phố" ở cõi vô hình.



Một số bạn, vì duyên nợ có thể bị các phi nhân gá vào hoặc chung sống, mà dân gian hay gọi là bị vong theo. Về mặt vô hình, việc quy y cũng đem tới những sự ủng hộ của các vị thiện thần ở cõi vô hình. Do vậy theo kinh nghiệm cá nhân tôi, sau khi quy y thường các phi nhân gá vào sẽ bớt tác quái và sẽ bỏ đi nếu người cư sĩ sống trong sạch, có giới. Đây là một tác dụng rất lớn và sẽ là thiếu sót nếu tôi không chia sẻ, dù rằng chúng hơi khó để kiểm nghiệm.

## **Giới là gì? Tại sao phải giữ giới?**

Giới là những điều luật mà những nhà Sư hoặc các cư sĩ Phật giáo phải tuân theo, không được vi phạm. Với các vị xuất gia thì có giới luật riêng bao gồm hơn hai trăm điều học. Với người cư sĩ tại gia thì cần tuân theo năm giới. Năm giới đó là:

1. Không sát sinh
2. Không lấy của không cho
3. Không tà dâm (ngoại tình)
4. Không nói dối
5. Không dùng rượu và các chất say

Với người Phật tử thuần thành, giữ ngũ giới là điều tự nhiên như việc thở. Mọi lộ trình Phật giáo bắt đầu từ ba sự nương tựa (tam quy) vào Phật, Pháp, Tăng và việc giữ ngũ giới này.

Giới là nền tảng kỷ luật nhằm giúp phát triển các tính cách tốt đẹp. Giới là phương tiện hỗ trợ đạo đức, là ranh giới, là những nguyên tắc không thể thay đổi. Dù muốn hay không, sẽ có lúc tâm trí yếu ớt không thể chống lại các cám dỗ. Đó là giây phút dễ mắc sai lầm. Khi đó, giới hoạt động như một hàng rào bảo vệ. Khi có giới, tâm trí không thể thoải hiệp. Nó buộc phải tuân theo những gì giới đã vạch rõ. Bên này là trắng, bên kia là đen. Rất rạch ròi.

Theo tôi ai cũng nên giữ ngũ giới. Đức Phật đã nói nhiều về lợi ích của việc giữ giới như được tôn trọng, có tài sản, của cải, hạnh phúc thế gian và được tái sinh vào các cõi lành. Ngài nói những

người giữ giới sẽ có hương thơm đặc biệt, được chư Thiên tán thán và ủng hộ. Người ác giới thì ngược lại. Đơn giản mà nói thì người giữ giới sẽ gặp nhiều may mắn hơn.

*Này các Hiền giả, ở đây người đủ giới, giữ giới, nhờ không phóng dật nên được tài sản sung túc. Đó là điều lợi ích thứ nhất cho người đủ giới, giữ giới. Này các Hiền giả, lại nữa người đủ giới, giữ giới được tiếng tốt đồn khắp. Đó là điều lợi ích thứ hai cho người đủ giới, giữ giới. Này các Hiền giả, với người đủ giới, giữ giới, khi vào hội chúng nào, hội chúng Sát đế ly, hội chúng Ba la môn, hội chúng Cư sĩ, hội chúng Sa môn, vị ấy vào một cách đàng hoàng, không dao động. Đó là điều lợi ích thứ ba cho người đủ giới, giữ giới. Này các Hiền giả, lại nữa người đủ giới, giữ giới khi mệnh chung chết một cách không mê loạn. Đó là điều lợi ích thứ tư cho người đủ giới, giữ giới. Này các Hiền giả, lại nữa người đủ giới, giữ giới, sau khi thân hoại mạng chung được sanh lên thiện thú, Thiên giới, cõi đời này. Như vậy là điều lợi ích thứ năm cho người đủ giới, giữ giới.*

DN 33. Kinh Phúng tụng

Nếu bạn chưa phải là cư sĩ Phật Giáo, bạn có thể học đôi điều từ giới và tự đưa ra một vài nguyên tắc sống cho bản thân. Bạn có thể cam kết không bao giờ gian lận tiền của công ty, hay luôn dậy vào lúc 5 giờ sáng để tập thể dục và giải quyết hết công việc tồn đọng trước khi bắt đầu một ngày mới.

Tôi có một người bạn Hà Lan có một giới khá đặc biệt. Anh ấy không bao giờ hút thuốc cho tới khi ngày làm việc chấm dứt. Nhờ vậy, anh ấy hút ít thuốc, và cũng không bị làm việc kéo dài. Một anh chàng thật thú vị và sáng tạo với cách kỷ luật bản thân.

Trên thực tế có một vẻ đẹp đặc biệt của nguyên tắc. Nếu sự tự do mang một vẻ đẹp hoang dã phóng khoáng, kỷ luật cũng có một sự

hấp dẫn đặc biệt. Những người sống với những nguyên tắc cốt lõi trầm tĩnh và kín đáo luôn để lại ấn tượng mạnh khi người khác vô tình khám phá ra. Tôi nhấn mạnh lại: *trầm tĩnh* và *kín đáo*.

Giới không phải là thứ để ta khoe khoang. Hãy giữ giới như cách một đoá hoa lan rừng bình thản chốn sơn lâm chứ đừng phô trương như những bông hồng rực rỡ nơi phố thị. Rồi không biết từ khi nào, bạn sẽ nhận được sự tôn trọng và kính nể từ những người xung quanh với những nguyên tắc sống đẹp đẽ của mình.

Hữu xạ tự nhiên hương.

Tiếp theo, tôi sẽ giới thiệu kỹ hơn về năm giới cư sĩ của Phật giáo.

### **Giới thứ nhất - không sát sinh**

Giới này đơn giản và ai cũng có thể làm theo.

Giữ giới này thì có sức khoẻ và tuổi thọ. Không giữ giới này thì hay bệnh tật hoặc yếu mệnh.

Tôi nghĩ điều đó đã đủ mạnh mẽ để khuyến khích chúng ta không làm hại các chúng sinh khác.

### **Giới thứ hai - không lấy của không cho**

Nhiều người hay nhớ giới này là không ăn cắp. Thế nhưng thuật ngữ đúng phải là không lấy của không cho. Ăn cắp nghĩa là ta lấy đi một vật thuộc sở hữu của một người khác. Đôi khi có những thứ chưa rõ thuộc sở hữu của ai thì ta cũng sẽ không lấy.

Lấy đồ nhặt được không hẳn là ăn cắp, nhưng đó là điều không nên làm.

Phần mềm có bản quyền cũng không nên bẻ khoá. Hãy sử dụng phần mềm mã nguồn mở hoặc trả phí cho những gì mình sử dụng.

Nhận hoa hồng của đối tác mà gây thiệt hại cho công ty (khoản hoa hồng mình nhận đối tác phải kê thêm trong hợp đồng và công ty sẽ chi trả phần phát sinh này) thì không nên nhận vì công ty không hay biết và chưa đồng ý cho mình. Nhận quà biếu hoặc hoa hồng trích từ lợi nhuận của đối tác thì không sao, vì đây là khoản đối tác đã đồng ý cho mình và không gây thiệt hại cho công ty.

Giữ được giới này thì trong tương lai tài sản chúng ta ít bị thiệt hại mất mát.

### **Giới thứ ba - không tà dâm (ngoại tình)**

Sự hấp dẫn khác giới là một trong những bản năng nguyên thủy của sinh vật. Đó là bản năng gốc giúp duy trì giống nòi. Hôn nhân thì lại là một giao ước được loài người sáng tạo ra để đảm bảo sự ổn định và trật tự xã hội.

Do vậy, sẽ có lúc bản năng mâu thuẫn với giao ước này. Sẽ có lúc khao khát và dục vọng xâm chiếm lý trí.

Trước khi đi qua bất cứ lần ranh đạo đức nào, bạn chỉ cần nhớ giúp tôi về hậu quả của việc bạn sắp làm. Bạn sắp làm tan vỡ cuộc sống của rất nhiều con người, bao gồm tương lai những đứa trẻ.

Điều đó có đáng hay không? Tôi khẳng định chắc chắn rằng câu trả lời là KHÔNG. Hãy cố dừng lại trước khi mọi việc đi quá xa.

Theo kinh nghiệm của tôi, người không giữ giới này hay có vấn đề về sức khỏe, dễ bị phản bội, và thường chật vật tài chính khi về già.

