

LÃNH ĐẠO CHÁNH NIỆM VÌ NỀN HÒA BÌNH BỀN VỮNG THEO ĐỊNH HƯỚNG CỦA PHẬT HOÀNG TRẦN NHÂN TÔNG

ĐD. Thích Thanh An*

LỜI NÓI ĐẦU

Trong thời đại ngày nay, điều đáng chú ý là thế giới đã trải qua sự tăng trưởng mạnh mẽ trong nhiều lĩnh vực khác nhau như kinh tế, chính trị, xã hội, công nghiệp, và các dịch vụ cộng đồng. Tuy nhiên, các vấn đề về tâm lý lại trở thành mối quan tâm hàng đầu cho nhân loại. Do đó, các nhà quản lý không chỉ tập trung vào việc rèn luyện tâm thức của chính mình mà còn cho cả nhân viên của họ. Liên quan đến một phương pháp thực tập phổ biến trong quá trình rèn luyện, thực tế cho thấy tồn tại một số phạm trù xác đáng, một trong số đó được biết tới là “Thực hành chánh niệm”. Phương pháp này được khẳng định như là một trong những chìa khóa thành công của một nhà lãnh đạo. Ví dụ, một nhà lãnh đạo thành công trước tiên nên lắng nghe một cách chân thành để có thể suy ngẫm và đưa ra những quyết định sáng suốt bằng chánh niệm của mình, và hướng dẫn cấp dưới của mình cách để nâng cao sự tập trung tinh thần và loại bỏ căng thẳng bằng việc nuôi dưỡng sự an tĩnh nội tâm. Những vấn đề như vậy đã được khắc họa một cách sinh động qua cuộc sống hằng ngày cũng như nguồn thơ văn của Phật Hoàng Trần Nhân Tông. Thông qua cuộc đời và những tác phẩm của Ngài mà các phương thức ưu việt nhất đã giúp thiết

1. 忽必烈 (Hốt Tất Liệt): Ông là Đại Khả Hãn thứ năm của Đế quốc Mông Cổ, trị vì từ năm 1260 đến 1294. Ông cũng thành lập triều đại nhà Nguyên ở Trung Quốc như một triều đại chính pháp vào năm 1271, và cai trị như là hoàng đế đầu tiên của nhà Nguyên cho đến khi băng hà vào năm 1294.

lập nên một nền hòa bình bền vững dựa trên sự lãnh đạo chánh niệm đã được truyền đạt và áp dụng. Hơn nữa, sự thành tựu giới đức trong đời sống cùng với việc gìn giữ an bình nội tại nhằm chứng đạt sự an tĩnh nội tâm và trải rộng lòng từ đã hoàn toàn được thấm nhuần. Theo đó, Phật Hoàng Trần Nhân Tông đã sử dụng các yếu tố trên để xây dựng một nền hòa bình bền vững, và được coi như là một định hướng để xây dựng nền hòa bình dựa trên sự lãnh đạo chánh niệm.

Trong quá trình đấu tranh giành độc lập và xây dựng đất nước thời kỳ hậu chiến, Phật Hoàng Trần Nhân Tông đã thể hiện các kỹ năng lãnh đạo tuyệt vời bằng cách thực hành chánh niệm để đối mặt với những hoàn cảnh khó khăn trong suốt thời kỳ chiến tranh cũng như vạch ra nhiều phương thức chiến lược để vượt qua những hoàn cảnh vô cùng bất lợi. Hơn nữa, khi đất nước hòa bình, với tài trí và kinh nghiệm của mình, Ngài đã thực hiện nhiều biện pháp để phục hồi đất nước. Đối mặt với hàng loạt khó khăn và khối lượng công việc khổng lồ, Ngài vẫn giữ được sự bình tĩnh tuyệt đối. Thực sự là Ngài không biểu lộ bất kỳ sự bất ổn, khiếp sợ hay hoảng loạn nào. Ngài kiểm soát cảm xúc của mình bằng chánh niệm và loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực bằng cách rèn luyện tâm trí. Ngoài ra, Ngài ưu tiên và giải quyết các vấn đề một cách trật tự. Sự kiên trì và nhẫn nại trong chánh niệm của Ngài là một điều đáng khâm phục trong những lúc phải đối mặt với vô vàn nguy hiểm cận kề. Mặt khác, Phật Hoàng Trần Nhân Tông hiểu rất rõ tâm tư của các thần tử dưới trướng của mình để thúc đẩy, khuyến khích và san sẻ với họ những trách nhiệm quốc gia cho sự hòa bình ổn định hiện thời. Ngài đã tự nhận thức về các giá trị của việc lắng nghe những người dưới cấp của mình để có thể hiểu họ một cách sâu sắc. Đặc biệt, Phật Hoàng Trần Nhân Tông không chỉ có cái hiểu sâu sắc về người của mình, mà Ngài còn ban rải lòng từ của mình đến với kẻ thù. Đây là một ví dụ điển hình cho những thế hệ tiếp nối sau Ngài – những người muốn thành công trong việc lãnh đạo chánh niệm ở thế giới đương đại. Hình ảnh của Ngài đóng vai trò như một tấm gương sáng để chúng ta noi theo trong việc lãnh đạo. Ngoài ra, các tác phẩm của Hoàng đế Trần Nhân Tông cho chúng ta một mô tả chi tiết các triết lý hữu ích về nghệ thuật lãnh đạo. Điều chắc chắn là định hướng của Ngài có thể mang lại nhiều lợi ích cho xã hội ngày nay.

1. CUỘC ĐỜI VÀ SỰ NGHIỆP CỦA HOÀNG ĐẾ TRẦN NHÂN TÔNG LÀ MỘT VÍ DỤ ĐIỂN HÌNH CỦA LÃNH ĐẠO CHÁNH NIỆM.

1.1. Nghệ thuật quản lý cảm xúc trong việc lãnh đạo của Hoàng đế Trần Nhân Tông.

Trong lịch sử, Phật Hoàng Trần Nhân Tông đã có những đóng góp to lớn cho nền hòa bình bên vững của đất nước. Ngài đã thành công trong việc áp dụng một cách thông minh triết lý Phật giáo vào trong cuộc sống và sự nghiệp của mình dựa trên nền tảng của chánh niệm. Để hiểu chi tiết những cách vận hành tuyệt vời này, một ví dụ điển hình là sự lãnh đạo của Ngài sau khi lên ngôi, chiến đấu chống quân xâm lược cũng như xây dựng nền hòa bình cho đất nước thời hậu chiến. Thời niên thiếu, Ngài đã được giáo dục chu đáo và thấm nhuần giáo lý nhà Phật, Ngài trở thành Thái tử khi mới 16 tuổi. Ngài đã bắt đầu thực tập những lời dạy của Phật và thiền quán khi còn là một vị hoàng tử. Đây là nền tảng vững chắc để giải quyết các tình huống thách thức sẽ có về sau. Điều đó đã sớm đến với Ngài như là một thách thức lớn trong khi kẻ thù phương Bắc đang ráo riết thực hiện kế hoạch xâm chiếm Việt Nam thì ông nội của Ngài mất cách đó hai tháng. Như được đề cập chi tiết trong sử liệu “Đại Việt sử ký toàn thư” của Phan Phu Tiên và cộng sự (trang 235, 2017):

