

Chánh kiến

## TRÀ ĐÀM: CHÁNH KIẾN

**Trong Suốt:** Anh muốn khóc thì anh khóc, thế thôi. Vợ anh bảo anh là: “Anh buồn cười nhỉ, thế mà phải khóc”. Ồ, tự nhiên nó khóc. Có gì đâu! Anh không cản trở cái khóc của anh. Đây, khi mà mình không bị phán xét, thì nó sẽ trở nên rất đẹp. Cảm xúc gì cũng rất đẹp.

**Nguyễn Thảo:** *Nhưng mà quá trình nó đạt được có phải là sau khi loại hết các hệ thống tiêu chuẩn ở bên trong mình không ạ?*

**Trong Suốt:** Đúng rồi! Mình phán xét vì mình có tiêu chuẩn. Bước đầu tiên mình nhớ là: Cảm xúc đến xuất hiện thì cảm nhận đã. Nên mình cứ ngồi và cảm nhận nó. Bước thứ hai là: Nếu mình có phán xét nó, mình nhận ra đây chỉ là phán xét, chỉ là lí trí thôi. Tự đổ thêm các khái niệm lên trên cảm xúc thôi. Chứ cảm xúc bản chất nó không có tốt – xấu gì hết. Nhưng lí trí luôn luôn phán xét đây là tốt hoặc xấu. Đây, lí trí – nếu nó phán xét thì sẽ bảo là đây là tốt hoặc là xấu. Nhưng mà kể cả một đồng tốt xấu đổ vào đây thì mình cũng kệ nó thôi. Vì mình hiểu là cảm xúc nó chả tốt xấu.

**Nguyễn Trang:** *Thế còn giận dữ thì sao?*

**Trong Suốt:** Giận cũng vậy. Tất nhiên có nhiều cách. Nhưng đây là một cách. Cách anh vừa nói là một cách. Một cách là cảm nhận cơn giận đúng như nó là. Còn nếu mình không thể làm được điều đấy thì tập cách chuyển hóa giận dữ. Tức là mình định hướng nó. Mình dùng lí trí để mình lái nó vào cái chỗ tốt. Nên là cái cách này, cũng không phải là dễ làm đâu. Mọi người tập sẽ thấy. Một số lúc, cứ cảm xúc xuất hiện là mình lại phán xét và hành động ngay. Lúc đấy mình sẽ tập cách là lái cảm xúc theo hướng có ích.

**Nguyễn Trang:** *Tại vì mỗi lần mà em giận dữ là em cảm thấy là cả người em nóng bùng lên.*

**Trong Suốt:** Tốt, nếu mà em chỉ ngồi cảm giác thế là tốt. Em bắt đầu cảm thấy nóng bùng lên. Tay chân muốn hoạt động. Đầu óc bắt đầu như là không giữ yên nữa.

**Nguyễn Trang:** *Cái đầu là nó ong ong ong ong.*

**Trong Suốt:** Đúng! Tốt tốt!

**Nguyễn Thảo:** *Big bang, big bang!*

**Trong Suốt:** Nếu em chỉ ngồi không với cảm giác như vậy thì nó sẽ tan. Chỉ ngồi không và cảm giác như vậy.

**Một bạn:** *Thường thì nó sẽ tìm một chỗ để nó xả.*

**Trong Suốt:** Ồ, không thì nó sẽ tìm cách để nó tiêu diệt cái gì đấy. Cái năng lượng cơn giận nó có một cái xu hướng là tiêu diệt. Phá huỷ đấy! Giống như là đám bàn, đập ghế, đá vào tường, xé rách tờ giấy, bóp nát quả cam. Đây, ông ý bóp nát quả cam là đang giận đấy. Tại sao ông Trần Quốc Toàn lại bóp nát quả cam? Vì ông ý giận. Đây! Thế thì năng lượng cơn giận có xu hướng huỷ diệt. Nên nếu mình trình độ cao thì có thể ngồi cảm nhận nó. Thì mình sẽ cảm nhận nó nổ

## Chánh kiến

trong người mình không sao hết! Nhưng nếu mình chưa đến trình độ đầy thì phải lái nó hướng vào chỗ tốt. Thì đây là cách thứ hai. Lúc này là cách thứ nhất.

Cách thứ nhất là cảm nhận cảm xúc đúng như nó là. Còn một số cảm xúc quá mạnh mẽ thì phải tập cách lái nó, chuyển hướng nó. Chuyển nó bằng sử dụng lí luận thì tốt. Dùng lí luận để chuyển hướng. Thì chuyển hướng cũng có nhiều mức. Mức thứ nhất là không để cảm xúc làm mình gây ra hành động có hại. Đây là một loại chuyển hướng. Còn mình thì sẽ lí luận để mình thấy rằng không nên làm những điều xấu. Ví dụ mình lý luận, cơn giận chẳng hạn. Mình sẽ lý luận nếu bây giờ mình làm điều xấu thì sẽ là một nghiệp xấu cho mình. Ví dụ như nếu mình có niềm tin vào nhân quả rõ ràng, thì một cơn sân hận nó sẽ phá huỷ một rừng công đức. Bao nhiêu nghiệp tốt, bao nhiêu nghiệp tốt mình làm thì cơn giận có thể đánh tan hết. Nên là mình sẽ hạn chế làm điều gì đấy xấu. Hay là nếu mình khá hơn một chút thì mình nói rằng là cơn giận này... Cơn giận nó bắt mình hành động đúng không? Cơn giận này nó xuất hiện bởi vì là mình có những cái đánh giá chủ quan. Mình nghĩ đây là sự chủ quan của mình. Thì cơn giận sẽ không phát tác.

Cơn giận rất nhiều là từ suy nghĩ chủ quan. Thường cơn giận sẽ khiến mình nghĩ là mình đang đúng, người ta sai. Đúng chưa? Vì mình cảm thấy, mình nghĩ là mình đúng, người ta sai, nên là mình thấy là mình có quyền giận người ta, có quyền thậm chí là đánh người ta, hại người ta. Ít nhất là mình có quyền giận người ta. Nhưng mà khi nhận ra cái đánh giá đúng – sai là chủ quan, không đúng với sự thật, không hoàn toàn đúng đâu, thì cơn giận của mình sẽ nhẹ hơn nhiều. Còn nếu cứ cho mình đúng người ta sai thì còn cơn giận. Bình thường khi mình giận thì mình luôn luôn cho là tôi đúng hết, người ta sai hết. Tự nhiên thế. Tự nhiên nghĩ là tôi đúng hết. Tôi sai bao nhiêu chỗ tôi chẳng nhớ, tôi chỉ nhớ mỗi cái đúng của tôi thôi. Người ta đúng bao chỗ không nhớ, nhớ đúng chỗ sai của người ta. Chủ quan đấy! Đây là chủ quan đấy!

Đây! Khi mình giận, mình cho là mình đúng hết. Mình chẳng thấy lỗi mình luôn. Mình không thấy rằng chính mình cũng là người có lỗi gây ra cơn giận, gây ra cái sai của người ta. Thì lúc đấy mình nhớ ra là cơn giận này do tôi không đúng hoàn toàn, do người ta không sai hoàn toàn, và tôi sẽ nhớ lại chỗ sai của tôi, và nhớ lại chỗ đúng của người ta, thì nó sẽ làm cho mình tỉnh táo hơn khi mình giận.

Khi mình nhớ như thế xong mà nếu mình khá hơn nữa. Mình đi bước nữa, mình tập cách thông cảm cho người ta. Kể cả người ta sai, mình đúng ý! Khi người ta sai, mình đúng thì tập cách nhớ rằng là... Anh có bài viết trên trang Trong Suốt đấy! Bài mỗi người đều có cái lịch sử khác nhau đấy, nghiệp lực khác nhau, ai cũng cố làm phần tốt nhất theo cái nghiệp lực, năng lực của họ. Và mình cũng như vậy. Thông cảm là mình thấy họ và mình như nhau. Mình cũng đã từng sai. Đúng không? Mình và họ như nhau, mình đã từng sai. Mình đã làm đầy điều sai rồi. Và lúc mình làm điều sai đấy mình cũng nghĩ rằng thế là tốt nhất, thế là phù hợp nhất, thì bây giờ họ cũng như vậy. Nhận thức họ hạn chế thôi. Hoàn cảnh này, làm họ phải hành động, nghiệp lực dẫn họ đến với hành xử sai lầm, thì mình thông cảm cho họ. Cơn giận có thể biến thành trạng thái thông cảm. Khá hơn chút nữa, đây là khá lắm rồi đúng không? Khá hơn chút nữa, nghĩ rằng họ cần mình giúp. Thông cảm thì dẫn đến chuyện là mình thương người ta. Thông cảm dẫn đến chuyện mình muốn giúp người ta. Đây, thế thì một cơn giận biến thành thông cảm, thành tình thương đấy và mong muốn giúp họ. Khi mà mình muốn giúp họ rồi đấy, thì mình có thể dùng cái năng lượng giận đấy để giúp họ. Quát một trận, nhưng là quát để giúp, mình chỉ cho họ cái sai. Mình quát họ nhưng không phải mình quát con người đấy, mà mình quát cái sai của họ. Thế thì năng lượng của cơn giận sẽ được dùng để tiêu diệt cái sai của họ, chứ không phải tiêu diệt họ.

## Chánh kiến

Khác nhau! Mình giận họ với giận cái sai trong họ là khác nhau. Nếu mình đến đoạn giúp người ta rồi ý, thì mình cần nhớ rằng là cái mình giận không phải là họ mà là những cái sai lầm của họ, suy nghĩ sai lầm, hiểu biết sai lầm, thói quen sai lầm thì mình sẽ giúp họ với năng lượng cơn giận, nó dùng để huỷ diệt cái sai. Lúc đấy trình độ phải cao lắm rồi đấy! Đây là cơn giận tâm linh đấy! Đây! Trình độ phải rất cao mới làm thế được, còn lúc đầu mình chưa làm được thì mình cứ từ từ. Còn không, mình giúp họ, chỉ cho họ để tiêu diệt cái sai đấy, thậm chí phạt họ cũng là một cách để tiêu diệt cái sai. Thế thì đây là nhiều bậc khác nhau của việc chuyển hoá. Tùy mỗi người phải tự tỉnh táo để biết là mình đang ở chỗ nào. Mình tập thật tốt xong mình đi bước tiếp theo. Mình không vội vàng lập tức giúp họ tiêu diệt cái sai ngay. Vì mình chưa đủ khả năng thì mình tiêu diệt họ chứ không phải cái sai của họ. Mình tưởng mình quát họ để tiêu diệt cái sai của họ nhưng mà khi mà mình đang muốn trả thù mà. Khi nào có tình thương xuất hiện thì đấy mới là cơn giận để tiêu diệt cái sai. Còn khi tình thương chưa xuất hiện thì mình cứ từ từ đi. Tập các bước kia đã. Một cơn giận nó sẽ được chuyển hoá như vậy. Thế thì có một số người năng lực còn cao nữa thì cho cơn giận nổ tung trong mình mà không sao hết. Khi cơn giận nổ tung trong mình mà mình không bị sao ý, thực ra thì cũng chẳng sao đâu mà, cơn giận tối đa lên thì mình chắc cũng ngất đi là cùng. Có thể ngất đấy, tức quá mà ngất đấy.

**Chân Lý:** *Có ai tức mà đứt mạch máu não chết luôn...*

**Trong Suốt:** Cũng có thể, nếu mà...

**Nguyên Thảo:** *Nhưng mà nổ tung xong rồi trống rỗng, mình quên hết.*

**Trong Suốt:** Ừ, lúc sau mình thấy bình thường. Thấy cơn giận chỉ là... Nếu mình cho nó nổ tung ý, thì thấy rằng cảm xúc chỉ là cái sinh ra để mình cảm nhận thôi. Mình cắt cái thói quen là cảm xúc, xong rồi đổ một đồng suy nghĩ vào đấy.

**Một bạn:** *Nhưng mà em thấy là trước đây cơn giận thì rất là khó kiểm soát. Nhưng mà có những cảm xúc khác mình cũng khó kiểm soát được.*

**Trong Suốt:** Đúng rồi! Chẳng kiểm soát được cái gì trên đời.

**Một bạn:** *Ví dụ khi là mình thấy một cái đẹp, mình cũng không thấy được cái đẹp đó trọn vẹn. Khi mà mình buồn mình cũng không cảm thấy được cái buồn đó rồi... Em cảm thấy là trước đây cái giận là cái quan tâm nhiều nhưng giờ mới thấy là có nhiều cái mà nó còn âm thầm hơn cái giận. Cái giận nó nằm ở trên, còn có những cảm xúc khác nó cứ êm đềm ở dưới thì làm sao mình cảm nhận được hết những cái đó.*

**Trong Suốt:** Nếu không tập thói quen cảm nhận như anh vừa nói, thì em sẽ bỏ qua rất nhiều cảm xúc. Cách thứ nhất là cách dùng cảm nhận cũng hay. Là do mình tập dần thì mình sẽ có thói quen cảm nhận cảm xúc rất nhạy cảm. Nhạy cảm cực kỳ luôn! Có cảm xúc là mình nhạy cảm được ngay. Cách thứ nhất có cái hay như vậy. Là mình sẽ càng ngày càng trở nên nhạy cảm hơn với cảm xúc ở bên trong. Còn nếu em có thói quen là cứ nghĩ nghĩ nghĩ, dần dần một số cảm xúc trôi lên một tí, em tiêu diệt luôn. Đây, nếu mình không tập thói quen cảm nhận cảm xúc ý, thì có một cái là về sau cảm xúc nho nhỏ xuất hiện là lí trí mình lập tức nhảy vào phán xét và tiêu diệt. Thậm chí vô thức tiêu diệt làm cho mình không biết luôn. Nhưng bây giờ do mình quyết định là mình sẽ cảm nhận thì dần dần những cảm xúc nhẹ nhàng nó trôi lên. Đầu tiên cảm xúc mạnh mẽ

Chánh kiến

trời lên, nhưng mà sau đây cảm xúc rất nhẹ nhẹ nhẹ. Và mình sẽ có một khả năng rất là nhạy cảm. Rất nhạy cảm này khác với từ nhạy cảm mà thế gian hay dùng. Nhạy cảm là cái người dễ bị có vấn đề ý. Gọi là nhạy cảm đúng không?

**Nguyễn Thảo:** *Bị tổn thương.*

**Trong Suốt:** Dễ tổn thương gọi là nhạy cảm. Nhạy cảm ở đây là biết rất rõ mình, biết rất rõ cảm xúc và như thế nó là một điểm lợi. Điểm lợi vô cùng vì một là mình dùng nó để tập được. Theo cả hai cách vừa nói xong đều dùng nó để tập luôn. Thứ hai là mình sẽ nhạy cảm với người khác. Nhạy cảm với người khác thì mình sẽ giúp được người ta. Khi mình ngồi đây mình thấy mình nói một câu mà mặt họ hơi nhăn lại một cái là mình đã nhạy cảm ngay lập tức rồi. Mình biết là: À!chỗ này là họ có vấn đề đây. Mình sẽ quay lại để nói lại câu chuyện này và tìm hiểu xem tại sao họ lại nhăn mặt.

Mình bắt đầu có khả năng nhạy cảm trong các quyết định của mình. Trong công việc, khi mình ra quyết định này nó có ảnh hưởng gì đến người mình quyết định, bằng cách nhìn hoặc cách họ phản ứng. Đây, nếu mình nhạy cảm với cảm xúc của mình thì dần dần mình sẽ nhạy cảm với cảm xúc của người khác. Cái nhạy cảm này khác với kiểu nhạy cảm thông thường là nhạy cảm nhận ra cái xong mình bị lôi cuốn, điều khiển ngay. Còn đây là mình nhận ra thôi, còn mình hành xử thế nào lại tùy mình. Có những người mình biết là quyết định mình ra là làm cho người ta sợ, nhưng mình vẫn phải ra, còn mình thấy bình thường. Tại vì mình biết như thế là tốt nhất cho người ta. Thì cái nhạy cảm đây nó giúp mình thành công trong cả công việc lẫn tình cảm, trong cuộc sống chung nói chung. Cái nhạy cảm mà anh nói, nhạy cảm tâm linh ấy, chứ không phải nhạy cảm của đời. Nhạy cảm của đời thì mệt lắm. Tình cảm mình giằng xé liên tục, biến chuyển liên tục bởi người khác và bởi chính mình, chạy loanh quanh mãi.

**Chân Lý:** *Nhưng mà mọi cảm xúc thì nó đâu có dừng lại với cảm xúc đâu. Nó sẽ thúc đẩy mình hành động mà.*

**Trong Suốt:** Thế nếu em để nó nổ bên trong em thì nó không hành động. Còn nếu không thì em phải tập cách chuyển hoá để em có hành động đúng. Để có hành động đúng chứ không có hành động sai.

**Chân Lý:** *Thí dụ như là mình có một cảm xúc thích một cái gì đó sẽ dẫn đến hành động đi mua để có nó, cho dù nó không cần thiết đối với mình. Vậy thì, vậy thì mỗi lần mình thích mình phải cho nó nổ ở trong mình?*

**Trong Suốt:** Đúng! Chính xác! Chính xác! Anh sẽ nói về kỹ thuật làm cho nó nổ như thế nào.

**Chân Lý:** *Nó phải nổ hết, nổ hết...*

**Trong Suốt:** Ủ! Em càng ngày càng nhạy cảm hơn. Em trở thành người nhạy cảm. Em trở thành người rất nhạy cảm. Nổ có hai kiểu, một là nó tự nổ. Nó đủ mạnh thì nó tự nổ. Hai là mình kích cho nó nổ. Một là tưởng tượng, mình sở hữu nó thì sao nhỉ? Đi cái xe, mình thích cái xe đó thì đi xe lạng lách sướng thế nào, gió thổi vi vu mát thế nào. Mình cảm nhận hết cái sung sướng đó đi, bằng cách tưởng tượng. Đây và mình sẽ cho nó phát huy hết, tối đa. Cuối cùng nó cũng chỉ thế thôi mà. Cuối cùng thì kết luận là gì? Tưởng tượng mãi rồi cũng hết. Tưởng tượng mãi rồi cũng chán.

Chánh kiến

**Chân Lý:** *Nhưng nếu ngày hôm sau nó lặp lại...*

**Trong Suốt:** Lại làm lại, lại tưởng tượng lại.

**Chân Lý:** *sở thích nguyên vẹn như ngày hôm trước... nhiều hơn.*

**Trong Suốt:** Lại tưởng tượng lại.

**Một bạn:** *Nhưng mà nó sẽ có một cái khác nó thôi thúc mình là tưởng tượng đã rồi mình sẽ chán, và mình sẽ bắt đầu muốn có thật.*

**Trong Suốt:** Nếu mình là người tập thì mình cho nó nổ. Đây, nguyên tắc của cho nổ là nổ hết. Nếu mà mình tập đúng thì cho nổ hết. Lần sau nó sẽ quay lại, thì mình lại ngồi cho nó nổ tiếp. Thế thôi! Lần sau mình thích đúng không? Lại cho nó nổ tiếp. Lần sau thích lại cho nổ tiếp. Cứ thế lặp đi lặp lại.

**Chân Lý:** *Em ví dụ nha, ví dụ như công việc em hiện nay đang rất là ok, rất tốt đúng không? Nhưng bỗng một ngày em thức dậy và em mơ ước trở thành một người chơi bida chuyên nghiệp luôn. Và cái niềm háng say thích thú đó nó làm em cả một ngày trời mơ mộng với việc là mình sẽ trở thành một cơ thủ chuyên nghiệp. Và em phải search google để tìm Thầy học đúng không? Đủ các loại... Thì đương nhiên em có nhiều cách giải quyết để nó không có đi xa hơn nữa nhưng mà, nhưng mà nó lại trở lại, vậy thì mình...*

**Trong Suốt:** Nếu em tưởng tượng hết cỡ thì nó sẽ trở lại vừa phải thôi. Lí do thường trở lại vì sao, vì mình muốn thử nghiệm, trải nghiệm cái đấy.

**Chân Lý:** *Đấy, thì mình vẫn muốn được trải nghiệm nó...*

**Trong Suốt:** Thì mình dùng cái này mà trải nghiệm. Đây! Anh bảo dùng tưởng tượng để trải nghiệm. Thông thường mình phải làm rồi mới trải nghiệm đúng không? Nhưng mình dùng tưởng tượng để trải nghiệm. Được!

**Chân Lý:** *Nhưng mà sau khi mà làm xong cái đó thì hành động của mình chọn nó hay bỏ nó không quan trọng?*

**Trong Suốt:** Đúng, không quan trọng. Mình có thể vẫn làm tiếp hay là hành động. Nhưng mà khi mình thích cái gì đấy, thì mình thường phóng to nó lên. Phóng to nó quá mức cần thiết. Đã thế mình tưởng tượng luôn. Mình là cơ thủ chuyên nghiệp thì sao? Mình được cúp nhất thế giới thì sao? Tất cả mọi người cầm cúp đưa cho mình thì sao? Hay là, hay là mình chơi từ sáng đến tối sướng như điên. Nghĩa là em tưởng tượng hết khả năng của em.

**Chân Lý:** *Cúp thì không quan trọng, nhưng mà em mơ ước được gặp cơ thủ quốc tế.*

**Trong Suốt:** Đây! Tưởng tượng luôn...

**Chân Lý:** *Để mà oánh nhau...*

Chánh kiến

**Trong Suốt:** Tưởng tượng luôn là ông ý mặc cái đồ gì trong trận chơi với em như thế nào.

**Chân Lý:** *Khoái chí lắm nha! Hạnh phúc khi mà được gặp những cơ thủ.*

**Trong Suốt:** Chính xác!

**Chân Lý:** *Và chơi những cái cơ mà được làm từ những cái gỗ tốt.*

**Trong Suốt:** Đấy! Đấy! Tốt tốt tốt!

**Chân Lý:** *Em tưởng tượng cảnh này hạnh phúc lắm.*

**Trong Suốt:** Đấy là tưởng tượng đấy.

**Chân Lý:** *Thế rồi em nhớ là ngủ dậy thì phải bao nhiêu mục tiêu của thế gian thì mình mới..., mới cho xong á. Nhưng mà tự dưng có ngày khùng ngủ dậy sướng điên cả người khi mà tưởng tượng...*

**Trong Suốt:** Đấy, được, tốt, tốt. Em tưởng tượng hết cỡ thì cái thôi thúc của em nó biến thành vừa phải, vừa mức. Em sẽ nói là cuối cùng cũng chỉ thế mà thôi. Cùng lắm là em chết đứng không, cùng lắm là em chết em được ghi danh bằng vàng thế giới... Chả có gì, cuối cùng chỉ thế thôi.

**Chân Lý:** *Mà lỡ ví dụ như mình không chỉ thích một cái thôi mà ngày nào mình cũng thích 100, 1000 cái.*

**Trong Suốt:** Tập 100, 1000 lần. Con đường chuyển hoá là phải đơn giản, nguyên tắc của nó là lặp đi lặp lại. Tập cái này từ này giờ anh nói đấy chỉ có đơn giản là muốn thực sự chuyển hoá thì cứ lặp đi lặp lại.

**Chân Lý:** *Nhưng nếu như vậy thì cần có thời gian để tập. Nếu như mà ai bận rộn cả ngày không thể ngồi thừ ra, mà ngồi... Nó sẽ rất là khó.*

**Nguyên Trang:** *Đâu phải ai cũng rảnh để mà có cái tâm sáng tạo như em được.*

**Chân Lý:** *Không phải! Nhưng mà ai cũng sẽ có những cái cảm xúc như vậy.*

**Trong Suốt:** Có người có khả năng, có người không có khả năng đâu. Cái này rõ ràng là tùy người. Có người có khả năng tưởng tượng. Có người không có khả năng tưởng tượng. Phải làm cơ! Thì ta tập cách chuyển hoá, tập cách chuyển hoá. Người nào có khả năng tưởng tượng thì tập cách là cảm nhận nó bằng cách tưởng tượng. Còn người nào không thì đấy, tập chuyển hoá.

