

Trà đàm: KIÊU HÃNH VÀ ĐỊNH KIẾN – PHẦN 1

Mục lục

I. Giới thiệu về năm xu hướng xấu mỗi người sẵn có và việc chuyển hóa xấu thành tốt.....	2
II. Định kiến là gì?	4
III. Định kiến tốt hay xấu?.....	8
IV. Bỏ định kiến dễ hay khó?	14
V. Thay đổi định kiến như thế nào?.....	19
1. Không nhiễm thêm định kiến mới.....	19
2. Giải quyết định kiến bằng hiểu biết.....	23
3. Không quá tin bề ngoài.....	27
4. Phá định kiến bằng cách thấy nó không có cơ sở đúng đắn	30
VI. Phá bỏ hoàn toàn hay giảm bớt định kiến?.....	34
1. Định kiến nổi và Định kiến ngầm.....	36
2. Chúng ta đang đi trong cuộc đời vai mang hòn đá tảng định kiến to đùng.....	41
3. Góc rẽ vấn đề là ta bắt cái gì đấy xảy ra theo ý ta	44
VII. Đi sâu vào con đường, tôi xấu là hoàn toàn tương đối.....	46
Không thể đúng, không đúng không sai, không có vừa đúng vừa sai.....	46
VIII. Con đường tu tập giữa đời thường.....	50
IX. Ví dụ về định kiến và các câu hỏi về tu hành	57
1. Tu là một quá trình đi tìm và trải nghiệm chân lý.....	57
2. Lựa chọn cách nghĩ để mình tiến bộ.....	58
3. Khi buồn thì quay vào bên trong	61
4. Hiểu chính mình, chọn cách phù hợp với mình.....	64
5. Tự ti là một biểu hiện của ghen tị (ở mức độ sâu sắc).....	65
6. Việc của mình là cố gắng làm điều tốt nhất	67
7. Các câu hỏi thêm	71

I. Giới thiệu về năm xu hướng xấu mỗi người sẵn có và việc chuyển hóa xấu thành tốt

Trong Suốt: Chào tất cả các bạn. Buổi trà đàm như thế này xuất phát từ việc là rất nhiều người trong cuộc sống đến gặp mình và nghe mình nói chuyện, thì tốt nhất là tổ chức chung một buổi, tại vì mọi người đều có nhiều vấn đề giống hệt nhau. Chúng ta đã đi qua mười buổi trà đàm và có nhiều chuyện đã được nêu ra. Mục tiêu của những buổi nói chuyện này là chúng ta làm thế nào thay đổi thành cách sống, cách nghĩ, đặc biệt là cách nghĩ của chúng ta, để chúng ta trở nên hạnh phúc hơn, thành tựu hơn. Vì chúng ta đã xác định rằng là chúng ta không an lạc hay không thành tựu là do chúng ta có nhiều sân hận chướng ngại.

Buổi trước chúng ta có một chủ đề là: “*Sân hận là một bông hoa đẹp*”. Nghĩa là làm thế nào để giải quyết sân hận và biến nó thành bông hoa đẹp. Trước đây chúng ta có một chủ đề là giải quyết nỗi sợ như thế nào vì nỗi sợ cũng là một thứ ngăn cản chúng ta đến với hạnh phúc hay đến với thành công. Thế thì chúng ta sẽ dần dần giải quyết tất cả những cái chướng ngại đấy trên con đường chúng ta đến với hạnh phúc và thành công. Theo quan điểm của Phật giáo, **Phật giáo Kim Cương Thừa nói rằng con người ta khi sinh ra thì đã có một trong năm cái xu hướng xấu, thậm chí có cả năm xu hướng xấu. Đó là tham lam, kiêu ngạo, ghen tị, giận dữ và lừa dối,** hoặc là vô số những người cho là ngu si. Khi chúng ta sinh ra, chúng ta sẽ có một xu hướng mạnh mẽ về điều đấy và nó thể hiện suốt trong cuộc đời, từ lúc chúng ta sinh ra đến khi chết đi.

Có những người đặc điểm chung, tính xấu mạnh nhất của họ là tính sân hận. Họ là người rất dễ giận, rất dễ nổi nóng, rất dễ khó chịu. Đây là một ví dụ, từ bé đến lớn, thể hiện từ lúc một đứa trẻ con cho đến lúc thành một ông già bảy mươi, tám mươi tuổi cho đến lúc chết.

Hoặc là có những người đã hết sức là ghen tị rồi, tức là thấy người khác thành công là khó chịu rồi, khi đọc tờ báo thấy một người bạn nào đấy ở Mỹ thành công chẳng hạn, cũng làm mình khó chịu, hôm nay cả ngày không ăn được cơm. (*Mọi người cười*) Những cái đấy là những cái mà do nghiệp lực của chúng ta. Tại sao chúng ta có sân? Tại vì là nhân quả, nghiệp lực của chúng ta những đời trước tích tập lại. Cuộc đời trước chúng ta là một người hết sức là ghen tị, đời này chúng ta tiếp tục cái lòng ghen tị đấy.

Vì vậy, ai cũng có sẵn một trong năm tính xấu, và thông thường là có cả năm tính xấu. Về trung bình là mình có cả năm tính xấu chứ không chỉ có một trong năm tính đấy. Tuy nhiên, Phật giáo không chỉ đơn giản nói về cái xấu mà nói rằng: “**À! Nhưng có một con đường. Con đường đấy chuyển hóa cái xấu thành cái tốt**”. Đây là điều rất kì diệu. Cái tính xấu chúng ta có không phải là mấy cái điều cực kỳ nguy hiểm, không bao giờ giải quyết được. Mà nếu chúng ta chuyển hóa nó thì nó biến thành cái tốt. Kỳ lạ không ạ?

Tính xấu chúng ta có hóa ra lại là một cơ hội để chúng ta trở thành một người cực kỳ tốt. **Tất nhiên là khi chúng ta chuyển hóa được nó.** Ví dụ cái người mà ghen tị ấy, nếu tu tập, đi vào con đường đúng và chuyển hóa được ấy, thì sẽ biến thành người có một cái khả năng

trong thuật ngữ chuyên môn nhà Phật gọi là **Thành Sở Tác Trí** - nghĩa là có khả năng làm thành công bất kỳ cái gì, làm cái gì cũng thành công.

Người ghen tị nhiều ấy thì có cái năng lực là làm gì cũng thành công. Lại không ạ? Đây, người ghen tị nhiều trở thành người làm gì cũng thành công. Tại sao lại như vậy? Tại vì cái khả năng đấy chúng ta cũng có sẵn. Giống như tính ghen tị ấy, chúng ta có sẵn thì khả năng đấy chúng ta cũng có sẵn. **Nhưng khi chúng ta chưa đủ hiểu biết và trí tuệ thì nó thể hiện ra ngoài là sự ghen tị. Khi chúng ta có đầy đủ hiểu biết và trí tuệ thì nó thể hiện ra ngoài là khả năng thành công.** Buổi hôm nay thì chúng ta sẽ chọn một trong năm cái điều đó để chúng ta nói về nó.

Hôm nay chủ đề là kiêu hãnh và định kiến. Chúng ta giải quyết vấn đề kiêu hãnh trước. Kiêu hãnh là một trong năm tính mà mình vừa nói xong. Đây là sự kiêu ngạo đấy. Thế thì có cả năm cái chủ đề đấy chúng ta đều có thể nói được. Buổi trước nói về sân hận rồi, buổi trước nữa nói về lo sợ, có thể trong tương lai chúng ta sẽ nói về ghen tị. Ta sẽ nói về là mình làm thế nào để từ một người hay ghen tị thành một người làm gì cũng thành công. Có thể trong tương lai đấy chúng ta nói về tham lam. Làm thế nào từ một người tham lam thành một người cực kỳ là tinh tế. Cái người mà tham lam ấy. Tham lam là gì? Bản chất của tham lam là tôi muốn có nhiều trải nghiệm, thế thôi. Khi tôi có một cô vợ rồi, tôi muốn trải nghiệm một cô vợ khác, thèm có người yêu thế là tôi lại có một cô khác. Tôi có một cái nhà, tôi lại muốn trải nghiệm một cái nhà kiểu khác, có cái nhà khác.

Thế thì khi mà chúng ta có những cái mong muốn trải nghiệm mà chúng ta lại không biết cách giải quyết những cái xấu trong chúng ta thì chúng ta toàn làm điều xấu để trải nghiệm thôi. Nhưng giả sử chúng ta biết cách là không để những điều xấu điều khiển chúng ta, chúng ta làm nhiều điều tốt để trải nghiệm thì sao? Lập tức cái mong muốn trải nghiệm nhiều thứ ấy nó không còn gọi là xấu nữa. Chúng ta làm điều tốt cho nhiều người, chúng ta thưởng thức cái đẹp ở khắp nơi. Nên là nếu mà chúng ta tham lam ấy, chúng ta có sẵn một cái năng lực gọi là Diệu Quan Sát Trí. Nghĩa là có khả năng thưởng thức cái đẹp ở bất kỳ lúc nào, chỗ nào. Thế thì tham lam đâu có xấu? Thế tương tự như vậy chúng ta sẽ nói tiếp về cả năm cái, nhưng ngày hôm nay duyên dẫn chúng ta đến việc là nói về chủ đề: **“Kiêu hãnh và định kiến”**. Chúng ta sẽ bắt đầu, đầu tiên về kiêu hãnh trước. Mọi người đồng ý không ạ? Hay là nói về định kiến trước? Mọi người thích nói gì hơn?

Chuyển hóa kiêu hãnh hay là chuyển hóa cái định kiến của chúng ta?

Mọi người: *Kiêu hãnh ạ!*

Một bạn: *Cả hai ạ. (Trong Suốt cười)*

Một bạn nam: *Định kiến trước đi ạ.*

Trong Suốt: Ai thích kiêu hãnh giơ tay ạ? (Mọi người giơ tay) Ồ, ít quá. Thế định kiến thì sao ạ?

Một bạn: *Định kiến là số còn lại ạ!*

Trong Suốt: À thế thì định kiến trước. Mọi người không thấy kiêu hãnh là thú vị à?

Một bạn: *Hay ạ!*

Một bạn khác: *Cả hai ạ!*

Trong Suốt: *(Cười)* Chúng tớ ở đây rất ít người cảm thấy mình kiêu hãnh đúng không? Cái người nào mà kiêu hãnh thì cảm thấy rằng cần phải giải quyết nó vì kiêu hãnh với kiêu ngạo gây ra rất nhiều vấn đề. Tuy nhiên là thường chỉ những người thành công mới kiêu ngạo thôi. Một ông thành công rồi ông nghĩ là tôi ổn rồi tại sao tôi phải sửa? Vậy chúng ta nói về định kiến trước. **Định kiến chính là cái thứ năm, là thiếu hiểu biết ấy.** Trong năm cái là tham lam này, ghen tị này, kiêu ngạo này, giận dữ và thiếu hiểu biết thì cái thứ năm chính là định kiến. Và bây giờ chúng ta sẽ nói về định kiến.

II. Định kiến là gì?

Trong Suốt: Thông thường một buổi như này thì mình không chuẩn bị trước ở nhà hay ở đâu cả, mình không nghĩ gì trong đầu luôn, mà khi đến đây mình ngồi trước mặt mọi người để xem có ý tưởng gì nổi lên hay không. Và thông thường thì muốn nói cái gì phù hợp thì mình hỏi rất là nhiều và mình rất mong là các bạn cũng trả lời mình rất là thật thà để mình biết là mình nói cái gì cho nó phù hợp.

Bây giờ mình hỏi mọi người câu này: “**Ở đây có ai nghĩ rằng mình đang có định kiến trong lòng hay không?**”. Giơ tay ạ. *(Mọi người giơ tay)* Woa! Sao nhiều thế ạ? Có một số người không định kiến gì không giơ tay?

Trong Suốt: Có ai nghĩ rằng mình không có định kiến nào hết giơ tay ạ! *(Nhiều người giơ tay)*

Một bạn: *Em nhầm, em nhầm ạ. Em có định kiến ạ! (Cười)*

Trong Suốt: À, chuẩn! Bao nhiêu người đã từng gặp cái điều không thoải mái hay khó khăn bởi vì định kiến của mình? Có một chuyện không vui này, câu chuyện không vừa lòng vì cái định kiến của mình. Giơ tay ạ!

Bốn, năm, ... mười, mười một. Đề nghị mấy bạn ngồi cuối nói trước đi. Bạn Nhung đi.

Bạn Nhung: *Em có một định kiến là chồng của mình ấy là phải có tất cả các loại trách nhiệm với vợ và con. (Mọi người cười) Phải nuôi nấng cả gia đình, phải dành nhiều thời gian chăm sóc con, nuôi dưỡng con cái và nếu chồng không làm được điều ấy thì sẽ rất là khổ sở.*

Trong Suốt: Rồi. Mọi người hoan hô và đồng ý không ạ? *(Mọi người vỗ tay)* Nghe có vẻ đúng lý thuyết đúng không? Còn ai có định kiến từng làm mình không thoải mái không tiếp tục đi ạ. Chị Hoa đi!

Chị Hoa: *Thì cũng giống như bạn nói ấy, mình muốn chồng phải là trụ cột. Đàn ông ra đàn ông và đàn bà ra đàn bà. (Mọi người cười)*

Trong Suốt: Là đàn ông thì không thể đàn bà được. (Mọi người cười) Tức là trong một người đàn ông có một nửa là phụ nữ. Đàn ông phải có lúc đàn bà chứ, đúng không? Ví dụ ốm là muốn vợ chăm sóc là rất đàn bà rồi, là nằm như con mèo, đúng không? Nhưng mà thể không được, định kiến của chị. Rồi, còn bạn nào nữa không ạ?

Một bạn: *Em có một cái này không biết có phải là định kiến hay không. Nhưng mà em luôn nghĩ trong đầu là con trai từ 30 đến 35 là đã phải có một cái thành công gì đó rồi. Nhưng mà mình không có thành công thì mình cảm thấy không thoải mái trong người ạ.*

Trong Suốt: Ủ. Rất hay! Có bạn nữ nào có định kiến là 30, 35 là phải có chồng không ạ? (Mọi người cười)

Không phải mình chưa có chồng mà mình chưa cảm thấy thoải mái. Có bạn nào ở đây không ạ? Dừng cảm giờ tay ạ? (Mọi người bàn luận) Hay là các bạn 20 thôi, không phải ngoài 30 mà 20. (Hỏi một bạn) Em bao nhiêu?

Bạn đó: *Em trước 30 ạ! Em có một cái này nữa đó là trước năm 30 tuổi thì...*

Trong Suốt: Phải có chồng?

Bạn đó: *Có chồng cũng được nhưng không thì không quan trọng ạ. Nhưng mà sẽ có em bé ạ! (Mọi người cười)*

Trong Suốt: (Cười) Không quan trọng có chồng, quan trọng là trước 30 phải có em bé. Vì sao?

Bạn đó: *Nhưng mà em nghĩ là nếu mà trước 30 tuổi thì như thế thì sẽ tốt hơn, tốt cho con ạ. Vì là theo em thấy nhiều nghiên cứu rằng là sinh con muộn thì sẽ không tốt cho bé ạ. Có nhiều nguy cơ thế ạ!*

Trong Suốt: Vì báo bảo thế đúng không? Tiếp tục đi ạ!

Một bạn: *Em có một định kiến là người chồng phải thông cảm và thấu hiểu được người vợ, không được phép xúc phạm vợ.*

Trong Suốt: Không được phép xúc phạm vợ. (Mọi người cười) Rồi, hay đấy! Con trai thì định kiến về thành công còn con gái thì định kiến về gia đình. Tiếp đi ạ, còn bạn nào nữa không ạ?

Một bạn: *Em có định kiến là em thấy nếu mà yêu thì người con trai học kỹ thuật thì đáng tin cậy hơn là những người học trường khác.*

Trong Suốt: À. Anh nói ở đây là những định kiến làm mình hơi khổ khổ một tí nhé. Chắc là em yêu phải anh kỹ thuật xong rồi không được tin cậy đúng không?

Bạn đó: *(Cười)* Không hẳn là thế ạ. Không thoải mái.

Trong Suốt: Cụ thể như thế nào, nó làm em không thoải mái như thế nào?

Bạn đó: *Cái đấy nó có từ lâu rồi ạ. Không biết nói thế nào nhưng đại khái là nó quy định cái cách mà khi mà em tiếp xúc với một người nào đấy thì cái cảm giác của em là tin cậy hơn với những người làm cái ngành đấy. Với những người khác thì em đề phòng hơn.*

Trong Suốt: Ừ. Hay đấy. Tiếp tục đi ạ. Bạn nào nói về định kiến và có thể nói thêm là tại sao mình lại không thoải mái về định kiến đấy.

Bạn Nguyên: *Hồi trước em có suy nghĩ là cứ con gái mà đi về sau 11 giờ là gái hư. Con gái đi vào bar cũng là con gái hư. Vì đấy là bởi vì là suy nghĩ của bố mẹ áp đặt cho mình như thế nên là mình có... Nó làm em nghĩ rằng như thế là hư và em không bao giờ làm như thế. Nhưng mà tại em nhìn những người khác theo cái con mắt đấy. Sau đấy khi mà em phát hiện ra là sự thật nó không phải như thế. Và cái việc mà đánh giá một người nó không hề đơn giản với cái việc họ làm như vậy.*

Chị Hiền: *Ví dụ về định kiến, ví dụ như là phụ nữ áy, thì theo mình gọn gàng, ngăn nắp, sạch sẽ trong gia đình nhưng mà rất nhiều người không làm như thế và những người thân của mình mà là những người như thế thì mình cảm thấy... không hài lòng.*

Trong Suốt: Không hài lòng. Và chị Hiền định kiến rằng là phụ nữ là phải ngăn nắp. Nên người thân của mình là phụ nữ mà không ngăn nắp thì mình không được thoải mái. Người ta có biết chị không thoải mái không?

Chị Hiền: *Cũng có thể, rồi do biết người ta nói nếu như là mình giúp họ làm những việc đấy, giúp họ ngăn nắp thì mình vẫn làm. Nhưng mà khi mà mình làm thì mình không có định kiến gì, nghĩa là thích là cứ làm thôi.*

Trong Suốt: Ừ. Ai thích ngăn nắp thì đi vào làm ngăn nắp, đúng không? *(Mọi người cười)* Chắc là các bà vợ hay làm chuyện đấy lắm đây này.

Một bạn: *(Giơ tay)* Em có một định kiến và bây giờ đối với em không phải là định kiến nữa, là yêu nhiều người một lúc là khổ.

Trong Suốt: À, hay đấy. Yêu một lúc nhiều người là xấu?

Bạn đó: Là khổ.

Trong Suốt: Là khổ hay xấu?

Bạn đó: Là khổ. Cả hai ạ. *(Cười)*

Trong Suốt: Là khổ và xấu.

Yêu nhiều người một lúc là xấu. Đấy. *(Một bạn giơ tay)* Em là gì?

Bạn đó: *Em nghĩ là quan niệm của em có thể là hơi cổ hủ một chút nhưng mà em rất là ghét một đứa con gái thấy trai thì buông thả và có quan hệ trước hôn nhân.*

Trong Suốt: Nhưng mà có khổ không? Ở đây mình đang nói là cái định kiến làm em khổ áy. Mình đang nói về những định kiến làm mình khổ chứ chưa nói về những định kiến khác vôi.

Bạn Hiếu: *Trước đây có một định kiến là cứ người nào mà làm những gì không được xã hội tôn trọng, làm những việc xấu, ví dụ như là những người lừa đảo, buôn bán thuốc phiện, kiểu thế, hoặc là làm nghề nhạy cảm. Nếu vậy là những người xấu. Họ không có gì hay ho để mình gặp, mình không nên tiếp xúc với họ. Đây là định kiến. Vì định kiến đó nên là em tạo ra khoảng cách với những người như vậy, thì điều đấy sau này làm em thấy đối với em là đúng.*

Trong Suốt: Có ai làm em khổ không? Có ai làm em khó chịu chỗ nào không?

Bạn Hiếu: *Khó chịu một chút bởi vì là mình tự nhiên mình cảm thấy không thoải mái khi gặp những người như vậy. Sau này mới thấy đấy là định kiến sai lầm.*

Trong Suốt: Có bạn nào mà định kiến trong công việc. Nghĩa là mình định kiến về ai đấy xong rồi hóa ra không phải, nhưng vì mình định kiến nên mình đối xử chưa đúng với người ta lắm. Có không ạ? Vừa xong mình nói về định kiến trong tình yêu này, trong gia đình mình, đúng không? Nhưng mà bây giờ định kiến trong công việc ấy, nó còn là một cái cản trở rất lớn đến thành công của mỗi người. Mình cảm thấy những người không thành công là vì họ rất nhiều định kiến, họ không dám làm những cái việc mà đáng ra phải làm, phải làm được.

Một bạn: *(Giơ tay) Em có ý kiến như nhiều khi mọi người có định kiến về phụ nữ làm lãnh đạo. Tức là mình vẫn làm được nhưng mà bởi vì không được sự ủng hộ, ví dụ gia đình không ủng hộ thì nó không có... nó lại là một bất hạnh khác*

Trong Suốt: Thế xong rồi chị không làm đúng không?

Bạn đó: *Hồi sinh viên thì tôi vẫn làm, tôi vẫn phải đối diện.*

Trong Suốt: Vâng. Chị vẫn làm, nhưng vừa làm vừa sợ.

