

TIẾN SĨ WAYNE W. DYER

thay đổi

tư duy

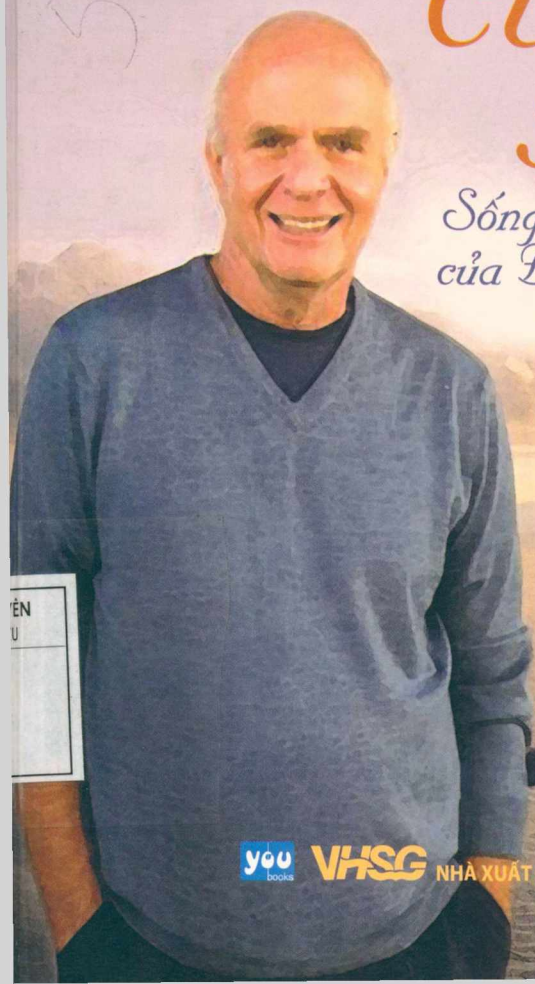
thay đổi

cuộc

sống

Sống với tuệ  
của Đạo

Best of  
Amazon  
2007



you  
books

VHSC

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA SÀI GÒN

Dịch từ bản tiếng Anh: *Change Your Thoughts, Change Your Life: Living the Wisdom of the Tao*, của **Dr Wayne W. Dyer**  
NXB Hay House

**Change Your Thoughts, Change Your Life**  
Copyright © 2007 by Wayne W. Dyer. All rights reserved.  
Published by the agreement with **Hay House UK Ltd.**

Xuất bản theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa **Hay House UK Ltd.** và **Youbooks, Mekongcom Corp., 2008.**

Bản quyền tiếng Việt © Youbooks, Công ty Cổ phần Thương mại –  
Dịch vụ Mekongcom, 2008  
Địa chỉ: 426 Cao Thắng (nối dài), Phường 12, Quận 10, TP.HCM  
Tel: (84.8) 8624150 – Fax: (84.8) 8624065

Bản quyền tác phẩm tiếng Việt được bảo hộ trên phạm vi toàn cầu.  
Mọi hình thức xuất bản, sao chép, phân phối hay trích đoạn dưới bất  
cứ hình thức nào đều phải được sự chấp thuận bằng văn bản của  
**Youbooks, Mekongcom Corp.**

thay đổi  
TƯ DUY  
thay đổi  
CUỘC SỐNG  
*SỐNG VỚI TUỆ CỦA ĐẠO*

Tiến sĩ Wayne W. Dyer

Dịch giả: **BẢN QUYÊN**

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA SÀI GÒN

*Kính tặng người cha thân yêu của  
tôi, ông Melvin Lyle Dyer.*

*Dù con không biết bố,  
nhưng cuối cùng sau khi nghiên  
ngãm thấu đáo Đạo thì con  
đã được biết! Đó là và luôn là  
hoàn hảo. Con yêu bố.*



## Lời đề từ

*Không thay đổi thì không thể tiến bộ, những người không thay đổi đầu óc thì không thay đổi được gì.*