**Nguyên Trang:** *Ngồi tưởng tượng bị làm sao thôi là đã nhưc cái đầu.*

**Chân Lý:** *Em thì khoái tưởng tượng lắm!*

**Trong Suốt:** Tùy người. Đấy! Anh là người tưởng tượng rất nhiều. Ngày xưa anh thích cô nào là anh tưởng tượng đi ngủ với cô đấy. Xong mình thấy chỉ có thế ý mà. Có gì đâu, hết! Đến một

Chánh kiến

thời gian thì tan biến. Còn không mình có động lực là phải đến gần cô ý. Phải hỏi xin điện thoại, gì gì đủ thứ khác nhau. Mình tưởng tượng xong là xong. Tan hết! Ờ thì cũng chỉ thế thôi. Cùng lắm là thành vợ chồng của nhau mấy chục năm rồi thành những người già khom. Lật khà lật khật, xấu xí! Chả có gì. Mình tưởng tượng quá trình đấy thì nó nổ. Đấy chỗ đấy là nổ tung đấy. Nổ xong rồi tan. Nổ tung sẽ hết, không còn gì nữa.

Mình sẽ thấy là: Ừ! Khi ấy mình sẽ nhận ra đây chỉ là một cảm xúc. Thích cũng chỉ là một cảm xúc, không có gì xấu tốt gì ở đây hết. Nhưng nếu không thì sao, cái thích của mình sẽ làm mình mon men đến gần, cho dù mình đã có người yêu rồi, vợ rồi, chồng rồi. Xin số điện thoại, hẹn nói chuyện. Xong rồi nhớ về người ta v.v... Một đồng thứ thừa thãi.

**Chân Lý:** *Ví dụ như mà thích một người mà tưởng tượng là mình, mình hun họ đi chẳng hạn.*

**Trong Suốt:** Đúng!

**Chân Lý:** *Vậy thì mình có phạm giới không ạ? Như thế là phạm giới đúng không? Thế thì phải làm sao? (Mọi người cười)*

**Trong Suốt:** Nếu em đi vào con đường chuyên hoá thì em phải hiểu rằng tôi đang tập để tôi tiến bộ. Ừ! Cái tiến bộ này của tôi để đi giúp mọi người. Đấy! Nếu con đường chuyên hoá là như vậy. Và cuối cùng nó phải tan biến. Thì mới thấy cái đấy nó không có ý nghĩa gì.

**Chân Lý:** *Nếu mà ngày nào nó cũng lặp lại?*

**Trong Suốt:** Chính việc mình kiềm chế mới là gây cho mình phạm giới. Kiềm chế trong này này, mình phải làm ra ngoài đời. Ấy! Cái gì cứ sợ sợ sợ rồi sẽ muốn làm cho mà xem!

**Một bạn:** *Có nghĩa là một cảm xúc bất kỳ, cho dù nó là cái gì đi chăng nữa. Mình cứ thấy nó nổi lên, đến lúc nào nó đi thì nó đi thôi.*

**Trong Suốt:** Đúng! Đấy là cách anh nói cho nó tự nổ đấy! Nếu mà làm được như thế thì rất tốt. Còn nếu không thì phải tập cách chuyên hoá.

**Một bạn:** *Tức là điều cơ bản là mình không được kiềm chế cái cảm xúc của mình.*

**Trong Suốt:** Không phán xét. Chứ kiềm chế thì phải kiềm chế mức độ nhất định để mình không hành động sai lầm. Nhưng mà mình cho nó nổ trong lòng mình. Nổ, mình thấy nó chả có gì. Nó chỉ là cảm xúc. Mình không dám cho nó nổ thì mình cảm thấy là rất muốn làm, rất muốn làm. Nó nổ rồi thì nó chỉ đúng là cảm xúc. Mình sẽ thấy đúng bản chất của nó. Cảm xúc chỉ là cái sinh ra để cảm nhận. Cái gọi là cảm xúc ấy, là thứ sinh ra để cảm nhận. Cái năng lượng sinh ra để cảm nhận. Vì mình không hiểu điều đấy, mình bắt đầu phán xét nó, mình hành động theo nó. Thế là khi mình hiểu điều đấy thì mình thấy mọi cảm xúc đều đẹp, kể cả cảm xúc tiêu cực lẫn tích cực, ví dụ như mình giận hay vui, hay là... đều đẹp. Thì nó đều sinh ra để cảm nhận. Mỗi người có một cái năng lực riêng. Nếu người tưởng tượng tốt thì tập cách cảm nhận. Tưởng tượng, tưởng tượng tiếp, cảm nhận tiếp.

**Chân Lý:** *Vậy trong cái phương pháp này thì mình sẽ dễ bị nguy hiểm gì anh?*

Chánh kiến

**Trong Suốt:** Nếu mình không dám đi đến cùng, nếu mình không dám nổ tung thì mình chỉ có làm mình ham muốn hơn. Đã nổ tung thì phải nổ tung thật. Nổ tung thật thì nó không còn gì nữa. Có thể 5 phút sau nó quay lại thì không nói làm gì. Nhưng ngay lúc đấy nó phải không còn gì nữa thì mới thể hiện là mình làm đúng. Đây! Cách đây là phải đi đến cùng.

**Nguyễn Trang:** *Lỡ mà nó không nổ tung mà nó nổ xì thì... (Mọi người cười)*

**Trong Suốt:** Đây, nó nổ giữa chừng xong mình vẫn hỏi không biết như thế thì sao nhỉ? Lúc cười cô ý xong thì sẽ thế nào. Thế là hỏng rồi! Nó phải nổ tung đến mức mình thấy là chả có gì, chỉ là cảm xúc mà thôi. Đây là nổ tung thực sự. Nổ tung xong về 0. Tóm lại có một nguyên tắc là: Nếu mà tập đúng thì nổ tung xong về 0. Có thể 5 phút sau nó quay lại thì đây là việc của nó. Nhưng mà lúc mình nổ tung thì nó về 0. Nổ xong nó lại về 0. Ấy, thì nếu mình không làm được điều đây thì tốt nhất mình tập cách chuyển hoá. An toàn hơn.

**Một bạn:** *Lý do mình giận là...*

**Trong Suốt:** Ừ, mình giận thì một trong các lí do gì đấy, thấy tôi đúng, người ta sai.

**Một bạn:** *...do mình ích kỷ?*

**Trong Suốt:** Khi mình muốn không ích kỷ thì mình phải... Ích kỷ là gì? Ích kỷ là lo cái tôi của mình quá nhiều. Hoặc mình phóng đại cái tôi của mình lên. Muốn không ích kỷ thì chỉ tập cách thông cảm. Thông cảm với mọi người. Tập cách suy nghĩ, thông cảm với mọi người.

Trong hành động thì mình quan tâm đến cái đau khổ của người ta hơn. Khi một người làm mình giận. Thật ra người ta cũng khổ. Người ta cũng có sướng đâu. Không khổ trước thì khổ sau. Không khổ ngay lúc đấy thì khổ lúc sau. Nên mình sẽ thông cảm hơn. Nếu lúc đấy chưa khổ, thì sau đấy sẽ khổ bởi vì họ làm sai mà. Làm sai thì nhân quả khiến làm cho họ khổ. Thứ hai là hiểu biết sai lầm. Họ làm điều xấu vì hiểu biết sai lầm, nên sớm muộn gì cũng khổ vì hiểu biết sai lầm thôi. Nên là một cơn giận có thể biến thành sự thông cảm. Đây là cách chuyển hoá đấy.

Thông thường người ta phải đi qua ba nấc này. Nấc thứ nhất là kiềm chế, hạn chế. Cơn giận nổi lên thì hạn chế nó làm mình hành xử sai lầm đã. Sau đấy bước thứ hai là chuyển hoá. Mình tập cách nghĩ đúng để chuyển cái năng lượng ấy không bị phá hoại. Xong rồi tập chuyển hoá thật lâu rồi, thì đến lúc không còn vấn đề gì với nó nữa. Nó nổi lên thì mình yên tâm là mình chuyển hoá được. Thì mình chuyển sang bước thứ ba là cho tự nó nổ tung. Cảm nhận, mình biết đúng bản chất của nó. Ai cũng nên đi qua ba đường đấy. Tuy nhiên có những người có thể đi nhanh hơn người khác nhưng mà nên đi qua ba bước đấy. Đầu tiên là kiềm chế, thứ hai chuyển hoá và thứ ba là cảm nhận hoàn toàn.

**Một bạn:** *Cũng có một số người người ta chỉ vượt qua được cái bước kiềm chế đầu tiên...*

**Trong Suốt:** Đúng, phải làm được kiềm chế. Xong rồi làm được chuyển hoá và bước ba.

**Một bạn:** *Thường thì có một đồng suy nghĩ đè lên cảm xúc của mình. Bây giờ mình kiềm chế nó, nhưng đôi khi, khi đó em như một cái lò xo bị nén lại. Đến một lúc em cảm thấy có thể lúc đó em chưa dùng được cái năng lượng chuyển hóa em chỉ biết nén nén nó lại...*



Chánh kiến

**Trong Suốt:** Thì nó sẽ bật ra, bật tung hẳn lên. Và cực kỳ nguy hiểm! Nên là, mình kiểm chế chỉ là một đoạn trên đường đi thôi. 1/3 đường đi, rồi kiểu gì mình cũng phải sang đoạn chuyển hoá.

**Một bạn:** *Lúc đấy thì có cái phương pháp gì để chuyển hoá?*

**Trong Suốt:** Đấy anh nói từ nãy giờ đấy! Chuyển hoá đấy! Chuyển hoá là mình bắt đầu có những suy nghĩ đúng. Mình cũng bỏ sung ý nghĩ vào, nhưng mình bỏ sung ý nghĩ đúng. Còn ngày xưa mình thường bỏ sung ý nghĩ sai thì nó mới sinh ra khổ. Cũng bỏ sung ý nghĩ nhưng bỏ sung ý nghĩ đúng thì nó sẽ chuyển hoá. Còn nếu mình, khi nào mình cảm thấy là yên tâm nó xuất hiện là tôi chuyển hoá được không còn bị sợ nó nữa, thì mình bắt đầu cho nó nổ tung để mình cảm nhận được chính nó là cái gì. Thế nên là mọi người phải đi qua ba bước, nên đi qua ba bước đấy.

**Một bạn:** *Thế có nghĩa là mình nghĩ một vấn đề trở nên tốt đẹp hơn.*

**Trong Suốt:** Tích cực đấy, nghĩa là mình cho những ý nghĩ tích cực vào. Thì đấy là chuyển hoá. Bình thường mình bỏ một đồng suy nghĩ tiêu cực vào, hoặc là mình kìm nén nó, hoặc là bỏ một đồng suy nghĩ tiêu cực. Chuyển hoá là mình bỏ vào đấy suy nghĩ đúng đắn, tích cực.

**Một bạn:** *Vậy mình phải làm như vậy?*

**Trong Suốt:** Ừ, còn đâu nổ tung là cho nó phát huy tối đa. Lúc nổ tung em sẽ cảm nhận cảm xúc chỉ là cảm xúc thôi, chỉ là cái sinh ra để cảm nhận, năng lượng để được cảm nhận.

**Chân Lý:** *À, ví dụ như là khi mình bị một cảm giác như là, rất rất là tiêu cực như là khinh chê người khác chẳng hạn. Ví dụ như hai người yêu nhau mà người yêu của mình đi ngủ với người khác, thì mình vượt trên cả cảm giác là mình coi thường người ta, hoặc là mình coi thường bất cứ một ai hành động xấu với mình. Vậy thì lúc đó thì làm sao? Cái cảm xúc đó, một đồng kinh nghiệm nó lẫn lộn rồi. Thì làm sao mình cảm nhận được cho nó nổ tung được?*

**Trong Suốt:** Trình độ cao lắm mới làm nổ tung được. Khi mà em có khả năng chuyển hoá thì em mới làm nó nổ tung được. Khi em có khả năng chuyển hoá, em biết được là cảm xúc của em nó chẳng gây hại được, thì mới dám đủ sức mạnh để cho nó nổ tung.

**Chân Lý:** *Thì ví dụ như cảm xúc nó có nhiều kiểu cảm xúc khác nhau. Cái cảm xúc khi coi thường là cái cảm xúc rất là độc hại và nó tinh vi lắm. Và mình không phải lúc nào mình cũng nhận biết...*

**Trong Suốt:** Coi thường được chuyển hoá thành thông cảm.

**Chân Lý:** *Thông cảm ạ?*

**Trong Suốt:** Ừ, coi thường được chuyển hoá thành thông cảm. Coi thường chính là một loại ghét đấy. Mình chỉ tập cho nổ tung được khi mình biết cách là cảm xúc xuất hiện ấy tôi sẽ không bị làm hại, thì mình mới dám, mới có đủ tự tin cho nó nổ tung. Chứ mình đang nổ giữa chừng mình thấy kinh khủng quá, hoặc là mình dừng lại giữa chừng, hoặc là mình lên cơn điên lấy vũ khí ra tiêu diệt người khác. Thế nên nổ tung là đoạn khó hơn, phải qua hai bước kia trước.

Chánh kiến

**Chân Lý:** *Thí dụ như coi thường thì mình làm sao mình tưởng tượng được? Mình tưởng tượng cái gì bây giờ?*

**Trong Suốt:** Giẫm đạp, chém giết, tiêu diệt người ta.

**Chân Lý:** *Mình tiêu diệt họ? Ôi cái đó nguy hiểm lắm á!*

**Trong Suốt:** Thế mới phải qua bước hai mà. Em phải tiêu diệt bằng Bồ Đề Tâm, là tiêu diệt cái xấu cho họ, và tôi tiêu diệt để giúp họ.

**Chân Lý:** *Vậy coi thường là cái dạng cảm xúc của ghét thôi đúng không ạ?*

**Trong Suốt:** Ừ! Giẫm đạp, cắt đầu, cắt tay, moi móc tim gan, đâm thủng lỗ chỗ.

**Chân Lý:** *Em không có đến mức thô lỗ như vậy. (Mọi người cười)*

**Một bạn:** *Nhưng mà cái cảm giác coi thường này là mình không thèm quan tâm đến người ta luôn?*

**Chân Lý:** *Nó tinh vi lắm.*

**Một bạn:** *Thì mình đâu có cần phải sân lên mà đòi cắt đầu cắt cổ người ta.*

**Trong Suốt:** Đây là đoạn nổ tung đấy.

**Nguyên Trang:** *Nhưng mà cái đó nó tinh vi lắm! Tại vì bạn không có quan tâm, nhưng mà đựng chuyện mà bạn tiếp xúc với cái người đó á, cái lòng khinh thường nó lại nổi, lại nổi dậy.*

**Trong Suốt:** Ừ, chính xác. Giận, ghét đấy. Ghét tức là sân đấy. Coi thường là sân.

**Một bạn:** *Cái này nó núp ở đằng sau rất là khó biết.*

**Chân Lý:** *Đầu tiên mình phải nhận dạng nó vào nhóm nào đúng không ạ?*

**Trong Suốt:** Ừ, nhận dạng. Nhận dạng để chuyển hoá đã.

**Một bạn:** *Không ý em hỏi là trong cái giai đoạn mà mình đã ghét thôi, chứ chưa phải là từ ghét mà ra sân ý, thì mình...*

**Trong Suốt:** Thông cảm đi! Thông cảm mạnh mẽ lên. Tập cách thông cảm cho họ. Bất kì ai mình coi thường, mình tập cách thông cảm cho họ. Mình chuyển hoá từ coi thường thành thông cảm. Nhiều cách lí luận khác nhau. Lí luận về nhân quả, lí luận về tất cả.

**Chân Lý:** *Anh, nếu mà thông cảm một hồi mà mình vẫn thấy rằng là mình sẽ bị rớt vô cái kiểu là mình xịn hơn họ, nên mình thông cảm cho họ thì sao?*

**Trong Suốt:** Thì lại một cảm giác mới xuất hiện, là kiêu ngạo!

Chánh kiến

**Chân Lý:** *Kiều ngạo chẳng hạn.*

**Trong Suốt:** Thì lại chuyển hoá kiêu ngạo. Kiêu ngạo chuyển hoá thành bình đẳng.

**Chân Lý:** *Nó sẽ là một cái chuỗi, nó không bao giờ dừng lại một chỗ.*

**Trong Suốt:** Kiêu ngạo phải chuyển hoá thành bình đẳng. Đấy! Bình đẳng là mình thấy họ và mình giống nhau. Đều là những người vô minh, hành xử sai lầm. Mình sinh ra cảm giác tiêu cực nghĩa là mình vô minh. Chắc chắn rồi! Họ cũng vô minh. Mức độ vô minh có thể là chỗ này khác chỗ kia. Thiếu hiểu biết nên cuối cùng cả hai đều là những vô minh, đều hành động sai lầm giống nhau. Chả ai hơn ai!

Nghĩa là mình cũng đáng coi thường như họ thôi. Mình sẽ chuyển thành bình đẳng. Mình sân với họ, mình ghét họ đấy là mình đang có vấn đề rồi. Coi thường họ là mình có vấn đề rồi. Như vậy mình cũng vô minh cơ mà. Không vô minh thì mình không coi thường. Họ vô minh họ hành xử một kiểu. Mình hành xử một kiểu. Có thể hôm nay hành xử của họ ít gây khổ hơn mình, hay là nhiều hơn mình. Nhưng mà vì vô minh thì rồi mình cũng sẽ có thể sai lầm như họ. Mà mình cũng đã từng sai lầm như họ trong một đời nào đấy hoặc đời này. Họ cũng như vậy. Mình chả hơn gì họ cả.

Kiều ngạo thì chuyển hoá thành bình đẳng. Kiêu ngạo là mình nghĩ rằng mình hơn người ta. Khi bình đẳng mình thấy là mình cũng xấu như họ. Chẳng qua là cách thể hiện cái xấu đây bình thường nó khác nhau thôi. Họ có mụn ở tay, mình có mụn ở chân, ví dụ thế.

**Chân Lý:** *Mà lẽ mình có một cái cảm giác mà nó tinh vi hơn nữa. Đó là mình cũng xấu như họ, nhưng mà mình ít xấu hơn họ. Sẽ có cái loại cảm giác đó!*

**Trong Suốt:** Đấy thì lại nghĩ thêm về quá khứ: Tất cả các chúng sinh, mọi người đều có rất nhiều kiếp rồi. Nên mình cũng từng là kẻ giết người, từng là kẻ hiếp dâm, từng là kẻ trộm cắp... Trải qua tất cả các điều như vậy.

**Chân Lý:** *Nhưng mà nếu mình nghĩ đến tận cùng như vậy mình vẫn cảm thấy vậy mình là linh hồn tiến hoá hơn họ thì sao?*

**Trong Suốt:** Đấy là vô minh đấy! Cùng vô minh thì...

**Chân Lý:** *Nó cứ đẩy đẩy đẩy ra...*

**Trong Suốt:** Cùng vô minh thì phải hiểu đã vô minh thì sẽ luân hồi. Mà luân hồi thì hôm nay lên cõi cao, ngày mai xuống cõi thấp, chả có cái nào tiến hoá hơn cái nào hết.

**Chân Lý:** *À, là mình sẽ nghĩ tiếp về luân hồi. Là nó lộn xuống lại.*

**Trong Suốt:** Ừ!

**Chân Lý:** *À, đến cuối rồi đó đúng không?*

Chánh kiến

**Trong Suốt:** Cái suy nghĩ tiến hoá là cái suy nghĩ rất là sai lầm. Mọi người cứ tin là cái gì cũng tiến hoá hết. Thuyết tiến hoá đấy. Cái gì cũng tiến hoá. Linh hồn chỉ có tiến bộ chứ không đi xuống. Nhưng mà thuyết luân hồi thì rất là bình đẳng. Hôm nay mình là con bò, ngày mai mình là con người, ngày kia mình là con chuột.

**Chân Lý:** *Còn một cái người là người rất là ngu dân có thể là một vị trời trong vô số tỉ kiếp về trước đúng không?*

**Trong Suốt:** Ồ, đúng rồi, đúng rồi! Có thể kiếp trước là ông vua rất sáng suốt. Nhưng nghiệp xấu chưa nở ra nên họ vẫn là ông vua sáng suốt. Kiếp này nghiệp xấu nở phát biến thành con bò ngu dân. Đấy mình thấy bình đẳng. Các con luân hồi giống nhau. Rồi kiếp sau, mình ghét người ta rồi kiếp sau mình giống hệt người ta cho mà xem. Rất hay bị như vậy. Mình ghét ai đấy thì cái nghiệp đấy sẽ khiến mình trở thành người giống họ. Và coi thường ai đấy thì cái nghiệp đấy kiếp sau mình thành cái người giống như thế. Để mình biết thế nào là sự thật. Đấy!

Thế nên kiêu ngạo biến thành bình đẳng. Sân hận hay là coi thường biến thành thông cảm. Thông cảm chính là yêu thương đấy. Các loại cảm xúc đều biến được hết. Mình chỉ cần nghĩ đúng thôi. Nghĩ đúng là làm được hết.

**Chân Lý:** *Nhưng mà làm sao mà hiểu đúng về những cái như là bình đẳng hay là luân hồi, hay yêu thương?*

**Trong Suốt:** Chánh kiến! Chánh kiến! Đấy là chánh kiến. Mọi người phải tập. Tập để có chánh kiến. Chánh kiến không phải là cái ngày một ngày hai được. Tập, đọc và đem vào cuộc sống chiêm nghiệm nó. Đấy là lí do tại sao anh cứ nói về Chánh kiến mãi. Chánh kiến là nền tảng của mọi sự tu tập. Kiến là cái nhìn đấy. Chánh kiến là cái nhìn, cái nhìn đúng đắn, cách nhìn cách nghĩ đúng đắn. Đúng đắn thì mình sẽ có hết. Mình sẽ chuyển hoá được tất: Bình đẳng, thông cảm...

Một cách khác là mình nhìn vào điểm xấu trong cuộc sống của mình. Thấy là mình đầy vấn đề. Khi mình kiêu ngạo mình nhìn vào cái sai của mình ý, đã từng có hoặc là đang có, thì thấy là mình cũng đầy vấn đề mà.

**Chân Lý:** *Mà cái tinh vi của mình khi mình nhìn ra, thì mình vẫn tinh vi hơn là “Ta vẫn nhìn ra hơn mi”. Mấu chốt của kiêu ngạo nó không phải cái việc mình nhìn ra hay không, mà mình càng nhìn ra, mà mình mắc vào kiêu ngạo, thì mình lại càng thấy mình xịn hơn người khác mới chết chứ!*

**Trong Suốt:** Thế mới bảo hiểu là phải có chánh kiến. Phải có chánh kiến em mới thấy rằng chả ai xịn hơn. Đã kiêu ngạo nghĩa là vô mình rồi. Đã vô mình thì sẽ luân hồi. Chẳng khác gì họ cả!