Bạn đó: *Nhưng mà có sợ. (Cười)*

Trong Suốt: Rất hay. *(Chỉ một bạn) Chị Hoa!*

Chị Hoa: *Mình cũng có một cái quan điểm. Bình thường thì những người phụ nữ hôm nay là làm công việc trụ cột trong gia đình thường cảm thấy bất hạnh khi mà người chồng không chia sẻ được với mình về mọi mặt. Ví dụ về kinh tế hay là về gia đình, tức là tất cả mọi gánh nặng dồn lên vai người vợ, thì đấy cũng là một cái điều rất là buồn. Thế thì cái đấy không biết có phải là một cái định kiến hay không? Nhiều khi đó cũng là một cái mong muốn, là nếu như hai người gần cân bằng một chút thì nó sẽ hỗ trợ cho người phụ nữ rất là nhiều. Thế thì không hiểu là cái đó nó cũng là một cái trở ngại đối với những người phụ nữ gọi là trụ cột trong gia đình ạ. Thì cũng không hiểu đó có phải định kiến không? Tức là nó mất cân đối áy.*

Trong Suốt: Định kiến là gì? Định kiến là chúng ta đánh giá trước một cái gì đấy khi mà chúng ta chưa có đủ kinh nghiệm và chúng ta tin chắc rằng cái đánh giá của ta là đúng, chắc chắn là như vậy. Mọi người xem cái của mình có phải là định kiến hay không? Chắc chắn là con trai kỹ thuật là tử tế hơn con trai kinh tế. Đúng không? Em chưa yêu hết tất cả những anh kỹ thuật trên đời này, em cũng chưa yêu hết những anh kinh tế trên đời này nhưng em tự nhiên đánh giá trước rằng con trai kỹ thuật là trung thực hơn con trai kinh tế đúng không?

Và cái việc mình tin chắc là như vậy thể hiện bằng việc là mình hành xử như vậy. Nghĩa là mình gặp anh kỹ thuật thì mình cởi mở, tin tưởng, anh kinh tế là đề phòng, lảng tránh. Đây! Cái việc mà mình tin chắc là như vậy nó thể hiện qua hành động của mình. Mình muốn biết là mình có tin chắc như vậy hay không ấy, thì mình cứ nhìn hành xử của mình là biết. Hành xử của mình thể hiện là mình tin chắc hay không. Nãy có bạn nào vừa nói về công việc. Mình tin chắc rằng con trai 30, 35 tuổi thì phải có sự nghiệp mới đúng. Mình chưa quen hết tất cả những người 30, 35 tuổi tử tế trên đời này nhưng mình cứ nhìn ông nào 30, 35 mà chưa có sự nghiệp thì cho là ông ấy là không ổn.

Mình đánh giá trước một cái gì đấy khi chưa có đủ kinh nghiệm về nó và mình tin chắc chắn cái đánh giá của mình, đây gọi là định kiến. Đánh giá một cái gì đấy trước và mình hành xử cứ như là nó đúng như thế, là thật. Vì mình tin chắc mà, nên mình sẽ hành xử đúng như nó là như vậy. Đây. Thấy một người mà ví dụ như là trông họ nghèo khổ đi thì mình đánh giá họ ngu dốt. Từ hình thức nghèo khổ mà mình đánh giá họ ngu dốt. Mình chưa có đủ kinh nghiệm về họ, mình chưa nói chuyện câu nào, chưa hỏi họ toán lớp mười chẳng hạn nhưng mình nghĩ là chắc là ông này trông khổ sở như này chắc không học đến lớp ba.

Khi mà chúng ta đánh giá và tin chắc một điều gì đấy trước khi chưa đủ kinh nghiệm thì chúng ta gọi là định kiến. Còn khi chúng ta đầy đủ kinh nghiệm, trải nghiệm đầy đủ, hiểu biết rõ ràng thì đấy không phải là định kiến nữa. Đây là hiểu biết của chúng ta.

Nhưng thông thường thì con người luôn có một xu hướng là đánh giá trước, đánh giá khi chưa có đủ kinh nghiệm và tệ hơn nữa là đánh giá trước chưa hết mà còn tin chắc là cái đánh giá của mình là đúng. Mình đã không có đủ kinh nghiệm rồi, mình đánh giá nhưng sau đấy mình còn tin là cái đánh giá mình là đúng và đối xử với người ta, với việc đấy đúng là như vậy. Đây! Thì cái đấy người ta gọi là định kiến.

III. Định kiến tốt hay xấu?

Trong Suốt: Theo mọi người thì nếu chúng ta đánh giá trước khi chưa đủ kinh nghiệm và tin chắc vào nó và hành xử cứ như là đối tượng kia là như vậy, thì như thế là có tốt cho chúng ta hay không? Có ai nghĩ là tốt cho chúng ta không ạ? Nói lý do! Hoặc là có ai nghĩ là nó không tốt cũng không xấu? Lý do? (Hai bạn giờ tay) Có hai người! Ba người!

Một bạn: Xấu!

Trong Suốt: Xấu ả? (Cười) Bạn nào mà nghĩ định kiến là tốt, giờ tay! (Các bạn giờ tay) Tốt mà?

Bạn Nguyên: Anh ơi có nghĩa là nếu mà như anh định nghĩa nhé, định kiến là những cái gì mà mình tin vào nó và mình hành xử giống là cái định kiến ấy là sự thật. Em có một người bạn học ở Anh, rất nổi tiếng bên Anh trong giới học sinh, sinh viên. Thế nhưng mà trong một năm bạn ấy nghe tin mẹ bị ung thư và lúc ấy bạn ấy bị trầm cảm bởi vì nghĩ rằng trong suốt cái thời gian mà bạn học ở Anh, bạn không giúp được gì cho mẹ cả. Và đến bây giờ nếu như bạn ấy có về nước đi chẳng nữa thì cái thời gian mà bạn ở với mẹ quá ít, lúc ấy là bạn bị trầm cảm nặng nề. Tức là đang từ một cô gái rất là thành công trở thành một cái người gần như là mất hết tất cả mọi thứ và bạn ấy phải về Việt Nam để điều trị tâm lý. Cả một khoảng thời gian rất dài bạn không nói chuyện với ai, bị tự kỷ, kể cả gia đình bạn cũng rất mệt mỏi bởi vì có rất nhiều người ốm trong nhà như vậy. Và lúc đấy em luôn tin là bạn ấy có thể trở lại làm một người như cũ bởi vì em tin vào cái năng lực của bạn ấy. Cái gọi là bản chất bên trong của bạn ấy không phải là người dễ từ bỏ như vậy. Và em cư xử với bạn ấy giống như là bạn ấy đang là một người bình thường.

Trong suốt một thời gian hai, ba tháng, ngày nào em cũng sang và nói chuyện với bạn ấy giống như vậy. Và thực ra đến bây giờ bạn ấy đã trở thành một người rất là bình thường rồi, nhưng mà trước cả cái thời gian đấy thì là thậm chí kể cả gia đình bạn ấy cũng có nhiều người là không thể tin được rằng là bạn ấy trở lại là một người bình thường.

Thì em nghĩ là cái niềm tin vào cái việc đấy nó không hẳn là định kiến nhưng mà giống như là mình tin vào một điều tốt thì mình sẽ có các hành xử tốt. Thì em nghĩ là nếu mà trong trường hợp đấy thì cái suy nghĩ đó là tốt.

Trong Suốt: Nhưng mà em trước khi gặp bạn ấy thì em đã có kinh nghiệm về bạn ấy chưa?

Bạn Nguyên: Rồi ả!

Trong Suốt: Thế thì đấy không phải là định kiến. Định kiến là mình không có kinh nghiệm hoặc là rất ít kinh nghiệm xong tự nhiên mình cho nó cái giá trị đấy. Đấy gọi là định kiến. Định kiến là đánh giá trước khi có kinh nghiệm và tin chặt vào cái mình đánh giá.

Bạn Nguyên: Thế nhưng mà trong cái trường hợp đấy, nếu mà với những người khác họ tin rằng là thế này là không có thuốc chữa nữa rồi vì thậm chí bạn ấy còn la hét, đánh đập mọi người xung quanh, kiểu thế. Thì nếu như mà họ có cái suy nghĩ đấy thì đấy là một cái định kiến xấu. Và nếu như mà một người có cái suy nghĩ tích cực và nghĩ rằng ở trong trường hợp đấy là nhất định bạn ấy sẽ trở lại được bình thường.

Trong Suốt: Nếu em không biết gì về bạn ấy hết. Ví dụ như anh là không biết gì về bạn ấy hết. Và khi không biết gì hết và em cũng tin rằng nó là tốt thì đấy cũng là định kiến. Không biết gì hết mà tin là tốt, thì may thì em làm bạn ấy vui vẻ lên được, đúng không? Nhưng mà do em không hiểu bạn ấy, vì em không biết mà, em sao giúp bạn ấy được? Nếu em tin mà thành sự thật ấy, thì cũng chỉ là may mắn thôi, còn tin mà giúp được người ta thì là niềm tin em giúp người ta chứ, đúng không? Em phải hiểu người ta, muốn giúp bạn em phải hiểu bạn ấy. Nếu anh muốn giúp bạn ấy thì anh đầu tiên là phải hiểu bạn ấy chứ anh không định kiến là bạn ấy

sẽ không bao giờ có thể chữa được hoặc anh cũng không định kiến là bạn ấy chắc chắn sẽ chữa được. Cả hai cái đều không xuất hiện trong đầu anh, việc của anh là đến gần và hiểu.

Định kiến là mình chưa có kinh nghiệm gì cả mà mình đã tin chặt rằng nó là thành như vậy. Trong trường hợp của em có thể rất may mắn là bạn ấy lành lại, nhưng lỡ như bạn ấy không lành thì sao? Mình đánh giá mà không hiểu biết gì thì làm sao mình đánh giá được, đúng không? Mình đánh giá là bạn ấy sẽ khỏi nhưng mình không biết gì về bạn ấy hết, như thế có hợp lý không?

Định kiến là gì? Là mình đánh giá khi mình chưa có kinh nghiệm, chưa có hiểu biết, **thì kể cả đánh giá tốt cũng là hỏng**. Ví dụ em đánh giá là bạn ấy chắc chắn sẽ tốt và em giới thiệu bạn ấy cho anh ruột của em lấy làm vợ. Vì em tin chắc là sẽ tốt nhưng mà em có hiểu gì về bạn ấy đâu, có hiểu hoàn cảnh bạn ấy đâu, nên là cuối cùng anh ruột của em lấy phải một cô trầm cảm. **Niềm tin không đủ nếu em không có kinh nghiệm, không có hiểu biết, thì kể cả tin rằng cái đấy rất tốt, chưa đủ. Vẫn có thể có một kết quả xấu.**

Bạn Nguyên: *Nhưng mà với cái niềm tin đấy thì...*

Trong Suốt: Với cái niềm tin đấy đến gần người ta thì được, thì tốt. Như vậy đấy gọi là tạm ứng niềm tin, cho trước một niềm tin nhưng mà không phải là việc dẫn đến gần người ta em thấy rằng cái cô này, cô ấy không thể giúp được nhưng mà em vẫn nghĩ, vẫn ngồi về nhà lẩm nhảm là cô ấy sẽ tốt, cô ấy sẽ tốt, sẽ tốt thì có ích gì đâu? **Định kiến ở đây là gì? Là chúng ta không có kinh nghiệm, không có hiểu biết, chúng ta vẫn tin chắc rằng cái điều chúng ta đánh giá là đúng.** Đấy gọi là định kiến.

Không đủ hiểu biết, không đủ kinh nghiệm với họ mà chúng ta cứ tin chắc đấy là đúng thì kể cả niềm tin vào một điều tốt cũng là một niềm tin thiếu hiểu biết.

Tất cả quân đội Hitle đều tin rằng ông ấy là người tốt cho đến ngày có những người ra trận và thấy bạn bè mình giết những đứa bé trẻ con, đốt xác chúng. Đấy, định kiến rằng Hitle là một người tốt. Có tốt đâu! Đúng không? Mình chả có kinh nghiệm gì về việc Hitle làm cả, tôi không có kinh nghiệm về việc Hitle làm thế mà tôi đã nghĩ rằng Hitle là người tốt. Thì đấy một niềm tin tốt là ví dụ đấy. Trong trường hợp của em, rất may mắn là bạn ấy khỏe lại. Nên là nếu mà chúng ta có niềm tin mà không có kinh nghiệm và hiểu biết ấy thì đâu có tốt gì đâu? Chúng ta rất dễ tin nhầm người. Ví dụ có người gặp mình nói là tin rằng trên đời này không có người lừa đảo, thì sẽ gặp một người lừa đảo và bị lừa. Đúng không? Nên là cái loại niềm tin mà không đi kèm hiểu biết ấy, thì đâu có tốt. Em còn nghĩ rằng niềm tin không có hiểu biết thì có tốt không?

Bạn Nguyên: *Có a.*

Trong Suốt: Đúng không? Đấy thì sẽ tin Hitle ngay lập tức. Hitle bảo tôi là người tốt đây, thế là tin luôn. Xong rồi em đi cùng quân đội đi đánh, giết. Đấy! *(Một bạn giơ tay)* Em giơ tay em nói đi.

Một bạn: *Vâng. Cái mà anh Thắng vừa nói thì em có nghĩ đến giữa cái niềm tin ấy, như anh Thắng nói là niềm tin mà mình không có một cái cơ sở gì ấy thì nó vẫn là định kiến thôi, chưa đủ. Thế nhưng mà ví dụ như ở trong công việc chẳng hạn, ví dụ như trong công việc kinh*

doanh chẳng hạn, thì khi xuất phát điểm của mình tương đối thấp thì mình chưa có nhiều kinh nghiệm để làm ăn kinh doanh nhưng mình tin rằng mình sẽ thành công chẳng hạn thì nó có phải định kiến không? Và nó có ảnh hưởng gì đến công việc của mình không? Mình cứ tin là mình thành công và mình làm. Thì cái đấy nó có phải định kiến hay không?

Trong Suốt: Nếu em tin rằng em chắc chắn thành công, và em hành xử như một người chắc chắn thành công mà em không hiểu rằng: “Làm thế nào để thành công, có điểm tốt gì ở thành công và có điểm xấu gì ở thành công?”. Thì cứ cho là em có niềm tin thì em thành công được, chưa chắc đã tốt. Anh gặp rất nhiều người thành công mà không hạnh phúc rồi, nên là em nghĩ thế nào là thành công? Nếu mình không có hiểu biết, không gặp những người thành công và xem cuộc đời của họ để mình lựa chọn một con đường cho mình thì cái thành công đấy của em là thành công tưởng tượng, thành công bên ngoài chứ không phải thành công thực sự. Ví dụ đối với anh thành công thực sự không phải là đạt được cái gì đấy mà là trong lòng mình cảm thấy đầy đủ, thế thôi. Đối với anh thế là thành công nhưng em không gặp những người nói với em câu đấy thì em sẽ nghĩ thành công là một cái nhà, mấy cái xe, một cái doanh nghiệp to nhưng em có biết rằng bao nhiêu người như vậy đến gặp anh và nói là sao anh khổ thế này hay sao chị khổ thế này không? Nhiều lắm.

Nên trong trường hợp của em thì định kiến rằng thành công là tốt. Nhưng định kiến đấy không đúng. Tất nhiên mình muốn có thành công thì mình phải học, đồng thời học hỏi để mình có kinh nghiệm và hiểu biết thì đến ngày mình nói thành công là tốt hoặc xấu không phải là định kiến nữa mà đây là do tôi có hiểu biết đúng. Tôi biết rằng thành công như thế này là tốt còn thành công kia là không tốt. Đúng không? Chứ tin chắc mình thành công, anh gặp nhiều bạn trẻ như thế lắm rồi nhưng số bạn thành công thực sự vô cùng ít. Và thậm chí chúng ta có những cái người suốt ngày giáo dục các bạn trẻ là lúc nào cũng phải tin rằng tôi thành công.

Anh thì nói rằng là lúc nào cũng phải tìm cách để hiểu rõ hơn những cái mình làm, thế thôi. Anh không khuyên các bạn phải tìm cách thành công. Hiểu rõ cái mình làm và có một lựa chọn phù hợp với mình. Có người thành công là quan to, có người thành công là giúp được nhiều người khác, không có nhiều tiền nhưng giúp được nhiều người khác. Hoặc là đơn giản là làm bố mẹ họ vui lòng, thế thôi. Nếu không, mình có định kiến về thành công, mình nghĩ thành công là phải, gạch đầu dòng thứ nhất là phải có chức vị, dòng thứ hai là phải có gì đấy, tài sản, đấy cũng là một loại định kiến đấy và định kiến đấy thì dẫn đến đau khổ. Hay là bố mẹ nghĩ rằng con cái phải học ví dụ như trường ngoại thương thì mới là tốt còn những trường khác là bình thường. Thế xong là ép nó học ngoại thương trong khi nó thích làm bác sĩ, hoặc thích làm họa sĩ, rồi sớm muộn gì bạn ấy cũng có thành công, hạnh phúc đâu.

Định kiến thì không đi kèm với hiểu biết, đánh giá không đi kèm hiểu biết sẽ thành dẫn đến như vậy. Bây giờ còn bạn nào nghĩ rằng là định kiến là tốt không ạ? Đánh giá trước một cái gì đấy, không có hiểu biết về nó đấy đủ. *(Một bạn giơ tay)* Em nói đi.

Bạn Nhung: *Em có một ý kiến về việc là lấy chồng kỹ thuật hay là lấy chồng kinh tế. Nhưng mà nói rõ ra thì lấy chồng nghiệp không thể tốt bằng lấy một người chồng bình thường và em cho rằng chắc chắn nếu em lấy phải một người chồng nghiệp thì không thể tốt được bằng em lấy một người chồng bình thường. Em nghĩ là tốt đấy ạ.*

Trong Suốt: Nghe rất chuẩn đúng không ạ?

Chị Hoa: *Mình thì phản đối cái định kiến đấy, bởi vì là quan điểm của mình ấy là quan điểm chuyển hóa. Ví dụ như tất nhiên chẳng ai mong muốn lấy một người chồng nghiện đùng không? Thế nhưng mà mình phải hiểu rõ cái người đấy nghiện nguyên nhân nó là từ đâu. Có thể là do một cái thất vọng gì đó mà người ta nghiện, thế nhưng với cái tình yêu thực sự ấy thì nói thật là thực sự cả hai phía yêu thương nhau hết lòng thì chắc chắn là người nghiện người ta cai được, đúng không? Thì mình tin vào điều đấy, tức là có thể chuyển hóa với điều kiện là đó là một cái tình yêu thực sự hay là cái tình người thực sự ở đó.*

Trong Suốt: Mọi người có nghe câu là: “Ghét của nào trời trao của đấy” không?

Một bạn: *Có ạ.*

Trong Suốt: Mình mà định kiến về cái gì thì rất là dễ tìm đến với mình. Ví dụ chồng của Nhung có thể không nghiện thuốc nhưng mà lại nghiện việc, cũng là một loại nghiện đấy.

Bạn Nhung: *Có thể trước đây chưa nghiện...*

Trong Suốt: Hoặc là không ai đảm bảo trong tương lai chồng mình không nghiện. Tốt nhất mình hiểu nghiện là gì? Mình hiểu rằng là vì sao lại nghiện, hiểu rằng cách làm thế nào để giải quyết con nghiện, giải quyết cái việc nghiện đấy. Anh nói nghiện chung chứ không phải chỉ nghiện thuốc đâu nhé, nghiện công việc hay là nghiện những thứ khác ấy, đấy, nghiện game này. Đàn ông ai cũng nghiện cái gì đấy, nghiện chè, nghiện thuốc lá, nghiện việc, nghiện game, nghiện làm thơ. (Cười) Nên là đừng nghĩ rằng là nghiện là xấu đâu. Chúng ta phải tìm cách hiểu cái nghiện đấy và tìm cách giải quyết nó hơn là chúng ta luôn luôn đánh giá nó là xấu và không bao giờ đến gần, bèn mắng đến gần nó. Cứ ký hợp đồng với chồng là anh mà nghiện thì em bỏ luôn, thì đấy không phải là cách tích cực nhất.

Tất nhiên ở đây nhé, **anh không nói là cái đánh giá trước là xấu, anh chỉ nói đánh giá trước khi mà thiếu hiểu biết thì là xấu thôi.** Còn đánh giá trước mà là do hiểu biết, ví dụ như là theo Nhung là mình quan sát đúng là người nghiện chả ai từ tế cả thì tốt nhất là mình không nên lấy ông chồng nghiện thật. Thế nhưng mà chả may thì sao, cuộc sống dẫn mình đến việc là ba anh tán tỉnh mình đều nghiện.

Đúng không ạ? Mà mình lại rất thích một anh trong ba anh đấy, thì việc của mình là đi giúp anh ấy hay là mình thôi? Thì nếu là hiểu biết thì mình xem là anh này có giúp được không, tại vì sao anh ấy nghiện như chị Hoa nói. Đúng không? Có giúp được anh ấy không? Việc mình lấy anh ấy, việc mình đến gần với anh ấy có làm lợi cho anh ấy không? Nếu mình làm được thì mình làm chứ, tại sao vì nghiện mình không đến gần. Mọi người nên biết rằng trên đời này rất nhiều người nghiện. Khi chúng ta ngồi đây chúng ta không nghiện, chúng ta cứ tưởng rằng nghiện là một cái gì đấy kinh khủng. Đúng không? Nhưng chúng ta nên nói chuyện với những người đã từng hết nghiện để thấy rằng là rất dễ bị nghiện một cái gì đấy.