“Nghe tin Thái Tông mất, vua Nguyên là Hốt Tất Liệt đã có ý định xâm chiếm đất nước ta. Ông ta đã ra lệnh cho Thượng thư bộ Lễ là Sài thung đến nước ta”.

Đối mặt với một tình huống cực kỳ khó khăn, vua Trần Nhân Tông đã giải quyết vấn đề đó như thế nào? Trên thực tế, hiếm có ai có thể tránh được khỏi cảm giác đau khổ, lo lắng và sợ hãi trong trường hợp này và Phật Hoàng Trần Nhân Tông cũng không phải ngoại lệ. Ngài đã trải qua một nỗi đau đớn và rơi vào suy sụp tinh thần do cái chết của ông nội, song bên cạnh đó cũng bộc lộ lòng căm tức tột cùng với kẻ thù cũng như ruột gan như lửa đốt trước vận mệnh của dân tộc. Giữa những cảm xúc tiêu cực như vậy, nếu Ngài không tỉnh thức hoặc chú tâm quán chiếu cảm xúc buồn bã của chính mình thì Ngài không thể đương đầu với trạng thái tinh thần bị xáo trộn của mình. Những yếu tố này thuộc về những cảm xúc tiêu cực như được trình bày bởi Tiến sĩ Erantha De Mel (trang 44, 2010):

“Những cảm xúc khó chịu như sợ hãi, tức giận, bất lực, thất vọng, ghen tuông,...có hại cho sức khỏe và sự phát triển của một cá nhân được coi là những cảm xúc tiêu cực.”

Những cảm xúc tiêu cực chắc chắn sẽ đưa tới sự lệch lạc trong cả suy nghĩ lẫn hành động. Lúc đó, con người sẽ trở thành kẻ thù tồi tệ nhất của chính mình. Nếu bạn không thể kiểm soát cảm xúc của mình thì mọi thứ liên hệ đến cuộc sống, sự nghiệp và nhiều thứ khác cũng theo đó mà bị hủy hoại. Nếu cứ xem khó khăn là điều không thể khắc phục được thì bạn sẽ chỉ làm cho suy nghĩ, hành vi và cảm xúc của mình trở nên tồi tệ và nghiêm trọng thêm. Nhưng nếu lúc đó bạn đủ tự tin để kiểm soát các vấn đề tiêu cực như vậy thì bạn sẽ thay đổi chúng theo cách của riêng mình. Nhưng việc nhiếp phục được các tầng cảm xúc hay để chúng nhiếp phục ta lại còn phụ thuộc vào tâm thức và phương pháp tu tập của mình. Một khi tâm đã được huân tu để có thể đáp ứng những yêu cầu đó, bạn có thể phá bỏ hết mọi chướng ngại từ nội tâm cho đến ngoại cảnh. Những người có sự thực tập thiền quán đều đặn thì chắc chắn sẽ đạt tới những mức độ chánh niệm khác nhau một cách rất tự nhiên. Họ có được sự thiện xảo trong việc nhiếp phục các cảm xúc, và chủ yếu là đối trị với những cảm xúc tiêu cực. như Tiến sĩ Erantha (2010, tr.45) khẳng định:

“Năng lực cảm xúc là để chỉ cho khả năng bày tỏ và biểu hiện các tầng cảm xúc của một người. Khả năng cảm xúc có mang đến một đời sống an vui hơn bằng cách xóa bỏ các chướng ngại có thể có từ việc kìm chế cảm xúc. Điều đó cũng giúp cải thiện các mối quan hệ khi mà những cảm xúc không phù hợp ít được biểu hiện và hành vi tương xứng sẽ tự nhiên đến bất kể nỗi sợ hãi của vài cảm xúc ở khởi điểm.”

Dựa trên cách mà Phật Hoàng Trần Nhân Tông xử lý các vấn đề rắc rối của mình, chúng ta có thể nói rằng Ngài có một nghệ thuật quản lý cảm xúc tuyệt vời. Nghệ thuật này đến từ đâu? Như đã mô tả ở trên, nó xuất phát từ việc hành thiền điều đặn mỗi ngày. Nhà vua đã quản lý cảm xúc của mình và chuyển hóa những cảm xúc tiêu cực thành một nguồn năng lượng chánh niệm để xử lý những tình huống khó khăn bằng con đường chánh niệm. Thật vậy, Ngài đã vượt qua nỗi đau vì mất đi người thân, chế ngự sự sợ hãi và loại bỏ lo lắng bất an, nhờ đó mà Ngài có thể thực thi các chiến lược quan

trọng để ứng chiến với kẻ thù. Thay vì để thân tâm bị chinh phục bởi những đau khổ tàn khốc, Ngài vượt qua nó một cách thành công. Ngài chuyển hóa những cảm xúc tiêu cực thành kỹ năng đưa ra quyết định, điểm này sẽ được phân tích trong phần tiếp theo.