– **George Bernard Shaw**

**T**hay đổi tư duy, thay đổi cuộc sống là cả quá trình tôi đã nghiên cứu, suy ngẫm và áp dụng Đạo Đức Kinh, một quyển sách về sự khôn ngoan từng được dịch ra nhiều hơn bất cứ quyển nào trên thế giới, trừ Kinh Thánh. Nhiều học giả xem bộ sách kinh điển của Trung Quốc này là bản trình bày cao nhất về bản chất của tự nhiên và là một nguồn tham khảo giá trị trên bước đường đi tìm một lối sống viên mãn, hạnh phúc, yên bình và cân bằng. Gần đây, tôi mới biết tin rằng có một người nhờ đọc đi đọc lại 81 câu thơ của cải văn này mà khắc phục được các cám dỗ của cuộc đời. Hãy thử nghĩ mà xem! Trong gần cả trăm đoán văn, quyển sách đã đưa ra một phong cách sống cân bằng, đạo đức và tâm linh; phong cách đó đang tác động lên mọi mặt của cuộc sống trên trái đất của chúng ta.

Truyền thuyết kể rằng tác giả của Đạo Đức Kinh là Lão Tử, một tiên tri từng là người coi sổ sách của hoàng đế tại thành cổ Lạc

Dương. Chứng kiến thời kỳ Chiến quốc suy vi triền miên, Lão Tử quyết định đi về miền tây hướng vào sa mạc. Ở Đèo Hàm Cốc, Doãn Hỷ, một người canh cổng thành, biết Lão Tử nổi danh là bậc hiền triết đã xin ông ghi lại những lời dạy tinh hoa. Thế là Đạo Đức Kinh ra đời với nguyên bản là 5.000 chữ Hán.

Trong những lần đọc các phiên bản của Đạo Đức Kinh, tôi chưa bao giờ tìm thấy một ghi chép lịch sử nào có tính quyết định về bản văn này... mà hiện nay nó đang tồn tại trong hàng ngàn dị bản ở hầu khắp mọi ngôn ngữ. Đọc bản văn kinh điển này buổi sáng, hay một bản văn khác vào buổi chiều, quả thực tôi giống như con cá cần câu chẳng biết dăng nào mà gỡ. Tôi đặt mua thêm nhiều bản dịch khác nữa, một nửa trong số đó gần như là cổ bản, nửa còn lại mới mẻ hơn. Bởi lẽ cả cuộc đời của Lão Tử lẫn xuất xứ các câu thơ của ông vẫn là một phần bí ẩn của lịch sử, nên cách các học giả diễn giải khác nhau về những câu thơ chữ Hán trong các ấn phẩm mà tôi nghiên cứu đã mê hoặc tôi thật sự – đặc biệt khi bạn hiểu rằng nhiều Hán tự theo nguyên tác đến nay không còn thông dụng và tự chúng đã tạo cơ hội để người đời thêm dệt thêm nhiều dị bản khác nhau.

Lúc ấy, tôi cảm thấy mình bị thúc gọi phải viết một tiểu luận chú giải cho mỗi câu thơ hàm ý sự uyên thâm của Đạo vẫn còn nguyên giá trị ứng với thế kỷ 21. Tôi đã say sưa nghiên ngẫm mười bản dịch đó và rồi chất lọc 81 đoạn thơ vào trong *Thay đổi tư duy, thay đổi cuộc sống* mà vẫn giữ nguyên âm hưởng của Đạo Đức Kinh và ý thức hệ của bản thân tôi. Quyển sách này là diễn giải của cá nhân tôi về Đạo Đức Kinh, mỗi khổ thơ của nó đã cho tôi một cái nhìn sâu sắc về cuộc đời và tự nhiên. Khi bạn đổi theo từng trang, vốn được gắn kết với nhau bằng chất keo mà *cá nhân* tôi nghĩ rằng đó là những khía cạnh hữu ích nhất đúc kết từ mười bản dịch khác nhau, tôi thành thực xin lỗi về bất cứ loại bỏ nào (và kể cả các dung nạp xem ra không được hoàn toàn thỏa đáng).