### **Giới thứ tư - không nói dối**

Trong công việc, chúng ta cần đặc biệt quan tâm tới giới thứ tư. Giới thứ tư bắt đầu bằng việc không nói dối. Nói cách khác, nó là

sự chính trực. Mọi công việc, mọi mối quan hệ hợp tác cần bắt đầu với giới này. Nó là nền tảng của chữ tín, của sự tôn trọng, của niềm tin tuyệt đối, và của những sự hợp tác bền chặt đôi khi kéo dài hết một kiếp người.

Không giữ được giới này, thì khó giữ được các giới khác. Vì giới này đòi hỏi sự trung thực, đầu tiên là với chính bản thân mình. Hay quyết tâm giữ giới này dù bạn đã là Phật tử hay chưa. Nếu bạn cảm thấy không thể nói sự thật, hãy im lặng. Đừng nói dối.

Điều này thực sự không đơn giản. Đôi lúc bạn bị đặt trong những tình huống tréo ngoe mà sự thật sẽ rất khó xử. Hay tập làm quen với sự lúng túng khi nói ra sự thật. Rồi bạn sẽ quen dần.

Nếu bạn ngủ quên và đi làm muộn, hãy trung thực vì điều đó không đáng xấu hổ đến thế. Nếu bạn lặp lại việc đó lần thứ hai trong tuần thì đúng là đáng xấu hổ thật. Nhưng đó cũng là lời cảnh tỉnh nhắc nhở bạn cần sống khoa học hơn, chứ không phải nói dối để mình bớt ngốc nghếch trong mắt người khác.

Khi bạn trung thực và sẵn sàng cho người khác thấy phần nào mặt yếu kém của mình, bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn và có được thiện cảm từ phía người đối diện. Họ hiểu rằng bạn không muốn nói dối, dù là những chuyện ngớ ngẩn nhất. Điều đó thật đáng quý.

Nếu lỡ nói dối, hãy cam kết sẽ không lặp lại việc đó. Và hãy thú thực với người bạn đã nói dối nếu bạn có thể. Bạn sẽ không hối tiếc điều này vì không có gì cao hơn sự thật.

Người giữ giới này sẽ có được sự tin cậy và kính trọng của người khác.

## Giới thứ tư - mở rộng

Mở rộng ra hơn, giới này còn liên quan tới tất cả các khẩu nghiệp - lời ăn tiếng nói hàng ngày. Đức Phật đặc biệt nhắc chúng ta ngoài nói dối cần tránh ba loại khẩu nghiệp khác. Đó là: nói lời gièm pha, nói lời ác ngữ thô tháo và nói lời phù phiếm không mục đích.

Hầu hết các vấn đề chúng ta gặp phải trong cuộc sống bắt đầu từ miệng. Bệnh từ miệng, vạ cũng từ miệng. Bạn sẽ hưởng nhiều lợi ích khi chiêm nghiệm về giới này thật sâu sắc.

Lời gièm pha là lời nói có tính chia rẽ. Nó luôn xuất hiện trong những cuộc ngổ lê đôi mách. Tật xấu này phổ biến hơn là bạn nghĩ và ai cũng mắc phải ở mức độ ít nhiều. Hãy tập cho bản thân đức tính kiệm lời, đặc biệt là trong sự đánh giá về người khác. Trước khi tham gia các buổi tán gẫu, hãy nhắc nhở bản thân đừng nói về người vắng mặt. Nếu mọi người có xu hướng chìm đắm vào việc chê bai người khác, hãy khéo léo chuyển chủ đề. Chẳng chóng thì chầy, mọi người sẽ nhận ra ý đồ tốt đẹp của bạn và tôn trọng điều đó.

*Great minds discuss ideas. Average minds discuss events. Small minds discuss people.*

*Những trí óc vĩ đại thảo luận về các ý tưởng. Tư duy trung bình thảo luận các sự kiện. Bộ não nhỏ bé bàn luận về con người.*

Eleanor Roosevelt

Lời nói thô tháo là lời nói nặng, xỉ vả, quát tháo. Đôi lúc việc này không xấu, đặc biệt khi xuất phát từ những người trực tính thô thật.

Tiếc thay, trong hầu hết các trường hợp kiểu nói này sẽ không đem lại nhiều tác dụng. Người nghe luôn cảm thấy bức bối và chống cự lại. Cho dù bạn nói đúng, họ vẫn không muốn nghe. Vì cách nói của bạn không phù hợp.

Chúng ta nghĩ rằng chỉ khi bức tức thì mình mới lớn tiếng. Nhưng thực tế việc lên giọng xuất hiện thường xuyên hơn là chúng ta nghĩ. Chỉ khi có gì hơi trái ý, ta đã có bắt đầu nhú mày, cắn răng hoặc lên giọng một cách bản năng, đôi khi bản thân cũng không nhận ra. Và người đối diện thì lại vô cùng nhạy cảm với thái độ nói chuyện của chúng ta.

Chống cự lại bản năng này không dễ. Bạn cần bắt đầu với việc phát hiện ra khi nào mình bắt đầu mang năng lượng bức tức. Hãy để ý cơ thể lúc đó. Hãy để ý tới cái việc "gân cổ" lên nói đang diễn tiến không kiểm soát. Bạn muốn ngừng lại, nhưng "nó" không chịu, lúc nào cũng đậm thêm dăm ba câu. Dường như có "cái gì đó" nói chứ không phải là bạn.

Đúng vậy, đó là cơn giận. Nếu dành nhiều thời gian quan sát bản thân, bạn sẽ thấy được cơn giận dữ cũng biết cách tự nói chuyện. Nó mượn cơ thể và trí não của bạn trong giây lát và trút cảm phần lên người đối diện, nhân danh của "bạn".

Sau khi đã hiểu hơn cơ chế này, bạn sẽ phát hiện ra tiếp hoàn cảnh nào cơ chế này dễ bị kích hoạt. Thường chúng ta không kiểm soát được lời nói với một số người nhất định, trong một số hoàn cảnh nhất định. Hãy nhắc nhở mình trước khi tiếp xúc với những người này hoặc ở trong những hoàn cảnh này. Ví dụ như: *Tôi sẽ không bức mình khi gặp anh A. Nếu có, tôi sẽ lịch sự bỏ đi chứ không cãi nhau với anh ta.*

Hãy bắt đầu đơn giản như vậy và liên tục duy trì việc nhắc nhở bản thân mình.

Lời nói phù phiếm là những lời nói vô thưởng vô phạt, không có mục đích. Giới này vốn dành cho các nhà tu hành chân chính mong muốn giữ cho tâm trí luôn sáng suốt, hướng về mục đích cao thượng. Do vậy các ngài rất nghiêm túc trong việc thực tập. Lời ăn tiếng nói trong ngày đều được kiểm soát chặt chẽ. Các ngài chỉ nói những việc liên quan tới Giáo Pháp, hoặc những gì đặc biệt cần thiết.

Nếu bạn có những khoảng thời gian tĩnh lặng, bạn sẽ phần nào thấy được thấp thoáng sức mạnh của tâm. Vì không bị rối ren bởi những suy nghĩ phù phiếm, tâm trở nên cô đọng, thuần nhất và có thể sử dụng dễ dàng. Bạn có thể học rất nhanh, làm việc rất hiệu quả, đôi khi gấp hàng chục lần khi bị quấy rầy.

Do vậy, trong sinh hoạt hàng ngày nếu có thể hãy hạn chế ảnh hưởng xấu tới tâm trí. Đừng tán phét vô vị, đừng đọc tin lá cải cướp hiếp giết, đừng lướt mạng xã hội một cách vô tội vạ. Bạn có thể giải trí nhưng nên giới hạn khung giờ đó lại. Dành thời gian trong ngày để làm những việc có ý nghĩa. Như vậy cuộc sống mới trôi đi không lãng phí.

## **Giới thứ năm - không uống bia rượu**

Giới thứ năm là một giới rất khó giữ trong cuộc sống hiện đại. Việc uống một vài ly trở thành một hoạt động xã giao, đôi lúc cũng là một phép sự lịch thiệp cần thiết, thậm chí là một thước đo cho sự sành điệu.

Một sự thật khá nghịch lý là rất nhiều thỏa thuận kinh doanh đã được tiến hành trên bàn tiệc. Công việc tưởng chừng đòi hỏi sự sáng suốt tuyệt đối lại được đề xuất trong lúc hai bên không tỉnh táo. Đó có lẽ cũng là cái mẹo của người đề xuất. Họ chọn thời điểm phù hợp để mượn thiện chí hai bên (do chất cồn đem lại) mà xúc tiến công việc.