**Chân Lý:** *Thì cái đó nó rất trung thực thì nó sẽ như vậy. Ví dụ như mình thấy là mình xem mọi người bình đẳng đúng không? Thì mình tự cho phép mình có cái nhìn tốt hơn người khác. Cao hơn người khác chẳng hạn. Và cứ đi đến tận cùng như vậy thì mình đến một ngày mình nghĩ rằng là chắc mình là linh hồn già hơn người khác. Tại vì em đã từng nghĩ như vậy mà, thì sẽ có vô số người từng nghĩ giống như em.*

Chánh kiến

**Trong Suốt:** Đây là vô minh. Thì nhận ra đây là vô minh. À, vô minh nghĩa là luân hồi. Chả khá hơn được. Kiếp sau mình thành giống họ.

**Chân Lý:** *Vậy thì, ví dụ như mọi người hiểu về luân hồi, là nó nghĩ vẫn có một cái điểm cuối của luân hồi. Đã luân hồi mà vẫn nghĩ có điểm cuối.*

**Trong Suốt:** Luân là bánh xe đẩy. Hồi là quay lại. Nó cứ quay thế này. Kiếp này mình là người tốt. Kiếp sau mình là người xấu. Kiếp sau nữa mình thành vị thánh. Sau nữa mình thành con chuột. Luân quần, luân quần!

**Chân Lý:** *Nên ai cũng phấn đấu thành cái người tốt nhất là ở đó là ok rồi, là xịn rồi. Nhưng mà mình cũng sẽ thành một con chuột hay con ma lại chẳng hạn.*

**Một bạn:** ...thuyết tiến hóa...

**Trong Suốt:** Thì thuyết tiến hoá là cái thuyết do vô minh mà sinh ra. Nghĩ rằng cái gì cũng tốt lên. Nhìn ngắn hạn thì có vẻ như vậy, nhưng nhìn dài hạn thì sẽ chả có gì. Mọi thứ đều tan biến hết. Từ số 0 sẽ về số 0. Cát bụi về cát bụi. Mình chả tiến hoá tạo nào cả. Cát bụi về với cát bụi. Chả ai tiến hoá cả. Mọi người cứ luân quần trong vòng luân hồi thôi. Ngay cả thiên đường của Ấn Độ Giáo tồn tại hàng tỉ năm, tỉ tỉ năm rồi nó cũng tan biến, lại thành cát bụi. Không có cái nào tồn tại mãi. Ngày xưa trong truyện Tôn Ngộ Không đấy, thọ ngang trời đất đấy, nhưng mà một cái gọi là trời đất sinh ra và tan biến chỉ là 15 tỉ năm thôi. Thọ ngang trời đất chỉ là 15 tỉ năm thôi. Xong lại một trời đất mới sinh ra và tan biến. Cứ thế! Thọ ngang trời đất cũng vô nghĩa. Nên kiếp trước mình là chúa trời, kiếp sau mình lại là con giun, con gián...

Mình phải có một cái tâm mong muốn là Giác ngộ. Học cái phương pháp này hiệu quả nhất là mình có tâm mong muốn đạt được sự giác ngộ và giúp mọi người. Thì lúc ấy tập mới hiệu quả. Còn không sẽ không tập được, tập sẽ bị sai. Nghĩ giẫm đạp người ta mà mình nghĩ tới trả thù là thôi rồi. Như anh hay nói là thành con quỷ đấy. Hòn đá rơi vào đầu mình, mình tái sinh thành con quỷ ngay. Lúc đầu cũng chưa đến mức kinh khủng thế đâu. Lúc đầu mới tập mấy cách đơn giản đã. Suy nghĩ đúng tích cực đã. Chuyển hoá dần đã. Cảm xúc nhỏ thì cho nó nổ, cảm xúc to không cho nó được thì thôi, cảm xúc bé cho nó nổ đã. Ngày xưa anh tập đấy, là anh quyết định dành 2 tháng. Thích cái gì làm cái đấy. Miễn là không hại ai hết. Nguyên tắc của anh là không làm hại ai, thích gì làm nấy. Để mình hiểu rằng cảm xúc chỉ là cảm xúc thôi, thích gì làm nấy.

**Một bạn:** *Cụ thể hơn anh.*

**Trong Suốt:** Thích đi muộn thì đi muộn. Thích không đánh răng thì không đánh răng. Thích hát lảm nhảm thì hát lảm nhảm. Định vẽ bậy vào giấy thì vẽ bậy vào giấy. Miễn là không làm hại ai thì mình sẽ làm. Mình thấy là cũng thế thôi, cái cảm xúc của mình nó không quá xấu như trước đây mình đánh giá. Trước đây mình đánh giá là đi muộn là kinh khủng, xấu. Anh ngày xưa bị thế. Anh muộn 5 phút là rất kinh khủng. Đấy, thì thử muộn 5 phút xem, cũng bình thường, chả ai chết cả. Mình đi muộn 5 phút không ai bị chết.

**Nguyên Trang:** *Không có ai chết hết á!*

**Trong Suốt:** Không ai bị chết. Đấy anh nói là nguyên tắc là không làm hại người khác. Không làm hại người khác, chứ không phải là mình làm hại tất cả mọi người đâu. Phải cẩn thận! Thử đi

Chánh kiến

muộn, thử xem. Hay một hôm mình không đi làm. Thử một hôm thôi. Ngày xưa anh làm giám đốc, anh nghĩ anh không đi làm là cả công ty tan vỡ. Anh chả đi làm một hôm, đến hôm sau quay lại mọi người vẫn bình thường. Dần dần những cái nguyên tắc, những cái mà ngày xưa anh cho là kinh khủng thì anh thấy nó bình thường thôi. Ở đây, ở đây cũng thế.

**Nguyên Trang:** *Sau hai tháng anh có phải nhớ rằng không???*

**Trong Suốt:** Không! Sau 2 tháng anh thấy rằng là tự nhiên mình lại điều chỉnh mình về mức phù hợp nhất. Cái hay là ở đây. Sau 2 tháng thì mình không tự do như trong 2 tháng đấy, nhưng cái gì mình cũng điều chỉnh ở mức phù hợp. Mình thấy mình có khả năng đặc biệt là tự cân bằng. Trước đây mình bắt mình phải thế này, phải thế kia thì mình không cân bằng được. Bây giờ mình lại cân bằng được. Vì mình hiểu là mình có buông thả hết sức thì cũng chỉ thế thôi. Mình có suy nghĩ rất thoải mái. Cái này ai thực hành sẽ biết. Khi mình không cho mình thoải mái thì mình rất khó cân bằng. Khi mình cho mình thoải mái rồi thì mình rất dễ cân bằng. Giống như suy nghĩ của mình ý, mình bảo là đừng nghĩ gì hết thì nó nghĩ lung tung. Nhưng mình bảo là cứ nghĩ đi, cứ nghĩ thả cửa đi thì lúc sau nó dừng lại. Hãy nghĩ liên tục 30 phút đi, đồ ai làm được, nó sẽ dừng lại. Mình bảo cấm không được nghĩ gì, nó lại chạy lung tung. Không cấm được.

Cái gì tốt nhất? Nó ở trạng thái tự nhiên là tốt nhất. Đấy, mình tu tập, mình chuyên mọi thứ về trạng thái tự nhiên. Để mọi thứ tự nhiên. Nhưng mà để tự nhiên ở trong Chánh kiến. Trong Chánh kiến và trong từ bi đấy, tức là mình không làm hại người khác. Ít nhất là không làm hại người khác. Chứ nếu không thì mình sẽ ngược lại, mình sẽ rất ích kỷ và hại người khác thì không được. Vì nhân quả, ích kỷ hại người thì cái hại đó sẽ quay lại hại mình. Nên tập cái bé trước đã. Ví dụ bạn mình rủ đi chơi mình không thích thì thôi. Ngày xưa mình nể bạn thì đi. Giờ mình chả đi cũng chả hại ai cả. Thôi, không đi nữa. Mình không thích thì không đi nữa. Nếu cảm xúc không thích nữa, có gì sai đâu.

Mình mới thấy là mình có rất nhiều khuôn mẫu mà không cần thiết. Thừa, thừa thãi! Hoặc là quá chặt chẽ. Đấy! Yêu thì phải gọi điện thoại cho nhau hằng tối đúng không? Ví dụ thế. Đầu tiên nó là niềm vui, xong biến thành nghĩa vụ. Đấy, hôm đấy mình đang tức mà vẫn phải gọi. Ví dụ thế là thành vấn đề rồi.

**Một bạn:** *Không gọi sẽ bị gọi lại.*

**Trong Suốt:** Ồ, thử không gọi một hôm xem thế nào. Có chết đâu? Thì sau mình thấy cũng chả chia tay vì không gọi hôm đấy. Mình bảo là: “Ừ thôi, hôm nào mình không thoải mái thì sẽ không gọi”.

**Một bạn:** *Nhưng mà sẽ phải chia tay khi cảm giác của em phải đấu tranh với sự cô đơn. Đến lúc mà mình cảm thấy, nói theo kiểu là có cũng được mà không có cũng được.*

**Trong Suốt:** Khi đấy mới thực sự là có cũng được, không có cũng được đấy, mà mình vẫn ở cạnh người ta thì nó mới là tình cảm thật. Còn nếu không nó chỉ là khuôn mẫu, suy nghĩ của mình thôi. Là tôi phải ở cạnh cô này, anh này để abc gì đấy.

**Một bạn:** *Nếu như mà xa nhau...*

Chánh kiến

**Trong Suốt:** Xa nhau thì xa nhau. Gần nhau thì gần nhau. Dù duyên thì đến gần nhau, hết duyên thì xa nhau. Không thì yêu nhau cái kiêu là...

**Một bạn:** Có bao giờ vợ anh gọi cho anh mà anh cảm thấy là không thoải mái, không nghe?

**Trong Suốt:** Thường xuyên. Không chỉ vợ anh, đối tác, bạn bè, bất kì ai...

**Một bạn:** Mình không có tâm trạng thoải mái...

**Trong Suốt:** Ồ, không nghe. 5 phút sau hết mình lại gọi lại. Thế thôi. Cái đấy bình thường. Mọi người nên tập. Ngày xưa anh có một thói quen là có điện thoại là phải nhấc, có tin nhắn là phải trả lời. Giờ đôi lúc mình chẳng nghe. Kệ họ, đánh giá kiêu nào thì kệ họ, đấy là việc của họ. Tất nhiên mình không làm hại họ nên lúc sau mình sẽ gọi lại nếu mình thấy cần thiết.

**Một bạn:** Lúc đó mình lại nói hơi bực dọc anh nhỉ?

**Trong Suốt:** Chẳng phải đâu! Mình thấy lúc này không phải lúc tốt. Vấn đề là họ nói mình sẽ không hiểu vì trong đầu mình đang nghĩ đến việc khác. Đấy, mình tập là phải tập cái bé như anh vừa nói đấy. Thói quen nhỏ nhỏ. Khuôn mẫu nhỏ nhỏ mình phải tập thả lỏng nó ra. Khuôn mẫu là cứ nhấc tin là phải trả lời, gọi điện thoại là phải nhấc máy. Đấy! Hay là gì gì đấy. Các loại khuôn mẫu nhỏ nhỏ thì thả ra. Thả ra thì mình mới thấy là tâm mình có rất nhiều khuôn mẫu không cần thiết. Và mình không phải là vứt bỏ khuôn mẫu đi mà đơn giản mình thấy lúc nào cần thì dùng, lúc không cần thì thôi. Thả ra không phải là mình bỏ luôn khuôn mẫu mà cần thì dùng, không cần thì thôi. Phù hợp thì dùng, lúc phù hợp thì dùng. Còn mình càng ép mình thì mình càng bị phản ứng ngược. Bên trong ép mình cái gì đấy thì bên trong sẽ phản ứng ngược. Đôi lúc ép mình thôi, còn lúc nào thả được thì thả để cho nó cân bằng.

Ví dụ như ngày xưa anh có cô bạn gái ý. Cứ giận nhau xong, nghĩa là sau một trận giận nhau cô ấy hỏi: “Anh có yêu em không?”. Phụ nữ mà, sợ là anh ý giận mình thì anh ý không yêu mình nữa. Thế là hồi xưa lúc anh chưa đi vào con đường, toàn nói “có” dù trong lòng không thoải mái gì hết. Vừa giận nhau xong làm sao cảm thấy yêu ngay được. Cô hỏi “yêu em không” chẳng nề bảo là “không”. Thế thì sau nó thành cái cảm giác mình ép chính mình. Mình làm người ta hạnh phúc nhưng mình ép chính mình. Thế là rồi đấy, khoảng cách cứ xa dần ra. Cuối cùng chẳng ai được lợi cả. Mình cứ nói dối thế chẳng ai được lợi cả. Nói dối thế im lặng còn hơn, im lặng còn khá hơn. Anh chả biết gì hồi đấy cô ý hỏi thế thì mình lại nói “có” cho cô ý vui lòng. Trong lòng mình lại cảm thấy lò xo bị nén một tí. Thế nó bung ra, ngày nào đấy hét tướng lên với cô ý: “Im đi!” Có lần anh đèo cô ý sau lưng anh hét thét: “Im đi!” Thế thôi! Thế là giận nhau một tuần luôn. Sau đấy cô ý bị cảm thấy tổn thương nặng nề. Vì sao anh lại hét câu đấy? Vì anh đã bị dồn nén mấy tháng rồi. Cứ dồn nén là dễ nổ tung, nổ tung ra ngoài chứ không phải nổ tung bên trong. Nên tình yêu là chỗ rất tốt để tập. Đấy! Yêu đương để tập rất tốt. Các vấn đề của mình là nó lộ diện hết.

Ai có chuyện gì kể không? Tình yêu? Các bạn trẻ chắc quan tâm đến tình yêu, công việc?

**Một bạn:** Cho em kể!

**Trong Suốt:** Ồ em kể đi!

Chánh kiến

**Một bạn:** *Em đang sống trong cái cảm giác là mình sắp nổ ở đầu sau một quá trình mình kìm nén. Mình không chuyển hoá nó, chỉ cho nó nén lại thôi. Cái tôi nó muốn “cao thượng” nháy nháy.*

**Trong Suốt:** Cao thượng nên không bao giờ tôi làm điều đấy đúng không? Vì cao thượng nên không bao giờ tôi...

**Một bạn:** *Pha lẫn chút kiêu ngạo. Mình nghĩ mình hiểu họ, mình hiểu cảm giác của họ. Có thể gọi là tu luyện như các đấng mà bị tẩu hỏa nhập ma. Và khi mà cái đấy nó thôi thúc càng ngày càng lớn... thì muốn hành động, và cái hành động đấy... vì cuộc sống, vì tương lai. Khi mà mình gặp phải cái thứ mà mình không muốn gặp thì nó bung ra, mình cảm thấy ngay cái thời điểm nó bùng ra mình cảm thấy “ôi, đã quá”. Và mình tìm đúng cái cảm giác của mình.*

**Trong Suốt:** Là chính mình đúng không? Tôi tự tin là chính mình.

**Một bạn:** *Tự tin là chính mình đó đánh đổi tất cả những cái đã đạt được.*

**Trong Suốt:** Đúng rồi!

**Một bạn:** *Chính cái đó làm mình cảm thấy con người mình không còn giá trị. Bởi những giá trị mình đã xây dựng mình chỉ phá nó trong một phút rất là ngắn.*

**Trong Suốt:** Nhà Phật có câu là “Một cơn sân hận có thể tiêu hủy một rừng công đức”. Trông cái rừng em mất 20 năm, khu rừng chỉ cần một môi lửa trở thành tro bụi trong vòng một tiếng đồng hồ. Đấy, một môi lửa có thể phá một cái rừng 20 năm. Cái em cần tập là có chánh kiến, có hiểu biết đúng. Ví dụ cái tương lai chắc gì đã xảy ra. Mình cứ làm hết mọi thứ cho tương lai, tí ra đường ô tô đâm một cái chết luôn, tương lai tan biến ngay. Mình sống 20 năm khổ sở xong rồi đâm vào ô tô là chết, chưa kịp hưởng cái tương lai mình cố gắng tạo ra đấy. Đấy là một chánh kiến. Chắc gì đã xảy ra. Nó có thể xảy ra, có thể không. Còn nếu không em có một xu hướng là tương lai chắc chắn nó xảy ra, tôi dồn hết cho tương lai, tôi làm tất cả mọi điều vì cái tương lai rơm rạ. Chưa chắc đã xảy ra. Mà có chắc gì xảy ra theo ý mình. Mình cố hết sức rồi ngày nào đấy, có khi kiếm bao tiền xong rồi ăn trộm vào nhà lấy hết sạch.

Thế thì đấy là một cách, cách không hy sinh hiện tại vì tương lai. Có chánh kiến đấy thì mình sẽ bắt đầu mình không hy sinh hiện tại vì tương lai. Mình sẽ hành xử khôn khéo để làm những điều đúng thôi. Không phải hôm nay nén mình lại để tương lai mình có một cái gì đấy. Đấy! Còn thông thường là mình phải cố tiêu diệt mình để tương lai có điều đẹp đẽ.

Mà như thế, đặc biệt đấy là cách sống của đất nước mình trong mấy chục năm gần đây. Quá là sống vì tương lai. Vì chiến tranh mà! Tất cả hy sinh cho tổ quốc, độc lập, tự do. Kiểu suy nghĩ đấy khi mà đất nước hoà bình rồi vẫn nghĩ kiểu đấy. Vì tất cả thế hệ bố mẹ các em là suy nghĩ kiểu đấy còn gì. Tất cả vì tương lai con em chúng ta. Chúng ta khổ sở thì sao con em chúng ta có tương lai được? Nhưng mà lúc nào cũng tất cả vì tương lai. Nếu nói một nửa vì tương lai con em chúng ta, một nửa vì chúng ta thì sẽ hợp lý hơn tất cả vì tương lai con em chúng ta.

Thế thì cái suy nghĩ là tương lai sẽ xảy ra này, và sẽ xảy ra theo ý mình là suy nghĩ cần phải bỏ đi. Tương lai có thể không xảy ra, hoặc là không xảy ra theo ý mình. Và như thế em sẽ trân trọng hiện tại hơn. Trân trọng hiện tại hơn khi mà em tập cái phương pháp mà anh nói từ nãy đến



Chánh kiến

giờ. Một cảm xúc xấu mà mình cứ giữ nó mãi là mình phải tìm cách giải quyết nó, chứ mình cứ: Thôi, mình cứ nén nén để đợi đến tương lai. Có thể là một cơn giận. Đây, cơn sân hận tiêu huỷ một rừng công đức. Làm bao nhiêu điều tốt xong, sau một lần trót giận của em, bộ mặt thật của em lộ ra. Thường em sẽ làm quá cái mức thực ra cần thiết, vì mình nén quá lâu rồi. Thế thì em phải hiểu những điều đấy, hiểu điều đấy em dần dần bắt đầu trân trọng hiện tại hơn một chút, một chút nữa. Đồng thời em hiểu rằng nén là nguy hiểm. Cần nổ vài lần ra ngoài chứ nén như thế là quá nguy hiểm. Mình trồng cây 20 năm mà mình đốt trong một giờ.

**Một bạn:** *Em nổ ra là em chết.*

**Trong Suốt:** Ừ, nổ ra ngoài chết mọi người xung quanh. Vì cơn giận ý, có khả năng công phá kinh khủng. Bố mẹ từ con cái, vợ chồng thì làm hại, giết lẫn nhau cũng là do cơn giận. Hay nói đơn giản là ra đường hai người đâm nhau, nhảy vào đâm giết nhau, quẹt xe nhau nhảy vào giết nhau vì cơn giận hai người đều nén ở chỗ nào đấy rồi. Chứ không phải là lúc đấy, nén ở đâu đấy cơ. Hôm nay ông sếp đối xử xấu với tôi, tôi nén, tôi bị áp bức quá lâu rồi. Hôm nay có cơ hội bùng ra nó bùng kinh khủng giết người ta luôn. Đây, những vụ giết nhau vô cớ là vì thế đấy. Vì tôi nén cơn giận này nó từ chỗ nào rồi. Đây là giết nhau còn là dấu hiệu rõ ràng. Còn dấu hiệu bình thường hơn là giận ở cơ quan, cơ quan có việc gì buồn, mình tức thế là về nhà mắng vợ, đánh con, hành xử sai lầm. Và tình yêu, hai người yêu nhau tự nhiên giận vô cớ.

Vì sao? Vì nén ở đâu đấy rồi. Thế nếu mình không biết cách thì mình sẽ theo thói quen mình nén cơn giận lại. Và buồn cười nữa là mình sẽ làm cho nó nổ ra ở chỗ nào mà dễ nhất. Nên là mình bắt nạt ai dễ nhất mình sẽ đổ cho người đấy. Người yêu bắt nạt dễ nhất thì đổ cho người yêu. Con mình bắt nạt dễ mình đổ cho con mình. Bố mẹ mình bắt nạt dễ nhất mình sẽ đổ cho bố mẹ mình, mình quát bố mẹ, mắng bố mẹ. Trong khi đơn giản cơn giận mình nén chỗ khác, không phải do bố mẹ mình, do người khác. Và mình sẽ xì nó ra, và nổ nó ra ở chỗ mình cho là dễ nhất. Nên là thường con cái và bố mẹ dễ làm tổn thương nhau vì thế. Vì bố mẹ thì mình có mắng một trận thì chắc cũng không từ nhau. Mắng sếp một trận là thôi ngày mai mất việc.

Đây, thế là mình sẽ đổ cái cơn giận của mình vào cái chỗ dễ nhất, dễ nổ ra nhất, thường là người mình thương yêu nhất. Cái chỗ dễ nổ ra nhất là người mình thương yêu nhất, vì mình hiểu rằng là gì, chắc không đến nỗi. Chắc không đến nỗi thôi nhưng nhiều khi đến nỗi thật đấy. Mình cứ có cảm tưởng là không đến nỗi. Bố mẹ đổ con cái, con cái đổ ngược lại bố mẹ. Người yêu đổ lẫn nhau. Sếp thì đổ nhân viên. Sếp thì có một cơn giận là ở nhà bà vợ bắt nạt mình, nên cứ bắt nạt nhân viên. Nhân viên không bắt nạt lại thì về bắt nạt con mình. Thế là bạo lực gia đình, bạo lực con cái. Con cái nó bị điều đấy nó sẽ bạo lực, nó đánh bạn bè. Cứ luẩn quẩn luẩn quẩn thế bởi vì không ai, không ai biết cách để giải quyết cảm xúc cả, chỉ biết cách nén thôi, khi nó nén đủ lớn thì nó đổ ra chỗ khác, và đổ vào người mình dễ bắt nạt nhất. Thường thói quen mình đổ vào người mình dễ bắt nạt nhất, người bạn thân, hay là người vợ, người chồng, đứa con, bố mẹ,... đổ vào đấy. Ra ngoài xã hội mình cáu với người khác thì khó, chứ cáu với bố mẹ mình rất dễ. Đổ hết lên đầu bố mẹ, bố mẹ tự nhiên lại nhận những cái quả bom của xã hội. Quẹt xe mình đổ cho thằng kia. Thằng kia có vẻ yếu hơn mình chắc xông vào đánh nhau luôn. Nên là nén cảm xúc là một điều nguy hiểm, rất nguy hiểm. Những cái lần mình giận to là do mình đổ những cái nén người khác vào.