Mất đi người thân cũng không thể làm nhà vua gục ngã; khổ đau này không làm ảnh hưởng xấu đến sự lãnh đạo của nhà vua. Ngài sử dụng liệu pháp chánh niệm để điều trị đau khổ của mình. Đó được coi là một quá trình vượt qua những đau khổ của Ngài với bốn chi phần. Thứ nhất, bằng sự tỉnh thức nội tâm, Ngài nhận ra rằng đây là khổ. Ngài thấy rõ rằng bản chất của ưu não hay khổ đau đều không đến từ ngoại cảnh. Thực chất, khổ vốn là hư vọng vì nó chỉ tồn tại trong tầng tư duy và nhận thức. Ngài nhìn thẳng điều đó bằng thiền tập, nhìn ưu não hay khổ đau như bản thể vốn có của nó. Ngài đưa sự tỉnh thức an tịnh đến nó và để nó yên đó. Và rồi Ngài tìm thấy sự khuây khỏa. Bằng cách mang chánh niệm quay về, Ngài như rưới nước mát lên ngọn lửa tranh đấu nội tâm của mình. Khi nhận diện được khổ, Ngài hiểu rằng khổ này đến từ bên trong. Do vì nhận thức của con người về thực tế thường bị bóp méo nên gây ra những thương tổn, chứ không phải do vì thực tế. Cho dù vì những lý do bên ngoài đi nữa, nhưng nếu người ta có đủ sự chứng nghiệm để dành thời gian cho việc thở, quán chiếu về bản chất của vấn đề, hiểu được bản chất của vạn vật, thì đó sẽ là thoát khổ. Nói cách khác, nguyên nhân chính của khổ là do si mê và tham dục ở đời. Bước thứ ba, dựa trên sự thấu hiểu về khổ và nguyên nhân sinh ra khổ, Ngài tìm thấy lối ra khỏi những khổ ải bằng phương pháp thực tập và sự tỉnh thức trong tâm. Ngài an trú vào chánh niệm và quán chiếu về thân cũng như tâm của chính mình. Từng bước một, Ngài khéo thực hành sự tu tập của mình và chinh phục những cảm xúc tiêu cực, khổ đau. Đây được xem như một kỹ năng trong sự lãnh đạo chánh niệm của Phật Hoàng Trần Nhân Tông.

1.2. Nghệ thuật ra quyết định trong cách lãnh đạo của Phật Hoàng Trần Nhân Tông

Khi Phật Hoàng Trần Nhân Tông chuyển hóa khổ não, sợ hãi và bất an, Ngài chú tâm vào mục đích duy nhất là đương đầu với sự xâm lược của Kẻ thù phương Bắc. Như trích dẫn của Giáo sư, Tiến sĩ Lê Mạnh Thát (trang 26, 2006):

“Phật Hoàng Trần Nhân Tông khẩn trương thực hiện một loạt các biện pháp nhằm tăng cường sức mạnh của người dân về chính trị, kinh tế, quân sự và ngoại giao để chuẩn bị cho cuộc chiến sắp tới, một cuộc chiến mà Ngài và triều đình thấy không thể tránh khỏi.”

Những biện pháp này là gì? Đó là việc thực hiện chính sách thống nhất lòng dân và ổn định xã hội bằng việc giải phóng tù nhân; Ngài ra lệnh giải quyết các cáo buộc sai trái và các phiên tòa bất công còn tồn đọng trong quần chúng; nâng cao đời sống kinh tế của người dân trong nước. Ngài cũng thực hiện một cuộc điều tra dân số. Để sống hòa hợp, Ngài đã thiết lập mối quan hệ thân thiết với Champa và thực hiện chính sách linh hoạt với Triều đình Phong Kiến Trung Quốc. Chúng ta có thể thấy rằng Ngài đã thực hiện các chiến lược quan trọng trong thời gian khẩn cấp. Những chiến lược này nhằm ổn định xã hội, phát triển kinh tế, tái cấu trúc đất nước và kéo dài thời gian chuẩn bị cho chiến tranh. Do đó, các vấn đề thiết yếu đáng tập trung ở đây là việc đánh giá chính xác được thực hiện vào thời điểm thích hợp. Được biết, vào thời điểm đó, Ngài là một vị vua trẻ còn non kinh nghiệm lãnh đạo, nhưng đã có một phân tích sâu sắc về thời cuộc của đất nước. Để đưa ra quyết định chính xác, Ngài đã chuẩn bị chu toàn về tất cả các mặt.

Thứ nhất, đối với các chính sách đối nội, Ngài hiểu rằng sức mạnh quốc gia là sức mạnh tuyệt đối để chống lại bất kỳ kẻ xâm lược nào. Ngài củng cố và tăng cường quốc phòng với sự ủng hộ của toàn dân. Phật Hoàng Trần Nhân Tông muốn phát triển đầy đủ sức mạnh tổng hợp của đất nước để bảo vệ lãnh thổ quốc gia. Khi người dân đã đồng lòng, và xã hội đã ổn định bằng cách giải phóng tù nhân hoặc ra lệnh giải quyết các cáo buộc sai trái và các phiên tòa bất công trong quần chúng nhân dân, người dân cảm thấy phấn khích đáng kể và bày tỏ sự ngưỡng mộ lớn lao. Có thể nói rằng Ngài có khả năng đánh vào tâm lý của quần chúng và xã hội. Cuộc điều tra về tâm lý của người dân đã được kiểm tra trước khi Ngài đưa ra quyết định. Không cần phải nghi ngờ, con người luôn khao khát tự do và cuộc sống tốt đẹp trong một xã hội công bằng. Công dân của một quốc gia chỉ đơn thuần phục tùng và vâng lệnh một chính phủ công bằng nơi mà người lãnh đạo luôn giải quyết vấn đề thuận tình hợp lý thì sẽ có được lòng dân. Đây là sự hiểu biết của nhà vua về cái gọi

là thiên hướng chung. Làm thế nào đạt được điều này? Nó hoàn toàn phụ thuộc vào sự chú tâm đến những xu hướng chung của nhân loại. Khi đã nắm bắt được nó, bạn sẽ đưa ra được những quyết định chính xác.

Thứ hai, đối với các vấn đề đối ngoại, nhờ các phương pháp đã nói ở trên, chúng ta có thể thấy rằng các chính sách dựa trên sự hiểu biết về thực tại của đất nước mình và tinh thần của kẻ thù. Ngài đã thông qua các quy tắc cơ bản trong quá trình tìm hiểu kẻ thù, tình hình thực tế hoặc khả năng trong tương lai. Để đạt được những điều này, khi còn nhỏ, Ngài đã phải học về mọi lĩnh vực bao gồm nghệ thuật tác chiến, tâm lý học, quản trị, quản lý, v.v. Ngài tư duy tất cả những điều đó và cố gắng tích lũy kiến thức từ nhiều lĩnh vực và khía cạnh khác nhau của cuộc sống. Sau đó, Ngài tạo lập một cách thức để tìm hiểu tình hình của quốc gia và liên kết thành một cơ cấu tổ chức chặt chẽ.