Rồi những buổi tụ họp thân tình giữa những người bạn, bạn có thể tưởng tượng chúng sẽ nhàm chán như thế nào nếu như không có cồn? Trong bàn tiệc luôn có một anh chàng ép rượu thượng thặng. Anh ấy mà xuất hiện thì tất cả chỉ có lướt lướt ra về. Nhưng không có anh ta thì mất vui. Ai cũng có một người bạn như vậy.

Do đó, việc từ chối uống bia rượu có thể coi là một hành động tự sát với sự nghiệp và các giao tiếp xã hội của bạn.

Điều đó có thật không?

Tôi đã từng tin như vậy. Nhưng tôi đã quyết định bỏ bia rượu, và công việc của tôi vẫn ổn thoả. Hoá ra khi ký một hợp đồng, người đặt bút ký vẫn đặt lợi ích lên trên hết. Nếu bạn chứng tỏ được hợp đồng là có lợi cho họ - ví dụ như bạn làm công việc đó với chất lượng cao và giá cạnh tranh - thì họ sẽ vẫn chọn bạn thay vì những người bạn nhậu của họ. Người giàu có thì thường sử dụng đồng tiền rất khôn ngoan.

Hơn thế nữa, những người thành đạt thì cũng bắt đầu học cách quan tâm tới sức khỏe. Tôi phát hiện ra khá nhiều bạn bè muốn hạn chế uống bia rượu giống như tôi. Điều đó thậm chí còn thành một chủ đề được bàn tán sôi nổi khi gặp nhau.

Vậy còn những buổi gặp gỡ bạn bè thân tình? Nếu đi sâu về bản chất, tôi tin rằng những người bạn thật sự đồng cảm với nhau không cần rượu làm chất xúc tác. Còn nếu không muốn làm mọi người mất hứng, tôi chọn uống bia không cồn để vẫn có thể cộng ly với bạn bè. Một giải pháp khá gọn gàng.

Còn anh chàng ép rượu kia? Tôi học cách trưởng thành và nói không. Không nghĩa là không. Vậy thôi. Bạn có thể chọn tôi hay là rượu. Bạn chọn ai thì tôi cũng không uống.

Trong trường hợp bạn không thể giữ giới này vì nhiều lý do, hãy tập xác lập những nguyên tắc với việc uống bia rượu. Chỉ uống trong những ngày đã định và hạn chế số lượng mình sẽ uống. Cũng nên rèn luyện việc không nói chuyện công việc khi nhậu nhẹt. Điều đó ban đầu có thể hơi mất hứng, nhưng về lâu về dài sẽ khiến đối tác tin cậy và tôn trọng bạn hơn. Công việc nên được bàn khi tỉnh táo bên ly cà phê sáng, chứ không phải trong quán nhậu ồn ào và khi tâm trí đã lú lẫn bởi chất men cay nồng.

Sau khi bỏ thói quen nhậu nhẹt định kỳ, bạn sẽ thấy sức khoẻ và sự minh mẫn được cải thiện đáng kể. Kết hợp thêm với tập thể thao điều độ thì bạn sẽ sớm bị bất ngờ với cơ thể của mình. Bạn sẽ thấy những niềm hạnh phúc mới mà mình chưa từng có được do sức khoẻ sung mãn đem lại. Chỉ việc chạy bộ vài cây số trong yên tĩnh cũng sẽ dâng lên hạnh phúc thâm lặng và kỳ lạ. Nó khác xa sự vui thích ồn ào trên bàn nhậu nhưng viên mãn và sâu sắc hơn nhiều. Có thể nó sẽ là khởi đầu cho hành trình tìm kiếm hạnh phúc bên trong của bạn.

**Pháp không phải là hàng hoá để rao bán.  
Không tái bản sách này dưới bất kỳ hình thức nào  
với mục đích thương mại.**

Sách có thể được chia sẻ miễn phí dưới mọi hình thức như:

1. Gửi trực tiếp file PDF này (rất nhẹ)
2. Gửi link <https://lifechange.vn/tvgm> để người nhận tự tải về
3. In ra bao nhiêu bản tùy thích và gửi tặng người khác
4. Chia sẻ trên mạng xã hội

**Tùng Viên Gạch Một**

Phương pháp áp dụng Đạo Phật vào trong cuộc sống

Tác giả: Nguyễn Đức Hiếu

Liên hệ góp ý xin gửi email tới [lifechange.vn@gmail.com](mailto:lifechange.vn@gmail.com)

© Bản quyền [www.lifechange.vn](http://www.lifechange.vn)

life  
**CHANGE**↑

## Chương IV: Tu tập

*Chương này là chương trọng tâm, liên quan tới sự thực hành. Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi hoặc thiếu tập trung, hãy tạm dừng lại nghỉ ngơi đôi chút. Nội dung chương này khá “dày” và cần đọc chậm rãi để được nhiều lợi ích nhất.*

Việc hành thiền chuyên sâu cần được hướng dẫn trực tiếp bởi các thiền sư thực thụ, đã thực hành có kết quả. Vì vậy tôi sẽ không đi sâu vào các phương pháp thiền vì điều đó không đem lại lợi ích gì và chỉ làm bạn rối thêm.

Thay vào đó, tôi sẽ nhấn mạnh vào các phương pháp làm việc với tâm trí rất dễ hiểu nhưng hiệu quả và phù hợp với người mới bắt đầu. Nhưng đừng nghĩ chúng đơn giản. Chúng chỉ dễ hiểu thôi chứ thực hành được là cả một công phu rèn luyện bản thân trong nhiều năm trời.

### Tu tập là làm gì?

Không phức tạp như bạn nghĩ, Đức Phật định nghĩa việc tu tập rất đơn giản. Ngài nói tu tập nghĩa là làm việc thiện, và từ bỏ việc bất thiện. Việc thiện là việc lợi cho mình và cho người. Việc bất thiện là việc không lợi cho mình hoặc cho người.

Chúng ta bắt đầu tu tập bằng việc giữ giới, đó là cách tránh làm điều bất thiện đơn giản nhất. Lưu ý bốn giới đầu là tránh làm điều gây hại cho người, còn giới thứ năm (không uống rượu) là tránh gây hại cho mình. Giới thứ tư thuộc về khẩu còn các giới còn lại thuộc về thân.

Tiếp sau đó, chúng ta sẽ chuyển sang làm việc với một phần vi tế hơn, đó là ý (các suy nghĩ). Trên thực tế các hành động bất thiện đều bắt nguồn từ ý trước khi thực sự diễn ra trên thân và khẩu.

Ý dẫn đầu các pháp,  
Ý làm chủ, ý tạo;  
Nếu với ý ô nhiễm,  
Nói lên hay hành động,  
Khổ não bước theo sau,  
Như xe, chân vật kéo.  
Ý dẫn đầu các pháp,  
Ý làm chủ, ý tạo;  
Nếu với ý thanh tịnh,  
Nói lên hay hành động,  
An lạc bước theo sau,  
Như bóng, không rời hình.

Phẩm Song Yếu, Kinh Pháp Cú

Về ý thì có ba loại ô nhiễm cơ bản mà chúng ta thường nghe nói đó là tham, sân, si.

### **Ba sự ô nhiễm: tham, sân, si**

Tham nghĩa là ham muốn một đối tượng, thường là nhiều hơn mức cần thiết. Về cơ bản, ham muốn là động lực giúp chúng ta phấn đấu để đạt được một cái gì đó. Tuy nhiên với các tiến bộ khoa học kỹ thuật, loài người đang ở trong một giai đoạn sở hữu nhiều chưa từng có. Cùng lúc ấy, chúng ta cũng luôn cảm thấy “thiếu thốn” hơn bao giờ hết.

Hãy nghĩ về việc mua sắm trực tuyến. Thương mại điện tử bùng nổ khiến việc mua hàng trở nên vô cùng dễ dàng. Bạn không phải cất công đi tới cửa hàng. Thay vào đó, bạn chỉ cần bấm vài nút trên điện thoại là có thể đặt bất cứ một món hàng nào, đôi khi còn được chuyển đến từ những quốc gia khác.

Hệ quả của nó là hành vi mua sắm vô tội vạ. Các netizen (công dân mạng) thời nay có thể dành nhiều thời gian quý báu chìm đắm trong việc săn khuyến mãi và đọc bài đánh giá sản phẩm, chỉ để “shopping” những món đồ mà họ không thật sự cần.