**Chân Lý:** *Anh, phải làm sao giải quyết được những sự lo lắng?*

Chánh kiến

**Trong Suốt:** Lo lắng, lo lắng nghĩa là ..., có nhiều kiểu lo lắng khác nhau. Nhưng lo lắng có đặc điểm chung là mình hi vọng, kỳ vọng. Kỳ vọng sinh ra lo lắng. Nên là nếu mà ai thông minh giải quyết đúng chỗ kỳ vọng. Bớt kỳ vọng đi, lo lắng bớt đi. Không kỳ vọng nữa là hết lo lắng. Đây, thế là thông minh thì giải quyết từ gốc, gốc của lo lắng là kỳ vọng. Còn tất nhiên là mọi lo lắng giải quyết như cách anh vừa nói đây. Mình cảm nhận nó này, mình chuyển hoá nó v..v... Nhưng thực ra gốc của nó lại là kỳ vọng. Mình tập vừa biết cách giải quyết ngọn, vừa biết cách giải quyết gốc. Mình tìm xem lo lắng này vì kỳ vọng nào. Xong mình nhận ra rằng kỳ vọng này không có cơ sở thực sự. Thế thì kỳ vọng tự tan, thì lo lắng tự tan.

**Chân Lý:** *Anh, ví dụ như mình không có bất cứ một kỳ vọng nào trong cuộc sống này, nhưng mà... thì đúng là không có kỳ vọng nào. Nếu mà thực sự sạch sẽ, là không có lo lắng nào đúng không? Nhưng mà chưa sạch thì...*

**Trong Suốt:** Thì tìm ra.

**Chân Lý:** *...thì ẩn dưới sẽ còn một cái nỗi sợ.*

**Trong Suốt:** Đúng đúng... Mình tìm ra kỳ vọng đây.

**Chân Lý:** *Và nỗi sợ như là mình là đồ bỏ đi chẳng hạn. Nỗi sợ sao mình sống một cuộc đời không có ích gì hết.*

**Trong Suốt:** Đúng đúng đúng... Rất nhiều kỳ vọng, mình sống kỳ vọng... Một đứa bé sinh ra chẳng có kỳ vọng gì hết, nhưng mà được bố mẹ ông bà truyền cho các loại kỳ vọng. Nếu mà thấy đứa bé chơi thì thấy nó chả kỳ vọng. Năm phút trước nó chơi rất vui xong rồi nó chả được cái gì cả, chả thắng, chả gì cả. Năm phút sau cười toe toét. Năm phút trước mẹ nó đánh nó, mắng nó, nó khóc rờn rờn. Năm phút sau đã thấy cười, chơi bình thường. Nhưng bắt đầu càng lớn lên, bắt đầu các khuôn mẫu, suy nghĩ, kỳ vọng bắt đầu đổ vào đầu nó. Con phải thế này này, con phải được phiếu bé ngoan. Anh có thằng cháu đây. Anh không bảo nó phải được phiếu bé ngoan. “Con nên” thì không sao, nhưng “con phải” thì là có kỳ vọng. Cái gì phải là có kỳ vọng. Đây, mình bỏ cái “phải” đây đi. Thành ra khi không bảo nó phải thì sao, nó không được phiếu bé ngoan nó về khoe rất vui là: “Cháu chả được phiếu bé ngoan bác ạ!” Chả sao cả. Cả nhà đều vui vẻ. Nếu phiếu bé ngoan thì thưởng, không phiếu bé ngoan thì vui, cả nhà vẫn vui. Thì nó sẽ khoe rất tự nhiên. Thậm chí nó còn khoe là: “Hôm nay cô giáo cho phiếu bé ngoan để động viên thôi, không phải phiếu bé ngoan thực sự”. Đây, đúng là Kiệt rồi đây!

**Chân Lý:** *Nó cũng có bữa không được hả?*

**Trong Suốt:** Ừ, đây lúc không được.

**Chân Lý:** *Vậy mà lúc nhỏ em đi học, mẹ em dữ lắm. Tất cả các tuần, thứ 7 phải được phiếu bé ngoan. Trong Suốt cả một thời đi học phải được phiếu bé ngoan.*

**Trong Suốt:** Đây! Đây! Đây! Đây! Đây!

**Chân Lý:** *Mà nguyên một truyền thống gia đình nhà em luôn.*

**Trong Suốt:** Đây, “phải” là có vấn đề rồi.

Chánh kiến

**Chân Lý:** *Kinh khủng lắm! Phiếu bé ngoan về dán đầy cả nhà luôn.*

**Trong Suốt:** Ồ, không sao. Đây là khuyến khích. Nhưng mà đây là “con nên có phiếu bé ngoan” thì không sao. “Con phải có bé ngoan không thì mẹ phạt” là nguy hiểm rồi. Đây, đưa bé bắt đầu bị...

**Chân Lý:** *Mẹ thì không phạt nhưng mà nếu không được thì ba em sẽ buồn.*

**Trong Suốt:** Buồn cũng là một loại phạt rồi. Ba buồn, ba cố thể hiện ba buồn là một loại phạt rồi. Anh chả có gì buồn nếu cháu anh, con anh không được phiếu bé ngoan. Có gì đâu. Thế thì sao, đây, lúc sinh ra ấy, mình chả có kỳ vọng đâu. Nhưng bắt đầu lớn lên bị gia đình... Nhất là người Huế lại nhiều kỳ vọng lắm. Người Đà Nẵng cũng thế. Anh thấy mấy người miền Trung là nhiều kỳ vọng. Bố anh là người Nghệ An nên cũng có nhiều kỳ vọng. Miền Bắc cũng nhiều kỳ vọng. Nói chung đâu cũng có nhiều kỳ vọng, mỗi Sài Gòn không có người quen thì không biết thôi. Các em có bị kỳ vọng gì không?

**Nguyễn Trang:** *Em hả? Ba mẹ em cũng có kỳ vọng nhưng mà...*

**Trong Suốt:** Nhiều ý! Anh thấy người Bắc với người Trung là đầy kỳ vọng.

**Nguyễn Trang:** ... *thôi cứ để ba mẹ kỳ vọng.*

**Trong Suốt:** Đâu phải lúc nào mình cũng đủ cái khả năng đấy đâu.

**Nguyễn Trang:** *Em phải mất một thời gian rất là lâu để mà train cho ba mẹ là tập đừng có kỳ vọng.*

**Trong Suốt:** Nhưng đây là lúc em lớn rồi đúng không? Còn cái kỳ vọng thực sự nó ghi vào lúc bé tí cơ, lúc đấy mới là lúc nguy hiểm. Sau này mình không nhớ ra là mình đã bị...

**Chân Lý:** *Bởi vậy em ghét nhất là 12 năm đi học với 4 năm mẫu giáo á.*

**Trong Suốt:** Đây, sau này mình sẽ không nhớ ra là tại sao mình lại bị kỳ vọng thế này.

**Chân Lý:** *Nó khó! (Kéo dài giọng)*

**Trong Suốt:** Không nhớ ra nổi luôn. Bị kỳ vọng lúc nào, bé tí luôn. Còn lớn lên thì những cái mà dấu ấn ghi lúc bé thì mới khó giải quyết. Còn lớn lên rồi, mình nhớ ra rồi thì giải quyết được.

**Nguyễn Thảo:** *Anh, cái trường hợp của em. Từ lúc nhỏ mẹ em kèm học rất là sát, mẹ làm giáo viên. Thì lúc nào cũng phải bắt là đi học về là điểm lúc nào cũng phải 9, 10 thôi. Những cái lúc mà em bị điểm 8 em nhớ là về còn bị đánh, bị đánh đến nỗi là sợ quá phải nói dối. Mà mỗi khi nói dối bị phát hiện ra thì lại bị đánh. Thì đến bây giờ, phải tập chuyển hoá nhiều thì em mới biết là mẹ em có nhiều nỗi khổ nên là hành xử như thế.*

**Trong Suốt:** Mẹ mình có kỳ vọng hoặc bị người khác kỳ vọng.

Chánh kiến

**Nguyễn Thảo:** *Vâng, thì quá kỳ vọng nên làm điều đó, dẫn đến nó khắc trong tâm em, dẫn đến là nó vẫn chưa có người đi.*

**Trong Suốt:** Sau này nguy hiểm ở chỗ là mình tự kỳ vọng vào chính mình, trong đầu mình đã kỳ vọng rồi. Nhưng mà do mình bị ghi vào lúc vô thức, xong bắt đầu tự kỳ vọng mới kinh. Tự kỳ vọng khó bỏ lắm, người khác kỳ vọng mình dễ bỏ. Mình không nghe người ta thì thôi. Nhưng có loại tự kỳ vọng thì mới kinh. Đây, lúc anh bảo tập sống thoải mái là mình bớt các loại kỳ vọng chính mình đi. Đây, tự kỳ vọng. Đầu tiên là người ta kỳ vọng mình đúng không? Dần dần mình cho rằng thế là đúng, và mình bắt mình “tôi phải”. Tự kỳ vọng thì sự sợ hãi mạnh mẽ lên. Đây!

**Chân Lý:** *Ví dụ như em không muốn chơi nhạc nữa mà em sợ đúng không?*

**Trong Suốt:** Đây! Tự kỳ vọng đây!

**Chân Lý:** *Em không tự kỳ vọng mà giống như là... em thì thấy... không chơi nhạc...*

**Trong Suốt:** Sợ là mình có kỳ vọng rồi. Chắc chắn...

**Chân Lý:** *Có ạ?*

**Trong Suốt:** Đã có sợ hãi là có kỳ vọng.

**Chân Lý:** *Sợ nhiều người buồn rồi...*

**Trong Suốt:** Đang kỳ vọng là không ai buồn vì em, ví dụ thế. Vì hồi bé khi mình làm ai buồn, làm ba em buồn đây, thì em thấy không nên v.v...

**Chân Lý:** *Nói chung là, đó chỉ là cảm xúc thôi. Rồi nó cũng sẽ qua. Thì...*

**Trong Suốt:** Kỳ vọng là phải chơi tiếp.

**Một bạn:** *Vẫn chơi tiếp đúng không?*

**Trong Suốt:** Chơi vẫn được nhưng đừng kỳ vọng

**Chân Lý:** *Chơi cũng được, không chơi cũng không sao.*

**Trong Suốt:** Đừng kỳ vọng. Chơi cũng được nhưng đừng kỳ vọng.

**Nguyễn Trang:** *Còn muốn còn chơi. Hết muốn nghỉ chơi.*

**Chân Lý:** *Nhưng mà của em vấn đề là nghỉ chơi thì làm cái gì ăn?*

**Trong Suốt:** Thì làm, đi làm kiếm sống.

**Nguyễn Trang:** *Đi làm phải làm cái nghề làm cơ thủ.*

Chánh kiến

**Chân Lý:** *Mà làm cơ thủ chuyên nghiệp là phải có tiền. Đầu tiên là phải có tiền mới làm cơ thủ chuyên nghiệp được.*

**Một bạn:** *Cơ thủ là phải tập luyện, tập luyện là tốn nhiều tiền đúng không?*

**Chân Lý:** *Đúng rồi, chơi cái đó tốn tiền ghê gớm lắm.*

**Nguyễn Trang:** *Không làm game thủ, xin vô mấy công ty chơi game online á.*

**Chân Lý:** *Không được, game thủ tốn tiền lắm, hút máu lắm.*

**Nguyễn Trang:** *Cái dạng mà làm tester á.*

**Chân Lý:** *Thôi không, không đủ tài năng làm tester.*

**Trong Suốt:** *Tester mệt lắm, tester không sướng đâu. Em chơi game thì sướng, nhưng làm tester thì khổ.*

**Chân Lý:** *Mà bao nhiêu cái mà hạnh phúc sung sướng đều xuất phát từ cái nghề mình đang có thì mình phải trân trọng nó chứ đúng không? Nên thôi, thôi! Nói chung là câu chuyện nó cứ lẩn lẩn... Mà nó hoang mang luôn.*

**Trong Suốt:** *Mỗi khi mình sợ mình phải tìm kỳ vọng, tìm ra kỳ vọng. Ai cũng thế. Nếu mà giỏi nữa mình tìm ra nguồn gốc kỳ vọng. Không thì tìm ra kỳ vọng. Còn nếu mình tìm ra thì mình thấy là cái kỳ vọng của mình lớn nhất xuất phát từ hồi bé. Kỳ vọng càng sâu sắc thì thường bắt đầu từ lâu rồi, từ bé tí. Đây! Như Lý là phải được phiếu bé ngoan, là một loại kỳ vọng. Không là bố mẹ buồn đấy. Đây, đây là kỳ vọng từ bé đấy.*

**Chân Lý:** *Đó giống như là không được phép học kém. 12 năm đi học phải học giỏi, vậy thôi. Mà mình ghét học lắm, trốn học hoài luôn. Phải nói dối, mà cô thương nên mới không đuổi học. Một năm mà Lý nghỉ học 43 ngày. Mà chỉ được nghỉ 30 ngày thôi. Vậy đó nên là mình sợ mình sẽ đi kèm những hành động như nói dối này, đủ thứ trò hết á, mà vẫn đi học. Bình thường. Không thấy niềm vui ở trường. Mà vẫn phải học, vẫn phải học đội tuyển, vẫn phải học nhiều, rất là nhiều cái rất là áp lực. Tới kỳ phải đi thi này. Cực khổ lắm! Mà mình có thích gì đâu!*

**Trong Suốt:** *Tự kỳ vọng là nguy hiểm nhất. Dần dần mình bị kỳ vọng mình sẽ biến thành tự kỳ vọng.*

**Chân Lý:** *Cái mình tưởng mình giỏi. Mà mình đâu có giỏi.*

**Trong Suốt:** *Tự kỳ vọng là nguy hiểm nhất.*

**Một bạn:** *Nhưng mà khi mình đang rơi vào trong cái tự kỳ vọng thì sao anh?*

**Trong Suốt:** *Thì tìm ra, xong rồi thả nó ra.*

**Một bạn:** *Mình tìm ra xong rồi thả nó ra, thả nó như thế nào?*

Chánh kiến

**Trong Suốt:** Thả dùm hiểu biết đấy. Dùm hiểu biết để thả chứ không phải là: “Tôi sẽ không kỳ vọng nữa”. Không có đâu! Mà mình phải hiểu kỳ vọng này nó không có cơ sở. Không có cơ sở thực sự.

**Một bạn:** *Không có cơ sở thực sự thì nó không còn là kỳ vọng nữa a?*

**Trong Suốt:** Nếu có cơ sở thực sự chúng tỏ em đang nhầm. Vì không có gì là cơ sở thực sự cả. Ví dụ anh kỳ vọng ngày mai anh còn sống. Cơ sở nào? Ô tô đâm cái anh chết luôn. Nên cái kỳ vọng ngày mai còn sống là kỳ vọng không có cơ sở thực sự. Nó có cơ sở tương đối, đúng không? Vì anh còn khoẻ mạnh, đúng không? Tí về a đi taxi. Đấy, thì đấy là cơ sở tương đối, không có cơ sở thực sự. Đấy, em nhận ra kỳ vọng của em không có cơ sở thực sự. Nghĩa là có đầy khả năng em sẽ không làm được cái kỳ vọng đấy. Và thế là em làm các kỳ vọng em bắt đầu nó tan ra. Chứ không thể nào dẫn lòng “tôi sẽ không kỳ vọng nữa”, không bao giờ có, không bao giờ được. Mà tôi phải thấy kỳ vọng của tôi không có cơ sở thực sự, nên tôi thả lỏng nó ra. Thả lỏng nó ra thì không phải là kỳ vọng nữa. Kỳ vọng là cái gì phải xảy ra mà. Còn đâu thả lỏng ra nó chỉ là một suy đoán thôi, là ngày mai tôi còn sống.

**Chân Lý:** *Nhưng mà làm sao mình thả lỏng ra mà mình vẫn sống tích cực được anh? Vì cái đó nó khó lắm. Đúng không?*

**Trong Suốt:** Thế thì đấy mới cần... Anh nói nền tảng của tu tập là Chánh kiến. Chánh kiến thì mới thấy là cuộc đời mình vẫn có ý nghĩa chứ không phải vô nghĩa. Cuộc đời mình có cơ sở, làm cơ sở để mình tiến bộ và để giúp người khác, nên là mình sẽ có cái động lực sống rất tiến bộ và rất tích cực. Khi mình, lúc đấy mình đi làm công ty thì mình cố làm sao phải tốt nhất thiên hạ. Làm nhạc thì làm tác phẩm hay cho đời. Làm cái gì mình cũng làm tốt cái vai trò của mình.

**Một bạn:** *Mình chỉ làm tốt chứ mình không kì vọng?*

**Trong Suốt:** Không kỳ vọng. Kỳ vọng là gì? Là bắt cái gì đấy phải như thế. Phải có phiếu bé ngoan là kỳ vọng. Còn nên có phiếu bé ngoan, con nên có phiếu bé ngoan thì tốt. Như là thằng cháu anh, có phiếu bé ngoan thì thưởng, không thì cả nhà vẫn vui vẻ, nhưng nếu có thì thưởng.

**Chân Lý:** *Nó may quá ha! Nó sống đúng thời này. Thời mình khổ quá! Cực kinh khủng!*

**Trong Suốt:** Ừ, đúng. Bọn em ý có bố mẹ là thuộc thế hệ cũ. Đúng chưa? Con bọn em sẽ khác, con bọn em thì dễ

**Chân Lý:** *Em học thêm là từ 5 giờ sáng, đi học cho tới 9h tối mới học xong. Đi về nhà là phải về nhà đúng giờ vào lúc 9h. Toàn trốn đi chơi không. Không có nhiều nhưng mà nó cứ xảy ra như vậy. Mà anh biết là tới cái kì thi là tranh đua nhau đi học thêm. Kinh khủng!*

**Trong Suốt:** Mình tập mình mới thấy là bố mẹ mình quá nhiều vấn đề. Không tập thì mình thấy bố mẹ mình nói chung là tốt, là đúng. Nhưng mà tập xong thì “Ôi! Sao nhiều vấn đề thế, mà lây hết cho mình.”

**Nguyễn Trang:** *Ví dụ như ba mẹ bắt là 5h đi học xong là phải có mặt ở nhà nha. Thì em lúc nào cũng phải trễ ít nhất là nửa tiếng. Hỏi nhỏ đó là lúc nào cũng phải lang thang đi đâu đó. Cũng phải 6h mới về nhà.*

Chánh kiến

**Chân Lý:** *Hồi nhỏ em hồn nhiên lắm, là em tin những cái đó là đúng đấy.*

**Trong Suốt:** Đấy khi đấy thành phản kháng. Phản kháng không phải là tốt. Phản kháng cũng là xấu. Cũng phải giải quyết.

**Chân Lý:** *Suốt đến 18 tuổi. Ba em nghiêm lắm.*

**Trong Suốt:** Nhìn chung anh thấy là nhiều khuôn mẫu.

**Chân Lý:** *Ví dụ như ba em đi làm về nhà, phải có một người đứng mở cửa sẵn cho ba em. Ba em cách đây vài năm ý. Nếu như không có ai ra mở cửa, ba em sẽ không quát, nhưng ba em sẽ buồn. Là khi nghe thấy tiếng xe máy ba em, đứng chỗ cửa là phải có em hoặc cu Tin á, sẽ phải đứng mở cổng sẵn cho ba em. Và khi ba em chuẩn bị đi làm ý, thì sẽ phải biết là ba em sắp đi làm, phải ra mở cổng sẵn. Mà ba em thì chỉ muốn là được quan tâm thôi. Nhưng mà ông làm thành áp lực á. Là đến lúc đó tụi em phải đứng dẫy như robô á, ra mở cửa.*

**Trong Suốt:** Đấy là kỳ vọng đấy. Kỳ vọng của ba em đấy. Kỳ vọng bắt điều đó phải xảy ra.

**Nguyễn Trang:** *Nếu ba buồn thì kệ ba thì làm sao?*

**Chân Lý:** *Không được, nhà em không được như vậy. Ba buồn là mình bất hiếu. Nhưng mà sau này tụi em còn những chuyện kinh khủng hơn là chuyện không mở cửa.*

**Trong Suốt:** Đúng rồi, phản kháng.

**Chân Lý:** *Em bỏ học á, em bỏ học hai tháng. (Mọi người cười)*

**Trong Suốt:** Bị ép nhiều sẽ phản kháng. Bố mẹ nào thông minh đừng ép con nhiều, nó sẽ phản kháng.

**Một bạn:** *Em nhớ hồi nhỏ, học cấp 1 là 5 năm đứng hạng nhì. Mọi người, gia đình luôn luôn kỳ vọng em phải hạng nhất, nhưng em chỉ được hạng nhì. Cái tự nhiên, tự nhiên lên cấp 2 trong đầu mình hình thành một cái tự kỳ vọng vô bản thân mình là mình phải đạt hạng nhất. Cái kỳ vọng đó làm cho mình đạt được cái mục tiêu đó. Mình lên phổ thông mình cũng đạt được mục tiêu đó, nhưng phổ thông thì môi trường phức tạp hơn. Là mình phải đi học từ sáng sớm đến tối mịt mình mới về tới nhà. Suốt 2, 3 năm trời kiểu đó, cái con người mình nó, như là khô quéo lại luôn.*

**Trong Suốt:** Đúng rồi, thành cỗ máy. Chỉ cỗ máy thì nó mới có cái kiểu chính xác từ bước này đến bước khác. Vặn dây cốt thì sáng mai 5 giờ sẽ kêu. Chỉ cỗ máy mới làm việc đấy thôi. Mà cỗ máy chưa chắc đã làm được, nhưng nói chung là làm được.