Từ hai vấn đề nêu trên, chúng ta thấy rằng có một kỹ năng ra quyết định, đã được Phật Hoàng Trần Nhân Tông đúc kết. Ngài đã áp dụng kiến thức mà Ngài có được trong quá khứ vào các tình huống thực tế cận kề để hiểu thấu đáo tâm lý con người. Các yếu tố quan trọng nhất dẫn đến thành công trong việc đưa ra quyết định của nhà vua chính là trí tuệ và khả năng lãnh đạo trực quan. Bằng cách tập trung vào việc quán chiếu các yếu tố bên trong và bên ngoài, đối nội và đối ngoại, Ngài đã vạch ra những chiến lược chính xác như một nhà lãnh đạo vĩ đại. Đây là yếu tố thứ hai trong sự nghiệp lãnh đạo chánh niệm của Hoàng đế Trần Nhân Tông - kỹ năng ra quyết định.

1.3. Nghệ thuật đặc nhân tâm bằng lòng từ trong sự lãnh đạo của Phật Hoàng Trần Nhân Tông.

Một trong những vấn đề đã nói ở trên trong lĩnh vực ra quyết định là việc thả tù nhân chiến tranh. Yếu tố này thể hiện tình thương của một vị vua đối với người dân của mình, điều có thể thấy được qua một số trường hợp từ sự lãnh đạo của Ngài. Về các chiến lược phòng bị để chuẩn bị cho chiến tranh cũng như duy trì hòa bình thời kỳ hậu chiến, Ngài đã thực hiện các chính sách như trong “Đại Việt sử ký toàn thư” của Phan Phu Tiên (trang 246, 2017) đã khẳng định:

“Vào mùa hạ, tháng thứ 4 năm Mậu Tý (1288) Thượng hoàng

ngự ở hành lang Thị Vệ (vì cung điện bảy giờ đã bị giặc đốt hết), ban hành sắc lệnh “đại xá thiên hạ”. Những nơi bị binh lửa, cướp phá thì miễn giảm tô thuế theo mức độ khác nhau.”

Đây là bằng chứng rõ ràng nhất về tình yêu của nhà vua đối với người dân của mình. Ngài đồng cảm với những đau khổ và mất mát của họ do chiến tranh để lại. Đã từng kinh qua và vượt khỏi được những gian khó trong cuộc đời mình, Ngài hiểu được những khổ lụy mà con người phải chịu đựng trong chiến tranh. Vô số gia đình phải chịu sự mất mát về người, nhà cửa và mùa màng của họ cũng tan hoang. Họ phải đương đầu với hậu quả của chiến tranh. Hoàng đế sát cánh cùng họ, và lãnh đạo họ chống lại kẻ thù. Ngài coi người dân của mình như con cháu một nhà. Ngài luôn lắng nghe tiếng nói của họ và đồng cảm sâu sắc với những nỗi đau của họ. Với sự thương cảm đó, Ngài dường như đã đau cùng nỗi đau của họ. Ngài nghe bằng cả trái tim để có thể hiểu được những nỗi đau mà người dân phải gánh. Đây chính là nền tảng căn bản của lòng từ. Như phát biểu của Thiên sư Thích Nhất Hạnh (trang 130, 2006):

“Bằng sự lắng nghe thấu hiểu và cảm thông, bằng ngôn từ của yêu thương, chúng ta có thể mang lại sự an hòa cho gia đình mình, và cộng đồng của chúng ta có thể trở thành cộng đồng của sự thấu hiểu, hòa bình và hạnh phúc.”

Trên thực tế, Phật Hoàng Trần Nhân Tông đã lắng nghe bằng cả trái tim mình, và thấu hiểu những gì họ đã trải qua. Nhờ có chánh niệm, Ngài có được tuệ quán trên những đau khổ của nhân sinh. Bởi vì mỗi khi chúng ta lắng nghe một người khác, chúng ta nhận ra những ảo tưởng của mình cũng như sự phân biệt giữa ta và người. Giao tiếp chánh niệm này là điều cần thiết để tránh những oán giận, đau khổ và thù hận. Chánh niệm của Ngài đã mở một cánh cửa bước vào tâm trí của họ và giúp Ngài nhìn thấy những vết sẹo còn hằn sâu bởi chiến tranh hoặc bởi hoàn cảnh nào đó của riêng họ. Chánh niệm đã đánh thức nội tâm của nhà vua, đã chú tâm vào những gì đang xảy ra ngay lúc đó. Nó khuyến khích tâm thức Ngài từ bỏ những ảo vọng của quá khứ hoặc của tương lai: tâm Ngài ngừng nhớ nghĩ những gì họ đã sai trong quá khứ, hoặc tự hỏi về những gì họ sẽ làm trong tương lai, để thực sự cho phép mình hoàn toàn nắm lấy khoảnh khắc hiện tại khi Ngài hiện diện trước mặt người dân, kể cả tù nhân. Chánh niệm thay thế cho

sự tò mò thái quá về những chứng nghiệm đã được gói gọn trong nhiều cuộc đối thoại, nhưng thay vì bận tâm đến những điều đó, nó xuất hiện chỉ để chú tâm và quan sát mà không hề phán xét, phản ứng hay tức giận. Ngài không hề bức tức với những sai lầm đã được tạo ra trong quá khứ của các tù nhân cũng như bởi kẻ thù đã xâm chiếm đất nước. Đó chỉ còn là quá khứ, tại thời điểm này, nó không còn hiện hữu trong tâm thức của Ngài, cảm xúc tiêu cực hoặc sự phân biệt giữa hai loại người: người thân hay kẻ thù nay đã không còn.

Thêm vào đó, trong quá trình xây dựng hòa bình sau chiến tranh, cuộc sống của người dân bị ảnh hưởng xấu bởi thiên tai. Do thời tiết thay đổi không thuận lợi, hạn hán nghiêm trọng kéo dài, từ tháng 6 đến tháng 10 năm 1289. Không có một giọt mưa nào, và đất khô như đá. Cái nóng tàn phá tất cả hoa màu. Trong khoảng cùng năm đó, có mưa lớn vào mùa hè. Vào năm 1290, nạn đói kéo dài đã khiến nhiều người phải chết, xác phơi đầy đường. Đối mặt với khổ cảnh đó, nhà vua đã khẩn trương ra lệnh phát lương thực miễn phí và miễn thuế cho người nghèo. Hành động này bắt nguồn từ trái tim từ bi của một vị Hoàng đế. Ngài yêu người dân như chính những đứa con của mình. Mặc dù gạo và tiền là tài sản quốc gia, không ít các vua chúa đã không cho người dân và giảm bớt đói khổ cho họ. Một số khác đã ích kỷ đến độ họ cất tài sản quốc gia để làm tổ cho mình. Khác với họ, vua Trần Nhân Tông thương yêu người dân của mình: ông luôn trang trải lòng từ, lan tỏa tình yêu thương, cảm thông với những đau khổ và coi người dân như người thân của mình. Với quyết định này, Phật Hoàng không chỉ cho họ tài sản mà còn cả lòng trắc ẩn và đức hạnh của Ngài. Không hề có bất kì một mưu tính nào trong sự giúp đỡ đó. Ngài ban phát lương thực bởi vì người dân của Ngài đang đau khổ. Họ muốn được sống hạnh phúc và họ cần thực phẩm, tiền bạc để duy trì cuộc sống. Đức vua đã cho vì lòng trắc ẩn và vì họ là người dân của Ngài. Lập luận này cũng được khẳng định bởi Garchen Rinpoche (trang 156, 2006):