Một trong nhiều điều hay của Đạo Đức Kinh là ưu điểm khai sáng tâm trí của nó, đặc biệt là ở cách Lão Tử lấy sự châm biếm và nghịch lý ra giúp bạn nhìn đời. Nếu bạn cảm thấy sống mạnh mẽ là phản ứng thích đáng thì Lão Tử lại thúc bạn hãy sống bé mọn. Nếu

giả như phải dùng đến hành động thì ông bảo chúng ta hãy nghĩ đến không hành động<sup>1</sup>. Nếu bạn cảm thấy nắm chặt tay sẽ cho bạn có được cái bạn cần hay bạn muốn thì ông khuyên bạn hãy buông bỏ và nhả nài.

Vậy cái gọi là “Đạo” thật ra là gì? Như câu thơ thứ nhất đã nói, gọi tên nó ra là làm mất nó, nên điều tốt nhất tôi có thể đưa ra là thế này: Đạo là hiện thực tuyệt đỉnh, là một Nguồn lan tỏa toàn bộ mọi sự. Đạo không có điểm khởi đầu và cũng không có điểm tận cùng, Đạo không làm gì cả nhưng lại lan tỏa sức sống lên mọi sự trong thế giới của hình thức và ranh giới mà ta vẫn gọi là “thế giới vạn vật”.

Nói chung các lời bàn về Đạo Đức Kinh thường diễn giải: *Đạo* là “Đường đi”, *Đức* là “hình dạng và sức mạnh” (nghĩa là cách Đạo thể hiện) và *Kinh* là “sách”. Mọi bản dịch tôi đọc qua đều cho rằng Đạo là Đường đi với chữ Đ viết hoa, Đức là ánh sáng hay màu sắc bổ sung vào Đường. Phải, với cái tên *Wayne Dyer* mà tôi đã mang trong hơn 65 năm cuộc đời, tôi nhận ra điều có thể lôi cuốn tôi nghiên cứu và viết ra những dòng này đây! Như bạn có thể thấy, ba chữ đầu của tên tôi nghĩa là *Đường đi*, còn thợ nhuộm<sup>2</sup> là người cho thêm ánh sáng hay màu sắc vào. Thảo nào, tôi đã toàn tâm toàn ý vào việc đọc, viết, diễn giải, và quan trọng hơn là hành đạo qua 81 câu thơ này.

Trong *The Wisdom of China and India*, (Tuệ năng Trung Quốc và Ấn Độ), nhà văn Lâm Ngữ Đường có nói: “Nếu tìm một quyển sách đáng đọc trên hết mọi quyển khác trong toàn bộ văn chương phương Đông thì theo tôi, đó là Sách về Đạo [của Lão Tử]. Đó là một trong những quyển sách sâu sắc nhất về triết học của thế giới...”. Đọc *Thay đổi tư duy, thay đổi cuộc sống*, bạn sẽ tìm thấy đường đi của bạn thông qua triết học bí ẩn và thực tiễn của Lão Tử, cùng với niềm vui vận dụng nó vào cuộc sống của bạn trong thế giới hiện đại.

Thực tình mà nói, trong khi viết quyển sách này, tôi cũng hoàn toàn tắc tỵ trước các ý tưởng luôn có vẻ như không hợp với lối tiếp cận duy lý theo một đường thẳng. Nó đã cải hóa tôi giống như cách của

1. Cùng với không hành động viết trong quyển sách này là chỉ sự vô vi.

2. Tác giả chơi chữ, “dyer” trong tiếng Anh là người thợ nhuộm.

bản thân Đạo: không thể giải thích và không thể gọi tên. Một khi tôi biết mình đã bỏ cả năm trời vào dự án này thì việc sáng tạo đã tuân theo nề nếp dưới đây, nề nếp đã được tôi ghi thành nhật ký cho bạn.

Tôi thức dậy trước bốn giờ sáng, suy ngẫm, uống nước hoa quả và các thứ lật vật rồi bước vào không gian viết thiêng liêng của tôi. Vài khung tranh vẽ chân dung Lão Tử đặt trên bàn. Trong một bức, ông vận trang phục sơ sài; ở bức khác, ông đứng với một nhóm gia nhân; và ở bức thứ ba ông thong dong cưỡi một con trâu nước. Tôi vào việc mà đầu không vướng một ý nghĩ nào khác, miệng nhắm đọc một câu thơ trong Đạo Đức Kinh, lau câu chữ lại ở trong đầu rồi vờ gọi sức mạnh của cả đời sống bên trong lẫn bên ngoài đến hiệp lực.