Sau khi sở hữu chúng, họ lại cảm thấy không đủ và phải lao lên mạng để tiếp tục săn lùng những món đồ khác. Đó là minh họa cho việc chúng ta sở hữu dư thừa nhưng lại vô cùng thiếu thốn.

Tham là loại suy nghĩ bất thiện đầu tiên khiến tâm rối loạn không được định tĩnh.

Loại suy nghĩ bất thiện thứ hai là sân - sự tức giận. Nếu như tham là khát vọng sở hữu và “kéo” những thứ ưa thích về thành của mình, thì sân nghĩa là “đẩy” những thứ đáng ghét ra xa mình.

Chúng ta lại không có đủ quyền năng để lựa chọn những gì sẽ xuất hiện trong cuộc đời mình. Bạn có thể lựa chọn bạn bè nhưng không thể chọn bố mẹ. Bạn có thể chọn giờ đi làm về nhưng không thể lựa chọn thời tiết. Bạn có thể chọn công việc nhưng không thể chọn sếp và đồng nghiệp.

Nếu không học cách sống chung hoà bình với những gì không thích, bạn sẽ luôn bực tức và cảm thấy không hài lòng với cuộc sống.

Suy nghĩ bất thiện thứ ba là si. Si là trạng tâm không ý thức được chuyện gì đang diễn ra và làm theo thói quen. Người si nhiều là người nói mà không suy nghĩ, hay hồi hộp và phản ứng bản năng, hành vi thường giải đãi bừa phứa, thiếu kiểm soát.

Nói chuyện với người si nhiều rất mệt vì họ không ý thức được mình đang nói gì, hay lan man chuyển chủ đề, và không có lập trường vững chắc.

Trái ngược với si là trạng thái tâm minh mẫn và ý thức được về hiện tại. Người không si thì làm gì cũng chính xác, nói gì cũng chừng mực và sâu sắc.

Tham, sân, si là ba sự ô nhiễm cơ bản của tâm. Nếu thực tập giảm thiểu chúng, tâm sẽ trở nên thanh tịnh dần và có được sự định tĩnh, thuần nhất, cho phép chúng đạt các tầng thiền và những trí tuệ cao siêu.

Ở mức thấp hơn, người cư sĩ thường xuyên ý thức giảm bớt tham, sân, si sẽ có khả năng tập trung cao độ, sáng suốt trong giải quyết công việc. Họ thường có quyết định đúng đắn và được mọi người yêu quý kính trọng.

*Do vậy, này các Tỷ-kheo, cần phải luôn luôn quán sát tâm của mình như sau: “Trong một thời gian dài, tâm này bị tham, sân, si làm nhiễm ô. Do tâm nhiễm ô, này các Tỷ-kheo, chúng sanh bị nhiễm ô. Do tâm thanh tịnh, chúng sanh được thanh tịnh”.*

SN 22.100. Dây Thằng

Để việc tu tập được hiệu quả, Đức Phật dạy chúng ta phát triển 5 yếu tố (ngũ căn) đó là: tín, tấn, niệm, định, tuệ. Nếu phát triển chúng đều đặn, sự thực hành sẽ có tiến bộ tốt. Dựa trên 5 yếu tố này, tôi đề xuất một phương pháp thực tập cụ thể như sau.

## **Tín - niềm tin**

Như đã nói ở chương I, Đạo Phật bắt đầu bằng trí tuệ chứ không phải là niềm tin. Sau khi đã đọc các giáo lý của Đức Phật, đã thẩm tra và trải nghiệm, đã gạt hái được những kết quả nhất định; khi ấy bạn có thể lựa chọn tiếp tục thực hành và trở thành một cư sĩ Phật Giáo, hoặc chuyển hướng sang những tôn giáo khác.

Nếu đã quyết định chọn đi theo con đường Phật Giáo, khi ấy niềm tin lại đóng vai trò khá trọng yếu trong việc duy trì sự thực hành. Điều này cũng giống như các việc học khác, bạn cần tư duy kỹ trước khi chọn một con đường; nhưng nếu đã chọn rồi thì phải kiên trì đi cho hết. Nếu cứ vừa đi vừa ngó nghiêng sang những con đường khác thì sẽ chẳng bao giờ có kết quả. Để kiên trì đi trên con đường đó, xây dựng và củng cố niềm tin là điều thiết yếu.

Muốn xây dựng niềm tin, thường các cư sĩ Phật Giáo sẽ đến gặp các vị Sư có đạo đức và có sự thực hành tốt đẹp để lắng nghe Pháp. Nhìn thấy hành vi cử chỉ đúng đắn, nghe được lời nói tốt đẹp lợi lạc, người cư sĩ sẽ phát sinh niềm tin và tiếp tục duy trì việc thực hành Pháp của mình.

Ngoài các vị Sư, cư sĩ cũng có thể tiếp xúc các vị “thiện tri thức”, nghĩa là các vị có hiểu biết sâu sắc về Đạo Phật. Họ có thể là cư sĩ tại gia chứ không nhất thiết phải xuất gia.

Nếu không có điều kiện nghe Pháp trực tiếp, bạn có thể lên mạng để nghe Pháp thoại. Tôi vẫn thường xuyên nghe các bài giảng của các vị Sư như Ajahn Brahm và Tỳ Khưu Bodhi ở trên YouTube.

## **Tấn - sự chăm chỉ**

Không có sự thực hành nào đem lại kết quả nếu không chăm chỉ. Bạn cũng cần phải tiếp cận việc thực hành Đạo Phật nghiêm túc y như làm việc vậy. Bạn nên lên kế hoạch sẽ làm gì vào những khung giờ nào, ngày nào, rõ ràng và khoa học.

Bạn cũng nên có một cuốn sổ tay ghi lại nhật ký tu tập. Bạn có thể ghi lại vắn tắt trải nghiệm thực hành mỗi ngày, cả trải nghiệm xấu và trải nghiệm tốt.



*Nhưng tôi cần phải thực hành cái gì?* Chắc chắn bạn đang băn khoăn như vậy. Tiếp theo đây, tôi sẽ trình bày 3 pháp Hành lớn: niệm, định và tuệ.

## **Niệm - sự ghi nhớ**

Niệm (Sati) nghĩa là sự ghi nhớ. Tâm có xu hướng hay quên và không ý thức được mình đang làm gì, chỉ làm theo quán tính mà không có sự chú tâm. Niệm là năng lực nhớ lại việc đang làm hoặc việc cần phải làm.

Thực tập niệm hay chánh niệm là thực tập việc luôn *ghi nhớ* phải làm việc thiện, nghĩa là phải giữ giới và xa rời tham, sân, si.

Xa rời tham, sân nghĩa là khi tâm tham đắm hoặc bực tức thì bằng nhiều phương pháp chúng ta sẽ khiến tâm trong sạch trở lại.

Còn xa rời Si là khi tâm có tỉnh giác (sampajañña), luôn hay biết về hiện tại. Nghĩa là khi đi bộ thì biết là đang đi bộ. Biết rõ từng cử động của cơ thể, và chỉ tập trung vào một việc là đi bộ mà thôi.

## **CHỌN MỘT HÀNH VI BẤT THIỆN**

Bạn cần dành một chút thời gian để quan sát và xem xét những hành vi bất thiện, liên quan tới tâm tham hoặc sân của mình. Đặc biệt lưu tâm tới những hành vi bất thiện lặp đi lặp lại. Đó là nơi bất thiện mạnh và cần phải xử lý.

Hãy chọn MỘT hành vi bất thiện duy nhất để xử lý, ví dụ như việc dễ bực tức khi tham gia giao thông.

Sau đó, bạn cần để ý các nguyên nhân dẫn tới hành vi này. Thường khi tham gia giao thông bạn sẽ dễ cáu vì âm thanh của các phương tiện khác, hay vì thời tiết nóng nực. Bạn cũng có thể dễ khó chịu với cách lái xe của các bác tài taxi. Hãy lưu ý và tìm cách hạn chế

bớt chúng nếu có thể. Nếu bạn dễ cáu vì đường đông, hãy đi làm sớm hơn và đi về muộn hơn một chút để tránh cảnh tắc đường.

Tiếp theo, bạn cần thiết lập niệm về việc này.