“Sự hào phóng thật sự không yêu cầu đáp lại. Bất cứ điều gì được cho đi không có điều kiện đi kèm hoặc hy vọng sẽ có lại được gì. Với lòng quảng đại thực sự, chúng ta không tìm kiếm lòng biết ơn. Chúng ta chắc chắn đòi hỏi quyền kiểm soát, ảnh hưởng hoặc quyền lực. Vì vậy, khi bạn cho, hãy cho đi mà đừng chần chừ, đừng do dự. Chỉ cần cho đi.”

Bằng quyết định này, vua Trần Nhân Tông đã sử dụng các phương tiện như vậy để mang lại hạnh phúc và hòa bình cho mình, cho người dân cũng như tạo dựng nên hòa bình bền vững cho đất nước.

Ở một mức độ khác của từ bi, sự tha thứ cho kẻ thù là thực tập cao nhất của thiền tâm từ. Do đó, chúng ta có thể thấy rằng Ngài đã phát triển lòng từ bằng chánh niệm trong thái độ của mình đối với kẻ thù, mặc dù thực tế là kẻ thù phương Bắc đã xâm chiếm đất nước ta. Chúng đã tàn phá mọi thứ trên đường mà chúng đi qua. Chúng đã giết những người dân vô tội, đốt cháy làng mạc và đền thờ, phá hủy các pháo đài, nhà cửa cũng như đào và phá hủy các ngôi mộ của tổ tiên, và vô số hành động tàn phá man rợ khác. Những cảnh đau lòng ở nước ta thời đó là do những hành động xấu xa của kẻ thù gây ra. Mặc dù Ngài đã phải chứng kiến những hành động man rợ như vậy từ phía kẻ thù, Ngài đã tha thứ cho các tù nhân chiến tranh và thả họ về với gia đình. Ngài thấu hiểu được đau khổ của người khác. Không phải ai trên thế giới cũng có thể tha thứ cho kẻ thù và đồng cảm sâu sắc với họ, nhưng nhà vua đã chuyển hóa lòng thù hận của mình thành tha thứ và cảm thông. Đây là do ảnh hưởng của Phật giáo đã đi vào sâu trong tiềm thức, hành động và thái độ sống của Ngài. Thông qua sự thực tập thiền tâm từ - *Mettābhavana*, nhà vua nhận ra rằng những đau khổ xuất phát từ những suy nghĩ bất thiện cũng như nỗi đau tinh thần nếu người ta không thể chuyển hóa hay làm cho chúng giảm thiểu. Tình trạng này dẫn đến rối loạn tâm thần hoặc hành vi bất thường. Cách duy nhất để chuyển hóa chúng là trau dồi tâm trí của chúng ta theo con đường đúng đắn và ban rải tình yêu và sự tử tế của chúng ta bằng chánh niệm. Phật Hoàng cũng dùng nó để yêu chính bản thân mình và những người khác. Nhờ có một sự hiểu biết sâu sắc về chánh niệm, Ngài đã khéo léo áp dụng vào cuộc sống của mình. Ngài đã sống và chịu đựng qua hai cuộc chiến tranh tàn khốc, vì vậy, Ngài hiểu sâu sắc hơn bất kỳ ai về những đau khổ mà cả hai bên phải trải qua. Ngài cảm thấy thương cảm cho tất cả những ai phải ở trong chiến cuộc và đó là lý do tại sao Ngài tập trung vào việc tạo lập nên nền hòa bình lâu dài không chỉ cho người dân của mình mà còn cho tất cả mọi người. Vì lòng từ rộng lớn của Ngài với hết thảy nhân sinh. Ngài luôn ca ngợi và sử dụng lối tư duy đầy từ ái không chỉ trong các tác phẩm văn học mà còn trong cuộc sống của mình. Ngài thấy được tầm quan trọng của thiền tâm từ trong cuộc sống và làm thế nào để

nó có thể là phương thuốc trị liệu cho tất cả các loại tâm bệnh và nỗi đau tinh thần của nhân loại. Mettā – lòng từ là vũ khí tốt nhất để đánh tâm sân hận, ghét bỏ và oán thù; Mettābhavana - thiền tâm từ được biết đến như một phương pháp trị liệu để chữa các chứng rối loạn tâm lý và các hành vi khó chịu do hận thù gây ra. Mettā được biết đến trong Phật giáo sơ kỳ là một trong bốn phạm trù. Đó là sự đối nghịch của sân tâm (dosa). Trước khi nó hủy diệt người khác, hận thù sẽ hủy hoại chính mình trước. Sân tâm liên hệ với (câu hữu) với khổ thọ khiến tâm bị khuynh đảo. Mettā là phương pháp hiệu quả nhất để duy trì sự an tịnh của tâm. Vì vậy, từ tâm nên được tu tập để xóa bỏ đi hận thù. Hận thù có thể được xoa dịu bằng yêu thương. Khi lòng từ được phát triển trong tâm, thì hận thù sẽ được giảm thiểu. Không nên tu tập lòng từ đến với đối tượng là một xác chết. Mettā là phương thuốc tốt nhất cho những người tức giận với ta. Bằng cách trải từ tâm, tâm của một người sẽ được lắng dịu, an tĩnh và đầy hỷ lạc. Sẽ không ai làm tổn hại được vị ấy vì vị ấy đã chiếm được tình yêu của mọi người.