Một số đoạn có những ý hướng đến các nhà lãnh đạo chính trị – nhưng ở bất cứ trường hợp nào tôi cũng hướng đến người đọc thông thường. Nói cách khác, tôi không tìm sự thông thái cho những người có vị trí trong chính phủ hay kinh doanh mà là tìm cho mọi người.

Tôi nguệch ngoạc đôi dòng rồi trong ba ngày sau đó, tôi nghĩ đến điều mà Lão Tử cung hiến. Tôi vờ xin Đạo hãy ngự trị nơi tôi suốt ngày trong mọi hoạt động như là một hậu thuẫn cho tên cuốn sách này. “Wayne, đổi suy nghĩ của mày đi”, tôi tự nhủ, “rồi xem đời mày nó đổi thay ra sao”. Và suy nghĩ của tôi đổi thật.

Tôi cảm thấy Đạo ở cùng tôi, luôn ở đó, luôn không làm gì và luôn tuyệt đối không để cho một cái gì lại không được làm. Như hiện tôi đang Nhìn thì cảnh quan xung quanh nom khác đi. Những người tôi Nhìn là những tạo vật của Thượng đế, họ không biết bản chất của chính họ, hay thậm chí cay cú hơn, ưa chõ mũi vào việc của người khác. Nay tôi có một cái nhìn khác: tôi cảm thấy yên bình và nhẫn nại hơn. Tôi luôn tự nhủ với mình hãy nhớ lấy bản chất lặp đi lặp lại của thế giới vạn vật và tôi đã có những cảm nhận sâu sắc vốn làm thay đổi cái tôi nhìn. Tôi biết rằng con người chúng ta cũng giống như phần còn lại của thế giới tự nhiên, rằng buồn rầu, sợ hãi, thất vọng hay bất cứ cảm giác phiền não nào đều không thể kéo dài mãi được. Tự nhiên không gây ra một trận bão nào mà lại không bao giờ chấm dứt. Trong cái rủi bao giờ cũng có cái may.



Cùng với những ngày suy nghĩ rồi vận dụng tuệ của từng câu thơ riêng biệt, mỗi sớm mai tôi nhìn vào đôi mắt của Lão Tử trong tranh và ngắm, Ông định nói gì? Hôm nay có ai đó ở đây muốn sống theo những lời dạy tôn nghiêm này thì nên vận dụng chúng thế nào?

Điều xảy ra tiếp sau đó là đầu óc phơi phới và trong đầu óc ấy, đơn giản là Đạo đang đến. Qua các niên đại, qua bầu không khí, qua cây bút đồ tía và những trang giấy, dường như câu chữ cứ thế tuôn tràn ra cái mà tôi chỉ có thể gọi là việc viết tự động. Tôi biết tôi không sở hữu nó. Tôi biết tôi không thể sờ mó nó, cảm nhận nó, không thể nhìn nó hay ngay cả gọi tên nó nhưng chữ nghĩa lại đến trong cái thế giới vạn vật. Tôi lẫn lộn trong mớ cảm xúc vừa hàm ơn vừa hoang mang, mà rất đổi ngạc nhiên và vui mừng khôn xiết. Hôm sau tôi bắt đầu một cuộc phiêu lưu bốn ngày khác nữa với cái tuệ mà một bậc hiền triết Trung Hoa đã ghi lại cách đây 2.500 năm. Tôi cảm thấy mình quả là được ân sủng, vinh dự; đồng thời tôi cũng hoàn toàn kinh ngạc về tác động sâu sắc mà những dòng cao thom này đã lưu lại trong tôi.