Vấn đề là chúng ta có biết cách, có đủ hiểu biết để giải quyết nó hay không. Còn khi mà cái duyên nó đến thì ông chồng của Nhung có thể nghiện bất kỳ cái gì trên đời này. Khi nào duyên đến, anh ấy có thể bị nghiện, giống như là ngày nào anh cũng bị lừa, các bạn phục vụ lễ tân đem một cốc nước có thuốc phiện. Đúng không? Thì đủ duyên anh sẽ nghiện, anh không có tình nghiện anh vẫn nghiện. Nhưng với vợ anh ấy, chọn gì bây giờ? Thôi, bỏ ông Thắng luôn hay tìm cách giúp ông Thắng thoát khỏi cái nghiện đấy? Nếu mà vợ anh có định kiến

rằng cái người nghiện là người không chấp nhận nỗi thì việc của vợ anh sẽ là bỏ anh luôn. Nhưng nếu mà vợ anh không có cái định kiến đấy thì vợ anh sẽ tìm hiểu xem, giống như chị Hoa nói là ông Thắng tại sao ông ấy nghiện? Có giúp được ông ấy không. Đúng không?

Đấy! Mọi loại đánh giá trước kiểu mà thiếu hiểu biết ấy thì đều có thể dẫn đến vấn đề. Nên nếu chúng ta hài lòng với những việc đấy thì chúng ta đang dung túng cho vấn đề để nó xảy ra. Chúng ta nên trở thành người hiểu biết. Nếu chúng ta có đánh giá trước thì chúng ta hãy hiểu rằng đây chỉ là đánh giá của tôi, nó là đánh giá tạm thời để tôi hành xử, nhưng chúng ta phải tiếp tục hiểu nó hơn.

Còn định kiến nói chung là không tốt. Chúng ta vừa kể một số trường hợp kể cả định kiến rằng cái điều này là tốt ấy thì cuối cùng cái định kiến ấy cũng không tốt. Ở đây có bạn nào vì định kiến mà dang dở một mối tình chưa ạ? Có bạn nào ở đây không ạ? Có vẻ thời nay ít bị hơn nhỉ?

Một bạn: Ví dụ định kiến là... Định kiến này là không phải từ em mà là từ xã hội xung quanh. Em với anh người yêu cũ chia tay nhau vì những lý do - Thứ nhất là vì em không phải là người Hà Nội và nhà anh ấy ở Hà Nội, đó là định kiến của gia đình anh ấy là không muốn cho con mình lấy vợ xa vì sợ khổ. Cái định kiến thứ hai là dì của anh ấy gặp em và đã nói rằng em là người gầy gò, có gò má cao và như thế thì sẽ sát chồng và sau khi mà anh ấy nghe chuyện đó thì anh ấy sợ.

Trong Suốt: Sợ quá! (Mọi người cười)

Bạn đó: Thế là anh ấy chia tay. Bọn em chia tay thì sau đấy thì em cũng rất là khổ một thời gian và khi em gặp anh Thắng thì anh Thắng có chia sẻ cho em thì đến bây giờ em nghĩ rằng cái định kiến đấy thì đối với người ta là khổ còn đối với mình thì biết đâu đấy là cái gì đó mới mở cho mình mà mình cũng không thể cảm thấy khổ nữa. Nếu mà mình cứ yêu và tiếp tục như thế thì sau này mình sẽ khổ hơn là mình sẽ chia tay tại thời điểm đó.

Trong Suốt: Chính xác!

Bạn đó: Đấy là cái câu chuyện của em ạ.

Trong Suốt: Đấy! Cái gì sai thì càng bỏ càng sớm càng tốt. Ví dụ anh mà yêu phải một cô mà bảo là ông đấy vì cái hình thức như vậy mà cảm cô ấy lấy mình, mà chính cô ấy cũng bị như vậy thì mình thấy thương cô ấy chứ mình không thấy gì hết.

Trong trường hợp của bạn ấy thì anh chỉ thấy là cái gia đình kia rất đáng thương thôi, đúng không ạ? Họ không hề gặp cô này để hiểu xem cô này là người tốt hay người xấu, đúng không? Có gặp em không? Để hiểu em là người tốt hay người xấu.

Bạn đó: Tức là bố mẹ anh ấy không hề gặp em nên là...

Trong Suốt: Không hề gặp một tí nào luôn. Chỉ có nghe thông tin rằng cô ấy có gò má cao thế là hoảng sợ rồi bỏ chạy. Đấy! Định kiến nó có thể gây ra những chuyện như vậy, có thể là gia đình đấy đã bỏ lỡ một người con dâu rất là tốt chỉ vì những định kiến như thế thôi. Vì sao ạ?

Không hiểu biết gì đúng không ạ? Mình đánh giá trước mà không có kinh nghiệm, không thèm gặp cô ấy xem cô ấy là người thế nào luôn, không thèm luôn.

Và những người mà có định kiến thật sự mới là những người đáng thương vì khi mà họ có định kiến là họ bắt đầu có đau khổ rồi, họ lo lắng, lo sợ rồi và họ thường sẽ ra những quyết định sai lầm vì định kiến. Định kiến nó gây cho người ta rất nhiều sai lầm, trong công việc này, trong gia đình và trong tình cảm.

IV. Bỏ định kiến dễ hay khó?

Trong Suốt: Thế nhưng mà cái khó là chúng ta rất khó nhận ra chúng ta có định kiến hoặc là thậm chí rằng khi nhận ra rồi tôi rất khó bỏ nó. Ở đây có bạn nào nhận ra định kiến rồi mà chưa bỏ được nó không ạ? (Một bạn giơ tay)

Một bạn: Em thì có suy nghĩ rằng là đàn ông thì xây nhà còn đàn bà thì xây tổ ấm ạ, và những cái việc trong gia đình như là dọn dẹp nhà cửa, nấu ăn thì để con gái làm. Chứ mà đàn ông làm như kiểu chú với dì em ấy ạ, thì chú em cứ lau dọn nhà cửa rồi nấu cơm cho vợ thì em thấy chú em không được nam tính cho lắm. (Mọi người cười)

Trong Suốt: (Cười) Kém đúng không?

Bạn đó: Vâng. Và em thấy dì em như thế là lười biếng. Theo em nghĩ như thế là chưa làm tròn vai trò của một người vợ trong gia đình ạ. Và em biết đây là một định kiến nhưng mà nó vẫn theo em ạ. Thế nên khi mà một người nếu mà có tụ tập gì ấy, tức là các bạn trai thì em thường cho họ cái đặc quyền đây là ngồi chơi còn các bạn gái thì phải làm lụng tất cả ạ.

Trong Suốt: Thế à? Wow! Theo em cái định kiến đây nó có đúng không? Con trai thì không được, con trai mà động vào bếp là kém. Đúng không? Việc đây là việc của phụ nữ. Đây là định kiến không phải chỉ của em đâu mà của rất nhiều người khác trên đời này. Ví dụ ông bà anh cũng sẽ có định kiến như vậy, thế hệ ông bà anh ấy. Đây. Tại sao mình không bỏ được định kiến ạ?

Một bạn: Có một số điểm mà em không cho rằng nó là định kiến, ví dụ như là quan điểm về vợ chồng phải tam hợp với lại đúng tuổi. Em thì không phải coi trọng chuyện đây. Ở đây vấn đề là em biết rằng rất nhiều người xung quanh em coi trọng nó.

Trong Suốt: Không, em có cho là như thế không? Tại vì nếu như bạn nào mà cho như thế thì mới nên nói chuyện, ở đây này.

Bạn đó: Em không coi rằng là cái việc không hợp tuổi sẽ gây ra cái việc không hạnh phúc cho hai người ạ. Nhưng mà bây giờ ví dụ như mình đi, ông bà mình nói là không nên. Em không biết là về mặt khoa học thì như thế nào nhưng mà về mặt nào đó thì ông bà nói có thể là nó gây ra hậu quả. Vì vậy thì nếu như mình né đi trường hợp không hợp tuổi, không hợp mệnh thì liệu có tốt hơn không?

Trong Suốt: Nếu em là cái người yêu của cái bạn lúc nãy kể ấy, là bạn ấy có gò má cao, và em nghe dì của em nói rằng là cô này có gò má cao, sau này em chết sớm thì liệu em có bỏ bạn ấy không?

Bạn đó: *Tất nhiên là em không, em không nghĩ rằng là có rất nhiều người tin, gò má cao thì theo em không nghĩ là nhiều nhưng mà nếu nói về hợp mệnh, hợp tuổi thì nhiều.*

Trong Suốt: Có hay không thôi?

Bạn đó: *Theo em thì không ạ.*

Trong Suốt: Không đúng không? Ở đây có bao nhiêu người sẽ nói có ạ? *(Mọi người giơ tay)* Một người nói có, có ai nói có nữa ạ? Như vậy nhé, ở đây mình hỏi lại câu này này, bao nhiêu người sẽ nói có? Ví dụ trong trường hợp mình là con trai thì mình sẽ không cưới một cô gò má cao dù mình rất yêu cô ấy và cô ấy rất tử tế vì mình sợ chết sớm.

Hoặc là bao nhiêu người làm bố mẹ ở đây thấy rằng là không bao giờ tôi cho con tôi lấy một cô gái có gò má cao hết, giơ tay ạ?

Một bác: *Không phải nói là không cho lấy mà định kiến vì bây giờ tuổi của các cháu ở đây không tin nhưng tuổi của chúng tôi, thứ nhất là ví dụ như tôi có con tôi tuổi Hợi thì tuổi Dần thì không lấy, đấy là định kiến. Các bạn có công nhận thế không? (Mọi người cười)*

Trong Suốt: Hay, hay, hay.

Bác đó: *Tôi là mẹ chồng, con trai tuổi Hợi.*

Trong Suốt: Vì sao bác lại quyết định như vậy?

Bác đó: *Không. Tức là nó đã thành cái định kiến.*

Trong Suốt: Không, bây giờ mình xem vì sao. Bây giờ mình đi giải quyết mà!

Bác đó: *Từ khi mà các cụ mà cứ nói là từ hành xung. Ví dụ như là con tôi, lấy ai thì lấy trừ tuổi Dần, không được lấy tuổi Dần vì sao? Vì nó là hổ, nó vồ. Đấy là một cái định kiến. (Mọi người cười)*

Trong Suốt: *(Cười)* Ở đây có ai tuổi Dần giơ tay ạ? *(Đếm)* Một, hai, ba, bốn, năm.

Bác đó: *Tôi đang nói ở đây là một cái định kiến hay không định kiến. Đấy cái tuổi chúng tôi là như thế. Đấy nó thuộc về định kiến, chứ cái cô tuổi Dần đó chưa chắc cô ấy đã xấu. Có khi tính tình rất tốt nhưng mà cái ấn tượng định kiến của chúng tôi về những người tuổi Dần khi mà con tôi tuổi Hợi, đấy là định kiến. Cho nên là phá được cái định kiến trong đầu rất là khó.*

Trong Suốt: Các cô kể một ví dụ rất chính xác và rất là tốt cho mọi người. **Biết cái định kiến là một chuyện nhé, nhưng mà giải quyết định kiến lại là một chuyện khó hơn nữa.**

Bác đó: *Khó hơn. Tôi kể chuyện của tôi. Trước đây thì tôi đi làm, chồng tôi rất định kiến những người đàn bà đi nhảy nhót là những người đú đờn, đi ôm ấp người khác là đú đờn. Đấy tôi nói là chồng tôi đã quan niệm định kiến đúng không? Định kiến là đã đi nhảy nhót thì toàn những người đú đờn, người nào cũng thế. Ôm đàn ông đấy là định kiến.*

Thế thì sau khi tôi về hưu, tôi tham gia câu lạc bộ đi khiêu vũ. (Mọi người cười, vỗ tay) Thế là ông chồng tôi ông ấy tức, ông nói là: “Tôi không thích”. Ông ấy rất là phản đối. Thế tôi cứ lẳng lặng, trước một tuần tôi cứ đi, ông ấy hỏi: “Em đi đâu đấy?”. Trước đấy tôi không nói đi đâu. Sau đấy tôi bảo là: “Anh hãy đến với em, đến câu lạc bộ ấy, anh đi với em, chưa biết anh có nhảy không, anh cứ đến anh xem.” Đầu tiên tôi nói chồng tôi: “Anh cứ đến anh xem thôi còn anh nhảy hay không thì anh cứ đến anh xem!”. Và câu lạc bộ của tôi kể cả có cái cụ 82 tuổi người ta ngày nào cũng đạp xe từ Hà Đông lên chỗ câu lạc bộ.

Tôi đang muốn phá bỏ định kiến của ông này về nhảy nhót. Thế tôi mới bảo: “Anh cứ đến đấy, anh đến anh xem thôi còn anh nhảy hay không thì tùy.” Tức là ông ấy nói với mọi người là vợ tôi đi nhảy đầm, ông ấy rất là tức. Và cuối tuần ông đến đấy, đấy là một thành công của tôi rồi là dẫn ông ấy đến. Thì ông ấy xấu hổ, ông ấy cứ ngồi thôi. Thì mình cứ bảo, bắt đầu mình kéo dần, mình bảo: “Anh cứ ra đây anh đi.” Đầu tiên thì ngay như khúc gỗ. (Mọi người cười) Nhưng mà tôi bảo: “Kể cả một ông nào đấy nhảy với em, nhưng là đây là mình đi tập cho nó khỏe người.” Trước đây tôi say xe kinh khủng luôn. Nhưng từ khi tôi đi khiêu vũ đến giờ, tôi xoay được 30 bài Valse. (Mọi người vỗ tay)

Một bạn: *Cô ơi đề nghị cô đứng lên một tí. Cô nói hay quá mà dưới này không nhìn được. (Mọi người cười)*

Bác gái: *Ừ, đấy. Tôi kéo được chồng tôi đi, chồng tôi bắt đầu từ cái bữa đầu tiên tôi dẫn đến, từ đấy ông ấy mê, bây giờ ông ấy còn mê hơn tôi. (Mọi người cười to) Và mọi người ở câu lạc bộ khiêu vũ đều hỏi tôi là làm cách nào mà chồng bà đi. “Thế chị làm cách nào mà chị rủ được anh ấy đi?”. Thế mà tôi rủ được đi và bây giờ ông ấy rất là vui vẻ, trước đấy ông ấy hay bị kiêu như là một là trảm cảm, hai là lỗi đi đánh bài. (Trong Suốt cười) Bởi vì không có gì làm cả, không có gì hoạt động cả, cứ đi đánh bài. Thì tôi đã kéo được ông ấy đi và bây giờ tôi bảo: “Ông mà không khiêu vũ giỏi đi, sau này tôi có cháu mà tôi ở nhà tôi bế cháu. Ông mà đi thì ông dốt cô khác vì thế ông phải chủ động.” Thế bây giờ là giờ tôi đang dắt ông ấy, ông ấy có dắt đâu. “Ông tranh thủ giao lưu với người nọ người kia, ông có thể dắt được người nọ người kia. Đấy ông có thấy sướng không, thế tội gì mà.” Đấy là tôi đã thay đổi định kiến của chồng tôi.*

Thay đổi cái định kiến đấy. Thì tôi thấy rằng những cái định kiến mà mình thay đổi được thì đấy là tốt, khi mình thay đổi định kiến, còn thực sự là định kiến mà để thay đổi được rất là khó... (Mọi người vỗ tay)

Trong Suốt: *Vâng. Cô tên là gì ạ?*

Cô Thủy: *Thủy ạ.*

Trong Suốt: *Cô Thủy vừa nói cái ví dụ rất là hay về định kiến và về thay đổi định kiến. Thế thì ở đây chúng ta đã ai mà chưa từng bị người khác định kiến bao giờ chưa ạ? Hoặc là đã ai đã từng bị người khác định kiến về mình, giơ tay ạ! Từng bị người khác định kiến về mình, ví*

dụ như cô Thủy vừa xong ấy, bị chồng định kiến là nhảy là không tốt, đủ đờn. Những ai đã từng bị người khác định kiến về mình giờ tay ạ? (*Mọi người giơ tay*) Ít thế thôi à? Những người khác không bị định kiến bao giờ à? (*Hỏi bác Nhị*) Mẹ không bị định kiến bao giờ à? Không? Wow, có những người không bị định kiến bao giờ ở đây! Ai không bị định kiến bao giờ thử giơ tay ạ?

Một bạn: *Không biết được.*

Trong Suốt: Thì biết rồi ấy, kể cả không biết cũng giơ tay.

Một bạn nữ: *Không biết là họ định kiến thì làm sao mà biết được ạ?*

Trong Suốt: Thế là một số người ở đây không biết rằng mình có bị định kiến hay không, đúng không ạ? Sau buổi này mọi người sẽ biết. Khi chúng ta bị định kiến về mình, chúng ta có cảm thấy hạnh phúc không ạ?

Mọi người: *Không ạ.*

Trong Suốt: Làm sao hạnh phúc được, đúng không ạ? Người ta không hiểu gì mình người ta lại bảo là mình giết con người ta, gò má cao ấy. (*Mọi người cười*) Đấy, hay là vô con người ta với tuổi Hợi. (*Mọi người tiếp tục cười*) Có nghĩa là người ta có hiểu gì về mình đâu xong bảo mình vô con người ta, giết con người ta, thấy buồn cười không ạ? Người ta không hiểu gì về mình lại bảo mình là người xấu, bảo mình là người... Đấy, trong trường hợp của em là không trung thực, mình chỉ đơn giản là học cái trường kinh tế thôi bị gọi là không trung thực. Có khổ không ạ? Thế mà mình lại đi định kiến người khác. Khi mình bị định kiến ấy thì mình rất là khó chịu thế mà mình lại đi định kiến người khác.

Kỳ lạ! Thì khi mình bị định kiến mình biết khó chịu, không thoải mái thế mà mình thích đi định kiến người khác. Nghĩa là không hiểu biết gì về người ta mà cứ đánh giá người ta. Cô bị chồng cô nói là đi nhảy đủ đờn cô có vui không ạ?

Cô Thủy: *Không ạ.*

Trong Suốt: Thế mà cô lại định kiến với người tuổi hổ? (*Mọi người cười*)

Một bạn: *Khó.*

Cô Thủy: *Định kiến và phá bỏ định kiến rất là khó. Đấy.*

Trong Suốt: Thành ra là chúng ta, hôm nay chúng ta không chỉ nói về là có định kiến hay không, định kiến là xấu hay tốt mà chúng ta sẽ nói về làm thế nào để phá cái định kiến ra. Nhưng mà trước cái việc đấy, chúng ta phải đồng ý với nhau định kiến là không tốt. Và chúng ta đồng ý với nhau là chúng ta muốn giải quyết định kiến.

Ở đây có ai không muốn giải quyết định kiến của mình? Có ai không ạ? Có ai có định kiến mà không muốn giải quyết không ạ? Tại vì nếu mà như vậy thì có nên đứng dậy đi về không ạ? (*Mọi người cười*) Vì buổi ngày hôm nay chúng ta đâu phải để ngồi nghe cho vui?

Thực ra là chả ai muốn có định kiến cả nhưng mà định kiến ấy xâm nhập vào cuộc đời chúng ta bắt đầu từ những năm bé tí, bé tẹo. Ví dụ nếu mà chúng ta hai tuổi thôi và bố mẹ chúng ta suốt ngày nói rằng là những người nằm nhiều là những người lười biếng. Ví dụ trong nhà mình có một cô giúp việc suốt ngày nằm thì lớn lên mình sẽ tin là tất cả những ai nằm nhiều là lười biếng. Mình không biết rằng có những người nằm nhiều ban ngày nhưng buổi tối làm việc cả đêm nhưng không ai biết, mình chỉ thấy nằm nhiều là lười biếng, không thêm nhìn nữa.

Định kiến bắt đầu đến từ lúc bé như vậy, thậm chí một, hai tuổi bắt đầu đi vào cuộc đời chúng ta rồi và chúng ta không hề biết tại sao chúng ta có định kiến đấy. Vì còn ai nhớ được lúc một tuổi, hai tuổi bố mẹ mình nói gì với mình đâu. Định kiến tiếp tục đi vào chúng ta từ cô giáo mẫu giáo đấy. Cô giáo của chúng ta cũng có những đánh giá kiểu như vậy. Hồi nhỏ mình được giao một nhiệm vụ là đưa những bạn ị đùn về nhà. Đấy, hồi bé mà, hồi mẫu giáo ấy, hồi mẫu giáo ngày xưa là không có nạn bắt cóc trẻ em và đường xá không như thế này nên cô giáo sai lớp trưởng, mình là lớp trưởng, đưa bạn ấy về nhà. Nói chung là đưa bạn về nhà có ai vui đâu, tự nhiên đang ngồi lớp vui về tự nhiên có bạn ị đùn. (Mọi người cười) Xong rồi cô không làm gì hết, cô bảo là dẫn bạn ấy về nhà, đi xa có những hôm đi một, hai kilomet. Thế là mình rất là ghét cái việc ị đùn. Đấy! Định kiến đấy. Nhưng mãi lúc sau, đến năm lớp một, lớp hai mình bị ị đùn. (Mọi người cười) Đi học về và tự nhiên là không nhận được. (Mọi người tiếp tục cười) Đấy! (Hỏi bác Nhị) Mẹ gặp mẹ nhớ không? Đấy, chứ đâu phải là xấu, mình có thấy mình xấu đâu? Nhưng mình đánh giá việc cái người đấy là người xấu. Thế thì sao?

Đấy những chuyện như vậy mình nói là định kiến nó đi vào đầu chúng ta từ lúc bé lắm. Như cô ấy (Chỉ cô Thủy) nghĩ tuổi hồ vồ tuổi hợi ấy, là vì chắc là bố mẹ cô, ông bà cô, đúng không ạ? Xong rồi nói đi nói lại nhiều lần hay gò má cao, ví dụ thế. Mình gặp rất nhiều người gò má cao rồi, có phải cô nào cũng chồng chết đâu, đúng không ạ? Nhưng mà nếu chỉ có một cô như vậy thôi cộng với cả 100 người nói mình gò má cao là giết chồng thế là mình cũng bị định kiến. (Một chị gơ tay) Chị vừa định nói gì ạ?