## PHƯƠNG PHÁP THIẾT LẬP NIỆM

Một ví dụ về thiết lập niệm mà mọi người thường gặp, đó là khi phải dậy sớm đi du lịch. Thường chúng ta biết tầm quan trọng của việc không để lỡ chuyến bay, do vậy chúng ta vô tình “thiết lập” niệm dậy sớm trước khi đi ngủ. Kết quả là chúng ta luôn tự động dậy trước khi đồng hồ báo thức reo.

Thiết lập niệm nghĩa là đặt ra những câu nhắc nhở để mình phải ghi nhớ. Giống như đặt đồng hồ báo thức “bằng tâm” trong ví dụ ở trên vậy.

Quay trở lại với câu chuyện giao thông, bạn có thể đặt ra câu nhắc nhở: *Tôi sẽ không bực tức khi tham gia giao thông.*

Hãy đọc lại câu thiết lập niệm trước khi di chuyển. Hãy nhắc lại chúng khi ở đèn xanh đỏ, và bất cứ khi nào tâm chớm bực tức, như khi nghe thấy tiếng còi xe buýt phát ra chói chang chẳng hạn.

Đừng chủ quan nghĩ rằng mình có thể tự ghi nhớ mà không thiết lập niệm. Các câu nhắc đi nhắc lại có tác dụng sâu với tiềm thức và giúp tâm tự động nhớ việc cần phải làm. Bạn có thể đặt các câu thiết lập niệm theo ý mình, miễn là bạn thích và chúng dễ nhớ.

## NHU LÝ TÁC Ý

Nếu chẳng may bạn vẫn khiến bất thiện pháp xảy ra, bạn cần sử dụng phương pháp như lý tác ý (yoniso manasikāra).

Như lý tác ý nghĩa là tác ý (chủ động nảy lên một suy nghĩ) một cách khôn ngoan để bất thiện pháp giảm bớt và biến mất.

Trong trường hợp bạn lỡ phát điên lên khi bị xe trước mặt tạt đầu, bạn có thể tác ý theo một trong các cách sau:

- *Chắc anh ta cũng không cố ý.*
- *Chẳng có lý do gì để bực tức một chuyện nhỏ như vậy.*
- *Đường phố lúc nào chả thế, nếu mình tức thì có mà tức cả ngày.*
- *Nếu mình tức thì sẽ khiến cả ngày hôm nay bắt đầu thật tồi tệ. Điều này chẳng đáng đâu.*

Hãy sáng tạo và tìm ra những cách tác ý đối trị bất thiện khôn ngoan vì chỉ bạn mới hiểu cách nào phù hợp với bản thân mình nhất.

Có một cách tác ý áp dụng được cho mọi hoàn cảnh, đó là tác ý về vô thường. Khi phải ở trong hoàn cảnh không thuận lợi, dễ phát sinh tâm bất thiện, ví dụ như khi bạn ham muốn một cái gì đó thái quá, bạn có thể tự bảo bản thân: *Cơ tham này rồi cũng sẽ qua, hãy kiên nhẫn thêm một chút.* Và rồi nó sẽ qua thôi.

## KIỂM TRA LẠI BẤT THIỆN PHÁP VÀO CUỐI NGÀY

Vào cuối ngày hãy dành một khoảng thời gian tĩnh lặng và kiểm tra lại việc chiến đấu với bất thiện pháp trong ngày. Đây là lúc phù hợp để ghi chép nhật ký tu tập. Hãy trung thực ghi rõ bạn đã thành công, thất bại như thế nào, và lẽ ra điều gì có thể được làm tốt hơn.

Bạn nên làm việc này thật thông thả, dành thời gian và sử dụng trí tuệ để tìm ra những phương pháp đối trị bất thiện pháp khôn khéo và sáng tạo. Hãy thử những phương án khác nhau và linh hoạt trong việc chiến đấu với chúng.

## BÍ QUYẾT THÀNH CÔNG

Hãy bắt đầu chỉ với MỘT hành vi bất thiện duy nhất, bắt đầu với những bước thật nhỏ, và thật kiên trì.

Công việc bạn đang làm giống như xây một bức tường thành khổng lồ. Nếu nhìn cả bức tường, bạn có thể bị choáng ngợp. Thay vào đó, hãy tập trung vào việc đặt từng viên gạch thật ngay ngắn và chẵn chu nhất có thể.

Chẳng mấy chốc bạn sẽ có một mảng tường tuyệt đẹp.

Bí quyết thành công chỉ có vậy: *Từng viên gạch một.*

Nếu bạn thất bại, hãy quay lại với bài học này và kiểm tra xem có phải mình đã quá tham lam và cố gắng làm nhiều hơn có thể hay không. Đừng quên rằng chiến đấu với các bất thiện pháp là công việc cực kỳ khó khăn và bạn không cần thiết phải làm cuộc chiến này khó hơn nữa.

Trong một thời điểm, hãy chỉ xếp một viên gạch duy nhất mà thôi. Thế là đủ lắm rồi.

### **Định - sự tập trung**

Sau khi đã làm quen với niệm, hình thành được các sự ghi nhớ tốt đẹp và có những thành tựu nho nhỏ trong việc chiến đấu với các bất thiện pháp, bạn có thể làm quen với một bài tập thứ hai: định.

Định nghĩa là sự tập trung. Tâm có định là tâm không bị phóng đi sang những đối tượng khác mà có khả năng tập trung lâu dài vào một đối tượng duy nhất.

Để Tâm có định thì niệm phải mạnh. Tâm liên tục ghi nhớ không xao lãng việc cần phải làm.

## THỰC TẬP TỈNH GIÁC

Hãy chọn ra một hoạt động trong ngày mà bạn không phải suy nghĩ nhiều. Ví dụ như: đi bộ, rửa bát, trồng cây...

Trước khi làm những hoạt động này, hãy thiết lập một niệm, ví dụ như: *Tôi sẽ chú tâm vào việc rửa bát.*

Sau đó cơ thể được dùng như thế nào thì bạn biết cơ thể được dùng như thế ấy. Để ý tới tất cả các xúc chạm cũng như cảm giác phát sinh trong khi thực hiện công việc.

Khi nào bạn phóng tâm nghĩ tới việc khác, hãy đọc lại câu thiết lập niệm. Rồi tiếp tục quay trở lại với sự thực hành.

Thực tập tỉnh giác (sampajañña) là một trong những cốt tủy của thực hành Phật Giáo. Đây là phương pháp cực kỳ hữu hiệu trong việc làm tâm trong sạch và khiến tâm trở nên mạnh mẽ hơn.

Khi đã thành thực tỉnh giác trong một hoạt động, hãy tiếp tục mở rộng sang các hoạt động khác. Dần dần trong ngày, bạn sẽ có rất nhiều hoạt động được thực hiện với tỉnh giác.

Khi ấy, tâm đã dần định tĩnh, bạn sẽ sẵn sàng cho việc hành thiền.

## HÀNH THIỀN

Tôi không có ý định nói sâu về việc hành thiền. Tôi chỉ giới thiệu vắn tắt một phương pháp, đó là niệm hơi thở (ānāpānassati).

Đây là một pháp thiền Phật Giáo nổi tiếng. Có 16 bước trong pháp hành này, trước mắt tôi giới thiệu với bạn một bước đầu tiên.

Bạn có thể chọn một khoảng thời gian yên tĩnh trong ngày để thực hành thiền hơi thở.

Khi bắt đầu thực hiện, bạn cần ngồi thẳng lưng, bạn có thể ngồi lên một chiếc đệm thiền để cột sống được nâng lên và lưng sẽ dễ thẳng hơn. Bạn có thể khoanh chân xếp bằng, ngồi bán già, hoặc kiết già. Hai tay bạn có thể đặt lên nhau và để phía trước cơ thể giống như tượng Đức Phật ngồi thiền.

Với người mới bắt đầu, bạn cũng có thể ngồi trên ghế và để hai tay lên đùi. Bạn chỉ cần cố giữ lưng thẳng. Thế là đủ.

Hãy chỉnh tư thế ngồi cho tới khi thật thoải mái, sau đó bạn bắt đầu thư giãn toàn thân. Dành khoảng 5 phút để làm “mềm” cơ thể và loại bỏ các sự căng cứng. Bạn chỉ việc dùng ý rà soát khắp cơ thể và nhắc các bộ phận trở nên mềm đi.

Sau đó hãy thiết lập niệm: *Tôi sẽ giữ ý thức về hơi thở*. Rồi bạn bắt đầu tập trung vào hơi thở. Bạn không cần làm gì cả, chỉ việc nhìn hơi thở đi vào và đi ra. Nếu tâm phóng đi nơi khác, hãy nhắc lại câu thiết lập niệm.