**Chân Lý:** *Vợ của Trong Suốt là người học giỏi nhất nhà của em. Chị là từ lớp 1 đến lớp 9 chị chỉ có đứng nhất thôi, không bao giờ đứng vị trí thứ nhì luôn. Thi vào cấp 3, chị học tất cả các bài trừ 2 bài Kiều, thì ra đề thi vẫn nó ra đúng cái đó, thì chị không thi được vào trường điểm như cả nhà mong muốn. Và chị bị rớt vào trường bán công. Nỗi buồn đó nó kéo dài suốt 3 năm đi học phổ thông cho cả gia đình em lẫn chị Nhân của em luôn. Mà khổ tâm luôn á. Vì chị học giỏi*

Chánh kiến

*quá nên không ai nghĩ chị sẽ... Chị học giỏi nhất trường mà, làm sao lại bị rớt khỏi một cái trường điểm được. Mà chị đau khổ lắm. Khóc rồi đau khổ dễ sợ.*

**Nguyên Trang:** *Thế chị học trường chi?*

**Chân Lý:** *Chị là người duy nhất trong dòng họ nhà em phải học trường bán công. (Mọi người cười)*

**Nguyên Trang:** *Chị ý không học Phan Chu Trinh luôn hả?*

**Chân Lý:** *Ờ!*

**Nguyên Trang:** *Dã man!*

**Chân Lý:** *Mà ở Đà Nẵng em là việc học một cái trường điểm nó rất là quan trọng. Không biết tại sao? Giống như là đến cái mức đó nếu mà không được học trường tốt thì sẽ rất là xấu hổ. Mình thì mình chắc không xấu hổ lắm, mà vì ba mẹ mình cứ xấu hổ. Mình sợ lắm. Thế là mình thi mà nhà em ai cũng thi đậu. Chị Thy nhà em, chị là chị cả, có 5 anh chị em. Chị phải chăm rồi làm lụng việc nhà khổ sở lắm. Mà chị học kém lắm. Không quá kém nhưng mà chị nghĩ là chị sẽ không đậu đâu. Cuối cùng chị đi thi có người bày hết cho chị từ đầu đến cuối, chị đậu trường công. Mà trường đó là chị ý là người đầu tiên trong anh chị em trong nhà thôi, chứ còn truyền thống học Phan Chu Trinh là từ bà nội lận. Vì đó là trường điểm rất là tốt. Cái sau đó là tự nhiên tới chị Nhân, cả gia đình ngờ ngàng.*

**Trong Suốt:** Vô thường.

**Chân Lý:** *Và chị buồn, buồn ghê gớm lắm.*

**Trong Suốt:** *Đấy vợ anh, tháng 2 tuyên bố là sẽ không lấy chồng. Tháng 3 quyết định lấy anh. Đấy, Tết tuyên bố là sẽ không lấy chồng đâu. Tháng 3 tuyên bố là lấy chồng. Kỳ vọng là vô ích. Mình không nên kỳ vọng. Mình không nên bắt điều gì nó cứ phải xảy ra. Bất người yêu phải yêu mình cũng là vấn đề. Đấy là loại kỳ vọng đấy. Bố mẹ mình có thể không yêu mình, nữa là người yêu. Cứ bắt nó phải xảy ra là kỳ vọng. Và kỳ vọng là có sợ hãi. Có sợ hãi là sẽ có đau khổ và lảm lẩn. Mình sẽ cố hết sức của mình nhưng mình không kỳ vọng. Tốt nhất là như vậy, mình cố hết sức. Anh làm công việc của anh cố hết sức, nhưng anh không kỳ vọng ngày mai nó không bị phá sản. Phá sản thì chấp nhận thôi. Với cách nghĩ đấy thì doanh nghiệp của anh vẫn chạy tốt chưa đến mức phá sản. Mặc dù anh chả kỳ vọng gì. Không bao giờ phá sản, đấy là một ví dụ. Doanh nghiệp nào rồi cũng sẽ tan biến. Sắt nhập, mua đi bán lại, đủ thứ khác. Mình cứ làm cái tốt nhất thôi. Mệt hả?*

**Chân Lý:** *Tự nhiên em bị sốt.*

**Trong Suốt:** Thế à, tốt, trả nghiệp!

**Chân Lý:** *Người em hay có những đợt mà về chiều á... nó nóng bừng, nó sốt đến ngày mai nó khoẻ mạnh.*

**Một bạn:** *Sốt về chiều.*



Chánh kiến

**Một bạn:** *Ờ giống như bị cúm gà á..*

**Trong Suốt:** *Sợ hãi đi kèm với kỳ vọng. Kỳ vọng đi kèm với sợ hãi. Kỳ vọng bởi vì thiếu hiểu biết. Bao giờ cũng thế, kỳ vọng là thiếu hiểu biết.*

**Chân Lý:** *Nhưng mà tất cả mọi người đều đề cao hy vọng.*

**Trong Suốt:** *Hy vọng khác kỳ vọng. Hy vọng là em mong muốn cái gì đấy xảy ra thôi. Và không bắt nó phải xảy ra. Hy vọng thì tốt. Hy vọng thì giúp được bọn em. Từ nãy giờ anh hy vọng là giúp được bọn em. Nhưng không có bất kỳ kỳ vọng nào là em được giúp cả. Giúp được thì giúp, không thì thôi. Thì đấy là hy vọng. Anh vẫn hy vọng giúp bọn em thì mới ngồi nói chuyện thế này. Anh không kỳ vọng bất kỳ cái gì hết. Kỳ vọng là buộc nó phải xảy ra. Còn hy vọng là một suy nghĩ tích cực mong điều tốt xảy ra. Không sao hết. Nhưng mà nếu mình không cẩn thận thì hy vọng rất dễ biến thành kỳ vọng. Đấy, thiếu hiểu biết là hy vọng thành kỳ vọng ngay.*

**Một bạn:** *Trong Suốt, trong tâm lý học có nói là con người có xu thế phát triển cái bước ban đầu là ăn, uống, mặc. Thì nó sẽ có cái cảm giác tiếp theo như là, cái cảm giác thuộc về nơi nào đó, thuộc về ai đó, thuộc về cái công việc nào đó, rồi cái cảm giác được tôn trọng, cái cảm giác đó nó có chính đáng không?*

**Trong Suốt:** *Nó chính đáng ở mức độ nào? Mức độ thế gian thông thường ý.*

**Bạn đó:** *Không, cái góc độ mà mình đang thảo luận ý.*

**Trong Suốt:** *Còn nếu mà mình tu tập thì cái đấy không cần thiết. Đấy là những thứ không cần thiết. Bởi vì bản chất mình chả thuộc về cái gì thực sự cả, không có cái gì thuộc về mình thực sự. Nên như thế không cần thiết. Đấy, mình tu tập thì mình thả lỏng nó ra. Ví dụ anh hỏi em, em thuộc về cái gì, em thuộc về ai? Em có thuộc về bố mẹ em không? Em thuộc về nước Việt Nam không? Em nghĩ mình là người Việt Nam đúng không? Mai có một trận đại nạn, em chạy sang Mỹ tị nạn. Em được quốc tịch Mỹ, thuộc về nước Mỹ. Đấy người Việt Nam mình trước đây cũng thuộc về Việt Nam, sau rồi không thuộc về Việt Nam nữa. Đặc biệt là người miền Nam trước chiến tranh, chạy sang Mỹ thành người Mỹ.*

Đầu tiên là có nhu cầu là tồn tại, sinh tồn. Sau đấy là nhu cầu sở hữu. Xã hội phát triển từ chế độ nguyên thủy cộng sản thành sở hữu đấy, thành nô lệ đấy. Bây giờ đầu tiên là sinh tồn đã. Con chim, con thú đi săn bắt chỉ săn bắt để cho no thôi, xong nó ngủ. Xong rồi khi nào đói lại đi săn bắt tiếp. Nhưng con người bắt đầu về tích lũy ở trong kho. Sở hữu mà! Về cất bớt vào kho. Để sinh tồn xong rồi đến sở hữu. Sở hữu xong muốn được tôn trọng. Đấy! Muốn được gọi là đề cao, coi trọng, tinh thần đấy. Sở hữu thông thường cũng chỉ là để sinh tồn thôi. Sở hữu một ít để mùa đói thì có cái ăn. Nhưng bắt đầu về sau tới đoạn là sở hữu không phải để sinh tồn. Sở hữu để thoả mãn cái lòng tham của mình, giết chỉ để thoả mãn cái thú vui thôi. Các loài vật chỉ giết là để sinh tồn. Săn bắt là sinh tồn, hái lượm là sinh tồn. Con người giết để làm thú vui. Săn bắn cho nó vui, thoả mãn thú vui. Đấy là lòng tham đấy. Tham lam! Thế là bắt đầu có vấn đề rồi. Sở hữu để sinh tồn chưa có vấn đề, sở hữu vì lòng tham là có vấn đề. Nên là mình bắt đầu phá hoại môi trường. Con hổ, con báo, con gấu cũng chỉ săn bắn, giết để nó sinh tồn thôi. Mình bắt đầu giết để làm thú vui cho sướng. Đi săn, bắn chết con tê giác cho nó vui, giết chết mấy con bò cho vui. Giết chóc là một thú vui. Thế nên, mình nên hiểu là như vậy. Nhiều thứ không cần thiết. Rất nhiều thứ là do

Chánh kiến

thói quen của đồng loại. Nên mình không cần thiết. Săn bắn không cần thiết. Khi mình đã làm cái gì không cần thiết, hệ quả của nó là mình sẽ gặp khổ sở. Phá hoại môi trường là ví dụ.

Nhu cầu được tôn vinh, được ca ngợi lại càng thừa thãi nữa. Đầu tiên là sở hữu để cho vui. Ngày xưa là sở hữu để sinh tồn thì ok. Còn sở hữu cho vui, sướng... Xong bắt đầu sở hữu để tôn vinh. Đây, sở hữu nô lệ, sở hữu danh tiếng, sở hữu những cái khác. Càng ngày mình càng xây dựng những cái chẳng thực sự cần. Mình khổ vì những cái đấy. Nói thế không phải anh khuyên bọn em đừng có sở hữu cái gì hết. Mà nếu có sở hữu cái gì thì phải sở hữu để làm điều tốt, để giúp mọi người, tiến bộ thì được. Sở hữu một trí tuệ tốt để giúp mọi người, sở hữu giọng hát hay để giúp mọi người.

**Chân Lý:** *Anh, nếu như mà mình biết nhưng mà mình lười biếng hay quên, làm sao để nó thành một thói quen để nó có ích thực sự?*

**Trong Suốt:** Cách duy nhất là tập đi tập lại, mình biến thành thói quen bằng cách làm đi làm lại đúng không? Muốn làm thành thói quen thì sao, thì làm đi làm lại. Người ta hay nói là hành động tạo thói quen đấy, thói quen tạo số phận. Thói quen tạo tính cách đúng không? Thói quen tạo số phận. Như vậy thì cũng thế, muốn có thói quen thì chỉ có hành động thôi. Làm đi làm lại. Anh cũng thế, anh có ngày hôm nay vì anh làm đi làm lại.

**Chân Lý:** *Lỡ mình quên làm thì sao?*

**Trong Suốt:** Quên thì lại nhớ ra. Gần những người bạn tốt, người Thầy, người bạn... cần môi trường. Nếu mình không tự được thì cần môi trường. Thầy tốt, bạn tốt. Tránh xa Thầy xấu, bạn xấu.

**Chân Lý:** *Mà lỡ lúc đó mình tức, mình ghét luôn Thầy với bạn thì làm sao?*

**Trong Suốt:** Thì thôi...

**Chân Lý:** *Thì thôi? Nhưng mà có những cái ca khó như vậy chứ bộ.*

**Trong Suốt:** Ừ, nghiệp xấu quá.

**Nguyễn Thảo:** *Đó là nghiệp tà kiến nó kéo mình đi xa.*

**Trong Suốt:** Nghiệp xấu quá thì thôi. Một hôm nào đấy có ai đến cứu mình, mình không tự cứu được mình, mà không ai cứu mình thì thôi, ra đi, đời sau mình tập lại. Đời sau không được đời sau nữa, tí đời nữa. Nhưng nói thế thôi, lúc nào có cơ hội mình phải nắm lấy cơ hội. Bị thế xong mình cứ trôi mãi.

**Nguyễn Trang:** *Về sau mình biến thành bò, gà...*

**Trong Suốt:** Ờ, biết đâu thành gà, lợn, chuột, bò..., chẳng tiến bộ được. Đời này mình còn may mắn, còn thân người, còn suy nghĩ sáng suốt, mình phải tận dụng cơ hội đấy mà tập. Thậm chí mình chưa nói đời sau, nói đời này thôi. Ngày mai một cơn gió độc đến, mình lăn đùng ra liệt nửa người. Thì thôi rồi. Chẳng cần nói đời sau. Đời này mình đã mất cơ hội. Ngày hôm nay mình phải trân trọng giá trị của hiện tại. Giới nhất là mình trân trọng hiện tại. Cứ có cơ hội một cái là mình

Chánh kiến

thực hành ngay. Đây là người giỏi nhất. Hiểu rõ hiện tại, còn tương lai có thể không đến. Hiện tại phải làm luôn là tốt nhất. Anh có một tính là thấy cái gì hay là thử ngay. Ví dụ thế! Cũng tốt, thấy gì hay là thử ngay. Đôi khi cũng sai nhiều. Nhưng mà học được nhiều điều.

**Chân Lý:** *Vậy thì trong quá trình mình thực hành như vậy, đâu là dấu hiệu để mình biết là mình đi đúng? Lỡ mà thực hành cũng là vậy mà mình thực hành sai, mình tưởng là mình đúng thì sao?*

**Trong Suốt:** Đi đúng là ngày hôm nay mình gặp khó khăn, mình gặp vấn đề. Sau đây mình lại gặp lại những chuyện tương tự như vậy, mình thấy mình khá hơn, không bị. Đây là dấu hiệu tốt. Đây, đây là dấu hiệu tốt. Hôm nay người ta nói xấu mình, mình rất tức giận. Hôm sau người ta nói xấu mình chỉ hơi tức thôi. Đây là dấu hiệu tốt.

**Một bạn:** *Quen?*

**Trong Suốt:** Không biết! Đây là nói về mặt thực nghiệm. Còn đâu về mặt lí luận là trong lòng mình cái mâu thuẫn càng ít hơn. Mình nhẹ hơn. Bớt mâu thuẫn trong lòng mình, đây là về nhận thức đây. Còn trong cảm xúc của mình ý, cảm xúc của mình bớt điều khiển mình. Khả năng điều khiển của cảm xúc nó giảm đi. Mà đây là, đây không phải là khả năng kìm nén tăng lên đâu mà cảm xúc mình mất đi năng lực điều khiển. Nghĩa là mình không gán đồng ý nghĩ sai lầm vào nó. Không phải mình nén đồng suy nghĩ đó xuống, không phải! Còn đâu trong lòng mình bớt mâu thuẫn. Trước mình thấy thế này là đúng, thế này là sai, sau mình thấy hơi đúng, hơi sai. Thế là bớt rồi đây, bớt mâu thuẫn. Và khi mình bớt mâu thuẫn và cảm xúc mình bớt tiêu cực thì khả năng thông cảm, hay là yêu thương nhiều lên. Khả năng thông cảm tăng lên. Đây, một dấu hiệu tốt là khả năng thông cảm tăng lên. Nếu mà nói một cách cụ thể hơn nữa là năng lực thông cảm tăng lên. Đây, đây là dấu hiệu mình đã thực hành tốt.

Thông cảm là tâm nó mở rộng ra, không bó chặt lại nữa. Phải thế này, phải thế kia. Không được thế này, không được thế kia. Tình thương đây, thông cảm đây. Tình thương mọi người vẫn nghe không phải là yêu người ta, gì gì đâu. Tình thương là khả năng thông cảm, chấp nhận mọi thứ đúng như nó là. Tình thương, khả năng thông cảm. Khi Chúa bị đóng đinh trên thánh giá, Chúa có nói là: “Xin Cha ở trên trời hãy tha cho những người này, vì họ không biết họ đang làm gì đâu”. Đây, đây là thông cảm những người đóng đinh ý. Thông cảm, chính là tình thương đây, nên thông cảm cao hơn. Mình càng tập mình càng khó thông cảm, thì chắc là có vấn đề rồi. Càng ngòai thiên nhiên càng khó thông cảm, là có vấn đề rồi, đúng không? Ngòai thiên nhiên mà tốt thì thông cảm phải tăng lên. Càng ngòai thiên nhiên lại càng khó thông cảm mới hay (*cười*)

**Một bạn:** *Do mình có vấn đề...*

**Trong Suốt:** Thì đây là mình có vấn đề. Không tiến bộ, mình đang đi lùi.

**Một bạn:** *Có lần em đi một cái hội thảo của một vị thiền sư chia sẻ về kinh doanh. Ngòai dưới toàn là doanh nhân, giám đốc không à. Thế là ông ấy nói một câu em thấy rất là hay đó là: “Giả sử bạn có một ít tiền, bạn cho một người nào đó vay để họ kinh doanh gì đó. Họ có tiền họ lại cho những người phía sau, phía sau, phía sau mượn thì nó sẽ tạo nên cái cộng đồng, hay là một xã hội sẽ đi lên”. Hồi đó em còn là sinh viên, em cũng hỏi ông đó là ông có cho mình mượn tiền không thì ông lắc đầu. Mà lúc ông thiền sư đó nói xong là doanh nhân ngòai phía dưới vỗ tay quá trời luôn. Tức là tán thành theo cái ý đó.*

Chánh kiến

**Trong Suốt:** Từ nhận thức và hành động có khoảng cách.

**Một bạn:** Trong khi mấy ông đó rất giàu có mà nói là “tôi tán thành ý đó nhưng mà...”

**Trong Suốt:** Nhận thức mà không có thực hành thì không bao giờ hành động được. Đây! Đầu tiên cho em vay thì khó đúng không? Nhưng mà ông ý cho em vay lãi suất thấp thì đây, tập thực hành từ cái bé bé tí. Bằng ngân hàng thôi, cùng lắm bằng ngân hàng, như thế là tốt rồi đúng không? Không thì ông ý đang bị cảm giác hơn thiệt mà, cho em vay thì cái số tiền đẩy kinh doanh ông ý cũng phải đi vay người khác. Đây, ví dụ thế. Dần dần, thực hành từng li từng tí một. Nhận thức thì rất là cao, rất là to. Thực hành mình không biết cách làm từng li từng tí một là mình sẽ bị khoảng cách ngay. Đây người ta hay nói là tư duy cao xa, hành động lại đơn giản, hành động phải tỉ mỉ. Trong kinh doanh hay nói đây, tư duy thì cao xa nhưng hành động phải tỉ mỉ. Nên mình cũng không kỳ vọng nghe cái xong hành động ngay thế được đâu. Em bảo: “Anh cho em vay bằng lãi suất ngân hàng, hoặc hơn ngân hàng một tí ti ti thôi”. Nếu thế thì ông ý cho em vay đây. Tương tự vậy, đừng kỳ vọng mình. Nghe xong một điều hay là mình đã thành ông thánh. Và cũng đừng kỳ vọng người khác là nghe xong điều hay họ thành ông thánh.

Hai là không đi từng bước nhỏ một, làm sao đi bước dài. Anh cũng chả, cũng không kỳ vọng mà. Anh không kỳ vọng em nghe xong em thay đổi. Anh biết rằng nếu không thực hành từ cái nhỏ nhỏ thì chả có được. Như đứa bé đi từng bước nhỏ nhỏ. Anh cũng thế thôi, anh cũng phải đi từng bước nhỏ nhỏ.

**Chân Lý:** Ngay lúc này tại em có thể thực hành cái gì? Ngay thời điểm này?

**Trong Suốt:** Nghĩ về một người mình ghét đi, xong rồi thử tìm cách thông cảm với họ xem. Thông cảm tí thôi, thông cảm tí ti thôi, chưa nói là thông cảm hoàn tráng. Ngày xưa mình cực kỳ ghét, bây giờ chấp nhận tí. Hơi giảm ghét, ngày xưa ghét 100 độ, bây giờ 99 độ là được rồi. Đây, không hy vọng nhiều là từ 100 độ về 0, xong là thương người ta luôn. Nếu ai mà nói thế thì anh phải nhìn kỹ mặt xem có tự lừa dối chính mình không? Tất nhiên cũng có những người đến một lúc nhất định làm được điều đây. Nhưng mà tiến bộ đến từ việc đi những bước nhỏ nhỏ, chậm mà chắc. Chả sao, sai thì làm lại. Hành động thì phải như vậy. Không lý tưởng hoá hành động được. Nhưng nhận thức thì nên rộng rãi, càng rộng càng tốt, thì mới dẫn đến thực hành, dẫn đến hành động. Hành động thì rất tỉ mỉ. Mịn màng, tỉ mỉ.

Nên là anh hay hướng dẫn mọi người cách tập là thâm bí mật chúc lành. Có một cách tập là mình bí mật mình chúc người ta một cái gì đấy. Mình gặp ai đấy mình bí mật chúc. Gặp người thân mình chúc là mạnh khoẻ trong lòng, không nói cho ai biết: Mạnh khoẻ, sung sướng, giàu có, hạnh phúc, giác ngộ. Chúc thâm thế thôi. Đây là hành động tỉ mỉ đấy. Từng hành động nhỏ nhỏ một. Mình mở rộng đến những người không quen biết, mình cũng chúc. Đi trong thang máy mình chúc, ra bãi trông xe mình chúc. Xa hơn nữa mình có thể chúc những người ghét mình. Xa hơn nữa mình chúc người mình ghét, đây, làm thế từng bước từng bước một, tâm mình mới chuyển. Những người mình ghét thì mình nên chúc, vì nếu họ giác ngộ được họ mới khỏi gây cái ghét cho mình. Họ không giác ngộ được nên mới làm mình ghét cả đời. Mình chúc họ giác ngộ. Đây, hành động nó phải tỉ mỉ như vậy. Hành động là chúc lành, từ sáng đến tối gặp ai cũng chúc, chúc thâm một câu. Tập thì có những bài tập nhỏ nhỏ thế thôi. Lý thuyết thì rất hay nhưng tập thì nhỏ vậy thôi. Nếu một ngày nào đấy chúc được người mình ghét là mình quá siêu, mình bắt đầu tiến bộ hơn nhiều. Chúc Sa, nhớ Sa, chúc nó một câu “chúc nó hạnh phúc, giàu có, giác ngộ.”

Chánh kiến

**Nguyên Trang:** *Chúc vậy thôi chứ nhìn thấy mặt nó mình lại ghét.*

**Trong Suốt:** Câu đây là có hơn một tí rồi.

**Nguyên Trang:** *Trông rất đáng ghét. Anh thấy thằng Sa chưa nhỉ?*

**Trong Suốt:** Thấy nhiều mà, gặp suốt.

**Chân Lý:** *Bữa tình cờ nó nhắn tin cho em. Hỏi em khỏe không?*

**Trong Suốt:** Đấy! Tốt, tốt!!!

**Chân Lý:** *Mà em nghĩ là nó không bao giờ nó nhắn tin hay gọi cho em. Bữa em có tâm sự với chị An.*

**Trong Suốt:** Ủ, An đâu nhỉ?

**Chân Lý:** *Sao tối nay An không đến ta? Gọi An ha.*

**Nguyên Trang:** *Chị thì biết thế nào nó sẽ nhắn tin cho em. Chị đã biết trước đó rồi, đã có người thông tin.*

**Chân Lý:** *Nó nói chị An là nó buồn lắm. Nó muốn gọi cho em mà nó sợ quá. Nó nói An là: “Gọi Lý có sao không chị”. Chị An nói: “Có sao đâu, em gọi cho nó đi”. Nó nhắn tin cho em mà rất là có duyên nha. Em không dùng điện thoại 2 tuần, nó không nhắn. Vừa mở máy lên, nhận được tin nhắn luôn.*

**Trong Suốt:** Tốt quá! Con người ai cũng hướng thiện thôi. Mình hiểu điều đấy.

**Chân Lý:** *Chắc là nó khổ sở với showbiz đây. Tội, cô đơn, buồn...*

**Nguyên Trang:** *Anh, nhưng mà em có một cảm giác tiêu cực là em không muốn Lý gặp Sa.*

**Chân Lý:** *Tội nó chị.*

**Trong Suốt:** Đây là vấn đề của em đấy. Tại sao không muốn người ta gặp nhau? Phải tìm ra lí do. Vì sao? Em sợ Lý bị sao?

**Nguyên Trang:** *Như thế thì em sợ bị sao á?*

**Trong Suốt:** Em sợ Lý sẽ phải tìm ra lí do

**Chân Lý:** *Chơi lại với Sa hả?*

**Nguyên Trang:** *Ừ, có thể là... Em không sợ mà là em...*

**Trong Suốt:** Em có một kỳ vọng là Lý không bao giờ chơi với người xấu. Đúng không? Em cho Sa là người xấu đúng không? Kỳ vọng là Lý sẽ không bao giờ chơi với người xấu.