Một chị: Tôi chia sẻ một chút tức là nếu mà nói về định kiến ấy thì chắc chắn là ai cũng bị định kiến và bản thân mình ngày xưa cũng có nhưng bây giờ thì mình bớt đi. Thế còn chồng mình ấy là một người rất là nhiều định kiến thì mình nhớ là mỗi một lần mình mặc áo hai dây ấy là không cho mặc, đi ra ngoài người ta nhìn mặc hai dây là có vấn đề rồi.

Đó, thế thì mình mới thấy là bây giờ làm sao mà mình không bao giờ được mặc áo hai dây cả, đã thế mình cứ mặc. Đó thế thì cứ dần dần mặc, tức là giống như cô ấy, cho chồng vào trải nghiệm này, cứ quen cái gì là trao cái đó, thế đến khi dần dần quen, bây giờ thấy bình thường, mình mặc áo hai dây không vấn đề gì nữa. Tức là cái việc mình làm cho người khác thay đổi định kiến đúng là thứ nhất mình cũng phải rất là thiện chí này, thứ hai nữa là mình dần dần phải trải nghiệm tất cả những việc đó rồi tự nhiên người ta cũng bình thường, không có vấn đề gì cả. Thế thì định kiến nó tan dần đi, tuy nhiên thì mình rất là thật tình mình nghĩ là về cái định kiến đấy thì cũng giảm rất là nhiều, chắc là giờ cũng đạt được 98% đấy, thế còn 2% thỉnh thoảng đâu đó.

V. Thay đổi định kiến như thế nào?

1. Không thêm thêm định kiến mới

Trong Suốt: Thế thì bây giờ chúng ta muốn hiểu chính chúng ta trước hay là muốn nói về thay đổi định kiến người khác trước?

Một bạn: *Chúng ta trước ạ.*

Trong Suốt: Chúng ta trước hả? Vì sao? Vì sao lại là mình trước chứ không phải người ta trước? Vì người ta làm mình khó chịu hơn mà? Mình định kiến thì mình không thấy khó chịu mấy nhưng người ta định kiến về mình, mình thấy rất khó chịu. Tại sao lại không quan tâm đến việc thay đổi người khác trước?

Bạn đó: *Mình thay đổi trước để... (Không nghe rõ)*

Trong Suốt: Em tên là gì? *(Hỏi một bạn nam)*

Bạn Vương: *Em tên là Vương ạ.*

Trong Suốt: Bạn Vương vừa nói đấy. Rất hay! Nếu chúng ta cũng tin rằng là một điều gì chúng ta có định kiến ấy, thì làm sao chúng ta thay đổi định kiến đấy của người khác được. Đúng không ạ? Nếu chúng ta cũng có cùng cái định kiến đấy, nếu cô cũng định kiến là đi nháy là xấu, chả bao giờ thay đổi ông chồng cô được, không bao giờ. Và chúng ta phải cẩn thận bởi vì cái xã hội này có vô số định kiến. Nếu nói với chúng ta một lần chúng ta còn chưa tin, nhưng nói với chúng ta 1000 lần, rất dễ chúng ta mặc định chúng là đúng.

Nên là trước khi chúng ta tìm cách thay đổi định kiến của người khác thì chúng ta phải tìm cách thay đổi định kiến của chính mình. Nhưng mà trước khi chúng ta tìm cách thay đổi định kiến của chính mình ấy, chúng ta phải tìm cách **phòng thủ trước định kiến xã hội** vì nếu không chưa kịp thay đổi chính mình ấy thì chúng ta đã bỏ sung một tí định kiến khác của xã hội vào rồi.

Nên bước đầu tiên của việc thay đổi định kiến **không phải là thay đổi định kiến của chính mình đâu mà chúng ta tập được cách có một cơ chế phòng bị tốt để chúng ta không thêm thêm định kiến mới của xã hội nữa.** Đấy. Nếu không ta bơm vào chúng ta hàng ngày đủ các loại định kiến khác nhau của xã hội. Đúng không ạ? Và chắc chắn rằng, mình nghĩ rằng phần lớn định kiến mà chúng ta ngồi đây là chúng ta bị xã hội tiêm nhiễm hoặc gia đình tiêm nhiễm vào. Đó là phần lớn, còn một phần nữa là do kinh nghiệm cá nhân chúng ta làm chúng ta định kiến. Ví dụ như chúng ta yêu hai anh kinh tế bị lừa thì chúng ta có định kiến về người kinh tế. Nhưng mà cái phần xã hội tiêm nhiễm vào là nhiều nhất. Xã hội mình là xã hội có vô số các cái định kiến kiểu như vậy, về hình thức, về dáng đi, về lời nói. Có người nói rằng là

người nào mà lùn là sẽ xấu. Đó là định kiến xã hội mình đúng không? Nhất lé nhì lùn. Đây! Định kiến như thế nhiều lắm. Mà nó không chỉ nhiều không mà nó là các câu tục ngữ này, nó được nói đi nói lại rất nhiều lần này.

Bởi vì cái điều đấy nên chúng ta phải nhớ một điều trước khi chúng ta đi vào giải quyết định kiến. **Ta phải nhớ một điều rằng là việc chúng ta tin vào một cái gì đấy không có cơ sở là sai, không được.** Ví dụ như ta đọc một bài báo và chúng ta nói về một doanh nghiệp làm một số điều gì đấy sai, ta tin ngay đấy là doanh nghiệp xấu, thì ngay cả cái hành động như vậy chúng ta cũng đã sai vì lỡ bài báo đó viết sai thì sao? Hoặc là vì cái doanh nghiệp đấy có lấy do gì tốt hơn, giải thích được thì sao? Chúng ta thường tin theo kiểu đấy, đọc bài báo xong đánh giá xấu luôn, đúng không? Hay nghe một câu chuyện, nghe một người bạn mình kể là cái đứa kia hôm trước nó dẫm lên chân tớ mà nó không xin lỗi và nghĩ là nó xấu. Tất cả những đánh giá kiểu đấy, kiểu chưa có cơ sở ấy, từ nay trở đi chúng ta phải bỏ đi. Chúng ta chỉ: *“Ừ, có thể là như vậy hoặc có thể không phải.”*

Ở đây có những ai trong quá trình kinh doanh thì càng nên biết chuyện đấy. Chúng ta nghe rất nhiều thông tin khác nhau mà nếu cái gì chúng ta cũng tin thì chắc chắn chúng ta sẽ đây định kiến và sai lầm. Nhưng mà cái điều mình vừa nói xong thì có lẽ ai cũng đang như vậy. Ai cũng khi mà nghe thấy một người khác kể một câu chuyện là tin, cho rằng là đúng như thế. Nhất là nếu mà hai vợ chồng mâu thuẫn với nhau mà mình chỉ nghe một bên thì sẽ rất tin là cô kia sai hết, cô này đúng hết. Nhưng mà nếu chúng ta nghe được từ hai đầu ấy. Ở đây có ai đang có mâu thuẫn với một người khác không ạ? Giơ tay ạ? *(Mọi người giơ tay)* Rồi! Thế nếu mà cái người đấy, cái người kia được hỏi là: *“Trong câu chuyện của anh thì ai đúng ai sai?”*. Thì người kia sẽ nói thế nào?

Mọi người: *Tôi đúng nó sai.*

Trong Suốt: Tôi đúng nó sai, đúng không? Và nếu chúng ta không quen. *(Nói với một bạn)* Nếu anh không quen em gì cả, anh chỉ quen người kia thôi thì khả năng rất cao anh tin người kia mặc dù thực ra thì sao? Hoàn toàn có thể hoàn toàn ngược lại 100%, ai chẳng thích cho mình đúng người kia sai. Nhưng chúng ta chỉ nghe một bên là chúng ta tin ngay lập tức. Đây! Chúng ta nhiễm từ những cái như thế, chúng ta nghe, chúng ta đọc báo một cái là tin ngay lập tức, chúng ta nghe đài một cái là tin ngay lập tức, chúng ta nghe bạn mình kể một cái là tin ngay lập tức. Không hề có bất kỳ một kinh nghiệm hoặc hiểu biết gì về câu chuyện đấy cả, chúng ta ngay lập tức tin và hành xử đúng như người ta là người xấu. Đây! Đây là một thói quen mà ai cũng có và chúng ta bắt đầu từ việc đấy, là việc **chúng ta tránh những định kiến mới thâm nhập vào chúng ta.**

Trước khi chúng ta giải quyết cái định kiến cũ thì chúng ta tránh định kiến mới đã vì lý do là chúng ta sống trong một xã hội mà vô cùng nhiều định kiến.

Đây là việc đầu tiên, **bước một là phòng tránh bị nhiễm** và các bạn nên hiểu là tập cái đấy không hề dễ đâu vì chúng ta quen nó quá lâu rồi. Thậm chí chúng ta **phải tập với cả những người thân của chúng ta** như với chồng, như mẹ chúng ta.

Khi nghe mẹ chúng ta kể một câu chuyện, chồng chúng ta kể một câu chuyện, **đừng tin ngay.** **Tại vì sao?** Vì mẹ chúng ta, chồng chúng ta cũng là con người thôi mà, họ có thể không đủ tự tin. Chúng ta đã bị nhiễm từ bé, vì sao? Vì cô giáo, vì bố mẹ chứ ai... cô giáo, bố mẹ,

bạn bè, báo chí... nên chúng ta tập một thói quen là nếu mà chúng ta không có kinh nghiệm gì ấy thì đừng định kiến, đừng đánh giá trước và tin chắc ngay, ngay từ bây giờ. Tới nay về nếu mà nghe từ vợ chồng mình, từ người yêu mình kể một câu chuyện thì nghĩ rằng là đấy là cách nghĩ của anh ấy thôi.

Ở đây có bao nhiêu người làm được nổi chuyện là không tin chắc vào mẹ mình, người yêu mình hoặc chồng mình? (*Mọi người giơ tay*) Mình nghĩ ai cũng nên làm như thế. Đây có mẹ mình ngồi đây này, mỗi người đều đánh giá một cách chủ quan theo cách của mình hết. Bất kỳ ai trên đời này đều nhìn mọi việc bằng cách chủ quan của mình, có thể họ đúng 100% nhưng mà sao? Nhưng mà mình có kinh nghiệm về việc đấy đâu mà mình tin 100%? Kể cả họ đúng 100% nhé, kể cả thực sự ấy. Nhưng mà mình có kinh nghiệm đâu? Nên mình chỉ nên hiểu rằng là: “*Á! Có một cái chuyện như vậy, có thể nó như thế.*”

Có thể nó như thế. Đúng! Mình có thể nói là nó có thể nó như vậy nhưng chúng ta không tin chắc 100% là nó như vậy. **Cái vấn đề ở đây là chúng ta tin chắc 100% mà không có hiểu biết gì về chuyện đấy, không có kinh nghiệm về nó. Đấy là vấn đề của chúng ta.** Đây là bước đầu tiên và những người như vậy thì những người khác gọi họ là người sáng suốt. Những người mà không tin ngay ấy thì được cả xã hội gọi là sáng suốt. Ở công ty anh, có một số người bảo anh là người sáng suốt.

Một bạn: *Có khi nào gọi là người đa nghi không ạ?*

Trong Suốt: *Nếu không tin ngay và không kiểm chứng gì thì gọi là đa nghi. Còn không tin ngay sau đó đi kiểm chứng thì gọi là sáng suốt.* Chúng ta rất thích được nói chuyện với những người sáng suốt đúng không ạ? Thế mà chúng ta lại không cố gắng để trở thành người sáng suốt.

Và bước đầu tiên để trở thành người sáng suốt là đấy, là không có định kiến khi chúng ta nghe những thông tin từ bên ngoài vào và không định kiến về câu chuyện đấy, không định kiến về câu chuyện, về những người trong câu chuyện đấy, cái hoàn cảnh đấy. Và ở đây mình cảnh báo là thông tin đấy sẽ đến từ những người thân nhất chứ không phải đầu tiên là những người xa. Đầu tiên sẽ là bố mình, mẹ mình, vợ mình, chồng mình, người yêu mình, em mình, chị mình. Chúng ta có thể gạt đầu, gạt gù và hoàn toàn thể hiện là mình rất tin nhưng chúng ta phải phòng chống định kiến.

Đấy, sau khi mình nói xong có bao nhiêu người có thể làm được chuyện đấy, giơ tay ạ? Hoặc là muốn làm chuyện đấy thôi, chưa có thể làm được nhưng muốn làm chuyện đấy? (*Mọi người giơ tay*) Một số người vẫn không bao giờ muốn như thế ạ? Có bạn nào không giơ tay mà có một lý do không ạ?

Một bạn: *Vì đơn giản là, như cái bác và mọi người đã nói ấy, thì định kiến ấy thì tức là để thay đổi được thì rất là khó. Do vậy nếu ngay trong buổi tối ngày hôm nay chắc là em chưa thể thay đổi được.*

Trong Suốt: Không. Anh bảo là muốn chứ không phải là làm được.

Bạn đó: *Muốn thì ok! Tất nhiên mình cũng muốn bởi vì chả ai muốn là mình định kiến với nhiều người và nhiều người định kiến về mình cả.*

Trong Suốt: Đúng thế. Chúng ta còn đang định kiến người khác thì chắc chắn sẽ có người định kiến với chúng ta.

Bạn đó: *Đúng rồi ạ.*

Trong Suốt: Đúng chưa? Như thế hoàn toàn công bằng đúng không? Chúng ta chẳng biết gì nhưng chúng ta cứ đánh giá người khác thì cũng đầy người chẳng biết gì mình cũng đánh giá về mình. Thực ra ai cũng bị thế thôi nhưng chúng ta không hiểu thôi, chúng ta tưởng là không có ai đánh giá chúng ta thôi. Một ánh mắt nhìn là có thể biết người ta có đánh giá mình hay không. Đây, nhưng mà có thể chúng ta không tin, không biết là toàn bộ xã hội này là đầy định kiến. Thấy chúng ta mặc cái áo gì, đi cái xe gì là đầy định kiến ngay. Xách cái túi gì là đã có định kiến rồi, nếu xách túi đắt tiền thì chắc “*cô này nhà giàu*” trong khi thực tế có thể, có phải thế không? Đây người quần áo, xe, đồ rất đẹp nhưng mà ngày hôm nay chỉ biết ngày hôm nay, không biết ngày mai như thế nào nhưng mà họ sợ người ta định kiến nên họ phải sống như thế. Đúng không?

Chúng ta nên học chào đón mọi người bằng tấm lòng cởi mở, không định kiến ai cả, không đánh giá trước về ai cả để chống nhiễm định kiến mới. Thôi bây giờ chúng ta cứ cho là chúng ta có những định kiến cũ và giải quyết sau thì chúng ta phải tránh định kiến mới đã. Bằng cách là có một tấm lòng cởi mở, không đánh giá trước người khác. Bởi vì khi chúng ta đánh giá trước người khác thì chúng ta cũng bị đánh giá ngược lại.

Thứ nhất là thói quen nghe người khác này, thói quen thứ hai là thói quen đánh giá trước người khác. Đánh giá trước người khác, nghĩa là khi một người xuất hiện, chúng ta đánh giá họ là được hay không được, hợp hay không hợp. Ở đây có ai có thói quen từ hình thức đánh giá nội dung luôn, gior tay ạ? (*Mọi người gior tay*) Tưởng các bạn nữ phải gior tay nhiều chứ nhỉ?

Một bạn: *Phụ nữ thường nhạy cảm.*

Trong Suốt: Hà? Nhạy cảm quá à?

Bạn đó: *Phụ nữ thường nhạy cảm như thế.*

Một bạn: *Em thì tất nhiên là không phải là về cái vật chất ngoài nhưng mà nhiều khi là cái cảm giác ban đầu ấy ạ, em thấy nó cũng khá chính xác. Nên em cảm thấy đấy là...*

Trong Suốt: À, anh phải nhấn mạnh điểm này, **nghĩa là mình có quyền phỏng đoán, chỉ là mình không có quyền tin chắc thôi. Phỏng đoán thì bình thường.** Phỏng đoán ví dụ như là mình gặp một người lấm la lấm lét thì mình phỏng đoán chắc đây không phải là người tốt. Đây là phỏng đoán, nhưng mà nếu ta tin chắc rằng đây là người xấu và hành xử như người kia là người xấu thì mới gọi là định kiến.

Vấn đề ở đây không nói về phỏng đoán, phỏng đoán thì ai cũng phỏng đoán. Có ai từ hình thức tin chắc về nội dung? Chắc là không ai dám nhận. (*Cười*) Nhưng các cô hầu như là có, các cô là nhiều vấn đề về hình thức lấm (*Mọi người cười*) nhưng không thấy cô nào nhận cả. Đây là một vài thói quen chúng ta phải xem lại.

2. Giải quyết định kiến bằng hiểu biết.

Trong Suốt: **Bây giờ phần khó hơn này, phần giải quyết định kiến của chúng ta như thế nào?** Bây giờ quay lại câu chuyện lúc nãy mọi người nói về định kiến đúng không? Ví dụ có một số người nói rằng là chồng thì phải là... Nhưng nói là gì ấy nhỉ?

Bạn Nhung: *Chồng thì phải là người có trách nhiệm với gia đình.*

Trong Suốt: Chồng là phải là người có trách nhiệm... Cụ thể là?

Bạn Nhung: *Chồng phải là trụ cột của gia đình và phải là người dành thời gian để làm chỗ dựa cho cả gia đình ấy ạ.*

Trong Suốt: Chồng phải là người dành thời gian cho gia đình và là chỗ dựa của gia đình. Đúng không ạ? Mọi người có đồng ý với điều ấy không ạ?

Mọi người: *Có ạ!*

Trong Suốt: Những ai đồng ý giơ tay ạ? *(Mọi người giơ tay)* Wow, lần này đông quá!

Một bạn: *Con trai khỏe hơn con gái thì phải để con gái dựa chứ đúng không?*

Trong Suốt: Rồi, nghĩa là có một số người không đồng ý? Ai đồng ý thì giơ tay, ai đồng ý rằng chồng buộc phải làm chỗ dựa cho gia đình. Rồi. Những người không giơ tay cho mình lý do vì sao không giơ tay?

Một chị: *Mình thì có thể hướng tới được cái là nữ và nam giới bình đẳng. Tất nhiên ở cái chỗ dựa mình muốn là chỗ dựa về tinh thần chứ không phải là mình dựa hoàn toàn. Với mình cái đỡ cả hai cùng chia sẻ thì tốt hơn là...*

Trong Suốt: Theo chị thì chị không giơ tay bởi vì là không nhất thiết phải là chỗ dựa mà chia sẻ là đủ. Đây! Mọi người thấy không, ngay lập tức ở đây có quan điểm khác rồi. *(Một bạn giơ tay)* Em nói đi!

Bạn nam: *Theo em thì không bắt buộc nhưng mà chỉ cần là người ta có một cái tâm làm điều đấy thôi ạ!*

Trong Suốt: Có tâm làm điều đấy? Còn không làm được cũng không quan trọng đúng không ạ?

Bạn đó: *Vâng.*

Trong Suốt: Đây, có một ý kiến nữa là anh ấy chỉ cần có tâm, tức là có cái tấm lòng thôi còn anh có làm được hay không thì tùy hoàn cảnh. Lỡ anh ấy không làm được do hoàn cảnh thì sao? Đúng không ạ? Tiếp đi ạ.

Một bạn: *Mình cũng nhất trí với ý kiến của bạn Phương (Bạn nam lúc nãy), tức là cái quan trọng không phải là ai dựa vào ai mà mình dựa vào nhau cùng chia sẻ và hai bên đều có tâm. Ví dụ như bây giờ mình muốn chồng mình kiếm rất nhiều tiền nhưng mình hiểu là chồng mình đã nỗ lực nhưng không có cái điều kiện để kiếm tiền thì mình vẫn ok, vui vì cái đó. Đây nhưng ý mình nói ở đây là cái định kiến ở đây tức là khi mà người chồng để cho người vợ quá gánh vác mà người chồng không chia sẻ, không có cái tâm nỗ lực cùng thì như vậy thì mình thấy là không được.*

Trong Suốt: Như vậy ngay lập tức lại có ý kiến khác rồi. Không nhất thiết, trong một số hoàn cảnh thì chỉ cần tâm là được. Đây! Chúng ta thấy ngay. Ngay cả cái định kiến đấy chúng ta chưa cần phải nói gì đã thấy có những trường hợp loại trừ rồi. Nên là khi chúng ta bắt buộc người chồng phải là chỗ dựa thì đâu phải hoàn toàn đúng đâu, đúng không? Có những người họ rất là tốt nhưng mà họ không thể làm chỗ dựa được. Ví dụ như là họ có những công việc họ phải hết sức dành thời gian cho việc đấy hoặc là họ có những cái hạn chế về năng lực, không làm được việc đấy. Đâu nhất thiết đâu! Còn nếu chúng ta mong muốn thì mong muốn cả thế giới này. Chúng ta muốn một ông chồng đẹp trai, tài giỏi, thông minh, là chỗ dựa, hiểu biết, san sẻ với vợ, chăm sóc con, nấu nướng giỏi... Nhưng làm sao trên đời này người ta lại có thể làm như thế được. Đúng không ạ?

Nên là cái việc mà người chồng phải là chỗ dựa cũng là một loại định kiến. Thậm chí có nhiều gia đình người vợ mới là chỗ dựa, ông chồng thì nấu ăn giỏi. Người vợ phải là người mạnh mẽ, kiếm tiền và hai người vẫn sống với nhau một cách bình thường, thoải mái. Chả lẽ chúng ta không thể chấp nhận nổi một gia đình như vậy trong xã hội này? Một xã hội bình đẳng nam nữ như này và đang hướng đến bình đẳng nam nữ? Thế mà các cô cứ bắt là anh phải là chỗ dựa của em. Bất công chứ đúng không? Đàn ông nhiều lúc cũng khó khăn chứ đúng không ạ? Con người mà, có phải ai lúc nào cũng bình tĩnh, vững vàng, để người khác dựa đâu? Đây lúc cũng yêu đuối, ủy mị, sai lầm. Đàn ông không được sai lầm? Chả lẽ thế? Mình ví dụ cho mọi người thấy là cái đây tuy nghe có vẻ đúng, rất nhiều người giơ tay nhưng mà vẫn có nhiều trường hợp là không đúng.