Thiền tâm từ là mức độ cao nhất của sự thực hành tha thứ. Kẻ thù không có chỗ đứng trên đất từ và nơi nơi người ta đối xử thiện lành với nhau. Phật Hoàng Trần Nhân Tông đã áp dụng phương pháp này trong việc cai trị đất nước, để đất nước đó có được nền hòa bình bền vững, người dân yêu thương nhau và điều này giúp tránh những xung đột không cần thiết. Luận điểm của E. Bayda (trang 171, 2006) biện minh rằng:

“Nhiều cuộc xung đột của chúng ta, cả cá nhân và trên cấp độ chính trị toàn cầu, xuất phát từ việc chúng ta không thể thoát khỏi những vòng luẩn quẩn của sợ hãi và hiểm hận. Thực hành trực tiếp nhất để đối trị với điều này chính là tha thứ. Tha thứ là việc thực hành với sự oán giận và chữa lành nó. Để thực chứng được, hãy tưởng nhớ đến một người hoặc một nhóm đã làm cho bạn có một mối hiểm hận thâm sâu nhất”.

Theo các lập luận nêu trên, chúng ta có thể thấy rằng trong thời gian cầm quyền, vua Trần Nhân Tông luôn áp dụng chánh niệm từ trong suy nghĩ, hành động, lời nói cũng như các biện pháp xử lý quốc gia đại sự. Ngài đã thành công trong việc quản lý dựa trên sự lãnh đạo chánh niệm trong nhiều lĩnh vực như kiểm soát cảm xúc, ra quyết định và cả sự tha thứ.

2. CÁC TÁC PHẨM CỦA PHẬT HOÀNG TRẦN NHÂN TÔNG VÀ NHỮNG NGUYÊN LÝ LÃNH ĐẠO CHÁNH NIỆM

Các nguyên lý lãnh đạo chánh niệm của Phật Hoàng Trần Nhân Tông không chỉ thấm nhuần trong việc lãnh đạo quốc gia mà còn được thể hiện trong các tác phẩm của Ngài. Nếu chúng ta nói rằng sự lãnh đạo của nhà vua là ví dụ thực tế thì những sáng tác văn học của Ngài là sự mô tả bằng lời về những nguyên lý đó. Bằng thực chứng của mình, Ngài thể hiện trực tiếp những nguyên lý ấy trong những bài thơ dài của mình với tựa đề “Cư Trần Lạc Đạo Phú” và “Đắc Thú Lâm Tuyền Thành Đạo Ca”. Trong thực tế, những tác phẩm liên hệ tới việc áp dụng sự thực hành chánh niệm trong lãnh đạo nhà nước. Những nguyên lý này đã được được làm tỏ lộ bằng những mô tả tinh tế với hàm ý sâu sắc. Các nguyên lý về lãnh đạo chánh niệm đã định hình phong thái qua hầu hết các tác phẩm của nhà vua. Như Thiền sư Lê Mạnh Thát (trang 238, 2006) đã trích dẫn, Phật Hoàng Trần Nhân Tông đã nói trong Hội thứ nhất của “Cư Trần Lạc Đạo Phú” rằng:

“Minhngôi thành thị, nét dụng sơn lâm- 命懷城市, 涅用山林” .

Do đó, chúng ta có thể thấy rằng Phật Hoàng muốn nhấn mạnh rằng mặc dù Ngài đang phải sống nơi đời thế tục, với nhiều phận sự phải làm, nhưng tâm Ngài luôn hướng về núi rừng. Đó là sự tĩnh lặng của tâm giữa cuộc đời đầy hỗn loạn, như thể Ngài đang sống trong thực tại, trong chánh niệm và tránh xa những phiền lụy của tâm. Ngay từ bước đầu chính là sự hiện diện của tự giác, tự tỉnh thức. Khi chúng ta thực hành tự nhận thức, chúng ta có thể giữ tâm an tĩnh, sẽ không bị vẩn đục bởi sự tham, sân, si, những cảm xúc tiêu cực, ảo tưởng, bất thiện tâm và những điều tương tự. Khi chúng ta tự nhận thức, chúng ta có thể chế ngự được cảm xúc, hành vi và tính cách của mình. Sau đó tạo nên những thay đổi như ý chúng ta muốn. Đây là một quá trình tâm giúp chế ngự tâm theo đúng đường lối của nó. Khi chúng ta thực sự tập trung vào việc giữ cho tâm được an tĩnh, chúng ta có thể đạt được sự an tâm đích thực. Erantha De Mel (2010, tr.82) khẳng định:

“Khi bạn tập trung sự chú ý, cảm xúc, tương tác, tính cách và hành vi, những điều đó định hình hướng đi của cuộc đời. Trước khi

2. Cư Trần Lạc Đạo Phú - 居塵樂道: đây là một bài thơ dài của Hoàng đế Trần Nhân Tông.

bạn có được sự tỉnh thức nhận về những uy lực đã chi phối suy nghĩ, tình cảm, lời nói, hành vi của bạn, thì bạn sẽ khó mà thay đổi hướng đi đời mình được”.

Bất kể thế giới bên ngoài có như thế nào, thì một tâm thái an tịnh sẽ phản vệ lại nó khi bạn biết chế ngự tâm ý của mình: ngoại cảnh không thể khiến bạn sợ hãi, bất an, lo rầu hay phiền não được. Để đạt được điều này, chúng ta phải nuôi dưỡng tâm của mình. Việc này rất cần đến chánh niệm. Điều quan trọng nhất không phải là nơi bạn sống, bạn là ai vào lúc này hay bạn sống trong gia đình như thế nào, mà là làm thế nào để giác ngộ chân lý. Chúng ta có thể thấy rằng sự an tâm có thể có được ở bất cứ nơi nào, ngay cả trong đời sống thế tục còn nhiều phận sự phải làm.

Thêm vào đó, như Thiền sư Lê Mạnh Thát (trang 240, 2006) trích dẫn trong Hội thứ nhất của Cư Trần Lạc Đạo Phú:

“Muôn nghiệp lặng an nhàn thể tính; nửa ngày rồi tự tại thân tâm - 咏業朗安閑體性， 婁翊耒自在身心。

Là người đứng đầu Việt Nam lúc bấy giờ, Phật Hoàng Trần Nhân Tông gánh vác cả đối nội lẫn đối ngoại. Tuy nhiên, chúng ta có thể thấy trong các tác phẩm của Ngài sự hiện diện liên tục của một cuộc sống ung dung tự tại và gìn giữ một hệ thống triết lý nhân sinh đã được đưa vào sáng tác. Phải đối mặt với thế cuộc vô thường và thực tế nghiệt ngã của cuộc sống, Ngài nhận thức được giá trị của cái gọi là an tịnh và tuệ quán của Phật giáo. Phương pháp thiết yếu nhất này được Đức Phật thuyết giảng và được Phật Hoàng Trần Nhân Tông nhấn mạnh trên con đường thực tiễn. Bằng cách điều phục tâm và an trú trong an tịnh, không sống trong quá khứ và vọng tưởng tương lai mà thay vào đó là hoàn toàn trở về thực tại bây giờ và ở đây, bạn sẽ sống với tâm buông thư. Không cần tìm kiếm gì thêm. Khi các nhà lãnh đạo thực hành theo cách này, thì sự giác hiểu sẽ tự phơi bày bản thể của nó trong tâm thức các vị ấy. Trạng thái tâm này không ngừng nhắc nhở chúng ta hãy quay về an trú hiện tại, để duy trì sự thanh tịnh và nhất tâm tỉnh giác đối với những điều đang diễn ra và trong từng sát na biến hiện của dòng tâm thức. Tôi gọi đây là trạng thái tâm chánh niệm: Chánh niệm sẽ luôn luôn hiện diện trong tâm trí của họ khi họ có ‘皓耒’(sự tự tại) – tâm của một vị giác ngộ.