Chánh kiến

**Nguyễn Trang:** *Không, không phải là người xấu với lại người không xấu. Nhưng mà là...*

**Trong Suốt:** Em sợ Lý bị lợi dụng?

**Chân Lý:** *Vậy thì chị ghét Sa, khinh nó? Chị thấy nó xấu, hèn đúng không?*

**Nguyễn Trang:** *Không, không còn khinh nữa, không còn khinh nữa nhưng mà chỉ là không thích tiếp xúc thôi.*

**Trong Suốt:** Phải có lí do, phải có nỗi sợ đằng sau đấy. Em sợ là Lý chơi với người xấu, bị lợi dụng.

**Nguyễn Trang:** *Lợi dụng thì... không Sa thì người khác cũng lợi dụng. Cái cảm giác lợi dụng là nó...*

**Trong Suốt:** Phải tìm ra cái nỗi sợ của em. Đấy, tìm ra nỗi sợ của em. Hay em sợ Sa sẽ giết Lý?

**Chân Lý:** *Đâu phải có Sa, có vài người chị không thích họ chơi với em luôn.*

**Trong Suốt:** Đấy...

**Chân Lý:** *Vài người, chị tự biết chứ. Em thấy họ bình thường, có gì đâu.*

**Nguyễn Trang:** *Chẳng hạn? Ví dụ?*

**Chân Lý:** *Khôi này!*

**Nguyễn Trang:** *Khôi thì Khôi không tốt.*

**Chân Lý:** *Sao chị biết Khôi không tốt. Họ có mặt tốt mặt xấu chứ.*

**Nguyễn Trang:** *Nhưng mà Khôi dễ... dễ gây ảnh hưởng xấu.*

**Trong Suốt:** Đấy! Em sợ Lý bị sao?

**Nguyễn Trang:** *Tại vì đã gây ảnh hưởng xấu, đã từng gây ảnh hưởng xấu.*

**Trong Suốt:** Đấy sợ kinh nghiệm cũ lặp lại. Sợ nó muôn hình muôn vẻ. Đặc biệt người ta nói là con chim bị trúng tên thì sợ cành cây cong. Mình đã từng bị đau khổ một lần rồi nên rất sợ cái nó tương tự như vậy. Nhiều khi chả phải, nhưng con chim bị trúng tên một lần rồi, thế là nó nhớ cành cây cong, nó không dám động vào cánh cây cong. Vì là lúc bắn tên, cái cung nó cong mà. Nên cái gì cong cong hình cung thì nó sợ. Đấy!

**Một bạn:** *Nó bị ám ảnh.*

**Trong Suốt:** Ừ! Nó bị ám ảnh, chỉ thấy cành cây cong, thế là nó bay cả ngày trong rừng không dám đậu xuống cái gì hết, vì cành cây nào chả là cây cong. Thế là chết. Đấy, ám ảnh rất kinh

Chánh kiến

khủng là như vậy. Đã từng một lần bắn tên suýt trúng thôi, nhưng mà bây giờ nó sợ quá, cứ cái gì cong là sợ. Ví dụ như từng một lần trong tình yêu bị lừa, không dám yêu nữa. Nhiều người thế rồi mà. Không dám yêu nữa luôn. Vì sợ quá.

**Chân Lý:** *Em thấy nó liên lạc với em, em vui lắm. Tại vì nó..., tội nó chứ. Sa nó toàn chơi với bạn xấu nên tội lắm.*

**Trong Suốt:** Nên thông cảm, nên thông cảm. Tha thứ và thông cảm. Tất nhiên là giữ khoảng cách để nó không hại mình. Cái đấy thì đúng. Nếu biết là chơi gần nó có thể hại mình, thì mình giữ khoảng cách phù hợp. Nhưng không có nghĩa rằng mình sẽ ghét nó cả đời, luôn luôn tìm cái...

**Chân Lý:** *Mà sao chị ghét còn em thì chẳng ghét xúu xiu luôn?*

**Nguyễn Trang:** *Tại vì nó hay nói xàm á!*

**Chân Lý:** *Hay nói tầm phào á hả?*

**Nguyễn Trang:** *Ờ! Mỗi lần em với nó sáp lại là hai đứa...*

**Trong Suốt:** Gọi An đến không?

**Chân Lý:** *Em gọi An rồi chắc An đang chạy xe. Chắc là An mệt...*

**Trong Suốt:** Kể ra em giữ Lý xa Sa, thì cũng không gần ghét Sa. Mình giữ khoảng cách thôi. Mình hiểu là cái đấy nó xấu. Giống như là mình biết đây là cốc thuốc độc thì mình cũng chả đến uống làm gì.

**Nguyễn Trang:** *Thế cho nên là, đáng lẽ là tối nay âm mưu định đi đánh bida với Sa rồi. Cái em mới nói là: “Thôi đừng, giữ khoảng cách thôi!”*

**Trong Suốt:** Giữ khoảng cách khác với ghét. Đây! Mình có thể giữ khoảng cách mà không ghét. Không ghét mà thông cảm với nó. Thông cảm đủ lâu thì sẽ thành thương. Tội nó. Nó không được chơi với những người sáng sủa, toàn chơi với những người xấu làm nó xấu đi.

**Chân Lý:** *Nó toàn chơi với mấy người ham danh, lợi dụng, tham tiền, háo sắc.*

**Nguyễn Trang:** *Mấy cái đó thì nó đều có hết. Bởi vậy nó mới gần họ.*

**Chân Lý:** *Nhưng mà trong lòng nó vẫn có những điểm tốt chứ. Nó vẫn thích làm việc tốt chứ.*

**Trong Suốt:** Nếu mình ghét thì ghét tính xấu của người ta.

**Nguyễn Trang:** *Nhưng mà nó có tà kiến nhiều quá.*

**Chân Lý:** *Thì mình phải đến gần nó.*

**Nguyễn Trang:** *Nó tà kiến mà nó bị cứng đầu nữa.*

Chánh kiến

**Chân Lý:** *Chị này, vậy thì đến bao giờ những người đó họ mới được tốt? Chị thấy chị ác không? Chị chia hẳn thế giới ra bọn xấu và bọn tốt.*

**Nguyễn Trang:** *Không phải! Chỉ là em vẫn chơi, chị đâu có cấm em chơi với Khôi đâu, đúng không? Chỉ là vẫn chơi nhưng mà đừng có để bị ảnh hưởng. Tại em là người dễ bị lung lay.*

**Chân Lý:** *Đó là chị nghĩ thôi. Hihih!*

**Nguyễn Trang:** *Thôi đi!*

**Chân Lý:** *Thật! Cái đó chị nghĩ thôi. Trong lòng chị tồn tại một nỗi sợ không gọi tên được.*

**Nguyễn Trang:** *Tại vì chị có những chứng cứ là em đã bị ảnh hưởng xấu rồi.*

**Chân Lý:** *Đó là quá khứ rồi.*

**Trong Suốt:** Nghe câu chuyện con chim sợ cành cong anh kể chưa? Chưa kể, chưa được nghe đúng không? Có một con chim nó đậu trên một cành cây, cành cong ấy, thế là nó bị trúng một mũi tên. Có một ông thợ săn giơ cái cung cong cong. Nó nhìn thấy rồi nhưng nó không kịp né. Thế là từ đấy nó sợ những cái gì cong. Trúng tên rồi mà, may mà không chết, bị xuyên qua cánh nên nó thoát chết. Thế là nó quyết tâm sẽ không bao giờ gần những gì cong cong nữa. Một hôm nó bay đi di cư, nó bay trên trời mệt quá phải hạ cánh. Nó nhìn xuống khu rừng thấy cành cây nào cũng cong cả. Nó cứ bay quanh bay quanh mãi, kiệt sức, lặn xuống đất và chết. Đây là chuyện con chim đã bị trúng tên và sợ cành cong.

Đây, đôi khi mình đã bị, từng bị tổn thương trong quá khứ đấy, mình lập tức mình sợ cái gì giống giống cái ngày xưa tổn thương mình. Có thể bây giờ mình đã khác rồi, cái ngày xưa cũng khác rồi. Nhưng mà mình vẫn nghĩ rằng nó như cũ, mình vẫn thế và nó vẫn thế. Đôi khi phải tiếp xúc để mình xem mình như nào? Tất nhiên cũng phải giữ khoảng cách đủ xa, nhưng cũng phải tiếp xúc để xem thực sự thế nào. Anh thường xuyên làm như thế luôn đấy. Với người ngày xưa gây cho mình khổ, bây giờ mình tu tập một thời gian rồi, mình nghĩ là mình tiến bộ rồi, mình thử gặp người ta xem thế nào, xem mình cảm thấy như thế nào?

**Chân Lý:** *Mà họ tự gọi lại em ấy. Sao mình lại chối từ họ?*

**Trong Suốt:** Đương nhiên mình cũng phải hiểu năng lực của mình đã. Nếu gặp người ta xong thì sao? Một tiếng sau, ôi mình giống hệt người ta mất rồi. Thế là nguy hiểm rồi, lại phải nhờ chị Trang liên, bằng cách “giúp em, giúp em”. Nhưng mà một tiếng sau nữa, thấy mình chả khác gì, vẫn thế. Thậm chí mình nếu khá còn giúp được họ, nếu không, mình vẫn thế thì thôi. Thì lúc nào tiện thì gặp, không tiện thì thôi. Tuỳ năng lực của mình để kiểm tra.

**Chân Lý:** *Nhưng mà nó muốn gặp em là vì nó đang buồn. Nó muốn được tâm sự. Nó nói với chị An như vậy.*

**Trong Suốt:** Thì em phải cẩn thận nữa. Tại vì là, giống như là Trang có lí. Nếu không cẩn thận thì em sẽ cũng nhầm lẫn về nó. Em nghĩ là nó gặp em là nó thay đổi rồi mới muốn gặp em. Nhưng nhiều khi cái tính xấu của nó...



Chánh kiến

**Chân Lý:** *Em chẳng nghĩ nó thay đổi, nó chắc vậy hoài...*

**Trong Suốt:** Tính xấu của nó, nó chưa có cơ hội mọc lên thôi. Giống như là cái người mà họ có nhiều tính xấu cố hữu ý. Một hai lần để sửa xong lại quay lại. Hay là vay tiền, ví dụ đây. Mình biết là cầm tiền họ sẽ phá số tiền đấy tan nát, làm hại chính mình, chính họ và người khác. Thì tốt nhất là đừng có đưa tiền cho họ. Một triệu cũng không đưa. Đây, đúng không? Thì đây là phải hiểu, phải hiểu biết. Chứ không phải là: “Thôi mình không đưa họ 10 triệu nhưng mà 1 triệu mình vẫn đưa”. Chả để làm gì cả, vô ích, hại họ. Nhiều khi mình chỉ đưa để cho mình khỏi thấy mình là người không đến nỗi nào thôi. Bạn cũ chẳng lẽ lại không đưa tiền. Suy nghĩ kiểu đây là suy nghĩ không cần thiết. Bạn vay, mình không đưa. Vì mình biết thừa bạn mình vay thì bạn mình sẽ khổ, sai lầm thì đưa làm gì? Không đưa mới là người tử tế. Giống như người nào rủ mình làm điều xấu ý, mình không làm mới là người tử tế. Nể quá làm là thôi rồi. Khi mình tu tập mình phải vượt qua cái cả nể đấy.

**Chân Lý:** *Em hay cà nể.*

**Trong Suốt:** Phải tập, tập cách từ chối, tập cách nói không, tập cách nói không với những cái xấu ác, tập nói không.

**Chân Lý:** *Tại thấy người ta tử tế với mình, mình bối rối chứ chị. Chưa có trí tuệ thì mình sẽ bối rối đúng không?*

**Nguyên Trang:** *Vậy thì em dễ rớt vô cái bẫy tử tế của họ rồi.*

**Chân Lý:** *Thì bị lừa vài lần sẽ biết, vậy thôi.*

**Trong Suốt:** Có những người thường xuyên bị lừa vì chưa giải quyết được vấn đề đấy nên thường xuyên bị lừa.

**Chân Lý:** *Em toàn bị lừa không, có sao đâu. Từ từ mình sẽ học được.*

**Trong Suốt:** Dần dần giải quyết.

**Chân Lý:** *Nhưng mà không phải như vậy mình giữ khoảng cách với tất cả mọi người. Trong 100 người lừa mình cũng có được 1 người tử tế chẳng hạn. Tại mình không...*

**Trong Suốt:** Thực ra nếu biết cách thì cái người xấu lại đối xử tốt với mình. Nếu biết cách thì tất nhiên là mình đừng kỳ vọng điều đấy. Đây người xấu đối xử tốt với anh. Nếu họ đến gần mình để lừa, họ biết là không thể lừa được mình, hoặc là họ tránh xa mình, hoặc là sẽ đến với mình để làm điều tử tế. Nhưng nếu họ đến gần để lừa, và họ biết rằng sẽ lừa được mình, vì cảm dỗ ý, họ sẽ tìm cách lừa mình. Nên ở đây mình phải cho họ thấy thái độ là không lừa được mình, hơi rắn một chút và đừng cà nể.

**Chân Lý:** *Không lừa được mình nữa.*

**Trong Suốt:** Ừ! Không lừa được nữa. Đây!

Chánh kiến

**Chân Lý:** *Chứ họ đã lừa mình rồi, họ vẫn tiếp cận nhưng mình cho họ biết là không lừa được nữa, thì họ không lừa nữa.*

**Trong Suốt:** Họ sẽ bỏ đi, hoặc tìm cách gì đấy. Họ sẽ tìm cách lừa một lần nữa để test xem có đúng thật không? (Mọi người cười) Đã thế, lần trước tôi lừa kiểu A...

**Một bạn:** *Những người mà muốn lừa mình như vậy mới hay á. Họ giúp mình, giống như một cái thuốc đề kháng chống cái cảm giác là...*

**Trong Suốt:** Đúng! Test sang kiểu B. Kiểu A không được thì kiểu B.

**Chân Lý:** *Lần nào cũng bị dính chương. Chị tưởng tượng đi. Lần đầu lừa có chừng này. Lần sau lừa bằng bàn tay rồi. Thì em đâu có phải là Phật tổ, to chừng này đâu, thì em lúc đó em mới bằng ngón tay cái thôi, chắc chắn...*

**Trong Suốt:** Anh vẫn bị lừa ý mà, có gì đâu, chuyện bình thường. Nhưng anh không bị lừa chết người. Vì anh tin người, nhưng mà anh cũng cẩn thận. Nghĩa là anh biết đề phòng nên mức độ lừa vừa phải thôi, chứ không đến mức chết mình. Lừa cũng chả tránh được, nghiệp xấu mình còn vẫn bị lừa. Dù mình có cẩn thận, rất cẩn thận, vẫn có người đến lừa mình. Kinh doanh thì sẽ biết là bị lừa liên tục. Kinh doanh là một ví dụ.

**Nguyễn Thảo:** *Nó như thử thách đúng không?*

**Trong Suốt:** Suốt ngày bị lừa. Lừa nhẹ, từ lừa ít đến lừa nhiều. Nhưng thế mới có quản lý rủi ro. Không tập quản lý rủi ro thì không thể tránh được việc bị lừa. Cả xã hội đang sống như vậy. Mình sẽ quản lý rủi ro ở mức phù hợp. Đây Lý cũng thế, hay học quản lý rủi ro.

**Chân Lý:** *Dạ?*

**Trong Suốt:** Từ giờ em phải tập để tránh bị lừa. Bởi vì xã hội đời nào cũng có những người chuyên lừa đảo.

**Chân Lý:** *Em nghĩ mỗi lần mà việc tới em toàn nghĩ tới cái mà tệ nhất...*

**Trong Suốt:** Tập cách quản lý rủi ro để mình không rủi ro quá kinh khủng. Không rủi ro chí mạng, rủi ro trong mức mình có thể quản lý được. Chứ còn không thể tránh rủi ro được, cuộc đời này không tránh được.

**Chân Lý:** *Mà tập hạn chế nó thôi.*

**Trong Suốt:** Quản lý rủi ro.

**Chân Lý:** *Vời lại qua một lần như vậy mình biết về con người nhiều hơn. Không phải để mình ghét họ nhưng mình có cách...*

**Trong Suốt:** Mình giúp họ thì mình phải hiểu họ. Giúp người xấu ý, cũng phải hiểu người ta. Tình yêu cũng thế thôi, quản lý rủi ro trong tình yêu. Mình đừng kì vọng người kia sẽ tốt mãi. Đây là một loại kì vọng không cần thiết. Trong tình yêu cũng thế, người ta có thể hôm nay thế

Chánh kiến

này, ngày mai thay đổi. Vì con người trong ai cũng có tham – sân – si. Có điều kiện nó sẽ bộc lộ. Mình đừng có kỳ vọng họ là thánh. Trong tình yêu, đừng kỳ vọng người mình yêu là thánh. Không có. Mình cũng hiểu họ là con người, có tham – sân – si. Đây, hoàn cảnh, điều kiện phù hợp ý thì sẽ bộc lộ ra ngoài. Thế mình lại rất bình thường, mình đối xử họ đúng như một con người, có cả điểm tốt lẫn điểm xấu. Nhưng mình sẽ kỳ vọng họ có thể xấu với người khác, nhưng phải tốt với mình. Một ngày họ lừa mình chuyện nhỏ nhỏ thế này mình đã thất vọng tràn trề.

**Một bạn:** *Ở ngoài Hà Nội có cái chương trình tương tự không anh?*

**Trong Suốt:** Thường xuyên hơn.

**Chân Lý:** *Hoành tráng, có micro, có các thứ... À, vừa rồi Trong Suốt nói về chủ đề - hôm đó Lý không có đi nhưng mà nói về là: “Làm thế nào để mà yêu đương cuồng nhiệt và làm việc hăng say”*

**Nguyễn Thảo:** *Ơ nhưng mà trao đổi là Miss. Rita đúng không?*

**Trong Suốt:** Rita không đến được, vì đang về Đà Nẵng. Bài thơ của anh chỉ là nói ý thôi. Buổi đây là anh nói cụ thể tại sao, chi tiết hơn. Bài thơ của anh viết về, có một người họ nói là không nên quan tâm những chuyện lật vật như vậy. Anh viết bài thơ là để trả lời người ấy là chính. Người ta nghĩ rằng những chuyện ấy là chuyện lật vật. Còn anh thì, không phải anh mà là Phật giáo, Đức Phật không bao giờ cho chuyện dùng kinh nghiệm sống để chuyển hoá là lật vật cả. Đây là một loại tà kiến. Tà kiến nghĩ rằng chỉ cần tu là học và hiểu về đạo Phật, chứ không đem nó vào kinh nghiệm hằng ngày. Đây là tà kiến. Thì anh viết những bài thơ để dành cho những người có tà kiến đấy. Có thể anh ý là một người, nhưng còn nhiều người khác nữa, người mà tin là đạo Phật chỉ cần học và hiểu thôi là xong, còn đâu cái kinh nghiệm cuộc sống hằng ngày là lật vật, không có ích.

**Nguyễn Thảo:** *Đối diện với cuộc sống?*

**Trong Suốt:** ù! Mình bỏ qua những lật vật đấy chắc chắn mình sẽ chỉ là học giả thôi, hiểu rất nhiều, biết rất nhiều nhưng mà cứ làm cái gì là kẹt cái đấy. Cứ làm đến cái gì là kẹt cái đấy, làm đâu sai đấy, hỏng đấy. Không giúp được mình, không giúp được người khác.

**Chân Lý:** *Hay bữa nay anh nói lại bài đó ở TP.HCM?*

**Trong Suốt:** Hà? Nói lại bài đấy chứ gì? Cũng được.

**Chân Lý:** *Tại vì ở đây nó sẽ khác ở Hà Nội.*

**Trong Suốt:** Không ở Hà Nội mọi người đồng ý 99% với cái chuyện là như thế.

**Chân Lý:** *Không, thì đúng. Ở đây em nói là tâm lý, mà cũng nhiều người cần nghe.*

**Trong Suốt:** ù!

**Chân Lý:** *Họ nghĩ là tu tập là sẽ mất hết năng lượng sống, mất hết hoài bão, ước mơ, tình yêu...*

Chánh kiến

**Một bạn:** *Em là nghe nhiều người hỏi nhất là tu tập bây giờ sẽ bị yếu thể vì từ bỏ hết thứ chi vì tu hay là cái gì, ... Nhiều câu hỏi như vậy...*

**Trong Suốt:** Không cố gắng nữa. Thì ngược lại, tu tập sẽ cố gắng làm nhiều điều tốt đẹp. Tu tập nếu mình biết đúng thì mình rất sáng tạo, tại vì mình không bị khuôn mẫu cũ nữa, chi phối nữa, thì nó mới có thể sáng tạo được. Còn nếu không tu tập thì khuôn mẫu cũ nó chi phối mình kinh khủng luôn, làm sao mình sáng tạo được. Không thể sáng tạo được cái gì, sáng tạo trong công việc, sáng tạo trong tình cảm. Còn anh thỉnh thoảng nghĩ ra một cái tên mới cho vợ anh. Đấy! Nghĩ ra một lời khen mới. Vì anh không thích khuôn mẫu cũ, mỗi khi anh nói một kiểu. Không thích tên cũ nữa. Sáng nay anh vừa nghĩ ra là “ôi vợ siêu”. Nói lái ra “yêu vợ sôi”. Vì vợ anh suốt ngày nói nóng sôi mà, nóng sôi là rất nóng đấy. “Yêu vợ sôi” là rất yêu vợ. Anh rất vui, rất hứng thú với chuyện đấy.

**Chân Lý:** “Yêu vợ sôi” à?

**Trong Suốt:** Là “ôi vợ siêu”.

**Một bạn:** *Yêu lắm?*

**Trong Suốt:** Ồ, rất yêu đấy thì mới là “yêu vợ sôi”. Nóng sôi đấy... “Yêu vợ sôi” nói ngược lại là “ôi vợ siêu”. Mình sáng tạo là mình không bị khuôn mẫu. Đấy, thì đấy là mình tu tập thì mình rất sáng tạo. Mình không bị khuôn mẫu điều khiển.

**Một bạn:** *Cái này em cũng được trải nghiệm tí tí, tức là mình thấy cái tư tưởng của mình không bị bó. Mình có thể nghĩ được nhiều cái, mình dám làm nhiều cái mà cứ nghĩ là...*

**Trong Suốt:** Chính xác, chính xác! Thực ra tu tập đúng là mình làm việc mình sẽ rất sáng tạo, và khi sáng tạo thì mới hăng say được. Đấy, dù sáng tạo nhỏ tí cũng là sáng tạo. Chứ không phải sáng tạo là làm cái gì đấy mới đâu. Mình làm theo một cách khác, đấy là sáng tạo rồi. Đấy là làm việc hăng say đấy.

**Một bạn:** *Làm ngân hàng sao sáng tạo được anh nhỉ?*

**Trong Suốt:** Em làm cái gì một cách khác thì đấy là sáng tạo. Ngày xưa em làm với mục đích của em chỉ là để kiếm sống chẳng hạn, giờ em làm với mục đích là giúp mọi người xung quanh em. Chỉ cần đổi cách nghĩ thôi, là em bắt đầu thay đổi, kiểu khác rồi. Đấy là sáng tạo. Sáng tạo không phải em cứ làm cái gì đấy hoành tráng đâu. Một thay đổi nhỏ cũng là sự sáng tạo. Còn nhiều cái nhỏ cộng lại thì sẽ thành cái to. Mình sẽ sáng tạo. Tập tốt thì biết sáng tạo. Hôm nào có buổi nói chuyện nhé. Tuần này thứ 5 anh về mất rồi.

**Nguyễn Thảo:** *Còn tối mai.*

**Trong Suốt:** Tối mai? Để xem thế nào đã.

**Nguyễn Thảo:** *Một cách suy nghĩ khác vào công việc như là giúp người khác thì nó có gọi là xen tình cảm vào công việc không anh?*

**Trong Suốt:** Tình cảm có gì xấu đâu, sao lại phải không có tình cảm?

Chánh kiến

**Nguyễn Thảo:** *Quá tình cảm lại là nhược điểm?*

**Trong Suốt:** Đúng rồi! Quá tình cảm và để tình cảm khống chế lại là vấn đề. Tình cảm có gì xấu đâu. Nhất là những tình cảm cao đẹp thì nên có. Mình nên có tình cảm cao đẹp, cao thượng. Mình sáng tạo, cả trong tình yêu mình cũng sáng tạo, không chỉ công việc.