Còn bạn nào định kiến gì nữa về việc đây nhỉ? Rửa bát đúng không? (*Nói với một bạn*) Vấn đề của em là vấn đề nấu ăn và rửa bát. Có bao nhiêu người định kiến là chồng thì không được nấu ăn và rửa bát, giơ tay ạ? (*Mọi người giơ tay*) Một người!

Một bạn: *Không phải là không được mà không được ngày nào cũng thế.*

Trong Suốt: Chồng không được là người luôn luôn nấu ăn và rửa bát, ý bạn ấy thế. Còn chồng thì thoảng thì được đúng không? Ý em là thế chứ gì? Bao nhiêu bạn có cái suy nghĩ chồng không được luôn luôn nấu ăn và rửa bát, giơ tay ạ? (*Mọi người giơ tay*) (Đếm) Một, Hai... Tại sao?

Một bạn: *Em nghĩ là thỉnh thoảng thôi ạ. Về cái việc đây em cũng có một cái định kiến là những cái việc gia đình thì phụ nữ nên làm. Còn tất nhiên là chồng cũng nên chia sẻ thôi ạ. Em nghĩ là luôn luôn thì không hay.*

Trong Suốt: Nếu em lấy một anh chồng né mà anh ấy làm nghề nấu ăn rất giỏi đúng không? Rửa bát rất tài và không bao giờ anh ấy hài lòng với cách nấu ăn, rửa bát của em cả. Anh ấy bảo là: “*Ra đi, anh làm cho!*”. Ở đây có ai gặp người chồng thế không nhỉ? Nấu ăn giỏi hơn vợ, rửa bát giỏi hơn vợ. Vẫn làm. Thế thôi!

Một bạn: *Trước đây ả, thực ra bạn của em trước đây cũng như thế ả. Bạn của em rất hay giúp em việc rửa bát. Nhưng em nghĩ là cái việc đấy em có thể làm được và em nghĩ là em nên làm. Thay vì thời gian có thể là bạn ấy đứng bên cạnh em nói chuyện hoặc là như nào đó trong lúc em rửa bát.*

Trong Suốt: Nghĩa là em sẽ không bao giờ lấy một anh mà suốt ngày rửa bát cho em?

Bạn đó: *Không, nhưng không phải là...*

Trong Suốt: Đấy, định kiến là mình bắt nó phải thế, mình chưa đủ kinh nghiệm mà mình bắt người ta không được nấu ăn, rửa bát suốt ngày được. Nếu em gặp một ông chồng rất tử tế, ông ấy rất thích nấu ăn rửa bát suốt ngày thôi, thì em có lấy không? Có hay không? Thôi, anh có thông minh tài ba ở đâu thì việc của anh còn về nhà không được tranh cái việc của em. Nếu không thì bỏ nhau, quên đi... Có không?

Một bạn khác: *Cái người mà thông minh mà tài giỏi chắc chắn là họ sẽ không suốt ngày rửa bát cho mình được.*

Trong Suốt: Tại sao không? Ông ấy giỏi đúng cái nghề rửa bát và nghề nấu ăn. (Mọi người cười) Đấy! Rất thông minh và giỏi nấu ăn đúng không ả? Đúng suốt ngày rửa bát nấu ăn cho em còn gì nữa? Đúng không?

Định kiến là mình cứ tin chắc cái gì đấy trong khi mình chưa đủ kinh nghiệm. Nếu em có kinh nghiệm lấy một ông như vậy đảm bảo định kiến của em sẽ mất ngay. Giống như là chồng của cô ấy (*Chỉ cô Thủy*), nếu mà ông ấy không bao giờ có kinh nghiệm là đi học cùng vợ nhảy, thì không bao giờ ông ấy thoát khỏi định kiến được. Nếu mà em không bao giờ lấy được một ông chồng mà suốt ngày rửa bát và quét nhà thì em không mất định kiến được. Đúng không? Nên là đôi khi người ta bảo là ghét của nào trời trao của đấy là vì thế. Để giải quyết định kiến ấy thì tốt nhất là gặp đúng cái điều mình ghét. (Mọi người cười) Anh nói thật đấy!

Ở đây có bao nhiêu cô lấy phải người mình ghét rồi nhỉ? Lấy người mình không thích ấy. Lấy người có nhiều tính mà mình không thích. Có bao nhiêu người ở đây lấy hoặc yêu một người mà có nhiều kiểu mình không thích, giờ tay ả? (*Vài người giơ tay*) Đấy! (*Đếm cánh tay*) Có hai người thôi ả? Ba người... vẫn ít quá.

Một bạn: *À em chưa lấy.*

Trong Suốt: Chưa lấy... Yêu đấy, lấy hoặc yêu, yêu một người có nhiều điểm mình không thích. (*Đếm*) Bôn... năm... Đấy, cơ hội để phá định kiến đấy. Thêm một cơ hội để phá định kiến ra. “*À, hóa ra dù ông ấy có điểm không thích nhưng mà vẫn không phải là không chấp nhận được, vẫn được.*” Vì nếu không chấp nhận được tôi đã bỏ từ lâu rồi, đơn giản thế thôi. Nhưng, em bỏ chồng chưa? (Mọi người cười)

Bạn Nhung: Chưa ạ.

Trong Suốt: Chưa đúng không? Nghĩa là thực ra là mình chấp nhận rồi. Đúng không? Nếu em không chấp nhận nổi, em đã bỏ từ lâu rồi. Đúng không? Thực ra em chấp nhận rồi, chẳng qua là em đang hơi khó chịu thôi. Đúng không? Em nghĩ thế nào, trả lời đi. Nhung!

Bạn Nhung: Dạ. Đang nói những cái gì ạ? Anh nói cái gì. Thực ra em đang có kế hoạch bỏ ạ (Mọi người cười to). Đang lên kế hoạch.

Trong Suốt: Kế hoạch bỏ nghĩa là vẫn chưa bỏ?

Bạn Nhung: Bây giờ vẫn chưa nhưng đang lên kế hoạch.

Trong Suốt: Ừ. Có khi sau buổi này thì không bỏ đâu. (Mọi người cười)

Bạn Nhung: Em cũng đang bảo thế.

Trong Suốt: Ừ. Tại vì sao? Vì mình có định kiến thôi mà mình không hiểu rằng trong xã hội này có rất nhiều con người hoàn cảnh khác nhau. Hôm nay chúng ta nói chuyện ở đây, chúng ta nghe câu chuyện của cô Thủy này, nghe câu chuyện của bạn Trang này, nghe câu chuyện của một người khác, nghĩa là xã hội này nó có vô số hoàn cảnh, con người khác nhau. Chúng ta nên thông cảm hơn là chúng ta nên định kiến và bỏ. Định kiến và bỏ là cách dễ nhất nhưng mà chúng ta có tránh được đâu! Biết đâu người chồng sau mình cũng như vậy. Sau một năm cưới anh ấy rất vui vẻ thì năm thứ hai anh ấy trở thành người suốt ngày rửa bát quét nhà. (Mọi người cười) Làm sao mình đảm bảo được?

Thà em gặp những người đày và em học được bài học rằng: “Ừ, nó cũng không đến nỗi là không chấp nhận được.”, “À, định kiến của mình trước đây là sai.” Đây! Tại sao ghét của nào trời trao của đấy, đấy là một cơ chế tự nhiên để giúp người ta học được một bài học rất là dễ.

Cơ chế “ghét của nào trời trao của đấy” là một cơ chế của tự nhiên để giúp những người đang có định kiến gặp đúng cái mình định kiến để mà hiểu rằng là: “À, nó không kinh khủng như mình tưởng.” Nó không ghê gớm, kinh khủng, không chấp nhận nổi như mình tưởng. Nên câu đây của ông bà là một cái chân lý rất hay. Nên các bạn nữ cứ ghét đi, các bạn nam cứ ghét đi rồi sẽ học được bài học đấy cho mà xem. Nên tốt nhất ta đừng ghét gì hết, thật đấy.

Ta nên chấp nhận được mọi thứ một cách hiểu biết. Chấp nhận trong việc hiểu biết khác với việc cắn răng cắn lợi chấp nhận. Ta hiểu biết rằng mọi thứ trên đời đều có thể xảy ra hết. Cái ông chồng mà rửa bát, quét nhà chưa chắc đã xấu, cái cô vợ gò má cao chưa chắc đã giết chồng. Đúng không ạ? Cái ông chồng mà không là chỗ dựa của gia đình chưa chắc đã không phải là tốt.

Một bạn: Nếu mà mình chấp nhận lấy một người chồng như thế, giống như cô bạn em nhé, bị chồng đánh đập suốt ngày và lúc nào cũng nhẫn nhịn yêu thương nhưng mà thực ra em vẫn thấy có phải là thiếu hiểu biết không?

Trong Suốt: Đúng rồi! Đây là thiếu hiểu biết. Ở đây mình đang nói chấp nhận có hiểu biết mà. **Chấp nhận và hiểu biết**, chấp nhận bỏ chồng vì bỏ chồng không phải là xấu. Đây, nếu

trong trường hợp đấy. Em chấp nhận bỏ chồng vì bỏ chồng đâu có xấu như là mình, như là xã hội này nghĩ đâu! Xã hội này đánh giá là người bỏ chồng là xấu đúng không? Còn bây giờ đánh giá không như ngày xưa nữa. Như trường hợp của mình kể ấy, chồng đánh đập suốt ngày không sửa được thì lúc đấy phải bỏ cái định kiến đấy đi và bỏ chồng đi chứ. Đúng không?

Định kiến nó ngăn trở mình hành động nên nếu mình chỉ bỏ định kiến mà không đi kèm với hiểu biết ấy thì hóa ra mình sẽ không bỏ định kiến được. **Chúng ta chỉ có thể phá bỏ được định kiến bằng hiểu biết.** Ngày hôm nay chúng ta sẽ tiếp tục nói xem là chúng ta sẽ hiểu biết như thế nào, nhưng chúng ta chỉ có thể phá định kiến bằng hiểu biết thôi, chúng ta không thể căn cứ căn lợi bỏ định kiến được đâu.

Ví dụ quay lại câu chuyện bạn Nhung đi. Ông chồng có thể là có ít thời gian dành cho gia đình đúng không? Nhưng mà nếu mình hiểu rằng là có hàng tỉ gia đình khác, có hàng triệu gia đình khác là người ta còn không có chồng nữa. Nghĩa là rất muốn lấy chồng nhưng không lấy được chồng. Nếu là hiểu biết ấy thì mình thấy là dù sao hoàn cảnh của mình cũng không phải là có gì đáng kinh khủng cả. Đúng không? Nếu mà ngày nào, mỗi ngày cũng gặp một cô nói với Nhung rằng là: *“Chị ơi em muốn lấy chồng lắm rồi nhưng mà không ai lấy em cả, không ai chịu lấy em cả.”* Nếu mà từ ngày này sang ngày khác một câu đấy thì dần dần cái hiểu biết sẽ làm cho em thấy rằng là: *“Ừ, cái hoàn cảnh của mình không có gì bất hạnh cả.”* Đúng không?

Nếu chúng ta ăn một bữa cơm thịt mẹ nấu rất là ngon nhưng hơi mặn xong chúng ta trách mẹ mình là không biết nấu ăn. Nếu chúng ta có hiểu biết rằng còn một tỉ người ngoài kia đang thiếu ăn hàng ngày thì chúng ta thấy rằng là không nấu ăn ngon một chút không vấn đề gì cả. Nhưng chúng ta thiếu hiểu biết và ngoài kia có một tỉ người đói ăn hàng ngày, ngoài kia ở Sô Ma Li một ngày có mấy nghìn người chết vì không có một miếng cơm mà ăn, thì chúng ta sẽ không thể thông cảm được, dù mình cơm gạo ê hề nhưng mình vẫn chê trách.

Cái sự hiểu biết ở đây rất quan trọng là vì thế. Chúng ta phải hiểu thì chúng ta mới có thể bỏ định kiến được. Chúng ta không thể bỏ định kiến bằng cách cố gắng từ nay trở đi tôi sẽ không định kiến nữa mà chúng ta phải hiểu. Còn nếu như chưa hiểu chúng ta phải tìm hiểu. Ví dụ như trong trường hợp của cô ấy, cái ông chồng có định kiến là nhảy là xấu thì chưa hiểu thì cũng phải đi tìm hiểu. Đây! Khi ông ấy đến thì ông già 82 tuổi vẫn thấy hạnh phúc khi nhảy thì cái hiểu biết đấy mới làm ông ấy hết định kiến được. Còn nếu ông ấy ở nhà và lầm bầm: Tôi sẽ bỏ định kiến vợ tôi đi nhảy nhưng mà cứ nhìn vợ nhảy là trong lòng tức tối trào lên, thì làm sao bỏ được? Nên là phá bỏ định kiến ấy, **chúng ta phá bỏ định kiến bằng trí tuệ, bằng sự hiểu biết.**

3. Không quá tin bề ngoài.

Trong Suốt: Mình có một ví dụ khác mình hay ví dụ cho mọi người là mình đến công ty của người bạn và thấy ông sếp đang mắng té tát một cô thư ký. Ông sếp người to khỏe còn cô kia thì trông nhỏ bé, yếu đuối và khóc lóc chạy ra ngoài. Thế thì mình nghĩ ngay là ông này chắc là có hành động bắt nạt trẻ con, bắt nạt người bé hơn mình, không tốt rồi. Đây! Mình đánh giá như vậy và mình đi vào công ty xong hai người nói chuyện với nhau. Một lúc sau mình mới

nhắc lại câu chuyện lúc nãy và nói: “Sao lúc nãy anh làm gì cô kia mà cô ấy khóc chạy ra ngoài thế?”. Và trong lòng mình nghĩ là ông này chuẩn bị bào chữa đây. Đúng không? Vì là ông ấy làm một điều hành động xấu mà. Và ông ấy bảo với anh là: “*Anh đang nghĩ xem, mấy ngày hôm nay anh đang đau đầu nghĩ xem giúp cô ấy thế nào cho tốt hơn nữa. Anh cũng đau đầu lắm rồi em có gì giúp chia sẻ với anh không?*”.

Anh bảo là lạ thế, vừa mắng chửi người ta xong lại bảo là giúp người ta, thì ông ấy mới kể rằng là: “*À, cô này cô ấy có một cái lỗi trong công việc và làm cho tất cả mọi người phiền nộ, nhưng mà anh biết là cô ấy không cố ý làm việc đấy. Nhưng mà cô ấy đã lỡ làm mất rồi. Thông thường ấy, thì anh phải đuổi việc cô ấy thì cả mấy trăm người công ty mới hài lòng nhưng mà anh đang tìm cách giữ cô ấy lại. Thế thì hôm nay anh mắng cô ấy để giúp cô ấy nhận ra là không được làm như thế nữa, một cái lần nhớ đời để cô ấy không làm lặp lại chuyện đấy một lần nữa và cũng để cho mọi người thấy rằng anh cũng rất là nghiêm khắc với cô ấy chứ không phải là anh dung túng cô ấy, anh cố tình làm như thế thôi.*”.

Thế thì cùng hành động xảy ra như vậy, nếu chúng ta không hiểu chúng ta đánh giá là xấu. Khi ta hiểu ta đánh giá là ông giám đốc này đang cố làm điều tốt. Như vậy, cùng một hành động thế mà có lúc thì đánh giá là xấu, có lúc là tốt. Nhưng bây giờ câu hỏi ở đây là gì? Cái hành động ông ấy làm như thế là tốt hay xấu? Theo mọi người là tốt hay xấu? Liệu bản chất hành động ở đây là tốt hay xấu? Bản chất cái việc mà mắng người ta để người ta khóc để giúp người ta như vậy, theo mọi người là tốt hay xấu?

Bạn Nhung: *Nếu mà giúp được cô ấy là tốt còn không giúp được cô ấy là xấu ạ.*

Bạn khác: *Em nghĩ bản chất thì có vẻ tốt nhưng mà hành động thì...*

Trong Suốt: Bản chất thì có vẻ tốt đúng không ạ? Còn vỏ ngoài thì có vẻ xấu. Nhưng nếu giúp được thì quá tốt chứ đúng không? Lúc nãy như Nhung nói, sau đấy cô ấy học được bài học và cả công ty thấy rằng ông này tuy không đuổi cô ấy nhưng mà rất nghiêm khắc với cô ấy, thì tốt. Như vậy liệu chúng ta chỉ nhìn bề ngoài thì chúng ta biết được là tốt hay xấu hay không? Không thể biết nổi. Nếu chúng ta không tìm hiểu kỹ thì chúng ta không thể biết nổi. Thế mà chúng ta luôn luôn mặc định rằng cái gì bên ngoài là đúng. Bất kỳ ai ngồi đây, chắc rất nhiều người như vậy. Đây, vừa xong chỉ là một ví dụ thôi, còn rất nhiều việc như vậy. **Chúng ta mặc định rằng cái gì bên ngoài là đúng, còn cái ẩn dưới chúng ta không bao giờ quan tâm. Đúng không?**

Mọi người: *Vâng ạ.*

Trong Suốt: Đây là một ví dụ nhé. Ở đây, ai là bố mẹ đã từng mắng và đánh con, thử giơ tay xem ạ? (*Mọi người giơ tay*) Nếu một người ngoài nhìn thấy thì bảo là: “*Ôi, sao cô này đã man thế, đánh đứa con đau thế.*” Nhưng có ai biết rằng ẩn sau cái đánh đấy là chuyện gì đâu? Không ai biết cả, chỉ cô ấy với cả đứa con biết thôi. Nhưng mà mình đã lỡ vội đánh giá người ta là ác ôn rồi. (*Mọi người cười*) Đúng không? Ở đây đã ai từng đánh con chưa ạ? (*Mọi người giơ tay*) (*Đếm*) Một bạn này, bạn nào nữa? Hai bạn. (*Chỉ vào một bạn*) Em kể tại sao lại đánh con đi. Tại sao em lại đánh con? Đánh để hại nó hay để giúp nó?

Bạn đó: *Tức là để dạy con thôi ạ, vì là nó bé nên là nó không biết thì có cái hành động là đánh ông đánh bà. Thì mình thì có giải thích cho cháu một, hai lần rồi thế nhưng mà đến lần*

sau thì vẫn như thế thì mình tét vào đít cháu và hỏi là: “Thế mẹ đánh con có đau không?”. Con của em mới trả lời là: “Có đau ạ.”, “Thế thì con đánh ông đánh bà thì ông bà cũng đau thì mẹ đánh con để con biết là con đánh người khác thì cũng đau như thế thì lần sau con không được làm như thế nữa.”.

Trong Suốt: Rất tốt. Nếu ai nghe em kể chuyện là rất tốt đúng không? Còn gặp ai đi ngang qua nhìn cửa sổ thấy cô này đang yên đang lành đánh đứa con một cái xong nó khóc ré lên. Xong rồi đi mất luôn mà, nhìn qua cửa sổ thấy cảnh đấy rồi đi mất, không biết cái gì đằng sau cả. Thế thực ra ấy, nếu người ta là người có thói quen định kiến ấy, thì người ta bảo là: “À, cái cô hàng xóm nhà mình là cái cô...”.

Mọi người: Ác ôn.

Trong Suốt: ...Ác ôn, đúng không? (Mọi người cười) Hay hồi bé đi, mình có câu chuyện cá nhân mình là hồi bé - bố mẹ mình biết là mình khóc rất là to. (Mọi người cười) Để ra sau một thời gian là mình khóc rất to. Thế là có một cô hàng xóm. (Quay sang nói bác Nhị) Mẹ kể đi!

Mẹ Trong Suốt: Cái ngày còn bé thì Thắng khóc rất là to, khóc kinh khủng ấy, khóc gọi là, như là xé vải ấy. Thế thì những người hàng xóm mỗi lần khóc như vậy thì chạy sang mới bảo là: “Bác ơi bác, cháu nó bị làm sao đấy?”. Thế thì mình cũng bảo: “Không, cháu nó không bị làm sao cả mà nó vốn dĩ nó thế.” Thế thì rất rất nhiều lần như thế thì có cái cô hàng xóm nói là: “Thằng này ngày sau chắc ác lắm.”. (Mọi người cười)

Trong Suốt: Đấy.

Mẹ Trong Suốt: Vì thấy khóc kinh quá mà.

Trong Suốt: Đấy. Định kiến đến mức là cho mình là ác ôn. (Mọi người cười) Đúng không? Đấy, có thể đấy, không hiểu cái gì cả mà, không hiểu câu chuyện đằng sau là gì hết, nó khóc nhiều hay khóc ít vì tính nó thế thôi nhưng sẵn sàng có thể dám nói là nó ác ôn. **Thế để nói rằng là con người ta luôn luôn bị cái bề ngoài đánh lừa mà không biết.**

Và để giải quyết định kiến ấy chúng ta phải hiểu rằng bề ngoài luôn luôn không thể hiện được hoàn toàn sự thật bên trong. Tuổi Dần không thể hiện được con người ấy tốt hay xấu. Đúng không ạ? (Mọi người gật đầu) Gò má cao không thể hiện là cô ấy sẽ giết hay không giết ông chồng, chả liên quan gì đến nhau. Đúng không ạ? (Mọi người gật đầu) Chúng ta phải hiểu rằng cái bề ngoài ấy nó luôn luôn có thể làm chúng ta nhầm lẫn. Vì vậy chúng ta phải cảnh giác khi đánh giá.