Theo cách nhìn nhận của tôi thì trong thế kỷ 21 này, tiêu chí để bầu chọn những nhà lãnh đạo tương lai phải là những người đã thấm nhuần tâm quan trọng của các câu chữ trong Đạo Đức Kinh. Sự tồn tại của chúng ta có thể trông cậy vào ý niệm rằng khi sống hướng vào Đạo, chúng ta có thể quảng các khái niệm “kẻ thù”, “chiến tranh” ra khỏi suy nghĩ của mình. Như thế, giới chức trách sẽ cần rút lui ra khỏi việc điều hành đời sống cá nhân chúng ta, không được đánh thuế quá đáng thu nhập của chúng ta cũng như “xâm lăng” vào cõi riêng tư của chúng ta.

Nhưng các bài học và chân lý của Đạo phải được cá nhân phát hiện và vận dụng. Với cách đó, nó có thể đưa bạn đến với những điều kỳ diệu lớn lao về sự tồn tại của chính bạn – vâng, bạn đang hành Đạo. Đến từ không tồn tại, rồi tồn tại lại quay về không tồn tại. Cho nên để có được niềm vui và lợi ích nhiều nhất, hãy biến việc đọc quyển sách này thành một hành trình cá nhân. Trước hết đọc kỹ một trong các đoạn của Đạo Đức Kinh và tiểu luận đi theo nó. Sau đó để ra ít thời gian vận dụng nó, thay đổi cách suy nghĩ mà hoàn cảnh

đã tạo nên cho bạn rồi đặt một khái niệm cho các ý tưởng này. Cuối cùng biến câu thơ thành của cá nhân bạn qua việc viết, ghi lại, vẽ hay tự diễn đạt theo bất cứ cách nào bạn muốn. Rồi chuyển sang câu thơ sau với một nhịp độ hợp với bản tính của bạn.

Đoạn tiếp theo đây là từ 365 *Tao: Daily Meditations* (365 Đạo: Những suy ngẫm hàng ngày) của Đặng Minh Đạo mà tôi thích chiêm nghiệm mỗi ngày. Đọc đoạn trích này bạn sẽ thấy Đạo đang soi sục trong huyết quản của bạn.

*Nếu bạn dành thời gian để nghiên cứu và tự tu dưỡng, bạn sẽ bước vào Đạo. Làm như thế, bạn cũng đi vào một thế giới của những cảm nhận khác thường. Bạn trải nghiệm những thứ không thể tưởng tượng ra, tiếp nhận những ý nghĩ và kiến thức tựa như chẳng đến từ đâu, cảm nhận những thứ có thể được xếp vào loại tiên tri. Nhưng nếu thử truyền đạt điều mà bạn nghiệm ra thì sẽ chẳng có ai hiểu bạn, chẳng có ai tin bạn cả. Càng đi trên con đường này, bạn càng xa dần các cung cách bình thường của xã hội hơn. Bạn có thể nhìn thấy chân lý nhưng bạn cũng sẽ nhận ra rằng thiên hạ thích nghe các nhà chính trị, giới nghệ thuật và những kẻ giáo hoạt.*

*Nếu bạn là tín đồ của Đạo, người ta sẽ tìm ra bạn, nhưng rất hiếm người hiểu được đúng nghĩa của Đạo. Họ là những người khai thác Đạo như một nơi nương tựa. Nói với họ về những điều kỳ diệu của Đạo thì chẳng có ích gì.*

*Tại sao lại không đơn giản mà sống đời lặng lẽ? Hãy hưởng thụ Đạo theo ý của bạn. Mặc kệ người khác nghĩ bạn là câm. Miễn là trong lòng mình, bạn cảm được niềm vui về các huyền diệu của Đạo. Nếu gặp một ai đó muốn chia sẻ những trải nghiệm của bạn, bạn nên sẵn sàng. Nhưng nếu bạn chỉ là một kẻ lạc loài giữa một đám đông xa lạ, thì tuế là im lặng.*

Có lẽ điều cốt lõi nhất của Đạo Đức Kinh là học cách đấm mình trong sự đơn giản của những điều mà bạn đang được cổ vũ thiêng liêng này mách bảo. Khi thực hành các ý tưởng của nó, bạn sẽ cảm nhận được nó sâu sắc đến mức nào – nhưng lúc đó bạn cũng sẽ lại