Một khi tâm đã giác ngộ, thân và nghiệp sẽ đi theo chánh đạo. Đời sống của chúng ta sẽ hướng về giới đức, hướng thượng và tính nhân văn sẽ dựa trên nền tảng giới đức và bao dung. Khi các nhà lãnh đạo tu tập tính nhân văn và chính trực, tích lũy các đức hạnh cũng gìn giữ giới đức và nhờ tận gốc tham dục, họ nhờ đó mà thành công trong mọi quyết định họ đưa ra. Họ cũng có một cuộc sống thuần khiết không chỉ về thể xác mà cả tâm hồn. Đây là yếu tố quyết định thành công.

Hơn nữa, Phật Hoàng Trần Nhân Tông cũng đề cập tới cách mà một vĩ nhân về sự trung thành và hiếu thảo phải phải gìn giữ giới thể và giới tướng một cách hoàn bị, cả bên trong lẫn bên ngoài. Từ những vấn đề đó, họ phải tận trung với vua, tận hiếu với cha. Đây là một nền tảng quan trọng để xây dựng một nền hòa bình bền vững và duy trì hòa bình và đoàn kết trong xã hội. Thật vậy, chúng ta có thể thấy sự nhất quán đi từ lý thuyết đến thực tiễn trong việc quản lý của Ngài với đặc tính lãnh đạo chánh niệm, trong đó nghệ thuật quản lý cảm xúc và nghệ thuật ra quyết định đã được đề cập ở trên.

Để đưa ra quyết định sáng suốt trong quy trình quản lý, các nhà lãnh đạo phải có một tâm trí thuần khiết cũng như gìn giữ thể tính quang minh của chính mình. Phật Hoàng Trần Nhân Tông đã khẳng định trong Hội thứ ba của “Cư Trần Lạc Đạo Phú” rằng:

“Gìn tính sáng, mưa lạc tà đạo. Sửa mình học, cho phải chính tông - 纏性瞋罵落邪道, 所命學朱沛正宗” Lê Mạnh Thát đã trích dẫn (trang 275, 2006).

Phật Hoàng Trần Nhân Tông nhấn mạnh vào sự chói sáng - năng lượng tuệ quán. Bằng cách thực tập chánh niệm, một người có thể đem tâm của mình về an trú thực tại và tập trung vào một mục tiêu cụ thể. Khi một người cố gắng tập trung vào một cái gì đó, một cuộc đấu tranh tự nhiên giữa những tư duy có chủ ý với những thói quen tư duy bất thiện của tâm. Khi vị thiền sư chế ngự lấy tâm bằng thiền quán, cuộc xung đột này liền bị đoạn diệt và tâm vị ấy duy trì một cách liên tục sự tỉnh thức về mọi sự hàm chứa hết trong tâm thức. Vì vậy, khi chúng ta tu tâm theo phương thức ấy, thì tâm sẽ được an tịnh và lắng dịu. Chúng ta có hiểu thấu những gì đang xảy ra trong tâm thức của chúng ta: những hiểu lầm, những tư duy bất thiện, hay tâm rong ruổi, chúng ta có thể nhận diện chúng một

cách rõ ràng. Trạng thái tâm này sẽ được chứng đạt chỉ khi nào chúng ta thực tập thiền chánh niệm. Như Erantha De Mel (trang 374, 2010) khẳng định:

“Thiền là một nghệ thuật làm yên lặng tâm trí. Khi tâm đã yên, thì định theo đó được tăng trưởng và chúng ta chứng nghiệm được sự an tĩnh nội tâm giữa thế gian đầy phiền phức. Sự an tĩnh nội tâm này vô cùng vi tế và thu hút rất nhiều người đến với thiền và là quá trình mang đến lợi ích cho tất cả, vừa là một công cụ vô giá để khám phá tự thân, thiền là một phương pháp buông thư, tập trung và cải thiện sức khỏe”.

Do đó, Phật Hoàng Trần Nhân Tông đã thực hành sâu sắc trong phương pháp này và Ngài không để lạc đường trong suốt thời lãnh đạo của mình. Đây là phương pháp áp dụng chánh niệm trong lãnh đạo của Phật Hoàng Trần Nhân Tông lúc bấy giờ. Từ những vấn đề đã giải thích, chúng tôi hiểu rằng dù trong việc điều hành đất nước hay sáng tác văn chương, thì vua Trần Nhân Tông luôn đưa sự chánh niệm vào thực tiễn một cách tuyệt đối. Đây là điều kiện tiên quyết để giúp Ngài thành công trong việc cai trị đất nước và xây dựng một nền hòa bình bền vững.

PHẦN KẾT LUẬN

Hiện nay, áp dụng những định hướng của vua Trần Nhân Tông, các nhà lãnh đạo sẽ giải quyết được nhiều vấn đề trong công việc quản lý. Với sự phát triển vượt bậc trong giao thương, kinh tế, chính trị, xã hội, công nghiệp và dịch vụ xã hội trên thế giới hiện thời, việc áp dụng những định hướng này sẽ giúp ích cho các nhà lãnh đạo để đạt được những phẩm chất tốt trong lãnh đạo. Những cảm xúc tiêu cực là vấn đề phổ biến mà các nhà lãnh đạo cũng như đội ngũ nhân viên phải gặp trong nhiều tình huống hiện nay. Đặc biệt, căng thẳng, áp lực công việc, thất vọng và trầm cảm là những cảm xúc khốc liệt khiến họ suy sụp về tinh thần và cả thể chất. Nhưng, đối với một nhà lãnh đạo có chánh niệm, nó lại khác. Ngài hiểu rõ việc đưa chánh niệm vào đời sống thường nhật và cả trong quá trình quản lý. Người lãnh đạo đó có thể quản lý được cảm xúc của chính mình và chuyển hóa những cảm xúc tiêu cực thành nguồn năng lượng chánh niệm để giải quyết các khó khăn trong chánh niệm. Đó là thực tế quan trọng nhất của chánh niệm đối với một nhà lãnh đạo thực thụ. Do đó, một

nhà lãnh đạo có chánh niệm sẽ truyền cảm hứng cho nhân viên hoặc đồng nghiệp của mình để thực hành và đạt chất lượng tốt trong công việc cũng như cuộc sống của họ. Đó là do họ không còn căng thẳng, áp lực công việc hoặc thất vọng tồn đọng trong tâm thức. Đây là định hướng đầu tiên của nhà vua trong sự lãnh đạo có chánh niệm, được gọi là Định hướng quản lý cảm xúc.