Định kiến đến từ việc chúng ta quá tin bề ngoài, thế thôi. Quá tin bề ngoài gọi là định kiến. Định kiến là chúng ta quá tin bề ngoài, quá tin vào cái gì đấy mà không có kiểm nghiệm mà chúng ta chỉ thấy ở bên ngoài thôi. Đúng không? Ví dụ như là học kỹ thuật với học kinh tế, làm sao liên quan đến việc trung thực hay không trung thực được? Có liên quan không? Liên quan thực sự không? Hay chỉ một số trường hợp trung thực hoặc không trung thực? (Hỏi một bạn) Em nghĩ thế nào?

Một bạn: Theo em nghĩ thì là mình có định kiến đấy nên là mình gặp vấn đề, có những cản trở khi mà mình tiếp xúc với những người học hai khối ngành đấy. Thế nhưng mà nếu mà

ngã, suy nghĩ kỹ thì có lẽ hai cái điều đấy nó không hề liên quan đến việc người ta học kỹ thuật hay kinh tế. Liên quan đến tính trung thực của người thì nó không liên quan mà chỉ đánh giá người ta trung thực qua cái việc đấy được.

4. Phá định kiến bằng cách thấy nó không có cơ sở đúng đắn

Trong Suốt: Cách phá định kiến là cách mà chúng ta thuyết phục chính mình rằng cái định kiến của tôi không có cơ sở đúng đắn. Chúng ta không thể phá định kiến bằng cách là lầm nhẫm là từ nay tôi không định kiến nữa nhưng chúng ta phá tan định kiến. Giống như là bóng tối ấy, chúng ta không thể đánh nhau với bóng tối được. Nhưng chúng ta phải chiếu ánh sáng vào nó, chúng ta hiểu và thấy rằng cái này hoàn toàn không có cơ sở xác đáng.

Đấy! Tất cả mọi định kiến đều có thể phá được nếu chúng ta làm điều đấy. Cái định kiến này không có cơ sở xác đáng. Ví dụ như chuyện của em (*Chỉ vào một bạn*), là một người học kinh tế hay là kỹ thuật, còn người trung thực hay không là cái việc học trường nào trung thực hay không trung thực với cả việc học thì nó không có cơ sở. Nghĩa là việc trung thực hay không trung thực nó không có cơ sở nằm ở việc là học ở trường nào. Đúng không?

Một bạn: *Đúng ạ.*

Trong Suốt: Nên khi mình thấy cái định kiến đấy nó không có cơ sở xác đáng, mình thuyết phục được chính mình rồi ấy, định kiến tự nhiên biến mất. Không cần phải đánh nhau với định kiến mà chỉ cần thuyết phục được chính mình rằng nó không có cơ sở xác đáng, là biến mất ngay.

Bây giờ mình sẽ thử nhé, thử tập đi. Ở đây có một số người có định kiến chúng ta sẽ thử phá nó xem bằng cái hiểu biết này. Ví dụ lúc này có ai định kiến 30, 35 tuổi. Bạn nào ấy nhỉ? (*Chỉ một bạn*) Em à? Rồi, em định kiến rằng là đàn ông mà từ tuổi 30, 35 mà không có sự nghiệp thì là xấu. Có đúng không?

Bạn đó: *Như thế là thất bại.*

Trong Suốt: À, thất bại. Rồi! Em có biết là một ông tên là Henry Ford không? Biết ông ấy không? Chủ hãng Ford ấy, biết bao nhiêu tuổi ông mới bắt đầu thành công không?

Bạn đó: *50 hay 60 gì đó ạ!*

Trong Suốt: 45 tuổi mới bắt đầu mở hãng Ford. Từ lúc một đến 40 tuổi ông ấy hoàn toàn thất bại ở khắp nơi. Đấy.

Bạn đó: *Em biết có cái ông gì mà chủ hãng hoa Kaha, 40, 50 tuổi khởi nghiệp ạ.*

Trong Suốt: Chính xác. Rất nhiều người khởi nghiệp ở tuổi 45, 50 mà thành công rực rỡ. Thế bây giờ đánh giá rằng là đến 35 tuổi mà chưa có gì là thất bại, nghe buồn cười không? Đúng không?

Bạn đó: *Đấy là do xã hội và do gia đình.*

Trong Suốt: Xã hội và gia đình, đúng vậy. Nên mình nhận ra rằng nó không có cơ sở là xong. Đầy người thành công ở sau tuổi 35. Ở đây có ai biết một người mà sau 35 tuổi mới thành công không? Còn trước đấy thất bại không? Chắc là ít người làm kinh doanh không biết. (*Một bạn giờ tay*) À! Em kể đi.

Bạn Nguyên: *Bác của em ạ, thì em có một ông bác mà bây giờ cái tài sản của bác ấy phải mấy chục tỉ rồi, mà mở mấy kiểu nhà máy này nọ kia rồi. Cứ tưởng chắc bác ấy chắc là mở doanh nghiệp từ lúc còn trẻ lắm nhưng thật ra thì bác ấy làm trong nhà nước suốt đến tận năm hơn 40 tuổi bác ấy mới bắt đầu mở doanh nghiệp đầu tiên và khi mà mở đấy là thành công ngập trời luôn.*

Trong Suốt: Đây là một ví dụ. Nếu em là người kinh doanh như anh, thì em có đầy người bạn thành công sau 35, nhiều lắm. Thường là 35 tuổi mới học xong bài học ấy, chứ còn chưa đến lúc thành công, sau đấy 40 tuổi ấy. 35 tuổi mới là học xong một số bài học. Thế thì vì sao? Vì mình bị ảnh hưởng, bị tiêm nhiễm của xã hội, của những người khác nên mình có suy nghĩ đấy và chắc là trong đó có bố mẹ em đúng không?

Một bạn: *Không! Bởi vì bạn bè mình thì mình thấy họ quá là ổn định rồi. Mà đôi khi là mình cứ nhìn vào họ, mình thấy tự lo sợ cho bản thân mình.*

Trong Suốt: Đây, mà chắc gì họ đã ổn định thật? Em đang tưởng họ ổn định nhưng chắc gì, em nhìn bên ngoài. Đầy người thành công rực rỡ ở tuổi 25 đến 35 và 40 tuổi vào tù. Đúng không?

Một bạn: *Vâng.*

Trong Suốt: Em có đảm bảo là em không vào tù lúc 40 tuổi không? Không biết được, đúng không? Mình thấy người ta có gia đình này, có xe, có cơ quan, có công việc tốt thì mình tưởng rằng đấy là thành công, mà có đủ hiểu là ông ấy làm việc ở cơ quan thế nào đâu? Ông ấy được đánh giá thế nào ở cơ quan? Anh nói với em là trong quá trình làm việc của anh, anh gặp đầy ông làm trưởng phòng cho công ty anh sau một thời gian sau phát hiện ra đấy là một người hoàn toàn dối trá. Và sau thời gian đấy thì ông ấy sang một công ty khác, kể với tất cả mọi người rằng tôi đã từng làm trưởng phòng ở VC, ở công ty anh, thế là ông ấy lại được làm vị trí trưởng phòng tương tự. Ở ngoài nhìn vào tưởng ông ấy rất là oách nhưng có ai biết đâu. Anh mới biết là thực ra ông ấy chỉ nói dối thôi, nói dối về năng lực của mình, nói dối về thành tích của mình. Đấy! Làm sao biết được? Nên là mình bị hình thức đánh lừa rất dễ. Có bạn nào có một định kiến nữa mà có thể đem ra đây nói chuyện?

Ở đây ai có định kiến mình đem ra phân tích xem là nó có cơ sở không vì mình muốn quay lại nhắc lại rằng mình muốn phá bỏ định kiến ấy thì mình không thể cứ cứ cố gắng cố lợi nói tôi muốn phá bỏ định kiến này mà mình phải thuyết phục được chính mình rằng nó không có cơ sở đúng đắn. Đấy, từ nãy đến giờ mình có hai trường hợp. (*Một bạn giờ tay*).

Bạn khác: *Em có một câu hỏi ạ. Em có một chị bạn là chồng chị ấy chia sẻ với chị ấy là chồng chị ấy muốn cưới vợ hai. Theo anh thì chị vợ này có nên giữ cái định kiến là đúng đàn ông chỉ lấy một vợ và không đồng ý cho chồng lấy vợ hai không ạ?*

Trong Suốt: Đúng là chị ấy không nên giữ cái định kiến ấy nhưng chị ấy có quyền lựa chọn. Đúng không ạ?

Bạn đó: *Thế không có định kiến là đồng ý cho chồng lấy vợ hai ạ?*

Trong Suốt: Không. Cái quyền lựa chọn là chị ấy sẽ thuyết phục thế nào nếu chồng muốn lấy vợ hai. Chị ấy không cần phải giữ định kiến rằng là chồng không được lấy vợ hai nhưng chị ấy cũng không cần phải giữ cái định kiến là mình có thể phải hành xử theo kiểu gì đấy.

Ví dụ mình có thể chọn cách là tiếp tục sống nếu mà mình thấy là phù hợp khi chồng lấy vợ hai hoặc là mình thấy không phù hợp nữa thì ra đi. Đúng không? Người phụ nữ có quyền lựa chọn giống như người đàn ông ấy, có thể bỏ đi hoặc có thể là lấy một anh khác, họ đâu có thiếu sự lựa chọn đâu. Nhưng vì sao? **Vì phụ nữ Việt Nam có quá nhiều định kiến về chính bản thân mình, mình không được làm điều A, điều B, điều C.** Mình là con người, mình có hoàn toàn tất cả các quyền giống như những con người khác. Mà nói thật ông chồng đang muốn lấy vợ hai rồi thì bà vợ không ngăn được đâu. Ngăn là ngăn hình thức thôi nên tốt nhất là bà ấy chọn một cách hành xử thông minh, hiểu xem tại sao ông ấy lấy vợ hai và hiểu xem là mình nên lựa chọn thế nào thì phù hợp. Ở đây có, em nói thế hơi mông lung đúng không, có một người cụ thể nói chuyện trực tiếp thì nó sẽ rõ ràng hơn. *(Một bạn giới tay)*

Bạn đó: *Em có gặp một người, bác ấy có gia đình và có ba người con gái. Sau đấy thì người ta cũng có một người vợ lẽ nữa và có thêm một cậu con trai. Khi mà câu chuyện này được biết đến ấy thì đứa con trai của người vợ không chính thức ấy ạ, nó cũng khá lớn rồi nhưng mà cả hai người vợ đều chấp nhận cái việc đấy và vẫn chung sống hòa bình ạ.*

Trong Suốt: Ừ. Nghĩa là cuối cùng câu chuyện của em kể ấy nó lại do là hai người vợ có chấp nhận nổi không. Đúng không? Cuối cùng nó chỉ đơn giản là hai người vợ có chấp nhận nổi hay không chứ còn có phải là đúng hay sai đâu. Định kiến là gì, là mình đánh giá một cái gì đấy chắc chắn là sai. Cái việc chồng chị có một đứa con với một người nữa ấy, trong cách nhìn của em chẳng hạn thì không có gì là chắc chắn sai ở đây cả. Tuy nhiên là chị có quyền chọn, ví dụ tôi có đồng ý hay không. Nếu mình hiểu rằng nếu chuyện đó xảy ra thì mình không thể sống bình thường được thì có quyền nói với anh ấy là: *“Em không đồng ý.”* Nhưng mà anh ấy cũng lại có quyền lựa chọn của anh ấy là nếu vợ tôi không đồng ý thì tôi có làm nữa không? Đúng không?

Đấy là lựa chọn của anh ấy, là việc của anh ấy đúng không? Có thể khi đấy chị bảo là *“Em không đồng ý đâu.”* nhưng ông ấy vẫn làm, chị có thể trối tay chân ông ấy được đâu? Đúng không ạ? Cùng lắm chị chỉ có thể báo công an được thôi vì là vi phạm luật hôn nhân gia đình. Nhưng đấy là lựa chọn của chị, còn ông kia ông ấy có lựa chọn của ông ấy. Cái chuyện mà chị vừa kể xong hoàn toàn phổ biến trong xã hội này. Ở đây chắc vài người, có nhiều người ai cũng có thể biết một vài trường hợp đấy. Mình cũng biết vài trường hợp. Ở đây định kiến là gì? Định kiến rằng mình đánh giá đấy là việc hoàn toàn sai thì gọi là định kiến. Mình không nói lựa chọn nhé, mình chỉ nói là mình đánh giá trong nhận thức của mình ấy rằng một người đã có vợ và hai con rồi mà có thêm một đứa con nữa là hoàn toàn sai. Đấy gọi là định

kiến. Còn nếu không là như vậy thì không gọi là định kiến và mình sẽ lựa chọn là mình hành xử như thế nào là phù hợp nhất, thế thôi. Mình chỉ đơn giản là mình lựa chọn thôi. Định kiến thì luôn luôn là không phù hợp. Ví dụ như nếu chị có định kiến đấy thì sẽ là sai với trường hợp của cái anh này.

Chị đó: *Mình không nghĩ đấy là sai, mình nghĩ là mình lựa chọn là anh ấy nên...*

Trong Suốt: Thì đấy là lựa chọn của chị, lựa chọn khác với định kiến. Lựa chọn của tôi là tôi sẽ nói với chồng rằng: “*Theo em thì anh nên như vậy.*” Còn ông ấy sẽ có một lựa chọn khác, lựa chọn của ông ấy là: “*Dù cô nói gì thì nói, tôi vẫn phải lấy một đứa về, tôi phải cưới người để có một đứa con trai.*” Thế thôi, việc đấy xảy ra. Và chúng ta không định kiến rằng thế là sai, thế là xấu. Chúng ta chỉ nói rằng trong trường hợp đấy, trong câu chuyện của chị ấy thì hai người lựa chọn khác nhau, chứ còn tình cảm không còn nữa hoặc là đã muốn như thế rồi thì khó ngăn lắm. Xã hội ngày xưa thì còn ngăn được vì cả xã hội lên án, người ta ngăn lại còn xã hội hiện đại thì có ai lên án đâu.

Chị đó: *Nhưng mà cuối cùng vấn đề ở đây là sai.*

Trong Suốt: Không. Đấy, chị vẫn nghĩ là sai. Hành động đó là lựa chọn của người đàn ông, hành động đấy gây đau khổ cho một người phụ nữ.

Chị đó: *Đúng rồi.*

Trong Suốt: Hành động đấy là hành động gây đau khổ nhưng mà nếu mình bảo là cái kiểu đấy là sai thì mình phủ nhận tất cả những cái chuyện như là của em nói, là có những đôi hai người vợ này đồng ý với nhau.

Một bạn: *Sai với pháp luật a.*

Trong Suốt: Đấy, sai pháp luật này.

Chị đó: *Nhưng nghĩa vụ về gia đình ấy a, thì với cả hai gia đình người đàn ông đấy vẫn làm tròn.*

Trong Suốt: Nghĩa là nó sai là sai với pháp luật, nó có thể sai nghĩa là làm khổ người phụ nữ kia nhưng mà chúng ta không thể nói rằng là nó không thể chấp nhận nổi.

Một bác: *Đúng là không thể chấp nhận nổi, nếu mà người phụ nữ chịu như vậy thì...*

Trong Suốt: Đấy là tùy hoàn cảnh đúng không? Tùy hoàn cảnh. **Nhưng định kiến nghĩa là gì? Nghĩa là không cần hiểu hoàn cảnh gì hết tôi chỉ cần nghe tin đấy thôi là tôi không chấp nhận được, đấy gọi là định kiến.** Không cần hiểu tí gì về hoàn cảnh cả. Tại sao lúc này phải hỏi là chị kể, vì sao, vì mình phải hiểu hoàn cảnh, mình muốn nói câu gì ra mình phải hiểu hoàn cảnh đấy. Mình không hiểu tí nào mà mình đã định kiến ngay lập tức, là cứ một ông mà lấy một cô khác là sai, thì đấy gọi là định kiến. Còn trường hợp của chị ấy, đúng là nó liên quan đến định kiến của chị, rào cản của chị, là chị có chấp nhận được hay không? Đấy. Đúng là rào cản của chị đấy và tất nhiên liên quan đến ông chồng và cô kia nữa, rất nhiều người tác động đến câu chuyện này.

Nên việc của mình là ra một quyết định mà mình cho là phù hợp nhất, rồi lại điều chỉnh nó tiếp, ví dụ quyết định của mình phù hợp nhất là đi gặp nói chuyện cả ông này và cô kia, nếu mình thấy quyết định phù hợp, hoặc mình quyết định không gặp, không nói chuyện nữa và kết thúc ở đây thì mình ra một quyết định một cách mình cho là phù hợp nhất sau đấy thì tùy hoàn cảnh mình điều chỉnh tiếp. Còn nếu mà định kiến là gì? Là hoàn toàn chuyện này không thể xảy ra nổi trên đời này, không một cơ may nào xảy ra ấy, thì mình là người đau khổ vì nó vẫn xảy ra, nó vẫn xảy ra theo ý của ông kia chẳng hạn.

Bạn đó: *Không. Đây là mình đưa ra thôi. Ví dụ như chồng tôi nói là chấm dứt, cô bé ấy cũng nói là chấm dứt. Nhưng đó chỉ là thì tương lai thôi, ban đầu anh ấy vẫn cứ muốn như thế,...*

Trong Suốt: Cho đi thôi, ông ấy trong đầu ngồi với mình lúc nào cũng nghĩ đến cô kia, cô kia, cô kia, cô kia thì mình chỉ giữ cái xác ông đấy thôi, cái cục thịt tám mươi cân chạy qua chạy lại đấy. (Mọi người cười) Có giữ cái đấy làm gì đâu, đúng không ạ? Mình cần cục thịt hay là mình cần con người, cần con người thì phải quan tâm đến tinh thần người ta, còn cần cục thịt thì chỉ cần ông ngồi cạnh tôi là xong. Đây! Đúng không ạ?

VI. Phá bỏ hoàn toàn hay giảm bớt định kiến?

Bạn Nguyên: *Đến khi nào mà mình gặp những gì mà đau khổ từ những định kiến đấy thì may ra mới thay đổi được.*

Trong Suốt: Đúng. Thông thường nếu không tu tập thì sẽ như vậy. Tu tập thì khác, còn không tu tập thì ghét của nào trời trao của đấy. Cứ ghét đi rồi trời sẽ trao để mà học.

Một bạn: *Thế việc đấy không phải là định kiến ạ?*

Trong Suốt: Ghét là định kiến đấy. Ghét chính là một loại định kiến.

Bạn đó: *Không, nhưng ý là câu ghét của nào trời trao của đấy ấy ạ? Đấy có phải định kiến không ạ?*

Trong Suốt: Câu đấy có thể có, có thể không? Nhưng nó hay xảy ra.

Một bạn: *Anh ơi tại sao lại thích của nào trời không trao của đấy ạ?*

Trong Suốt: “Thích của nào trời trao của đấy” cả hai đều đúng. “Thích của nào trời trao của đấy” và “Ghét của nào trời trao của đấy” cả hai đều đúng. Mình sẽ có nó để mình hiểu nó thực sự là gì? Ví dụ mình cho nó là tốt, mình sẽ gặp nó để thấy nó cũng bình thường thôi. Danh vọng là tốt chứ gì? Có danh vọng rồi cũng thấy bình thường. Nên là cả hai đều đúng! Ghét của nào và thích của nào...

Bạn đó: *Đều là định kiến.*

Trong Suốt: Chính xác! Ghét và thích đều là định kiến.

Định kiến là mình chưa có gì hiểu người ta cả mình đã gán cho người ta một giá trị rồi, kể cả định giá trị tốt cũng là định kiến chứ không phải xấu thì mới là định kiến đâu, tốt cũng là định kiến.

Có hai con đường: Một là con đường phá bỏ hoàn toàn định kiến và một con đường là phá bỏ những định kiến gây đau khổ, hai con đường khác nhau. Đó là có hai con đường, mỗi người có hai lựa chọn khác nhau. Một lựa chọn là phá bỏ hoàn toàn các định kiến, lựa chọn thứ hai là tôi sẽ phá một số định kiến gây cho tôi đau khổ. Và hai con đường đấy cách đi khác nhau.

Con đường mà phá bỏ hoàn toàn định kiến ấy thì nó giải quyết vấn đề một cách rộng, tận gốc vấn đề. Còn con đường là phá bỏ những gì gây đau khổ ấy thì nó không đảm bảo giải quyết hết vấn đề. Ví dụ trong trường hợp câu chuyện, câu hỏi của em nhé! (*Chỉ bạn nam*) Em tên là gì nhỉ?

Bạn Tuấn: *Em tên là Tuấn. Em có một câu hỏi liên quan là liệu có phải tất cả các định kiến đều nên xóa bỏ không và tiêu biểu có một cái định kiến tức là bây giờ còn rất nhiều người có quan niệm về hợp mệnh, hợp tuổi giữa hai người lấy nhau. Bản thân em cũng tin rằng là có nhiều người khắc mệnh, khắc tuổi nhưng vẫn có hạnh phúc. Trong hoàn cảnh của em, nếu như em chọn một người khắc mệnh, khắc tuổi thì em tin chắc rằng rất nhiều người xung quanh em sẽ phản đối và nói ra nói vào và em sợ rằng có thể một ngày nào đó điều đó ảnh hưởng đến hạnh phúc gia đình nếu em chọn điều đấy.*

Bởi vậy thực sự là khả năng em chọn một người khắc mệnh, khắc tuổi để đi đến lập gia đình là rất là khó luôn. Mặc dù đấy nó sẽ không hoàn toàn là định kiến hoàn toàn của em mà định kiến của rất nhiều người xung quanh và em biết rằng em không thể thay đổi định kiến của rất nhiều người xung quanh em được.