Hãy quan sát hơi thở thật nhẹ nhàng, không cưỡng ép. Đừng bắt hơi thở phải theo ý của bạn. Hãy để hơi thở hoạt động tự nhiên.

Đó là tất cả những gì bạn cần phải làm. Tới một thời điểm bạn sẽ muốn chấm dứt việc hành thiền. Khi ấy bạn cần chậm rãi thoát ra khỏi trạng thái thư giãn bằng cách nhắc nhở tâm rằng bạn sắp xả thiền. Rồi bạn từ từ mở mắt và khê cử động ngón tay, ngón chân và lấy lại ý thức. Sau đó bạn xoa bóp hai chân tới khi hết tê mỏi thì ngồi dậy.

Thực hành đơn giản như vậy sẽ giúp bạn rèn luyện niệm, định và làm quen với những trạng thái an bình khi tâm không bị quấy rầy. Nếu muốn tiến xa hơn, hãy tìm một vị thiền sư để theo học.

## Tuệ - cái biết đúng đắn

Khi tâm có định, tuệ sẽ phát sinh. Tuệ nghĩa là cái biết. Tuệ giúp tâm hiểu ra: sự sinh khởi (nguyên nhân), sự chấm dứt, sự hấp dẫn, sự nguy hiểm và sự thoát ly khỏi các bất thiện pháp.

Tuệ giải thoát là loại tuệ phát sinh ra từ các tầng thiền (trạng thái định sâu sắc có thể kéo dài hàng giờ đồng hồ). Loại tuệ này có khả năng cắt đứt các phiền não và cấu uế của tâm cực mạnh và nhờ nó các nhà Sư có thể đạt tới sự Giác Ngộ.

Tuệ thông thường là loại tuệ có được do việc học, suy tư, thực hành mà có (gọi là văn tuệ, tư tuệ, tu tuệ).

Hãy lấy ví dụ về việc học bơi. Đầu tiên bạn sẽ học lý thuyết về cách bơi. Học xong sẽ có cái biết từ việc học (văn tuệ). Bạn hiểu cách cử động chân tay để nổi và tiến về phía trước. Bạn cũng biết cách ngoi lên để lấy hơi và cách thở.

Rồi bạn nhảy xuống bơi và ...chìm ngấm. Dù biết lý thuyết nhưng khi áp dụng vào thực tế bạn không biết cách phối hợp chân tay để nổi và hơi thở thì rối tung hết cả lên.

Sau đó, bạn suy nghĩ lại và quyết định sẽ loại bớt các cử động phức tạp. Trước mắt bạn chỉ tập nằm ra và đạp chân cho nổi người. Bạn làm thử và tập được khá dễ dàng. Sau đó bạn dần bỏ sung thêm động tác tay. Cuối cùng bạn thêm vào việc thở.

Như vậy bạn đã biết bơi nhờ việc chiêm nghiệm (tư tuệ) và đưa ra một phương pháp tuần tự hợp lý.

Bạn bắt đầu bơi thành thạo hơn. Bạn tự rút được ra các bài học để làm sao cử động thật tối ưu và hít thở phối hợp với tay chân thật nhịp nhàng. Đó là cái biết nhờ thực hành (tu tuệ).

Cũng như việc học bơi, người cư sĩ Phật Giáo sẽ rèn luyện Tuệ như vậy. Vị ấy đọc thêm kinh sách và nghe Pháp để bồi dưỡng Văn Tuệ. Vị ấy chiêm nghiệm về Giáo Pháp và tâm mình đặc biệt là khi bất thiện pháp sinh khởi để bồi dưỡng tư tuệ. Và vị ấy áp dụng những lời dạy vào cuộc sống để phát triển tu tuệ.

Quay trở lại với phương pháp thực hành của chúng ta, sau khi thực tập thiền hơi thở, bạn có thể hướng tâm đã tương đối an tĩnh này về những vấn đề trong cuộc sống.

Lúc này, tâm có một chất lượng rất khác so với tâm bận rộn trong ngày. Bạn chỉ cần gieo vào một câu hỏi, tâm sẽ liên tục làm việc và cho bạn nhiều câu trả lời bất ngờ.

Ngoài những vấn đề thế gian, bạn nên hướng tâm về việc giải quyết các bất thiện pháp của mình. Như đã nói ở trên, chúng ta có thể tìm hiểu về: sự sinh khởi (nguyên nhân), sự chấm dứt, sự hấp dẫn, sự nguy hiểm và sự thoát ly khỏi bất thiện pháp. Cụ thể như với ví dụ về sự bực tức khi tham gia giao thông:

- *Tại sao mình lại bực tức khi tham gia giao thông?*
- *Khi nào cơn bực tức sẽ chấm dứt?*
- *Cơn bực tức này có gì hay mà tâm mình lại thích nó thế?*
- *Sự nguy hiểm của cơn bực tức này là gì?*
- *Làm sao để chấm dứt sự bực tức này vĩnh viễn?*

Bạn có thể gieo những câu hỏi như vậy và để tâm làm việc của nó. Và bạn sẽ nhận được các câu trả lời tùy theo mức độ trong sạch của tâm.

Như đã nói ở trên, để tuệ phát triển, bạn cũng cần đọc và nghe Pháp để bổ sung thêm kho kiến thức cho mình. Bạn có thể tìm đọc kinh sách và tìm hiểu về một số chủ đề lớn của Phật Giáo như: Trung Đạo, Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Vô Thường, Khổ, Vô Ngã, Không...



## Khi sự thực tập gặp khó khăn

Điều này chắc chắn sẽ xảy ra và là chuyện hoàn toàn bình thường. Như mọi việc học khác, học Phật cũng gian nan và vất vả không kém. Đừng bao giờ nghĩ những nhà Sư là những người lẩn trốn thế gian. Họ đóng cửa với thế giới để chiến đấu một cuộc chiến gian nan hơn nhiều, cuộc chiến với các bất thiện pháp bên trong nội tâm của họ.

Khi gặp khó khăn, bạn có thể rà soát lại năm căn tín, tấn, niệm, định, tuệ để xem mình đang bị thiếu hụt căn nào và bồi đắp thêm.

Nếu bạn cảm thấy chán nản với sự thực tập và không có nhiều niềm tin, tín căn đang suy yếu. Bạn cần gặp gỡ những vị Thiện Tri Thức, đi chùa, nghe Pháp từ các vị Sư, hoặc tâm sự với những người bạn Phật giáo để nuôi dưỡng tình yêu Giáo Pháp. Hãy nhớ về những lợi ích Giáo Pháp đem lại và cuộc sống bất hạnh trước khi thực hành Pháp. Quay trở lại con đường cảm dỗ nhưng đầy rẫy đau khổ kia có xứng đáng hay không?

Nếu bạn cảm thấy sự thực tập đình trệ do bạn quá bận rộn và lười biếng, bạn cần dành thời gian sắp xếp lại thời khoá biểu trong ngày và coi việc thực hành Giáo Pháp cũng quan trọng như việc ăn vậy. Nhớ rằng bạn luôn có thể thực hành tỉnh giác dù có bận mấy đi chăng nữa. Hãy bồi dưỡng tấn căn của mình.

Nếu việc hành thiền hơi thở gặp nhiều khó khăn và bạn không thể tập trung, điều này nghĩa là trong ngày bạn đã phóng tâm nhiều và không có niệm. Bạn cần thực tập thiết lập niệm tốt hơn. Khi niệm mạnh, định và tuệ sẽ mạnh theo. Đây cũng là thời điểm phù hợp để bạn tìm một vị thiền sư mà theo học. Trong việc hành thiền, có vô số chướng ngại mà chỉ một bậc thầy thiện xảo mới có thể hỗ trợ bạn vượt qua.

## **Chương V: Một số ví dụ thực tế**

Thực sự kho tàng tri thức Phật Giáo là hết sức khổng lồ. Việc học và hành có thể kéo dài nhiều năm trời và trong nhiều kiếp sống. Trong phạm vi cuốn sách này tôi chỉ mới chạm đến một phần rất rất nhỏ những gì Đức Phật đã dạy cho người cư sĩ.

Sau đây để cho sinh động, tôi xin mạnh dạn giới thiệu với bạn một vài cách áp dụng Đạo Phật vào trong công việc và cuộc sống của riêng mình.