**Chân Lý:** *Yêu vợ sôi!*

**Trong Suốt:** Yêu sôi, đấy!

**Một bạn:** *Phải trải qua giai đoạn nẫu? Chắc nó phải trải qua một giai đoạn, từ nhiệt độ thấp đến nhiệt độ cao.*

**Trong Suốt:** Do mình, do mình bớt khuôn mẫu đi. Sáng tạo rất dễ, đơn giản mình bỏ bớt khuôn mẫu đi thì tự nhiên mình sẽ hành xử theo một kiểu mới. Sáng tạo không phải mình ngồi nghĩ ra một kiểu mới đâu. Ví dụ “ôi vợ siêu” là tự nhiên xuất hiện, không phải ngày nào anh cũng phải nặn ra một cái gì đấy. Thích khen vợ. Hôm nay khen kiểu này thấy hơi chán chán, nghĩ ra kiểu khác. Thế thôi. Ngày mai lại nghĩ ra kiểu mới, khen kiểu mới.

Có thể sửa theo một cách khác là tập khen. Khen thử xem, khen nhiều hơn. Tốt. Ngày xưa anh tập đấy. Rất tốt, cái gì cũng tốt và rất tốt. Khi mình nói ra miệng như vậy thì tâm mình nó sẽ tự nhiên tìm câu trả lời tại sao lại tốt. Thế là sáng tạo đấy. Vì mình thường có thói quen là chán, xấu. Thấy cái phòng này thế nào, bình thường, chán. Đẹp quá nhỉ! Thì tâm mình sẽ nghĩ xem cái gì đẹp. Tập khen. Hôm nay anh trông em thế nào?

**Chân Lý:** *Có nhiều người họ lẩn cán vì lỡ khen mà nó không trung thực. Ví dụ như gặp một người rất là xấu nhưng mà vẫn khen họ là...*

**Trong Suốt:** Thì sẽ tìm ra cái đẹp.

**Chân Lý:** *Chị đẹp quá! (Mọi người cười)*

**Trong Suốt:** Đó là giả tạo rồi.

**Chân Lý:** *Mình vào một căn phòng nó không có đẹp như là trong đầu mình nghĩ. Giờ mình không nói về chuẩn cái đẹp nha. Nhưng mà chủ nhà hỏi là: “Nhà anh đẹp không em?”. Thế mình nói: “Đẹp!” mà mặt mình đơ thì nói dối đúng không? Mình sẽ phạm giới.*

**Một bạn:** *Thì nó lạ. Không nhưng mà cái người được khen người ta sẽ có một cái cảm giác...*

**Trong Suốt:** Lúc đầu ý, lúc đầu phải hiểu rằng là đẹp – xấu hoàn toàn do quan điểm. Nên là nếu mình nói nó đẹp thì mình sẽ tìm ra quan điểm đẹp. Đây, thế thôi! Rất đơn giản!

**Chân Lý:** *Nếu cái đầu mình nó cứng quá thì mình không thể nào nói dối cái cảm giác của mình được.*

**Trong Suốt:** Đúng! Nhưng mà nếu mình chỉ thả lỏng một chút thôi.

Chánh kiến

**Chân Lý:** *Thậm chí là làm cho người khác vui. Nhưng mà mình nói dối lâu ngày mình sẽ thành ba phải, hoặc là thảo mai, hoặc là v.v... Ví dụ như có một cái cô đó mặc cái váy đi tiệc, mình thấy nó không có đẹp, không phù hợp mà mình khen đẹp. Thế nên cả buổi tiệc ai cũng chê cô ý xấu, chẳng hạn.*

**Trong Suốt:** Lúc đầu mình tập là đi những bước nhỏ. Cái gì hơi đẹp thì khen đẹp, đấy!

**Chân Lý:** *Còn nếu mình thấy không đẹp thì mình im lặng?*

**Trong Suốt:** Thì thôi, thì thôi! Chỉ cần hơi đẹp thôi mình đã thấy nó đẹp rồi. Ngày xưa hơi đẹp thì mình “thường”, hoặc là mình giảm nó xuống. Hơi đẹp là nó đẹp. Vì nó hơi đẹp là nó đẹp rồi đúng không? Hơi đẹp nghĩa là đẹp.

**Chân Lý:** *Thế thôi mình im lặng đi cho nó xong.*

**Trong Suốt:** Đấy, xấu thì có thể mình im lặng. Mình chú trọng cái tốt nhiều hơn. Người Việt Nam mình có thói quen là hay chê, anh không biết vì sao? Không biết miền Nam bị thế không nhưng anh gặp mọi người...

**Nguyễn Trang:** *Miền Nam đó hả anh?*

**Trong Suốt:** Việt Nam mình nói chung là hay chê, rất hay chê. Chắc là văn hoá làng xã. Làng xã là đó kị mà. Con gà tức nhau tiếng gáy đấy.

**Chân Lý:** *Giống như mình phải chê người khác để tăng giá trị của mình ấy.*

**Trong Suốt:** Việt Nam mình là văn hoá thôn xóm, làng xã, hay chê. Thế mình càng nên tập. Vì thế mình thấy cái đẹp ở khắp nơi. Và mình hiểu cái đẹp là do cách nhìn thôi. Không có cái xấu đẹp nào lại tự nó xấu đẹp cả. Nó xấu đẹp là do cách nhìn. Tốt, rất tốt. Bắt đầu ngồi nghĩ xem cái gì tại sao rất tốt. Ngày xưa anh toàn phải nghĩ xem tại sao mình nói tốt, cho nó ra cái tốt. Anh vừa thế nào? Tốt! Xong nghĩ lại mình bị đất này mà tốt. A cũng ra được, mình còn khoẻ, vẫn tốt. Cơ thể mình chưa có bệnh, vẫn tốt. Anh dạo này thế nào? Anh tốt.

**Chân Lý:** *Bởi vậy ngày xưa chị Nhân nói là “Trong Suốt thì cái gì cũng rất tốt, đừng có hỏi anh. Anh thì cái gì cũng tốt thôi.”*

**Trong Suốt:** Nhân hỏi anh là “Anh thấy cái váy này thế nào” “Đương nhiên là đẹp”. Vì anh thấy đẹp mà. Không anh phải nói đúng thật sự, theo quan điểm người bình thường đi. Thế mới nghĩ xem “Thế nào là bình thường để anh nói xấu hay đẹp. Còn nếu không là anh sẽ thấy nó đẹp. Đấy, anh phải nói đúng quan điểm bình thường đi, thật sự đi, nói cho em nghe. Thì anh sẽ ngồi nghĩ xem là người bình thường sẽ nghĩ thế nào. Ấy, thì có thể nói được. Nói đúng người bình thường nghĩ thế nào.

*(Mọi người cười)*

**Chân Lý:** *Chị Nhân phải tìm cách để mà...*

Chánh kiến

**Trong Suốt:** Tuy nhiên có điểm dở là mọi người không nghe ý kiến của anh khi nói về xấu đẹp nữa. Không sao!

**Một bạn:** *Dạ đôi khi mà người ta đang thích tự sướng, thì để người ta tự sướng.*

**Trong Suốt:** Hoặc là Lý mà khen thì cũng thế thôi. Anh sẽ bảo là “Lý khen thì nói làm gì!” Tính làm gì, không tính! Nhân bảo là..., không nhớ lắm, anh thấy Lý khen đẹp thì Nhân bảo là: “Lý khen thì nói làm gì, không tính!”

**Chân Lý:** *Không tính! Em mà khen Trong Suốt đẹp là chị Nhân không tính. Tại vì em thấy Trong Suốt đẹp từ khi em mới gặp ảnh rồi. Mà chị Nhân thì tin rằng là... ý chị Nhân là Trong Suốt đẹp hơn. Không cũng không hẳn vậy, không hẳn vậy nhưng mà chị Nhân là chị không tính cái việc em khen. Vì chị nghĩ là ai em cũng khen rồi cho nên là không tính, không tính tới Lý. Phải hỏi cái người mà nghiêm khắc một tí thì mới có giá trị.*

**Trong Suốt:** Đúng đúng! Đôi khi cũng cần những người có lời nói nghiêm khắc một chút. Không tìm đến mình, chẳng sao. Hoặc tìm đến mình thì phải nói là: “Anh phải thực sự nghĩ thật kĩ đi, anh phải là một người bình thường đi!”

**Chân Lý:** *Giống như em có cái người bạn ở Đà Nẵng á, hỏi em thì em nói “đẹp”. Thế là nói: “Thôi, ta đưa mi cái chi mi cũng khen đẹp, không hỏi nữa”. Mà tại sao mọi người lại thích là phải chê... để có cá tính ha? Đúng không?*

**Trong Suốt:** Chê mới thể hiện là tôi có cái nhìn riêng. Hoặc là người ta đang chê, mình phải khen thì mới có cái nhìn riêng. Người ta khen, mình chê thì mới có cái nhìn riêng. Xã hội hiện đại là thế.

**Nguyễn Thảo:** *Mỗi lần điện thoại hỏi Trong Suốt hay hỏi là “Sức khoẻ thế nào?” hay “Em thế nào?” Mình hay có thói quen trả lời là tốt.*

**Chân Lý:** *Không, với Trong Suốt... tập là tìm cái khó khăn của mình để nói thì nó sẽ có lợi cho mình. Còn những người khác thì mình vẫn nói tốt. Mình chọn đối tượng.*

**Trong Suốt:** Hỏi từ khó khăn là ra ngay. Hai chỗ tập tốt nhất là tình yêu và công việc. Không nên bỏ qua hai chỗ đấy đều rất phí, hai cái đấy, phí, phí một cơ hội trời cho rất lớn. Hai cái tập dễ nhất là tình yêu và công việc. Không hề vớ vẩn tí nào.

**Chân Lý:** *Khó lắm.*

**Một bạn:** *Khó trong cái cuộc sống mình không giận, nhưng trong tình yêu mình rất dễ giận. Tại cái cảm xúc đó nó rất là chạm tới giới hạn của mình.*

**Trong Suốt:** Càng gần nó càng dễ làm mình đau hơn. Con dao ở cách đây 1km và con dao ở ngay đây, cái nào dễ làm mình đau hơn? Con dao tình yêu dễ gây đau khổ vì thế. Anh ngày xưa yêu một cô, xong về sau bọn anh chia tay nhau, cô ấy yêu anh khác rồi. Thế thì một hôm, có cái khó khăn cô ý lại gọi anh. Anh kia ghen lắm. Anh ý bảo là: “Anh không đồng ý cho em làm thế nữa”. Cô ý bảo anh ý là “Em có thể bỏ anh nhưng không thể bỏ người bạn này được”. Cô kể câu

Chánh kiến

chuyện đấy cho anh nghe. Anh bảo “em nói thế thì anh ý chắc là sẽ buồn lắm đấy”. Bỏ anh được, không bỏ được người bạn này. Người bạn này lại là người yêu cũ.

**Chân Lý:** *Lại càng đau hơn.*

**Nguyên Trang:** *Lại càng tức hơn.*

**Trong Suốt:** Nhưng mà cô ý có một tính rất hay là cô ý nói sự thật. Người yêu cô ý chấp nhận thì sẽ chấp nhận được hết. Tại vì cô ý luôn nói sự thật. Cô ý không nói dối. Thế thì anh mới hỏi cô ý là: “Tại sao em lại nghĩ như thế”. Thì cô ý nói là: “Em không biết tại sao, nhưng mà khi nào bên cạnh anh ý, em mới dám là con người thật của em, em có gì xấu em thể hiện hết. Còn cạnh những người khác, anh khác là em phải cố gồng người để tử tế hơn, tốt hơn”.

**Nguyên Trang:** *Nói vậy đau lòng.*

**Trong Suốt:** Không nhưng cô ý không nói thẳng với người kia thế đâu. Chỉ nói với anh. Anh hỏi cô ý tại sao cô ý lại nói thế thì cô ý bảo thế “Em xấu thế nào cũng được, em thấy anh chấp nhận hết. Còn anh kia thì em phải làm giả, phải tỏ ra là một người tốt. Đấy, khi yêu nhau người ta lại có những kỳ vọng như thế, người kia phải tốt. Nên tốt thì được, phải tốt là vấn đề. Phải tốt là không chấp nhận nổi con người thật của người ta. Kết luận là đấy, cô ý... khi nào hai người giận nhau là liên lạc lại với anh. Mà không phải liên lạc vì yêu thương đâu, mà đơn giản cô ý cần một người giúp đỡ và cô ý dám kể cái xấu của cô ý cho anh nghe, cô kể cái sai cho anh nghe: “Anh à thực ra em cũng sai nhiều lắm, đến nhà mẹ anh ý thì em lại nói thế này thế kia”. Mà trước anh ý thì không bao giờ cô bảo là “em sai rồi anh ạ”. Tốt nhất mình vừa là một người yêu, vừa là một người bạn. Nhiều khi mình không dám kể cái xấu cho người kia, mà bạn thì lại kể. Mình dám kể cái xấu mình cho người bạn, nhưng nhiều khi không dám kể cái xấu của mình cho người yêu. Còn tốt hơn nữa là nên trung thực với nhau thực sự. Anh với vợ anh cũng thế thôi. Vợ anh thể hiện đủ các loại xấu. Thể hiện tất cả các loại xấu trên đời này đối với anh là bình thường. Nên vợ anh rất thoải mái.

**Một bạn:** *Người ta không dám cãi là do người ta kỳ vọng đúng không?*

**Trong Suốt:** Ồ, cũng không phải là người ta kỳ vọng. người ta kỳ vọng cũng là một phần. Phần khác là mình kỳ vọng.

**Nguyên Trang:** *Sợ làm mất cái hình ảnh tốt*

**Trong Suốt:** Đúng! Nhưng mà đấy là do mình kỳ vọng. Chứ nếu mà một lần người ta tỏ ra xấu, mình tán thưởng xem. Vợ anh mà múa may xấu xấu là anh cứ khen, thế thôi. Bầu mà, lắc lư múa may trông rất buồn cười. “Ồi hay quá, hay quá...”. Hay thật mà, buồn cười cũng là hay mà. Sau vợ anh càng dám thể hiện. Vợ anh thích làm tư thế gì thì làm. Gì cũng được, anh vỗ tay tán thưởng hết. Nên vợ anh dám thể hiện con người thật trước mặt anh. Đấy, vợ anh là con người thật trước mặt anh. Vì anh không kỳ vọng vợ anh là phải là gì đấy. Anh không có kỳ vọng nào ở vợ anh cả. Vợ anh chỉ là vợ anh thôi. Nếu anh kỳ vọng thì vợ anh sẽ không dám thể hiện cái phần mà anh kỳ vọng. Ai mà sống với anh một thời gian sẽ thấy anh rất buồn cười. Anh thấy rất vui, chả thấy buồn cười gì cả. Anh thấy rất vui. Buồn cười nhưng tích cực. Tức là sáng tạo rất hay.



Chánh kiến

Yêu cũng thế thôi. Yêu mà mình chấp nhận con người kia hoàn toàn, thì người ta mới dám thể hiện con người thật người ta với mình. Yêu là hiểu cái đối tượng kia thật, không đôi khi mình chỉ yêu cái kỳ vọng của mình chứ không phải yêu người ta. Yêu cái kỳ vọng của mình và mình phóng kỳ vọng đó lên người ta. Mình yêu bức tượng chứ không phải yêu con người thật. Con người thật nó sống động lắm, hôm nay nó đúng, ngày mai nó sai, ngày kia nó lại đúng. Còn bức tượng mặt lúc nào cũng rất đẹp, cũng cười hết. Cần thận mình yêu nhằm bức tượng. Mình phóng chiếu cái mình thích, cái mình muốn lên con người kia. Và ngày nào đấy, nó không được như vậy, mình thất vọng và buồn chán, thậm chí là cảm thấy bị phản bội. Sao ngày xưa không thể hiện những cái xấu ra? Nên là mình nên tạo điều kiện để người ta thể hiện con người thật và cách đấy là cách mình bỏ cái kỳ vọng đi. Có hy vọng cũng được nhưng đừng kỳ vọng.

Mà yêu thực sự là như vậy. Nếu mình yêu người ta, mình chấp nhận người ta. Còn thông thường các đôi yêu nhau là mỗi người có một hình ảnh mình muốn và đổ hình ảnh, vẽ hình ảnh lên mặt người kia. Đấy, không phải yêu người kia mà yêu hình trên mặt người kia. Hai cái mặt nạ yêu nhau. Thường thường là như vậy. Mình bỏ ra, mình gỡ mặt nạ mình trước. Mình đừng cảm nhất là mình gỡ mặt nạ mình ra. Và cho phép, đồng ý để người ta gỡ mặt nạ ra.

Em có kỳ vọng gì không? Hy vọng chứ đừng kỳ vọng. Kỳ vọng là sẽ tức giận và sợ hãi. Hy vọng thì bình thường. Kể ra anh cũng thế. Anh cũng hy vọng là công ty anh tốt, làm được nhiều sản phẩm tốt cho xã hội. Anh hy vọng là mọi người trong công ty mạnh khỏe, hạnh phúc v.v... nhiều thứ. Nhưng anh chả có kỳ vọng gì cả. Ngày mai là phá sản, có thể. Ngày kia mọi người bỏ hết đi. Kỳ vọng là mình bắt cái gì đấy phải xảy ra theo mong muốn của mình. Còn thực tại nó không bao giờ, nó muôn màu muôn vẻ. Không chấp nhận nổi thực tại đấy nên mình mới kỳ vọng. Kỳ vọng thì sinh ra sợ hãi. Còn hỏi gì không, không thì lên đường. Không ai hỏi gì thì thôi, hôm khác gặp nhau.

**Một bạn:** *Em muốn tập thì bắt đầu từ gì?*

**Trong Suốt:** Tập bắt đầu từ chánh kiến. Chánh là đúng đắn, kiến là cái nhìn, cái nhìn đúng đắn về cuộc sống. Trong đấy, cái nhìn cơ bản đó là nhân quả, luân hồi, vô thường và không toại nguyện. Khi mình có được cái nhìn đấy thì mình thấy là mình rất may mắn là mình có được cuộc sống như này để có cơ hội tiếp cận với con đường tu tập. Mình sẽ đi vào tập. Mình thấy mình may mắn có được thân người này. Chứ mình không bỏ phí một đời chỉ đơn giản để tìm một số hạnh phúc nữa. Hạnh phúc không có gì xấu nếu mình chỉ theo đuổi một điều duy nhất là hạnh phúc đấy thì không đủ. Mình sẽ luân hồi mà nhân quả, luân hồi làm cho mình khổ. Đấy thì đấy là các bước cơ bản. Mình tìm hiểu, phải tìm hiểu xem thế nào là nhân quả, thế nào là luân hồi, thế nào là vô thường, thế nào là không toại nguyện. Hoặc là cách khác là nghe các bài anh nói chuyện. Tất cả anh đều nói chuyện hết rồi. Những bài anh đã nói chuyện, mọi người post lên cái group mail đấy bài cũ, em tìm đọc lại. Liên hệ Thảo này, Thảo là người rất tích cực trong việc đấy. Ghi âm và post lên. Em nghe sẽ hiểu.

**Một bạn:** *Em đã được accept vô cái group mà sao em không vô được ta?*

**Nguyên Thảo:** *Nhưng chị nhận được thông tin chưa, như mọi người nhận được thông tin này...*

**Bạn đó:** *Mới nhận được có một lần...*

**Nguyên Thảo:** *Vậy là bắt đầu vô được rồi đó, vậy là accept rồi.*

Chánh kiến

**Trong Suốt:** Có gì liên lạc với Thảo đi, anh sẽ nói Tùng để Thảo sẽ là admin cùng. An, xinh quá, quá xinh. Xinh như con yêu tinh. Anh hay đùa vợ anh ngày xưa, vợ anh buồn lắm. Anh nói vợ anh buồn lắm. Vì vợ anh nghĩ vợ anh là yêu tinh.

**Chân Lý:** *Yêu tinh nó đẹp chứ.*

**Trong Suốt:** Thế anh hay nói xinh như yêu tinh, vợ anh buồn lắm.

**Chân Lý:** *Chị có coi Tề Thiên không?*

**Nguyễn Thảo:** *Chỉ có yêu tinh mới đẹp thôi đúng không?*

**Trong Suốt:** Anh nói xinh như con yêu tinh, vợ anh buồn. Sáu tháng sau vợ anh thay đổi đấy. Anh khen là “xinh như ba con yêu tinh” vợ anh vui. Một con chưa đủ, hai con chưa đủ, đến ba con rồi.

**Chân Lý:** *Anh về anh thử khen “em xinh như con yêu tinh ba đầu” thì chắc...*

**Trong Suốt:** Xinh như con yêu tinh...

**Chân Lý:** *Yêu tinh ba đầu thì xấu lắm.*

**Trong Suốt:** *(Cười)* An chưa có trong mail group à?

**Chân Lý:** *An chưa được kết nạp.*

**Trong Suốt:** Ủa? Email là gì?

**Phan An:** *Dạ, phanan\*\*\*\*\**

**Chân Lý:** *Chị An, chị An, Trong Suốt sắp có chủ đề xin lắm “Làm sao để yêu đương cuồng nhiệt, làm việc hăng say mà vẫn tu tập được”. Đúng cái chị bận khoản luôn.*

**Phan An:** *A, cái đó có thấy trên Trong Suốt. Ủa, tưởng là diễn ra rồi.*

**Nguyễn Thảo:** *Nếu được ngày mai anh chia sẻ cái đấy...*

**Chân Lý:** *Sài Gòn chưa diễn ra.*

**Trong Suốt:** Mới diễn ra một nửa ở Hà Nội thôi. Hà Nội mới có nửa là làm việc hăng say thôi. Vì là dài quá. Hôm đấy đúng hôm Noel, nên quán đấy chỉ cho nói đến 5h30. Nói từ 2h30 đến 5h30 mới xong phần “Làm việc hăng say” thôi. Còn chưa, mới nói được mấy câu phần Yêu đương cuồng nhiệt thì hết mất rồi. Để xem thế nào, mai anh có hẹn kín ngày rồi. Để anh kiểm tra lại nếu anh có thể chuyển hẹn các thứ được...

Yêu đương cuồng nhiệt... Mà anh thấy không cần phải nói thế người ta vẫn yêu đương cuồng nhiệt mà. Thế nào rồi, An thế nào rồi em?

Chánh kiến

**Phan An:** Dạ!

**Trong Suốt:** Công việc thế nào?

**Phan An:** Công việc, công việc không vui...

**Trong Suốt:** Thế à? Không vui?

**Chân Lý:** Sếp chị bắt nạt chị hả?

**Phan An:** Không, bị một số uất ức. Không phải là sếp ở trên mà là cái người sếp trực tiếp. Nhưng thật ra cái người đấy không làm gì cả.

**Trong Suốt:** Sao lại uất ức?

**Phan An:** Tại vì đưa ra những cái nhận xét mà mình thấy không đúng.

**Trong Suốt:** Nhận xét về em hả?

**Phan An:** Dạ.

**Trong Suốt:** Uất ức đúng không?

**Phan An:** Dạ. Nói chung cũng không có nhiều nhưng mà tự nhiên cũng thấy mình có tức giận.

**Trong Suốt:** Tại vì em có một cái điều giống cái người ta vừa nhận xét.

**Phan An:** Dạ.

**Trong Suốt:** Còn không giống một tí ti ti ti nào ý, thì em cũng như không, có gì mà uất ức. Nhưng em có gì giống cái đấy. Có điều nào đấy trùng hợp với cái họ nhận xét. Ít nhiều gì đấy, em bị động chạm. Ví dụ anh không ăn cắp, người ta bảo đồ ăn cắp anh thấy bình thường. Nhưng mà hôm qua anh vừa ăn cắp cái gì đấy. Thậm chí không phải ăn cắp đâu. Anh thấy trên bàn có cái khăn anh cho vào túi mang về. Thì động chạm ngay. Em có tí nào, tí nào giống giống cái người ta nói không? Hay là hoàn toàn không có tí nào?