Trong Suốt: Ừ. Bây giờ giả sử ngày mai em sang Mỹ làm việc, em quen một cô người Mỹ và định lấy cô ấy, cả xã hội Mỹ xung quanh em không quan tâm đến chuyện tuổi mệnh người đấy, không nhìn vào tuổi tác. Liệu em có lấy cô ấy không? Bố mẹ em, cứ cho là những người thân của em họ không quan tâm đến việc em lấy người kia làm gì nữa, em có lấy cô ấy không?

Bạn Tuấn: Dạ, có.

Trong Suốt: Vẫn thấy cô ấy đáng yêu, thích và lấy đúng không? Thế như vậy thì vấn đề nó không nằm ở mệnh và tuổi không? Nếu mà mệnh và tuổi ấy thì kể cả cô ấy có là người Mỹ, em muốn sống ở Mỹ thì em vẫn không lấy cô ấy vì em thấy không hợp mệnh và tuổi. Nhưng hóa ra em không lấy cô ấy chỉ vì là em sống ở Việt Nam, chỉ vì em sống quanh những người mà họ có định kiến về mệnh và tuổi. Đúng chưa? **Như vậy em không lấy cô ấy hóa ra chỉ vì vấn đề những người khác định kiến thế nào thôi.** Chứ còn em được tự do lựa chọn sống ở xã hội Mỹ không quan tâm gì đến tuổi tác cả thì em sẽ lấy cô ấy. **Như vậy quyết định của em không phải quyết định của em nữa, quyết định của em là quyết định của n người xung quanh, xã hội xung quanh em.**

Và bây giờ em đang hỏi anh là làm thế nào để bỏ nó đi đúng không hay là giải quyết nó thế nào bây giờ? Bởi vì em sợ rằng em sống ở Việt Nam thì bị những định kiến đấy, dần dần nó thấm vào em rồi em tin là thật. Rồi những lần cãi nhau thì bảo ôi giờ thôi cô này không hợp tuổi mình rồi, thôi bỏ đi, không hợp mình đúng không?

Cái câu chuyện của em lại hóa ra là không phải câu chuyện của em mà là **câu chuyện là làm thế nào để sống trong một xã hội đầy định kiến mà mình không bị nhiễm**. Còn đâu mình bị nhiễm thì chắc chắn như em nói thì có thể xảy ra chứ. Bị nhiễm thì hai người lấy nhau, vợ chồng cãi nhau xong rồi về mình buồn chán mình bảo là: “À, đây là vì không hợp tuổi đây.” Thế là thôi ngày mai viết đơn ly dị, chỉ vì chuyện đấy thôi. Cái câu chuyện của em là như vậy, là mình sống trong xã hội có định kiến như nào. Như anh nói rồi là mình muốn giải quyết các loại định kiến ấy thì mình phải giải quyết định kiến của mình trước. Nếu mình không giải quyết nỗi định kiến của mình ấy thì chắc chắn rằng có ngày nào đấy nó sẽ quay lại tập kích mình. Đấy, như em nói đấy hôm nay nó chưa định tập kích em đâu, em lấy cô ấy về nhưng mà mười năm nữa không ai biết.

Nên lúc này anh mới nói là có hai con đường giải quyết định kiến, **một là con đường giải quyết tận gốc**, giải quyết hoàn toàn định kiến và một con đường thứ hai là con đường **giảm bớt định kiến**. Ví dụ bạn Hoa bạn ấy kể là con trai trường kinh tế và con trai trường kỹ thuật. Thì tôi giảm định kiến đi, tôi nói rằng là trường kinh tế cũng tốt, trường kỹ thuật cũng tốt, nhưng nếu không học trường gì thì vẫn xấu. Đấy là con đường giảm bớt định kiến. Con đường xóa bỏ hoàn toàn định kiến ấy thì không quan tâm người ta học trường nào. Và đây chính là lựa chọn của mỗi người ngồi ở đây. Trong câu chuyện của em nếu em chọn con đường là giảm bớt định kiến ấy thì anh không dám đảm bảo rằng là sau nó không quay lại. Đấy, và nếu em quan tâm đến con đường giải quyết tận gốc định kiến...

Bạn Tuấn: Nhưng mà liệu hai con đường đấy thì con đường nào tốt hơn?

Trong Suốt: Tất nhiên là con đường giải quyết tận gốc. Nói như bạn Hoa nếu bạn ấy chỉ giải quyết học trường nào thôi, thì ngày mai, ngày kia có một anh không học trường nào hết, chỉ học hết cấp ba thôi, rất tử tế và tốt bụng và tài giỏi gặp bạn ấy, bạn ấy sẽ từ chối ngay. Đúng không? Nhưng nếu mà bạn ấy bảo: “Thôi! Tôi chẳng quan tâm đến trường nào nữa.” thì anh nào đến bạn ấy sẵn sàng 100% là tìm hiểu đầy đủ, rõ ràng.

Bạn Tuấn: Nói chung thì em, riêng cái định kiến đấy thì em sẽ chọn con đường giảm bớt

Trong Suốt: Vì sao?

Bạn Tuấn: Em không tự tin lắm. Em có thể nghĩ thế sẽ giải quyết được cái định kiến.

1. Định kiến nổi và Định kiến ngầm

Trong Suốt: Vì em chưa có một cách. Tất cả các cách mà anh nói từ này giờ nhé, đều là con đường giảm bớt định kiến hết. **Con đường giảm bớt định kiến là đem từng định kiến một ra và giải quyết nó nhưng mình không biết là mình còn một tí định kiến ngầm trong lòng mình**

nữa. Ở đây ai có những định kiến ngầm mà mình không biết, ngầm định kiến chứ không phải định kiến nổi ra. *(Một bạn giơ tay)* Em nói xem nào!

Bạn đó: *Tức là em cảm thấy là em có một cái định kiến ngầm ấy. Tức là khi mà có cái gì đó không theo ý của mình, thì khó chịu, nó vẫn còn ở bên trong, chắc chắn là vẫn còn và mình không thể kiểm soát được.*

Trong Suốt: Những bạn đã đi về rồi thì mới chỉ biết cách giải quyết định kiến nổi thôi. *(Mọi người cười)* Phần hai nói về định kiến ngầm cơ, định kiến ngầm mới là cái khinh khùng hơn. Nên trước khi nói cái đấy thì chắc là... *(Một bạn giơ tay)* Em nói đi.

Bạn đó: *Em muốn hỏi tư vấn. Nghĩa là em có một định kiến là ghét những người muốn thể hiện. Nghĩa là em không muốn thể hiện, không muốn nói nhiều mà chỉ biết là khi làm một cái công việc gì thì mình làm mình cố hết sức, thể nhưng mà mình không có hay thể hiện ra là tôi đã làm được thế này hay tôi làm được như thế kia hoặc là tôi cố gắng thế này, tôi cố gắng thế kia. Đấy, thì em nghĩ là đấy là một cái định kiến không tốt. Nghĩa là khi mình làm thì mình phải biết cách thể hiện, nhưng mà... đấy thì em cũng không biết là để xử lý cái... hoặc là để phá cái định kiến đấy thì mình...*

Định kiến là khi làm mà cứ kể ra là tôi làm được thế này, tôi làm được thế kia thì là không tốt. Là xấu.

Trong Suốt: Là xấu. Đấy là một định kiến vì có rất nhiều trường hợp. Anh kể em một ví dụ này nhé. Trong công ty em có một ông sếp, kể chuyện trong công ty đi. Ông ấy làm nhiệm vụ nhân sự nhưng mà ông ấy làm rất nhiều việc nên có ít thời gian đánh giá nhân sự và ông ấy gọi tất cả người lên và nói rằng: “Mọi người hãy cho tôi biết điểm mạnh của mọi người là gì?”. Có một số người giống như em là không nói, bảo là: “Chắc ông ấy biết rồi vì mình làm tốt từ xưa đến nay, cần gì phải nói ra.” Một số người thì nói là điểm mạnh của tôi là A, B, C. Theo em thì cái nào tốt hơn, không nói tốt hơn hay nói tốt hơn?

Bạn đó: *Vâng thì em hiểu là nói ra thì tốt hơn và cần thiết. Thế nhưng mà mình vẫn có cái kia, thì mình không biết làm thế nào được.*

Trong Suốt: Nghĩa là mình phải nói khi phù hợp, mình có thể không nên nói về mình khi không phù hợp. Nhưng lúc phù hợp thì phải nói ra. Thế nào là phù hợp? Phụ thuộc vào hoàn cảnh mình đang sống. Ví dụ mà em có một ông sếp mà không bao giờ để ý đến người khác thì em phải nói nhiều lên để ông ấy biết. Vì nếu không ông ấy, có một rủi ro là ông ấy chọn sai người để giao một nhiệm vụ và thế là hại em, hại những người xung quanh em, hại toàn bộ công ty. Với những ông sếp kiêu như vậy thì em phải nói cho ông ấy biết là em làm cái gì. Không phải nói để khoe đâu mà nói để ông ấy hiểu biết. Em không nói vì em mà em nói vì ông ấy, nói vì tập thể của em. Em đang ngần ngại vì em sợ là nói vì mình đúng không? Nhưng đây em hiểu này, cái này em nói không phải vì mình mà vì cái tập thể này. Nếu tập thể này mà nó đánh giá sai về con người ấy thì nó sẽ hỏng cả tập thể, nên tôi sẽ nói. Thế thôi.

Bạn đó: *Em nghĩ có lẽ là cũng nên hiểu sếp mà em lại càng ngày em càng có suy nghĩ như thế nghĩa là ông sếp lại là ông chỉ thích là những người nói nhiều và làm những cái việc ấy đâu, thế nhưng mà cứ nói. Đằng này thì em cảm thấy là ông ấy càng đánh giá bạn ấy nhiều thế thì em lại càng dị ứng với cái chuyện mà cứ nói nhiều.*

Trong Suốt: Đây là em đang đánh giá ông sếp là chỉ thích những người nói nhiều, không biết làm. Em làm việc cho tư nhân hay nhà nước?

Bạn đó: Tư nhân ạ.

Trong Suốt: Không có ông sếp nào tồn tại được trong môi trường tư nhân mãi như vậy. Hoặc là ông ấy phải thay đổi hoặc là ông ấy sẽ bị đánh giá thấp. Và mình phải cho một cơ hội để ông ấy hiểu mình, mình không muốn điều xấu xảy ra với ông ấy đúng không? Nếu ông sếp của em cứ đánh giá sai người mãi thì tốt cho ông ấy hay xấu cho ông ấy?

Bạn đó: Là xấu.

Trong Suốt: Thế thì nói vì ông ấy.

Bạn đó: Đúng rồi! Thì em cũng nghĩ nói vì ông ấy là tốt thế nhưng mà...

Trong Suốt: Nói vì ông ấy thôi. Tất nhiên là em không chạy theo việc là phải phô trương quá cái em có, nhưng em giấu cái em có cũng không phải là tốt trong hoàn cảnh đấy. Đúng không? Mình phải thông cảm với cả ông sếp chứ, đâu phải mình chỉ đòi hỏi từ ông sếp. Ông sếp cũng là một con người, mình không thể đòi hỏi ông ấy là thần thánh được, thì ông ấy cũng cần biết những cái thông tin mà em mặc định là ông ấy biết rồi.

Bạn đó: Em lấy một ví dụ cụ thể luôn nhé. Là giả sử một công việc chẳng hạn, nó có nhiều bước thực hiện. Thì với em, mình hoàn thành trong vòng một tuần - chẳng hạn thế. Thế nhưng mà trong vòng một tuần đấy thì mình vẫn chỉ trao đổi để thực hiện công việc thật tốt, về cách thực hiện. Thế nhưng lúc một người khác thực hiện chẳng hạn - thì có thể người ta thực hiện mất hai tuần. Thế nhưng mà ví dụ khoảng ba ngày người ta lại có một chút thông tin là hôm nay tôi đã làm được cái này, ba ngày sau lại có một thông tin nữa là tôi làm việc này nữa. Thì đối với em những việc đấy không đáng kể và với bản thân em thì cái định kiến thường em không muốn nói. Em chỉ muốn là trong đấy vẫn trao đổi và sau một tuần em thực hiện thì cái kết quả cuối cùng là ví dụ như mình một tuần thì xong, người khác thì hai tuần mới xong. Thế nhưng mà với ông sếp đấy thì ông ấy lại đánh giá cao cái người mà hai tuần thực hiện xong vì là người ta biết cách PR bản thân. (Cười)

Trong Suốt: Hoàn cảnh đấy cần em làm gì hơn thì em làm.

Bạn đó: Đấy đối với em thì em vẫn thấy chủ yếu là trong vòng một tuần và nhìn thấy kết quả cuối cùng mà mình làm.

Trong Suốt: Kết quả cuối cùng không phải là tất cả. Giống như người ta nói là đi quan trọng hơn là đến, mình là người kinh doanh mình hay có suy nghĩ là kết quả cuối cùng là tất cả đúng không? Kết quả cuối cùng của em với chồng em là gì? Chết! Cả hai lăn ra chết. Tất cả trên con đường em đi như thế nào, đúng chưa? Hạnh phúc hay không hạnh phúc còn sớm muộn gì em cùng chồng em cũng cùng lăn ra chết. Đấy, nếu mình quan tâm kết quả quá mà quên mất con đường ấy thì mình sẽ rơi vào tình trạng giống em. Là miễn là tôi làm tốt còn tôi không cần tương tác (communicate) tốt. Đấy là một suy nghĩ rất lệch lạc. Mà thế thì em thất bại là đúng vì em đánh giá quá quan trọng vào kết quả. Mặc dù kết quả rất quan trọng nhưng nếu chỉ vì

kết quả mà quên mất con đường đang đi, thì đấy là sai lầm. Nên nếu gặp ông sếp như vậy em cũng phải có mối liên kết tương tác (communicate) với ông ấy tốt.

Thế thôi! Nhưng tại sao em không dám làm một điều em cho là tốt bởi vì em có những trở ngại trong cá nhân em? **Em đang định kiến rằng là vừa làm vừa nói là xấu. Đâu có xấu đâu! Phải phá cái trở ngại ấy đi.**

Bạn đó: *Vâng. Nếu thế phải phá như nào ạ?*

Trong Suốt: **Phá thì thấy rằng - như nói lúc này là thấy là không có căn cứ.** Em làm việc để tốt cho cái chung hay làm việc để cho em thấy thoải mái? Em không nói ra vì khi nói ra em không thoải mái. Như em đang làm việc để cho em thấy thoải mái chứ không phải làm việc để tốt cho cái chung. Làm việc để tốt cho cái chung là tất cả mọi người cần đầy đủ thông tin, ông sếp không nên quyết định sai. Còn không em chỉ làm việc cho em thôi, tức là kết quả tôi thỏa mãn cái tôi còn ông sếp đánh giá sai hay đúng kệ ông ấy. Đứng chưa? Như vậy em đâu nghĩ cho ông sếp đâu và không nghĩ đến tập thể của em. Khi em không nói gì thực ra em đang ích kỷ chứ không phải đang vị tha đâu.

Khi em làm mà không nói gì với ai hết ấy, em đang ích kỷ. Vì sao? Vì em đang chỉ làm để cho em thấy thoải mái thôi, vì nói ra là không thoải mái, vì em không quen nói ra từ xưa đến nay. Đúng không? Nên là vì sợ cái không thoải mái đấy nên không nói ra. Còn em - như lúc này anh nói chuyện anh biết rồi là nói ra vẫn tốt chứ, nói ra ở mức độ phù hợp vẫn tốt mà. Nhưng em không nói ra vì em thấy không thoải mái khi nói ra, còn em viện ra một lý do đấy là người như thế là không hay. Nhưng chính là em không vượt qua được cái rào cản của em, đấy là định kiến của em.

Đấy, **khi em thấy rằng định kiến của em là sai và ích kỷ thì tự nhiên em muốn đổi định kiến đấy.** Còn em thấy định kiến hoàn toàn đúng và vị tha thì làm sao đổi định kiến được, đúng không? Như anh vừa nói cho em biết đấy là một định kiến ích kỷ, em chỉ muốn bản thân thoải mái thôi còn không quan tâm đến hệ thống quyết định sai lầm, em không communicate (tương tác) tốt nên hệ thống này quyết định sai lầm và ảnh hưởng rất nhiều người kể cả ông sếp quyết định sai cũng bị ảnh hưởng. Em không làm mà ảnh hưởng đến bao nhiêu người mà em vẫn không làm thế, đấy là ích kỷ chứ. Đúng không?

Mình tưởng là mình oách vì mình không khoe nhưng mình không biết rằng mình đang chỉ làm để cho mình thoải mái thôi. Mình quên đi rằng cái hệ thống này cần được làm một kiểu khác tốt hơn. Đấy là em đang có rào cản là chính em và cái đấy em phải vượt qua, không vượt qua được thì em hỏng hệ thống vì ông sếp quyết định sai, bỏ nhiệm sai nhân sự, hệ thống nó tan vỡ, bao nhiêu người tốt bị hại chỉ vì là em muốn thoải mái, mình không muốn làm cái gì không thoải mái với mình.

Bạn đó: *Vâng. Cũng như thế, chính vì như thế khi mà trong cả hệ thống có một số người cũng như em. Tức là em hiểu rằng họ cũng làm việc rất tốt nhưng mà họ không có thể hiện nhiều, nhưng mà với ông ấy thì là chém gió nhiều là tốt. Nhưng có những người làm rất tốt nhưng lại không chém gió.*

Trong Suốt: Tốt nhất là người vừa biết làm vừa biết nói. Anh có 1000 nhân viên và có máy chục ông trưởng phòng. Anh rất thích ông vừa biết làm vừa biết nói hơn là ông chỉ biết làm

không biết nói. Vì ông chỉ biết làm không biết nói mình không biết trong đầu ông ấy nghĩ gì cả. Nên thường hai người trao đổi công việc với nhau là không hiệu quả bằng là những ông vừa biết làm vừa biết nói nên cuối cùng tổng kết quả bao giờ cũng là to hơn nếu mình làm với ông vừa biết làm vừa biết nói, chính kết quả cuối cùng lúc nào cũng lớn hơn. Cái ông làm lười làm mà không trao đổi gì với mình ấy thì tuy ông làm tốt nhưng kết quả chung của cả hệ thống không tốt bằng cái ông vừa làm được vừa nói được. Nên anh sẽ thích cái ông vừa làm vừa nói được hơn và anh sẽ làm việc với ông ấy nhiều hơn. Anh không coi thường ông kia, nhưng mà kết quả tổng cuối cùng vẫn là tốt hơn.

Quan trọng không chỉ cái đích đâu mà con đường rất là quan trọng. Nên quay lại chuyện vợ chồng ấy, kiểu gì cũng lẫn ra chết thì con đường quan trọng chứ, đúng không? Thế mà mình không quan trọng con đường mà chỉ quan tâm kết quả, miễn là tôi chết là được. (*Mọi người cười*) Còn đâu ông ấy không hiểu gì, không biết gì không quan trọng. Làm sao được? Đúng không?

Như anh nói là cái rào cản của em, cái định kiến của em ấy, là đang định kiến như vậy, là làm mà khoe là không tốt. Nhưng mà nếu em không có định kiến đấy thì em nói có nên khoe hay không trong thời điểm này. Thế thôi, chứ không nói là không tốt nữa. Ở công ty của anh, anh có một giải gọi là giải thưởng tự khoe, yêu cầu mọi người phải tự khoe cái thành tích của mình. Ví dụ một bộ phận chỉ đơn giản là làm một cái, có một sáng kiến nho nhỏ thôi, rất là nhỏ ví dụ như là đi làm về thì phân cho một bạn là chuyên kiểm tra các máy xong tắt đi. Không ai nghĩ là đáng khoe đúng không? Chẳng có gì đáng khoe cả. Nhưng mà đây là đáng khoe. Cái khoe đấy là làm gương tất cả các bạn bộ phận khác nên đối với cái bạn đấy thì đúng là chẳng có gì đáng khoe cả, bạn ấy không khoe bao giờ nhưng đối với toàn hệ thống thì đáng khoe vì nó làm gương cho tất cả các bộ phận khác. Nhưng mà đây khoe xấu hay tốt? Theo em khoe thế là xấu hay tốt.

Bạn đó: *Tốt a.*

Trong Suốt: Tốt đúng không? Mặc dù làm một điều rất nhỏ chứ chưa phải là to như em, mà còn khoe. Nên quan trọng là mình phải xem thời điểm có phù hợp hay không. Quan trọng khi mình làm việc ấy là cái hành động này của tôi phù hợp hay không? Chứ không phải hành động này nó có làm tôi khó chịu hay không? Còn trong câu chuyện của em là cái hành động này đang làm em khó chịu, nói về mình - con người có những người không thích nói về mình đâu, phần lớn những người làm việc tốt không thích nói về mình mấy. Nhưng mà người nào vượt được cái đấy thì mới lên một tầm mới được, còn nếu không thì mãi mãi là không bao giờ vượt qua được sự khó chịu của chính mình, thì nói làm gì nữa, không thay đổi chính mình được thì nói làm gì? Chúng ta ai làm việc cũng phải đối diện với sự khó chịu của mình hết, cũng phải nói ra cái điều mà mình nói ra mình không thoải mái.

Chuyện vừa xong anh nói là những người về bỏ mất một nửa câu chuyện. Từ nãy đến giờ chúng ta mới chỉ đem cái định kiến, gọi là định kiến nổi ra nói chuyện thôi, mà chúng ta không nói về những cái được gọi là **ngầm định kiến**, cái đấy mới nhiều. Ngầm định kiến nhiều lắm chứ còn định kiến nổi thì... Thực ra định kiến nổi nếu chúng ta đã tìm ra được nó thì chúng ta sẽ thuyết phục được rằng là nó không hoàn toàn đúng và dần dần chúng ta sẽ bỏ bớt dần đi. **Nhưng mà có nhiều định kiến ngầm mà chúng ta không hề biết, nên chúng ta không bao giờ giải quyết được nó.** Vì nó ngầm mà. Thấy ai đấy trông mặt mày khó ưa, mình nghĩ rằng đây là người khó ưa, ví dụ ngầm đấy, không muốn nói chuyện, ngại nói chuyện.