--

Tôi đồng sở hữu một công ty phần mềm nhỏ ở Sài Gòn. Sau nhiều thử nghiệm, tôi đã áp dụng thành công Đạo Phật trong việc điều hành công ty và gặt hái được một số thành quả nhất định.

Bước đột phá là bắt đầu từ khi tôi nảy ra một sáng kiến. Đó là thay vì coi công ty như một thực thể pháp lý, tôi coi công ty như một “chúng sinh”. Tôi tiếp cận việc quản trị với ý tưởng rằng công ty cũng có sinh lão bệnh tử, và nghiệp của riêng mình.

Như vậy nếu tôi có thể bồi đắp thiện nghiệp cho “chúng sinh công ty”, chúng sinh này sẽ có nhiều “phước báu” hơn.

### **Làm từ thiện đều đặn**

Việc đầu tiên mà tôi thực hiện, đó là thường xuyên tổ chức các công tác thiện nguyện (bố thí). Tôi phát động mọi người đóng góp một khoản tiền nhỏ ngay sau ngày nhận lương hàng tháng vào quỹ từ thiện của công ty.

Bằng cách đó, trong 4 tháng bùng dịch Covid ở Sài Gòn, chúng tôi đã đóng góp được gần 1000 phần quà cho các bà con thiếu thốn tại thành phố. Chúng tôi cũng rất may mắn vì việc kinh doanh không bị ảnh hưởng nhiều bởi đại dịch. Do vậy việc chia sẻ may mắn này

tới người dân thành phố là một trách nhiệm và vinh dự của công ty.

## **Giá trị cốt lõi như là giới**

Tôi muốn công ty cũng có giới. Nó sẽ là nền tảng cho bất cứ sự phát triển lâu dài nào. Trong quản trị, điều đó có thể đạt được thông qua việc đẩy mạnh truyền thông các giá trị cốt lõi.

Công ty của tôi có 4 giá trị cốt lõi và giá trị đầu tiên và quan trọng nhất là tính chính trực (integrity). Tôi nghĩ các giới kia thì khó áp dụng nhưng riêng giới thứ 4 thì rất phù hợp.

Các thành viên trong công ty chia sẻ quyết tâm sẽ luôn trung thực với khách hàng và với nhau. Sau vài năm áp dụng các giá trị cốt lõi này, chúng tôi đã gạt được những trái ngọt cho mình.

Khách hàng của chúng tôi khá đông và quay lại nhiều. Việc bán hàng cũng không quá vất vả vì khách hàng tự truyền miệng giới thiệu cho nhau. Người phương Tây rất thích làm việc với chúng tôi vì họ đánh giá cao sự trung thực của công ty.

Nhân viên cốt lõi của chúng tôi cũng rất đáng tin cậy. Các em từng phải đối mặt với những cám dỗ khi bị các công ty đối tác mua chuộc bằng mức lương rất cao. Các em đã trung thực kể lại cho ban giám đốc và luôn sát cánh với công ty. Chúng tôi tự hào giờ đây đã có khả năng nâng cao mức lương lên tới 2, 3 lần cho các em so với thời điểm mới bắt đầu.

## **Deep work - làm việc ngắt kết nối**

Trong công việc chúng tôi nhận thấy khi tập trung, các nhân viên có thể làm tốt hơn nhiều lần so với lúc bị phân tâm, kể cả do bị phân tâm bởi công việc khác chứ không phải do làm việc riêng.

Phương Tây cũng tiến hành nhiều nghiên cứu và cho thấy nếu bị xao lãng, bộ não sẽ cần 20 tới 25 phút để lấy lại sự tập trung trước đó. Do vậy nếu để các nhân viên thường xuyên bị quấy rầy, có thể họ sẽ chẳng có một giây phút nào tập trung trong 8 tiếng làm việc.

Do vậy, chúng tôi khuyến khích nhân viên có những khung giờ làm việc tập trung cao độ chúng tôi gọi là “deep work”. Từ này dịch theo nghĩa đen từ tiếng Anh nghĩa là “làm sâu”. Trong khung giờ này các em có thể tắt hết email và các ứng dụng chat và “ngắt kết nối” với thế giới để tập trung vào những công việc khó nhằn nhất. Tới khi nào xong việc, hoặc khung giờ đã cạn, các em có thể quay trở lại với thế giới và Internet.

Các nhân viên làm theo đều cảm thấy lợi ích của “deep work” và tìm cách phát huy tối đa sức mạnh của phương pháp này. Tất cả đều thấy rõ khi dẹp hết các sự xao lãng, năng suất sẽ tự nhiên tăng vọt.

Điều này cho phép các em hoàn thành công việc sớm hơn và không cần làm ngoài giờ. Hơn nữa, việc rèn luyện được tính tập trung sẽ có ảnh hưởng rất lớn tới tính cách và cuộc sống. Người nào biết dồn toàn bộ tâm trí vào một việc, sẽ biết cách làm những việc khó và phức tạp.

Đây là sự áp dụng của việc thực tập định vào trong công việc.

## **Phương pháp xách giỏ trứng**

Trong công việc quản trị dự án, các quản lý của chúng tôi đã gặp phải một vấn đề khá phổ biến. Đó là công việc quá phân mảnh và khó theo dõi tiến độ của các dự án khác nhau.

Do thuộc tính làm gia công phần mềm cho các khách hàng khác nhau, chúng tôi phải sử dụng nhiều phần mềm quản lý của khách. Do vậy công việc sẽ nằm rải rác ở nhiều nơi.

Thêm vào đó, nhiều khách thích giao việc trên các ứng dụng chat như Slack, Skype hay WhatsApp. Điều này dẫn tới các quản lý thường xuyên bị bỏ lỡ việc hoặc không phản hồi nhanh với khách.

Khi gặp vấn đề này, việc đầu tiên chúng tôi nghĩ tới là thuyết phục khách quay sang sử dụng phần mềm quản lý công việc của chúng tôi. Nhưng khách hàng dứt khoát từ chối. Rất khó để thuyết phục họ thay đổi cách vận hành chỉ vì một công ty đối tác không quản lý đầu việc tốt.

Chúng tôi cũng có thể bật hết các thông báo của các ứng dụng lên nhưng như vậy các nhân viên sẽ bị phiền đầu vì các thông báo này. Nó cũng đi ngược lại với chủ trương ưu tiên “deep work” của chúng tôi.

Sau nhiều trăn trở, một hình ảnh minh họa đã hiện đến với tôi. Công việc này không khác gì một người nông dân có nhiều chuồng gà. Gà thì không có giờ đẻ cố định. Khi nào thích thì gà sẽ đẻ. Nếu đẻ lâu, trứng sẽ bị cáo ăn mất. Chuồng gà thì nằm rải rác ở nông trại và không thể gom về một chỗ. Hơn thế nữa, người nông dân này lại còn nhiều công việc quan trọng hơn ở nông trại, không thể suốt ngày đi trông trứng gà được. Nếu vậy người nông dân phải làm sao?

Giải pháp nếu nghĩ lại thì thật đơn giản đến bất ngờ. Người nông dân chỉ việc thường xuyên đi xem các giỏ trứng vào một khung giờ nhất định. Tới giờ đó anh ta xách giỏ đi thu hoạch trứng. Như vậy việc thu hoạch sẽ không ảnh hưởng tới các công việc khác và anh ta cũng sẽ hạn chế được tối đa việc bị cáo ăn mất trứng.

Tương tự như vậy, trong công việc người quản lý có thể dành 2 khung giờ trong ngày cho việc kiểm tra toàn bộ công việc ở các phần mềm và cửa sổ chat. Các em sẽ lên kế hoạch cố định cho việc này và sắp xếp nó để không ảnh hưởng khung giờ deep work.

Có phải chúng ta thường phức tạp hoá vấn đề hơn mức cần thiết? Đôi khi việc suy nghĩ đơn giản sẽ giúp tìm ra những giải pháp hiệu quả nhất.

Đây là sự ứng dụng của niệm (sự ghi nhớ) vào trong công việc.

## **Giảm thiểu công việc báo cáo**

Khi công ty phình ra một chút thì cũng là lúc các nhà quản trị đau đầu với quy trình. Thiếu quy trình thì loạn, mà thừa quy trình thì gây lãng phí thời gian và công sức.

Trong công tác quản trị chúng tôi cần nhiều loại báo cáo: báo cáo thời gian và hiệu suất làm việc của nhân viên, báo cáo chất lượng và tiến độ của dự án...