Thứ hai, thông qua thực hành chánh niệm, Phật Hoàng Trần Nhân Tông cũng chỉ cho người lãnh đạo mẫu mực một phương pháp để đưa ra quyết định. Dựa trên chánh niệm, thực hành chú tâm lắng nghe và thấu hiểu sẽ giúp nhà lãnh đạo nhận ra bản chất của vấn đề một cách đúng đắn. Quá trình này có thể giúp họ hiểu rõ bản thân mình. Do đó, tập trung vào sự quán chiếu các yếu tố bên trong và bên ngoài, nhà lãnh đạo sẽ có thể phản ánh và đưa ra quyết định đúng đắn. Sự lắng nghe và thấu hiểu sẽ làm cho mối liên kết giữa các nhà lãnh đạo và nhân viên của họ trở nên tốt hơn và bền chặt hơn. Đây là phương pháp mà nhà vua đã áp dụng trong thời lãnh đạo của mình.

Thứ ba, nếu một nhà lãnh đạo muốn thành công trong công việc quản lý, chính họ phải trau dồi và phát triển lòng từ thông qua thiền tâm từ. Điều này đã bị bỏ qua trong quá trình làm việc của đoàn thể, nhưng một nhà lãnh đạo có chánh niệm sẽ luôn tha thứ và khuyến khích nhân viên của mình để họ hoàn thiện bản thân và làm việc chăm chỉ hơn. Khi một nhà lãnh đạo biết lắng nghe người khác hoặc nhân viên, người đó sẽ nhận ra những ảo tưởng của họ cũng như tâm phân biệt giữa ta và người. Tuy nhiên, nhà lãnh đạo chánh niệm luôn đặt lợi ích số đông lên hàng đầu. Đây là cách tốt nhất để xây dựng một cộng đồng mạnh mẽ và phát triển bền vững.

Cuối cùng, định hướng của Phật Hoàng Trần Nhân Tông để trở thành những nhà lãnh đạo chánh niệm là việc kiểm soát cảm xúc của chính mình và giữ sự tỉnh thức trong tâm để xây dựng một nền hòa bình bền vững. Người ta nên thực tập chánh niệm trong việc lắng nghe và đối thoại với người khác, tu tập từ tâm cũng như thực hành thiền tâm từ. Hơn nữa, giữ cho tâm an trú trong chánh niệm và duy trì tâm thái đó trong mọi lời nói, hành động và suy nghĩ của mình. Đây là đóng góp quan trọng nhất của Phật Hoàng Trần Nhân Tông để xây dựng hòa bình bền vững trong xã hội ngày nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

E. Bayda (2006). *The Path to Forgiveness* (Tạm dịch: Con đường dẫn đến sự tha thứ). Trong: “Mindful Politics a Buddhist Guide to Making the World a Better Place” (Tạm dịch: Chính trị chánh niệm - hướng dẫn Phật giáo để biến thế giới thành một nơi tốt đẹp hơn, M. McLoed, chủ biên, xuất bản lần thứ nhất, Boston: Ấn phẩm Trí tuệ.)

Erathan De Mel (2010). *Optimizing the Infinite Mind* (Tạm dịch: Tối ưu hóa Tâm trí Vô hạn). Las Vegas: Phòng Xuất bản Khoa học Quốc tế.

Liz Hall (2013). *Mindful Coaching – How Mindfulness Can Transform Coaching Practice* (Tạm dịch: Huấn luyện chánh niệm - Làm thế nào chánh niệm có thể biến đổi thực hành huấn luyện). New Delhi: Ấn phẩm KoganPage.

A K Kamath (2018). *Positive Mind Power (Lessons that Guide & Inspire)* (Tạm dịch: Sức mạnh tâm trí tích cực - Bài học hướng dẫn & truyền cảm hứng). New Delhi: Nhà xuất bản & Nhà phân phối Lotus Press.

Lê Mạnh Thát (2006). Toàn tập Trần Nhân Tông. Dịch bởi S. Đạo. Hồ Chí Minh:

Ấn phẩm Thành phố Hồ Chí Minh.

Phan Phu Tiên và cộng sự (2017). Đại việt sử ký toàn thư. Dịch bởi Đ. T. Nguyễn và V. L. Hoàng, xuất bản lần thứ nhất. Hà Nội: Nhà xuất bản Văn học.

Garchen Rinpoche (2006). *Giving and Taking: A Practice to Develop Compassion* (Tạm dịch: Cho và nhận: Một thực hành để phát triển lòng trắc ẩn). Trong: M. McLoed, chủ biên, *Mindful Politics a Buddhist Guide to Making the World a Better Place*, lần xuất bản thứ nhất. Boston: Ấn phẩm Trí tuệ.

Thích Nhất Hạnh (2006). *We Have Compassion and Understanding* (Tạm dịch: Chúng tôi có lòng trắc ẩn và hiểu biết). Trong: M. McLoed, chủ biên, *Mindful Politics a Buddhist Guide to Making the World a Better Place*, lần xuất bản thứ nhất. Boston: Ấn phẩm Trí tuệ.

Geshe Tashi Tsering (2006). *Buddhist Psychology – The Foundation of Buddhist Thoughts* (Tạm dịch: Tâm lý học Phật giáo - Nền tảng của tư tưởng Phật giáo). Boston: Ấn phẩm Trí tuệ.

Geshe Tashi Tsering (2008). *The Awakening Mind – The Foundation of Buddhist Thoughts* (Dịch nghĩa: Tâm thức thức tỉnh Nền tảng của tư tưởng Phật giáo). Boston: Ấn phẩm Trí tuệ.

