

Hòa thượng Thích Thánh Nghiêm

DỪNG THIỀN TÂM THAY THẾ PHIỀN TÂM

Thích Quang Định dịch



THE FUTURE BOOKS
Knowledge for the Future



NHÀ XUẤT BẢN
THỜI ĐẠI



Mục lục

<i>Lời giới thiệu</i>	9
<i>Lời nói đầu</i>	13

Phần 1

BÍ QUYẾT NƠI CÔNG SỞ

1. Làm thế nào để diễn tốt vai diễn trong công việc?	19
2. Làm việc cùng người hướng nội như thế nào?	22
3. Xử lý tình trạng tranh chấp như thế nào?	27
4. Nhìn nhận vấn đề công bằng nơi làm việc như thế nào?	29
5. Bồi dưỡng tinh thần hợp tác thế nào?	32

6. Điều chỉnh ý nghĩ thường xuyên thích thay đổi công việc như thế nào?	36
7. Học hỏi người tài như thế nào?	39
8. Làm sao để chuyển tâm với công việc hiện tại?	42
9. Ủng hộ và chia sẻ với đồng nghiệp như thế nào?	46
10. Làm sao để giao tiếp hiệu quả với người khác?	50
11. Làm sao xây dựng mối quan hệ hài hòa trong tập thể?	52
12. Làm sao xây dựng tinh thần trong môi trường làm việc tập thể?	58
13. Hợp tác với cấp trên như thế nào?	62
14. Làm sao để công ty vui vẻ, hòa đồng?	65
15. Đối phó với kẻ lòng tham vô đáy như thế nào?	70
16. Làm thế nào để trưởng thành hơn trong công việc?	74
17. Giữ gìn môi trường làm việc như thế nào?	80
18. Bồi dưỡng quan niệm tích phúc như thế nào?	84

Phần 2

DÙNG THIÊN TÂM THAY THẾ PHIÊN TÂM

1. Xây dựng giá trị quan của cuộc sống như thế nào? 91
2. Nhìn nhận sức ảnh hưởng của bản thân như thế nào? 95
3. Làm sao đối diện với khuyết điểm của bản thân? 98
4. Làm thế nào để nâng cao năng lực bản thân? 102
5. Làm sao vượt qua cái tôi cá nhân để khai sáng tương lai? 106
6. Làm sao để duy trì tốt tinh thần làm việc? 109
7. Làm thế nào để bồi dưỡng tốt nghị lực trong công việc? 113
8. Làm sao để có được phẩm chất lương thiện? 117
9. Làm sao có thể thông cảm cho nhau trong công việc? 120
10. Làm sao để điều chỉnh tâm tư trong bọn trẻ công việc? 125

11. Làm thế nào để hóa giải ưu sầu
phiền não?

128

Phân ba

QUAN SÁT THẾ GIỚI BẰNG THIÊN TÂM

1. Làm sao để đem lại lợi ích cho người khác
và giúp ta trưởng thành hơn? 135
2. Làm thế nào dùng tâm bình đẳng để
nhìn nhận, đối đãi trong môi trường
làm việc? 139
3. Làm sao để điều chỉnh hợp lý các vấn đề
trong công việc bằng tâm bình tĩnh? 142
4. Làm sao xây dựng nhân sinh quan
đúng đắn? 145
5. Làm sao để an tâm trong thế giới luôn
biến động? 151

Lời giới thiệu

Hòa thượng Thích Thánh Nghiêm sinh năm 1930 tại vùng Nam Thông – Giang Tô – Trung Quốc. Năm 1943, ngài xuất gia tại Lang Sơn thuộc vùng Nam Thông, vài năm sau đất nước rơi vào cảnh binh loạn nên ngài nhập ngũ, 10 năm sau ngài hoàn tục và tiếp tục xuống tóc xuất gia lần thứ hai. Ngài từng bế quan ở Mỹ Nùng – Cao Hùng – Đài Loan trong sáu năm, sau đó du học Nhật Bản với học vị Tiến sỹ văn học của trường Đại học Ritssho ở Tokyo. Năm 1975, nhận lời mời của Mỹ, ngài sang đó truyền bá đạo pháp. Đến năm 1989, ngài sáng lập Pháp Cổ Sơn ở gần vùng Đài Bắc, và năm 2005 khai sáng “Trung Hoa thiền pháp cổ tông”.

Hòa thượng Thích Thánh Nghiêm là một nhà tư tưởng, một tác gia, một vị Thiền sư nổi tiếng thế giới, được tạp chí “Thiên Hạ” của Đài

Loan đánh giá là một trong 50 nhân sỹ nổi tiếng có tầm ảnh hưởng lớn nhất trong lịch sử 400 năm qua. Tác phẩm của ngài phong phú, đa dạng về chủng loại viết bằng các thứ tiếng như tiếng Trung Quốc, tiếng Anh, tiếng Nhật; và nhận được nhiều giải thưởng như giải thưởng văn nghệ Trung Sơn, giải Học thuật Trung Sơn, cùng nhiều giải thưởng do các giới trong xã hội phong tặng.

Hòa thượng Thích Thánh Nghiêm đưa ra quan niệm về việc “nâng cao phẩm chất con người, nhằm thiết lập cõi Niết Bàn chốn nhân gian”; chủ trương của ông nhằm thúc đẩy sự phát triển toàn diện ba vấn đề giáo dục, đó là giáo dục cấp đại học, giáo dục phổ cập, và giáo dục cách quan tâm chăm sóc đến người học. Ngoài ra, ông còn sáng lập ra Trung tâm nghiên cứu Phật học Trung Hoa, học viện Phật giáo Pháp Cổ, Đại học Tăng già và nhiều học viện trực thuộc Đại học Pháp Cổ dựa trên kinh nghiệm tu thiền, quan niệm Phật pháp đúng đắn cùng với phương pháp, tôn chỉ của nhân sĩ tu hành phương Đông, phương Tây.

Hòa thượng truyền đạt Phật pháp dựa trên ngôn ngữ và quan điểm của con người hiện đại, ngài còn tiếp tục đưa ra các vấn đề cần được bảo vệ như “bảo vệ môi trường tâm linh”, “bốn đối tượng cần bảo vệ”, “cái tâm trong hoạt động ngày

4 tháng 5", "cái tâm trong sáu nẻo luân hồi" và nhiều hoạt động xã hội khác. Vài năm gần đây ngài còn tích cực mở rộng việc truyền bá ra nhiều quốc gia, thường xuyên tham gia các buổi hội đàm mang tầm cỡ quốc tế nhằm thúc đẩy giao lưu tôn giáo. Hơn thế, còn đề xướng thành lập những điều luân lý mang tính toàn cầu nhằm đi đến hòa bình, bình đẳng trên thế giới. Với tấm lòng rộng mở và có cái nhìn mang tính quốc tế hóa, Hòa thượng Thích Thánh Nghiêm được các giới chuyên gia trong và ngoài nước đánh giá cao.

Cuốn sách này được đúc kết từ những bài thuyết giảng của Hòa thượng về tinh thần trách nhiệm của Pháp Cổ Sơn. Là một vị giáo thọ trên đạo tràng, ngài đã đưa ra nhiều bài học quý báu nhằm nâng cao phẩm chất cá nhân, giúp quần chúng có được cảm giác an định trong công việc.

www.lib.hau.edu.vn - www.lib.hau.edu.vn - www.lib.hau.edu.vn - www.lib.hau.edu.vn - www.lib.hau.edu.vn