Làm báo cáo không khó, nhưng rất mất thời gian. Hơn nữa nó còn lấy đi sự tập trung của các lập trình viên.

Sau cùng chúng tôi nhận thấy, với họ tốt nhất là không cần báo cáo. Đằng nào các lập trình viên cũng phải nhập liệu các thông tin về tiến độ và số giờ thực hiện công việc vào hệ thống quản lý dự án. Thay vì bắt họ phải báo cáo thủ công lại một lần nữa, chúng tôi viết các công cụ tự động trích xuất thông tin và tạo ra các báo cáo “bán thông minh”. Nếu có gì không hợp lý hoặc cần xem xét kỹ, chúng tôi có thể tách ra đào sâu xem kỹ riêng.

Như vậy lập trình viên không phải báo cáo, mà quản lý vẫn có số liệu khá phong phú để đo được sức khoẻ của công ty và hiệu suất của các lập trình viên.

Đây là một ứng dụng của tuệ. Khi có vấn đề, nếu chịu khó đào sâu suy nghĩ về nguyên nhân và bản chất thì chúng ta có thể giải quyết rất nhiều bài toán bằng những phương pháp thông minh.

Trên thực tế đây vẫn là một chương trình đang được triển khai những chúng tôi có thể thấy những tín hiệu tích cực. Các khách hàng rất thích các báo cáo chi tiết và khả năng dự báo sớm các vấn đề về dự án và nhân sự của chúng tôi.

## **Vô sở hữu - công ty là của chung**

Rất nhiều vị lãnh đạo bị căn bệnh coi công ty là “của mình”. Như Đức Phật đã dạy, nếu suy cho cùng chẳng có gì là “của ta, là ta, là tự ngã của ta” cả.

Nếu tư duy về mặt logic đơn thuần, giả như coi công ty là “của mình”, thì phần nào chính xác của công ty là “của mình” đây?

Đầu tiên, tài sản lớn nhất của công ty là con người. Vậy nhân viên có phải của mình không? Khi còn trả lương họ còn làm việc “với” mình. Đây là một mối quan hệ hợp tác song phẳng chứ mình nào có sở hữu được họ. Họ làm việc giỏi khi họ vui, làm việc kém khi họ buồn. Họ ốm thì nghỉ, họ khoẻ thì có mặt. Mình đâu kiểm soát được việc đó. Tệ nhất, họ chán mình thì họ bỏ việc. Vậy rốt cục mình có sở hữu được họ chút nào đâu.

Tài sản thứ hai của một công ty là tiền và các tài sản cố định khác. Nếu công ty là đồng sở hữu thì trên thực tế phần tài sản này sẽ được chia cho các cổ đông. Như vậy nói là tài sản “của chúng ta” thì có lẽ hay hơn. Hơn nữa, tài sản này biến động, phình lên hay thu nhỏ do nỗ lực của các cá nhân đóng góp. Nó là nỗ lực tập thể, và nó cũng dùng để thưởng thưởng cho những thành công của tập thể. Nên tốt nhất nó phải là của chung.

Tài sản thứ ba là danh tiếng, thương hiệu của một công ty. Đây là một tài sản vô hình và vượt ngoài ranh giới của bất kỳ ông chủ nào. Đúng là Steve Jobs ảnh hưởng rất lớn tới thương hiệu Apple

nhưng Apple không phải của Steve. Steve mất, Apple vẫn vững mạnh - đây là ví dụ điển hình nhất.

Hiểu được việc này, người lèo lái con thuyền công ty sẽ rất nhẹ nhàng và thanh thản. Tôi cũng phần nào nắm được tinh thần ấy và chia sẻ với các cổ đông cũng như các nhân viên. Với tôi, công ty luôn là của chúng ta, thậm chí công ty có một sức sống của riêng nó mà không phụ thuộc vào bất cứ thành viên nào.

Khi công ty thành công, tôi biết đó là nhờ tất cả đóng góp của mọi cá nhân. Khi công ty thất bại, tôi cũng hiểu đó không phải là lỗi của riêng mình. Tôi nghĩ với thái độ như vậy, người lãnh đạo sẽ hoà đồng và được yêu quý hơn, thay vì luôn vạch ra một ranh giới giữa chủ - người làm thuê như mô hình cũ. Chúng ta là một tập thể, chứ không phải một (vài) ông chủ và tập thể còn lại.

--

Như bạn thấy, việc áp dụng Đạo Phật quả thực không khó lắm và đã đem lại nhiều kết quả tốt đẹp.

Tôi hy vọng những chia sẻ của mình sẽ khơi gợi nguồn cảm hứng cho bạn trong việc thực hành và đưa Đạo Phật vào trong cuộc sống một cách sống động. Như vậy sự thực hành mới có nhiều niềm vui và có cơ hội trở nên sâu sắc hơn.



## Tài liệu gợi ý

Như tôi đã nói, những gì tôi giới thiệu trong cuốn sách nhỏ này giống như một góc phần nổi của tảng băng. Còn rất nhiều điều tinh túy của đạo Phật mà tôi chưa có điều kiện cũng như trình độ để đề cập tới.

Do vậy, tôi xin chia sẻ với bạn một số trang web, tác giả, đầu sách mà tôi đã học hỏi được rất nhiều.

### Trang web

#### Sutta Central:

<https://suttacentral.net/pitaka/sutta>

Trang web có tạng Kinh, Luật với nhiều bản dịch quốc tế để đối chiếu, bao gồm bản Việt dịch của hoà Thượng Thích Minh Châu.

#### Buddha Sasana:

<https://www.budsas.org/uni/index.htm>

Trang web của cư sĩ Bình Anson (Australia) với rất nhiều tài liệu quý báu của Phật Giáo Nguyên Thủy.

#### Tam Tạng Pali Việt:

<https://www.tamtangpaliviet.net/>

Trang web của Sư Chánh Thân, là người đã dịch Tạng Luật và các tác phẩm quan trọng khác của Văn học Pali.

#### Access to Insight:

<https://www.accesstoinight.org/>

Tạng Kinh bằng và rất nhiều các bài luận, sách tiếng Anh của các tác giả nổi tiếng trong mục Thư Viện (Library).

## Sách và Tác giả

### Sư Bodhi:

Sách “Hợp tuyển lời Phật dạy từ Kinh tạng Pali”

<https://thuvienhoasen.org/a25652/hop-tuyen-loi-phat-day-tu-kinh-tang-pali>

Sách “Đại đệ tử Phật” (Sư Bodhi hiệu đính)

<https://thuvienhoasen.org/a33978/dai-de-tu-phat>

Sách “Bát Chánh Đạo”

<https://www.accesstoinight.org/lib/authors/bodhi/waytoend.html>

Youtube các bài giảng của Sư:

<https://www.youtube.com/c/BAUSChuangYenMonastery/>

### Sư Thānissaro

Các bài viết:

<https://www.accesstoinight.org/lib/authors/thanissaro/index.html>

### Sư Ajahn Brahm

Sách “Từ Chánh niệm đến Giác ngộ”

<https://tiki.vn/tu-chanh-niem-den-giac-ngu-cam-nang-cua-n-guoi-tu-thien-p9792833.html>

Youtube các bài giảng của Sư:

<https://www.youtube.com/user/BuddhistSocietyWA>

### Dòng thiền Forest Dhamma bên Thái

Các sách tiếng Anh:

<https://forestdhamma.org/books/english-books/>

Các sách tiếng Việt:

<https://forestdhamma.org/books/tieng-viet-vietnamese-books/>

**Pháp không phải là hàng hoá để rao bán.  
Không tái bản sách này dưới bất kỳ hình thức nào  
với mục đích thương mại.**

Sách có thể được chia sẻ miễn phí dưới mọi hình thức như:

1. Gửi trực tiếp file PDF này (rất nhẹ)
2. Gửi link <https://lifechange.vn/tvgn> để người nhận tự tải về
3. In ra bao nhiêu bản tùy thích và gửi tặng người khác
4. Chia sẻ trên mạng xã hội

**Tùng Viên Gạch Một**

Phương pháp áp dụng Đạo Phật vào trong cuộc sống

Tác giả: Nguyễn Đức Hiếu

Liên hệ góp ý xin gửi email tới [lifechange.vn@gmail.com](mailto:lifechange.vn@gmail.com)

© Bản quyền [www.lifechange.vn](http://www.lifechange.vn)

life  
**CHANGE** 