**Phan An:** Để em suy nghĩ.

**Chân Lý:** Ví dụ họ mắng chị là đồ cướp chồng á, chị đâu có buồn đâu. Vì chuyện đấy đâu có xảy ra.

**Trong Suốt:** Đúng!

**Phan An:** Không chị vẫn tức giận vì sao có thể nói thế được. Chị tức giận vì cái người đó thật kì cục.

**Chân Lý:** Không bây giờ em mắng chị là đồ cướp chồng người khác chị có giận không?

Chánh kiến

**Phan An:** *Em thì không giận.*

**Chân Lý:** *Vậy thì chắc là chị An chị ý khác ha. Em mà bị ai mắng cái chi không liên quan thì em thấy buồn cười quá à, chắc bị nhầm lẫn.*

**Trong Suốt:** An là đồ giết người ở Somali... Nghe chi cười. Đấy. Nhưng bảo An là đồ giết muỗi thì có vấn đề rồi. Đấy, đồ giết muỗi thật mà.

**Phan An:** *Nhiều khi em cũng hay bị tức giận vì cái đó nó làm cho mình cảm thấy mình bị khinh thường bởi người đó. Em không biết tại sao luôn. Giống như là “tại sao cái chuyện như vậy có thể nói ra được” ý.*

**Trong Suốt:** Mọi vấn đề đều đến từ bên trong mình trước. Khi có một điều tức giận ý. Là đấy là mình đang tức giận chính mình trước. Tức giận xuất phát từ tức giận chính mình. Khả năng mình đổ lỗi cho ai đấy bên ngoài. Đấy, tức giận bao giờ cũng có tức giận chính mình. Ví dụ anh bảo em là “đồ con chó”. Em nghĩ là lỗi của anh đúng không? Đúng không? Em nghĩ ngay anh là người có lỗi, anh là người xấu đúng không? Đúng không? Nhưng mà em phải hiểu rằng là bước đầu tiên của tức giận ý... Như hôm trước anh nói em có những khuôn mẫu. Em không thể là chó được. Đúng không? Là người cơ mà. Còn giả sử em nghĩ rằng là “ừ mình cũng có thể là chó”. Giả sử một cách nào đấy nghĩ mình là chó. Như vậy đầu tiên em tức giận vì “mình không thể là cái gì, mình không phải như vậy”. Vì bên trong em có những cái khuôn mẫu như vậy.

**Phan An:** *Em nghĩ cũng do em. Em bị phân biệt nhiều lắm. Tức là nó cũng còn rất là nặng. Chẳng hạn như anh nói thì em không thấy gì. Nhưng người khác nói thì sẽ thấy có gì.*

**Trong Suốt:** Hoặc là em bất lực vì không làm gì được họ. Việc xấu xảy ra mình không làm gì được. Mình giận chính mình vì sự bất lực của mình. Con giận rất hay đến từ bất lực. Người lớn bực trẻ con là như thế. Mình bảo mãi nó không nghe. Mình bất lực không làm gì nó được. Mình giận chính sự bất lực của mình. Mình đổ vào đối tượng bên ngoài. Đấy, con giận rất hay xuất phát từ việc mình bất lực. Mình giận sự bất lực của mình. Mình chả làm gì được nó cả. Nó cứ hành xử sai, mình chả làm gì được. Đấy, ví dụ anh bảo em là đồ con chó. Xong em chỉ gờ ngón tay lên một cái, là anh khen: “Ôi An thật là xinh đẹp, như một tiên nữ”. Thế không cần giận. Nhưng chả làm gì được anh cả, vì anh có làm hại gì em đâu. Thế là tức giận vì sự bất lực của em khi anh nói em là đồ con chó. Nên là mình giận là giận cái sự bất lực của chính mình. Nên đôi khi giận phải kiểm tra lại mình giận cái gì. Về mặt lí luận thì mình sẽ nghĩ ra ngay là mình giận cái gì. Nhưng thực ra là cảm xúc đầu tiên là do mình giận chính mình. Giận sự bất lực của mình. Có người nói thế mà mình bó chân bó tay không làm gì được. Bất lực thì giận, chính là con giận. Đứa bé nó cứ làm sai mãi, mình bảo nó không nghe. Thế là bất lực. Bất lực sinh ra giận.

**Phan An:** *Cái này là kiểu giống như là tự nhiên bị dựng đứng sự việc lên?*

**Trong Suốt:** Mà không làm gì được. Chứ làm gì được xem.

**Phan An:** *Thực ra em vẫn có thể làm gì. Tức là em có thể cãi.*

**Trong Suốt:** Nếu mà cãi, tức là không làm gì được rồi.

Chánh kiến

**Phan An:** *Lúc đó em đã tức giận rồi em cảm thấy...*

**Trong Suốt:** *Cãi là không làm gì được. Em phải giơ ngón tay một cái người ta “Ui, An là người tuyệt vời, đúng đắn, hay ho. Xin lỗi em!” Đây! Thì lúc đấy mới là có làm gì được. Đúng không? Nếu không làm gì được thì em sẽ bắt lực, sinh ra tức giận.*

**Chân Lý:** *Là không thay đổi được cái việc đó.*

**Phan An:** *Đằng nào người ta cũng đánh giá như vậy.*

**Trong Suốt:** *Ví dụ thế. Cảm giác bắt lực sinh ra tức giận. Sếp thì hay bị như thế lắm. Sếp giận nhân viên toàn là do bắt lực. Không được, nói không được, bảo mãi vẫn sai... ví dụ thế. Không làm được, không thay đổi được. Bắt lực, cái cảm giác bắt lực đấy bức bối và sinh ra giận dữ. Tại sao anh lại nói cơn giận có khả năng huỷ hoại, vì nó bức bối mà. Nó phải được giải phóng.*

**Phan An:** *Nhưng lần này nó rất nhanh.*

**Trong Suốt:** *Nhanh lắm! Ừ!*

**Phan An:** *Tức là em hết nhanh hơn là lần trước.*

**Trong Suốt:** *Nếu mà hết nhanh do giải phóng được thì tốt. Còn hết do kìm nén thì phải cẩn thận.*

**Phan An:** *Không em rất giận. Em không kìm. Lúc đó em giận lắm luôn. Tại vì đáng lẽ việc đấy không phải là của em. Nhưng mà tự nhiên, tự nhiên bắt em làm, xong rồi lúc đó em đã phản ứng là cái việc đó thực ra không phải là của em. Nhưng mà cuối cùng tại vì không ai làm được hết nên em phải làm. Mà em làm là em giúp thôi. Cuối cùng là em cũng đã làm được cái việc đó. Vậy mà tự nhiên ghi nhận vô là cái đoạn mà em phản ứng em không làm là cái đó đã gây ra vấn đề.*

**Trong Suốt:** *Đây là tức giận vì người ta sai, người ta không tốt như mình, người ta không tốt như mình muốn, mình mong đợi.*

**Phan An:** *Mà trong khi cái việc đó mình đã bỏ rất nhiều công sức và cảm thấy là mình đã rất là hết lòng với nó. Mà cuối cùng vẫn bị như vậy. Em cảm thấy...*

**Trong Suốt:** *Có những người, đây những người bị như vậy. Chúa còn bị đóng đinh trên thánh giá. Chúa là người tốt đúng không. Yêu thương tất cả mọi người và làm bao nhiêu điều tốt mà còn bị đóng đinh trên thánh giá. Chuyện bình thường. Vì em, chắc là em chưa bao giờ bị những cái khủng khiếp, hiểu lầm một cách khủng khiếp đến mức không thanh minh được.*

**Phan An:** *Dạ, chắc là em chưa có bị.*

**Trong Suốt:** *Anh đã bị như vậy rồi nên anh thấy bình thường. Không đủ duyên thì cũng chẳng thanh minh được. Không đủ duyên mình mới bị hiểu lầm đến lúc chết. Chẳng có vấn đề gì cũng có thể hiểu lầm mình.*

**Phan An:** *Tại em quen thói là cứ hễ mà ai mà hiểu lầm là em phải làm cho ra lẽ. Xong rồi gây ra biết bao nhiêu là điều mà mình cũng bức mình nữa, mình cũng khổ tâm mà mình lại còn tàn phá*

Chánh kiến

*thêm một cơ số, rất dữ. Nhưng mà thậm chí lần này ông sắp, ông biết luôn. Tức là ông nhìn mặt em ông biết. Xong rồi viết mail báo là có gì để mà nói thì lên nói. Ý là nếu như mà muốn nói gì đó. Tự nhiên em thấy cũng không cần. Em nói vậy đó... Em chẳng cần nói nữa. Xong em thôi luôn, cứ thế là thôi.*

**Trong Suốt:** Phải kiểm tra là mình cho qua rồi hay là mình giữ lại. Nếu mình nghĩ lại nó mà vẫn tức thì đây chưa cho qua.

**Phan An:** Dạ hết tức rồi.

**Trong Suốt:** Nghĩ lại nó mà vẫn thấy bình thường đây là cho qua.

**Phan An:** Em thấy bình thường. Nhưng mà chuyện đó xảy ra cách đây một tuần thì lúc đó, ngay lúc đó em rất tức. Nhưng bây giờ thì em...

**Trong Suốt:** Hoặc là nếu nó lặp lại một lần nữa mình vẫn thấy bình thường đây là cho qua rồi.

**Chân Lý:** Còn nếu gặp lại thấy ta đã chịu một lần...

**Trong Suốt:** Lần này nó chết với bà? (Mọi người cười) Thì chưa.

**Chân Lý:** Lần này thì không xong với tui đâu. Chị thử tưởng tượng đi. Thì chắc là chị tưởng tượng lại ra cái cảnh không xong với tui đâu. Thật á!

**Phan An:** Để chị suy nghĩ kỹ xem.

**Trong Suốt:** An là câu chuyện thường xuyên nhỉ? Vấn đề thường xuyên là giận.

**Phan An:** Em cứ lặp đi lặp lại.

**Trong Suốt:** Ờ, tại vì chưa giải quyết được gốc.

**Phan An:** Nhưng mà em không có khổ nhiều vì nó nữa.

**Trong Suốt:** Thế là tốt rồi, khá rồi.

**Phan An:** Dạ, em thấy, em thấy là nó vẫn có, không phải là nó hết, nghĩa là nó vẫn tới. Nhưng mà nó qua nhanh. Có nghĩa là qua rồi thì thôi. Nhưng mà em vẫn chưa làm được cái việc là lần sau nó tới thì em, em không giận nữa. Nhưng mà đại loại mỗi lần giận nó thì nó qua nhanh.

**Chân Lý:** Phải tận dụng nó. Không để cho nó qua. Lôi nó lại tưởng tượng tiếp. Muốn trị tận gốc là phải như vậy. Nếu chị cho nó qua, mà chị tưởng tượng như là một chiến công, nó lại tưởng.

**Phan An:** Không, không có chiến công. Tức là thấy nó...

**Chân Lý:** Thấy vui đúng không?

**Phan An:** Ừ!

Chánh kiến

**Chân Lý:** *Thấy vui là mình đã qua nhưng mà thực ra nó lừa mình thôi. Có cái miệng thôi, phải cẩn thận! Trung thực là gì, là kiểm tra từng góc ngách... khó lắm.*

**Một bạn:** *Nó lừa mình là cứ vậy hoài.*

**Trong Suốt:** Ừ, nó lừa siêu lắm.

**Chân Lý:** *Siêu, siêu!*

**Trong Suốt:** Nó là ai, nó chính là mình. Mình lừa mình.

**Nguyễn Thảo:** *Tại vì mình không biết rõ mình nên mình bị lừa rất là dễ.*

**Trong Suốt:** Mình lừa mình giỏi nhất. Người khác lừa mình dễ hơn là mình lừa mình. Ví dụ anh nghĩ là anh rất đẹp trai. Anh nói anh đẹp trai là anh tin ngay. Đây là anh lừa anh hay là người ta lừa anh? Anh lừa anh chứ. Anh ví dụ thế thôi. Anh thấy anh đẹp trai thật không phải là do suy nghĩ. Mà cái đẹp trai của anh là do khuôn mẫu của anh thay đổi. Anh không có khuôn mẫu đẹp trai là phải mắt phải ngang hay mồm phải dọc gì đấy. Anh có khuôn mẫu mới nên anh thấy đẹp trai. Có lẽ với tiêu chuẩn của thiên hạ thì chưa chắc đã phải như vậy. Vợ anh nói với anh là “anh rất xấu, không chấp nhận được”. Hôm đầu tiên đấy. Thế mình hiểu là khi mình thấy gì đẹp thì đấy là khuôn mẫu của mình. Khi thấy cái gì xấu hiểu đấy là khuôn mẫu của mình. Đây là mình luôn thấy tâm mình. Đây, cuộc đời là cho mình cơ hội mình thấy tâm mình rõ nhất. Đi đâu làm gì cũng thấy tâm của mình hết.

**Thanh Tâm:** *Thấy nhiều cái xấu cũng là do tâm mình?*

**Trong Suốt:** Tất cả các thứ đều thấy là tâm. Cuộc đời là nơi tốt nhất để mình thấy tâm. Khi mình thấy tâm đủ lâu, đủ lâu, đủ lâu mình thấy được tất cả là tâm mình. Còn nếu không thấy đủ lâu thì mình sẽ thấy nó thật là xấu, thật là tốt. Còn thấy đủ lâu thì mình sẽ: “À, tất cả là tâm mình”. Tất cả mọi thứ hôm nay mình gọi là xấu đều là tâm mình hết. Gọi là tốt là tâm mình. Mình làm thế đủ n lần, nhiều lần thì thấy. Còn nếu mình chỉ làm vài lần thì không thấy được. Mình học lý thuyết mãi cũng không thấy được.

**Phan An:** *A, thời gian qua em có thực thiền. Nhưng mà nó thất bại rồi anh. Vì tịnh khẩu. Có nghĩa là em làm được 3 tuần, là nói chung là tiết chế chỉ nói những điều cần thiết thôi, không có bình luận, không có lên mạng xong rồi coi báo thấy ai xấu ai đẹp. Nói chung là không có...*

**Trong Suốt:** Được 3 tuần là tốt rồi.

**Phan An:** *Nhưng mà đến tuần thứ 4 thì nó...*

**Trong Suốt:** Em làm thế cả đời sao được. Đố em cả đời được. Lao vào đời là phải nói. Đứng chưa?

**Phan An:** *Em chỉ nói những cái cần thiết á, chứ không kiểu như là...*

Chánh kiến

**Trong Suốt:** Nói gì là do tâm. Từ tâm sinh ra ý. Từ ý sinh ra khẩu và thân. Nên là nếu chuyện là chuyện tâm. Ý chỉ là cái chỗ để chuyện thôi. Chuyện tâm mới là quan trọng.

**Một bạn:** *Giống như cái vòi nước chị bịt nước lại, chị để dành một lúc là nó xì ra...*

**Trong Suốt:** Chuyện tâm mình mới là quan trọng.

**Chân Lý:** *Tất nhiên lúc đầu làm như vậy là tốt.*

**Trong Suốt:** Thế là tốt rồi. Làm được thế là tốt rồi. Rất tốt, rất tốt.

**Phan An:** *Em cố gắng tạo một cái điều kiện nào đó để cho mình đỡ...*

**Chân Lý:** *Không có gieo nhân xấu tiếp.*

**Phan An:** *Thì tức là em hay... Ví dụ để một cái sực nhớ, ví dụ như chuẩn bị mở miệng ra bình luận, bình phẩm gì đó ai thì là: “Thôi mình đâu có cần phải nói”. Tất nhiên điều đó làm cho các đồng nghiệp của em bị mất hứng.*

**Chân Lý:** *Vậy là chị được, chị sẽ giữ giới đúng về khẩu rồi.*

**Phan An:** *Nhưng mà chỉ được 3 tuần.*

**Chân Lý:** *Không sao, mình tập dần dần được. Ví dụ như mỗi lần mà em nói chuyện tầm phào ý, em biết em phạm giới, nhưng mà mình sống giữa mọi người mà, mình đâu thể tránh chuyện nói đùa. Khi mình nói mà mang lại tiếng cười cho mọi người nó khác mình nói mà mình sa đà, mình nói để thể hiện khiếu hài hước của mình, thì như vậy là chắc chắn mình phạm giới. Không tốt! Hay nhiều khi mình nói mà thái độ ác nghiệt, ghê lắm. Chị chắc bị phạm giới rất nhiều đúng không?*

**Trong Suốt:** Em chê người khác thì đầy người chê em. Đấy ông ý chê em vì thế đấy. Vì nghiệp của em mà, nghiệp của em là nói xấu, chê bai, nói xấu... thì sẽ có người chê, nói xấu mình vô lí.

**Chân Lý:** *Phải nói lời hòa hợp. Mà em là toàn bị... em đã cố gắng hết mức mỗi lần mà mình sắp tầm phào ý là mình...*

**Phan An:** *Ừ, khó lắm luôn á!*

**Chân Lý:** *Tại vì quanh em toàn nghệ sĩ không à. Mà bạn bè thì... Đương nhiên em rất là ít bạn không nói. Nhưng những cái người bình thường như nhà em, em trai em rất thích nói chuyện vui, hài hước. Mà chuyện hài hước một chặp sẽ sa đà vào chuyện tầm phào...*

**Phan An:** *Nhất là mình rất dễ bị mình nhận xét hay là chê bai...*

**Chân Lý:** *Cái chê bai thì mình phải tránh vì cái việc đó là chắc chắn là nó không tốt rồi. Mình biết thì mình tuyêp đối tránh. Chê bai thì nên tránh.*

**Phan An:** *Với lại đạo này đang bị một cái nghiện. Chị nghiện cái trang lacai.org.*



Chánh kiến

**Chân Lý:** *Ui!*

**Trong Suốt:** Là cái gì?

**Phan An:** *Trang đó tự nhiên ngày nào em cũng lên coi.*

**Chân Lý:** *Nhờ chị mà lacai làm ăn được, nhờ những người như chị.*

**Phan An:** *Không phải. Nó là cái trang để mà chê bai những cái bài báo lá cải đúng không?*

**Chân Lý:** *Em biết cái trang đó, mà nhờ những người như chị thì họ sống được. Họ càng bới móc chuyện của người khác ra để mà chê bai. Một tập hợp chê bai to vậy nè.*

**Phan An:** *Tại vì do mình bị, mình bị...*

**Chân Lý:** *Hà hê đúng không?*

**Phan An:** *Tại vì bình thường em hay lên đọc báo xong rồi thấy báo chí gì mà kì cục. Có nghĩa là cảm thấy, em rất là bức xúc. Cảm thấy là báo chí hiện nay..., mà không có ai mà nói, không có ai chia sẻ cái chuyện..., tại vì người ta cảm thấy rất là bình thường. Tại vì báo chí như vậy là nhan nhản. Nhưng mà tự nhiên lên đó xong thấy có đồng cảm về chuyện thấy cái người đó cũng thấy giống vậy. Xong cái tự nhiên... mà rất là cố gắng đọc xong là cố gắng không có nói gì ra. Nhưng mà trong lòng hả dạ, cười, tự cười hí hí một mình. Xong rồi vừa nghĩ trong đầu là: “Chết rồi mình như vậy là mình đang đồng lõa với cái chuyện là bới móc, chê bai”.*

**Trong Suốt:** *Biết mà vẫn làm thì tội tăng gấp 10, 1000 lần. Không biết, làm thì không sao.*

**Phan An:** *Em tắt, xong rồi nửa ngày lại mở lên.*

**Trong Suốt:** *Không biết mà làm thì vẫn nhẹ lắm, vì vẫn chỉ là mình vô tình thôi. Còn biết rồi vẫn phạm giới, vẫn phạm ý thì kinh lắm. Chủ động phạm giới.*

**Phan An:** *Em rất khổ tâm vì cái việc này. Em đã cố gắng cai nó được 2 ngày.*

**Chân Lý:** *Chị hãy học 4 giới về khẩu. Cần giữ bốn cái đó thôi.*

**Trong Suốt:** *Thế có người nói xấu em là đúng rồi. Anh đã hiểu tại sao rồi.*

**Chân Lý:** *Nhân quá!*

**Trong Suốt:** *Còn nữa, nó sẽ còn nữa. Vấn đề là nó còn nữa. Vì em còn đang làm mà, em làm thì nghiệp xấu nó sẽ mò đến. Em nên tập thông cảm với những người họ làm sai. Tất cả những người làm sai em tập thông cảm. Ví dụ, bất kì cái gì sai càng làm tăng năng lực thông cảm của em. Đúng không?*

**Phan An:** *Đúng là em rất hay chì chiết những người...*

Chánh kiến

**Chân Lý:** *Chì chiết đó hả.*

**Trong Suốt:** Mình phải tập thông cảm, vì không ai cố ý làm sai trên đời này hết. Không có ai “tôi sẽ viết bài sai lầm đây”, “tôi sẽ nói một câu ngu ngốc đây”. Có ai cố ý làm thế không?... Mà mình để ý xem mình cũng đầy lúc giống người ta. Thế mà mình lại thích đi cười vào cái xấu cái sai của người ta. Đấy thế thì nên thông cảm “tôi cũng từng như vậy” và “tôi cũng sẽ như vậy”.

**Chân Lý:** *Mà đầu tiên chị nên cai nghiện đi.*

**Trong Suốt:** Tập thông cảm với người ta, thông cảm với cái xấu, cái sai của người ta.

**Chân Lý:** *Chị nên cai nghiện tò mò chuyện người khác, là đầu tiên. Cai cái đó khó lắm! Tại vì nó là thói quen lâu đời rồi. Hôm nay mở ra coi có gì không chẳng hạn, hoặc nhìn trên yahoo thấy nháy nháy nháy nháy, click vào coi.*

**Phan An:** *Không nhiều khi chị không mở luôn mà đồng nghiệp mở.*

**Chân Lý:** *Nếu mà chị chưa tập được thì cai nghiện trước đã.*

**Phan An:** *Tự nhiên tắt cả công ty bu vô, thế nó lòi mình vô.*

**Trong Suốt:** Thông cảm, thông cảm. Thông cảm với sai lầm của người khác.

**Một bạn:** *Bởi vậy báo chí mới có những dòng tít làm cái sự tò mò của mình, làm mình muốn vô coi.*

**Chân Lý:** *Có nhiều người giống như mình. Việc ở văn phòng rất là buồn chán, thời gian còn lại thì coi youtube, cái kêu kêu tương tự như vậy. Mình đọc báo lá cải, phê bình người này người kia.*

**Trong Suốt:** Tập thông cảm.

**Phan An:** *Dĩ nhiên là đầu ngày thì mở Trong Suốt lên coi trước. Nhưng sau đấy thì tới lá cải.*

*(Mọi người cười)*

**Một bạn:** *Kỳ vậy?*

**Trong Suốt:** Đọc Trong Suốt thì đọc cái bài “Thông cảm” mà anh nói đấy. Xong đọc xong là cái thì tập thông cảm.

**Một bạn:** *Em xin phép về.*

**Trong Suốt:** Ừ, em về đi. Chắc muộn rồi, mình về nhỉ?

Chánh kiến

**Lưu ý:** Trên đây chưa phải là cách giải quyết tận gốc mọi vấn đề mà bạn đang gặp phải. Nếu bạn muốn tìm đến một con đường hướng tới tu hành Phật Pháp chân chính có cơ hội giúp vượt thoát khổ đau. Xin liên hệ với:

**Hồng Nhung qua Email – [nguyen.hong.nhung.1504@gmail.com](mailto:nguyen.hong.nhung.1504@gmail.com)**