Trông râu ria xồm xoàm nghĩa là, đây là một tướng cướp, xấu tính. Mà chúng ta ngay lập tức vừa mới gặp người ta đã nảy ra thế rồi, chứ không qua một quá trình suy luận theo kiểu thông thường của những định kiến bề nổi. Định kiến ngấm thế nhiều kinh khủng.

2. Chúng ta đang đi trong cuộc đời vai mang hòn đá tảng định kiến to đùng

Trong Suốt: Đây, nếu chúng ta đi vào con đường giải quyết ấy thì có hai con đường. **Một con đường là cắt bớt. Nghĩa là gì?** Cứ cái ngọn nào trở ra, mà nó làm tôi đau, tôi lấy dao tôi cắt đi. Cắt bớt ngọn. Hôm nay trở ra một ngọn, cắt một ngọn, hôm sau trở ra một ngọn, tôi cắt một ngọn khác. Thế nhưng còn một đống cái gốc và những cái gai chưa trở ra, tôi chưa bị đau. Thì tôi làm thế nào bây giờ? Chẳng lẽ tôi cứ ngồi đợi cho tới ngày bị đau? Đúng không? Chẳng lẽ tôi sẽ ngồi đợi mãi cho đến ngày tôi bị đau? Và tôi cắt hết ngọn này sang ngọn khác? Nên là chúng ta - sau khi cắt được một số ngọn mà làm tôi bớt đau rồi ấy, chúng ta phải nhìn vào cái gốc của nó. Bây giờ mình nói câu này mọi người có đồng ý không? Tất cả những sự khó chịu mình gặp phải đều do mình có định kiến về cái đấy. Có ai đồng ý hay phản đối không? **Tất cả mọi sự khó chịu tôi gặp phải đều do một cái định kiến nào đấy mà tôi gây nên?**

Một bạn: Đồng ý.

Trong Suốt: Lúc này mình chỉ nói là những cái rất khó chịu thôi. Còn bây giờ mình nói bất kỳ một sự khó chịu nhỏ nào là định kiến của tôi gây nên. Ví dụ: lúc này một bạn ở đây bạn ấy gọi nước, bạn ấy nói là: “Chị gì ơi...” chị Hoa hay chị Tuyết ơi ở kia ấy. Chị ở đây, bạn ấy đứng lên, bạn nam đúng không? Bạn ấy gọi một chị ở kia và lúc đấy mình đang nói chuyện ở đây và mình cảm thấy khó chịu với bạn này, đúng không? Đây là sự khó chịu nhỏ đấy. Chuyện nhỏ nên mấy giây sau hết ấy mà, người ta đi ra ngoài hết luôn. Nhưng mà nếu mình có sự khó chịu đấy, thì ở dưới nó là một loại định kiến, ngấm định kiến. Bây giờ mọi người cùng nhau tìm xem định kiến ấy là gì? Ai có thể tìm ra giờ tay.

Bạn Nguyên: Em nghĩ định kiến ở đây là không được làm ồn trong lúc mọi người đang nói chuyện.

Trong Suốt: Không được làm ồn trong lúc mọi người đang nói chuyện. Còn ai có thấy có định kiến nào khác không ạ?

Một bạn: (Giơ tay) Em nghĩ là giống như các buổi trà đàm khác nó suôn sẻ, nên là em hơi khó chịu là...

Trong Suốt: Mọi buổi trà đàm đều suôn sẻ. Nên buổi này đáng ra cũng phải suôn sẻ?

Bạn đó: Đúng rồi. Em nghĩ là cái thái độ phục vụ ấy, những buổi trước thái độ phục vụ của nhân viên rất là thoải mái, nhưng bạn này rất là khó chịu.

Trong Suốt: Thái độ đáng ra nó cứ phải tốt như lần trước? Đúng không ạ? Thì nó lại không tốt như lần trước?

Một bạn: *Em cũng quy về cái cách giáo dục của chủ quán ấy.*

Trong Suốt: Rồi, ông chủ quán này... Các chủ quán khác đều giáo dục tốt nhân viên nhưng mà chán, khó chịu quá vì ông này không biết giáo dục tốt. Đúng chưa? À mời chị Hiền đi ạ.

Chị Hiền: *Thực ra thì khi mà mình thấy khó chịu thì cái đấy nó mới gọi là định kiến. Định kiến khó chịu thì ví dụ như là cậu nhân viên này không có trình độ chẳng hạn, thì đấy là định kiến.*

Trong Suốt: Đấy. Cậu nhân viên này đúng là không có trình độ, không biết ý tứ gì cả. Đúng chưa? Rất tốt. Còn ai có ý kiến nữa không ạ?

Một bạn nam: *Em thấy bình thường. Lúc nãy khi mọi người đang trao đổi, bạn ấy có nói thì không được hay nhưng mà em thì nhìn thấy trên quan điểm nghĩa là bạn ấy bảo thôi thanh toán sau cũng được...*

Trong Suốt: Đúng vậy. Nếu mà tinh ý thì sẽ thấy là bạn ấy rất là ngại, cái bạn gọi to ấy, là bạn ấy rất muốn kết thúc thật nhanh vì bạn ấy ngại là bạn ấy đang làm phiền anh với cả mọi người ở đây. Những người tinh ý sẽ thấy, còn nếu không chúng ta sẽ thấy ngay cái mà đang làm chúng ta không thoải mái nhất. **Đúng như vậy, chúng ta có thể có những chuẩn mực để chúng ta hành xử cho chúng ta. Nhưng chúng ta không nên có chuẩn mực mà bắt người khác phải 100% tuân theo.** Ví dụ là nếu là tôi thì tôi không làm thế, tôi không muốn làm thế, đấy là chuẩn mực của chúng ta và chúng ta tuân theo nó. Nhưng chúng ta **không nên bắt buộc người khác phải theo cái định kiến, chuẩn mực của chúng ta.** Nếu chúng ta có sự bắt buộc thì chúng ta sẽ có khó chịu khi người ta không làm đúng chuẩn mực của chúng ta. Hiểu chưa? Nếu chúng ta có chuẩn mực là đang đồng người không được làm ồn thì... và bắt mọi người tuân theo.

Chị Hằng: *Nhưng vấn đề là cái việc họ không hành động theo mong muốn của mình ảnh hưởng xấu đến mình. Thành ra họ... làm hại mình, tức là một cái điều gì gây hại đến lợi ích của mình.*

Trong Suốt: Anh có làm hại gì em, vừa xong ấy? Anh có làm gì hại em?

Chị Hằng: *Không, không, không. Ý em nói về một cái trường hợp nào đấy chẳng hạn.*

Trong Suốt: Thì tí nữa mình sẽ nói về việc làm hại. Nhưng mình bây giờ mình đang ví dụ đúng không? Chả hại ai hết. Thực ra anh ấy làm thế có hại ai đâu? Cuối cùng mọi người vẫn nghe được câu chuyện cơ mà, đúng không? Nhưng chuẩn mực của mình nó lên tiếng ngay và nêu chuẩn mực đấy đã đến mức định kiến rồi, nghĩa là cái gì nó phải như thế, thì mình sẽ khó chịu. **Nên là mọi khó chịu trong cuộc sống là một cơ hội rất tốt để mình tìm ra những cái gai nó còn chưa mọc lên.** Đấy. Như chuyện vừa xong, có ai khó chịu thì lập tức là một cơ hội để mình tìm xem mình có chuẩn mực gì, định kiến gì. Đấy. Ví dụ định kiến của mình là không được làm ồn trước đồng người. Nhưng mà ai biết bạn ấy rất muốn giải quyết thật nhanh để bạn ấy kết thúc. Lỗi là lỗi của mình vì mình bắt đầu quá sớm. Thực ra vừa xong lỗi của mình bắt

đầu câu chuyện quá sớm. Hạnh bảo là mười lăm, hai mươi phút bắt đầu, thì mình thấy là thôi gần xong thì bắt đầu luôn. Thế thì đâu phải lỗi của bạn ấy đâu, bạn đang làm việc của bạn ấy mà, tất cả các bạn đều làm đúng việc của các bạn ấy, mỗi mình làm sai.

Một bạn: *Mà mình còn trách. (Cười)*

Trong Suốt: Thế nhưng mà mình không trách mình đâu. Vì mình thấy rằng như thế chả sao. Chẳng vấn đề gì, cuối cùng mọi người vẫn nghe được thông điệp của mình, chả ai bị hại ở đây cả. Mình vẫn làm.

Một bạn: *Thực ra bị hại là do mình chấp nhận cái việc là để người ta làm hại mình thôi, chứ không ai làm hại mình cả.*

Trong Suốt: Ừ. Tí nữa nói tiếp. Ở đây anh muốn nói là gì? **Nếu mình muốn đi vào con đường là giải quyết tận gốc định kiến ấy thì việc đầu tiên của mình là phải để ý mọi sự khó chịu trong ngày của mình.** Mọi khó chịu nhỏ, to để ý hết và nhận ra cái định kiến bên dưới nó. Nếu bạn nào làm điều đấy khoảng hai tháng thì sẽ thấy rằng là mình có một tí các loại định kiến nhỏ nhỏ như thế. Kinh khủng nhiều. Nếu không làm gì nhé, thì sẽ nghĩ là mình chẳng có định kiến mấy đâu, mình chỉ có một định kiến to đùng thế này thôi. Nhưng nếu bạn nào dùng sự khó chịu của mình trong hai tháng để nhìn định kiến ấy, thì mình nhìn thấy rằng mình ôm trên vai một hòn đá rất to của định kiến. Cái gì mình cũng định kiến hết. Gần như là cái gì cũng định kiến. Đấy. Mình chỉ một ví dụ nhỏ thôi là mình đã thấy bốn, năm định kiến khác nhau rồi. Đúng chưa?

Thế nếu một ngày mình gặp mười chuyện như thế. **Nếu bạn nào làm điều đấy thật sự ấy, thì sẽ thấy rằng là tôi không thể vác cái đồng này trên vai mãi được. Lúc đấy mình mới có động lực để giải quyết tận gốc.** Còn nếu không thì sau buổi hôm nay mọi người bớt định kiến đi mọi người thấy hạnh phúc rồi. Thì mọi người sẽ gặp lại mình vào một năm nữa khi mà định kiến lại nhiều lên. Lại gặp lại giải quyết, cắt bớt một số ngọn rồi nó lại bình thường. Nên là sau khi chúng ta biết cách cắt những cái ngọn to rồi ấy thì chúng ta sẽ tìm vào cái việc là phải nhận ra là chúng ta vẫn còn ôm một khối định kiến to đùng ở khắp các loại vấn đề trên thế giới này. Định kiến với bố mẹ mình, định kiến với họ hàng, người thân, bạn bè, công việc. **Và chúng ta sẽ thấy rằng chúng ta đang đi trên cuộc đời với một cái vai có một hòn đá tảng to đùng. Và chúng ta rất dễ đau khổ. Dễ khổ lắm, chẳng qua chúng ta không khó chịu vì hoàn cảnh chưa xảy ra thôi.**

Chúng ta chưa khó chịu vì sao? Vì hoàn cảnh đấy chưa xảy ra. Chứ nếu chúng ta ngồi đây mà một người vào mắng chửi chúng ta thì khó chịu nổi lên ngay. Nếu giả sử chúng ta vẫn còn định kiến là không ai trên đời được mắng chửi tôi, thì mình sẽ khó chịu ngay. Nếu có một người tới đây mắng chửi không ra gì ấy, cái lũ này chỉ ăn hại thôi, toàn nói chuyện trên trời dưới bể đúng không? Không biết đi làm gì đấy rồi mắng chửi mình những câu thậm tệ. Như bảo mình là những con chó chẳng hạn. *(Cười)* Thế mình bảo không, mình là người, không ai được gọi mình là chó *(Mọi người cười)* thế là mình khó chịu ngay. Nhưng mình bảo, ừ, mình là chó cũng được. Mình đã từng là chó trong kiếp trước. Và tương lai mình cũng có thể là chó. Thì thôi cho ông ấy bảo là chó thoải mái. *(Mọi người cười)* Đúng không? Nhưng mình là người cơ mà. Đấy.

Thế thì như vậy, mình nói vừa xong là nói con đường tập đấy... Còn **thực hành là chúng ta hãy tranh thủ những lúc khó chịu trong cuộc đời của chúng ta để chúng ta tìm ra định kiến của mình và nhận ra cái định kiến đấy**, như mình nói lúc này là **không có cơ sở đúng đắn**.

Và chúng ta sẽ giỏi hơn một ông sư, vì ông sư ít khi khó chịu hơn là một con người giữa đời như thế này. Ông sư thì rất sướng vì ông không phải làm việc kiếm tiền, có người sẽ cúng dường để ông ấy sống. Và ông ấy luôn luôn được người khác vâng dạ, gọi ông ấy là thầy xưng con. Còn chúng ta thỉnh thoảng bị gọi là chó. (*Mọi người cười*) Đúng không ạ? Thỉnh thoảng gặp những người hành xử sai với chúng ta. Chúng ta sẽ có vô vàn cơ hội để nhận ra các định kiến của mình.

Chị Hằng: *Mà khi ta hành xử sai với người khác ta gọi người khác là chó? (Cười)*

Trong Suốt: Đúng. Khi chúng ta gọi người khác thì chúng ta không có khó chịu thì chưa vội, vì không thể tìm ra được, nhưng khi mà chúng ta khó chịu thì chúng ta tìm ra ngay. Khó chịu thì chẳng ai muốn giữ khó chịu này mãi cả nên là phải tìm ra. Đấy thì con đường của người vào đời là như vậy. Nếu chúng ta làm như vậy thì chúng ta không phải là những con người lý thuyết, chỉ đến nghe một buổi rồi thôi, mà chúng ta tận dụng mọi sự khó chịu trong ngày. Nhớ lời cái buổi này là gì? **À mình có định kiến đấy, tìm ra định kiến đấy và thấy rằng là không có cơ sở**. Nếu bạn nào làm cái này trong hai tháng thôi, mình đảm bảo là trở thành con người hạnh phúc ngay. **Tại vì Sự thật nghĩa là gì? Là mình có nhiều loại định kiến lập đi lập lại**. Đấy. Ví dụ người ta không được đối xử tệ với mình, nếu mà định kiến lập đi lập lại, nên chỉ cần ai đối xử không vừa ý mình một cái thôi, là mình khó chịu ngay. Nhưng giả sử như anh này, anh bảo là nếu ai đối xử tệ với tôi là do nghiệp của tôi đã gây ra với họ, là nghiệp xấu của tôi ấy. Bởi vì tôi đã từng đối xử xấu với họ trong đời này hoặc đời trước. Nên đây là trả nghiệp thôi, có gì đâu. Chỉ một ý nghĩ đấy thôi là xóa tan tất cả các kiểu là ai đối xử xấu với mình.

Đấy. Để chúng ta thấy rằng là gì? Là mọi định kiến đều gây ra đau khổ. Và nếu chúng ta tìm cách giải quyết nó như mình nói xong ấy, thì hai tháng nữa ngồi với nhau ở đây chúng ta sẽ khác, chúng ta sẽ cảm thấy chính chúng ta là những con người khác vì chúng ta bỏ được những định kiến mà ngày xưa nó ăn sâu bám rễ vào chúng ta mà chúng ta không hề biết. Bây giờ chúng ta sẽ thử cái này thôi, đơn giản là trong ngày mai, thôi trong tối nay đi, bất kì có sự khó chịu nổi lên chúng ta sẽ tìm xem chúng ta có định kiến gì và xóa bỏ nó bằng cách thấy rằng nó không có cơ sở. Chỉ cần mọi người làm trong tối nay thôi đã, để mọi người xem xem là có kết quả gì không.

Tức là từ giờ đến mười hai giờ đêm nay, bất kỳ khó chịu gì như ông chồng mình nói mình một câu hay là người yêu mình mắng mình một câu, hay là ông trông xe quát mình một câu hay là đi đường khói bụi mù mịt. Chúng ta hãy tìm xem là cái khó chịu này đến từ định kiến gì?

3. Góc rẽ vẫn đề là ta bắt cái gì đấy xảy ra theo ý ta

Chị Hằng: *Niềm tin và định kiến có gì khác nhau không anh? Chẳng hạn mình tin rằng...*

Trong Suốt: Niềm tin là nếu tin chắc là như thế là 100% đúng, chính là định kiến. Còn nếu chỉ tin là nó có khả năng là như vậy, 99%, 50%, không phải hoàn toàn là như vậy thì chưa phải định kiến. Định kiến là ta tin chắc là như vậy. Chúng ta tin rằng chắc là đường không được tắc, thành ra chúng ta cứ đi gặp tắc đường là khó chịu. Chúng ta tin chắc là đường không thể tắc được, cái đường lúc nào cũng phải thông thoáng, thoải mái.

Một bạn nam: *Thế anh cho em hỏi định kiến với thành kiến nó có khác nhau không ạ?*

Trong Suốt: Đây thành kiến đấy, định kiến, thành kiến. Thành kiến thì nó nặng nề hơn một chút, nó chặt chẽ hơn một chút nhưng nó cũng là định kiến. Thành kiến là một loại định kiến.

Một bạn nữ: *Có cái thì nó liên quan tới cảm xúc. Giữa cảm xúc với định kiến nó có thể bị lẫn lộn với nhau. Có một người tự nhiên là xăng giọng nói với mình một câu chẳng hạn thì lúc đấy chưa nói định kiến nhưng đầu chỉ là một cái cảm giác của mình...*

Trong Suốt: Là không thoải mái?

Bạn đó: Là không thoải mái.

Trong Suốt: Đây là chính là vì mình có một định kiến.

Bạn đó: Là vì mình có định kiến ạ?

Trong Suốt: Là không ai được đối xử xấu với mình hết.

Bạn đó: *Thế thì nếu như mà mình bỏ cái định kiến là không ai được đối xử xấu với mình. Ví dụ như trong trường hợp cho dù ai nói với mình như thế nào đi chăng nữa thì mình cũng chấp nhận việc đấy và mình không có cái cảm giác khó chịu nữa?*

Trong Suốt: Lâu dài thì như vậy, trước mắt thì mình vẫn cảm giác nhưng mình không hành xử sai nữa. Nghĩa là trước mắt mình vẫn phải cảm giác khó chịu nhưng mình hiểu đây là lỗi của định kiến của tôi chứ không phải là lỗi của ông kia nên mình sẽ nói những lời phù hợp hơn chứ không phải mình cũng lại xăng giọng lại. Thông thường khi người ta xăng giọng với mình nhé, thì mình nghĩ ngay lỗi của người ta, chứ không phải lỗi của tôi. Đúng không? Nên là mình rất dễ là đáp trả lại cái gì đấy nặng nề. Nhưng bây giờ người ta xăng giọng với mình, thì mình hiểu rằng là tôi khó chịu là vì định kiến của tôi. Nghĩa là lỗi đấy là lỗi của tôi, người ta chỉ khơi nó ra thôi.

Bạn đó: *Nhưng liệu có trường hợp nào là khi nói về cái là: “Tôi khó chịu vì đấy là định kiến của tôi” thì nó sẽ hơi ấy, nó liên quan đến cả cảm xúc, thế nhưng mà đôi lúc tôi thấy là tôi không có lỗi thì cái người kia thì lại xăng giọng với tôi chẳng hạn. Sẽ có những trường hợp như thế.*

Trong Suốt: Thì tôi có một cái lỗi là chờ đợi rằng người ta không xăng giọng. (Mọi người cười) Đây là lỗi của tôi đấy, lỗi chờ đợi của tôi. Đây.

Một bạn khác: *Nếu mà như thế thì cái gì mà đang lẫn vào giữa cái định kiến và cả cái kỳ vọng.*

Trong Suốt: Đấy, chính xác. **Định kiến là một loại kỳ vọng, kỳ vọng là cái gì đó phải như vậy.** Kỳ vọng nghĩa là bắt cái gì phải như vậy thì định kiến như vậy. Cái thềm nhận, lúc này mình nói bề nổi thì định kiến, kỳ vọng khác nhau đúng không? Nhưng ở bề chìm ấy thì cả hai cái đều giống nhau. Ở bề chìm là chúng ta luôn bắt một cái gì đấy phải như theo chúng ta muốn. Bề nổi lúc này mới nói có hai kiểu mà, một nửa buổi chúng ta nói bề nổi, trông có vẻ khác nhau là định kiến là đánh giá trước nhưng mình bắt đầu sang phần sâu sắc hơn, mình nói là **định kiến hay kỳ vọng ấy nó đều có một điểm chung là chúng ta bắt cái gì đấy phải như chúng ta muốn và khi cái đấy nó không xảy ra, chúng ta khó chịu, bực bội hoặc là thất vọng.**

Nên là gốc rễ vấn đề thực ra là giống nhau, từ cái ngọn đó nó sinh ra nào là kỳ vọng, nào là định kiến, nào là sợ hãi,... Nhưng gốc vấn đề chỉ đơn giản là chúng ta bắt mọi thứ xảy ra theo ý của chúng ta. **Gốc rễ của vấn đề cùng một điểm chung là chúng ta bắt cái thứ gì đấy phải xảy ra theo ý của chúng ta.** Bắt rằng người khác không được đối xử xấu với tôi, bắt rằng cái đường này nó không được tắc, bắt rằng là cái ông chủ quán này ông phải toàn nhân viên tốt, bắt rằng là cái cậu nhân viên này cậu ấy không được nói quá to để ảnh hưởng đến mọi người. Tất cả những cái bắt đấy gây ra khó chịu, kỳ vọng, lo sợ, giận dữ. Nên mình nói có hai cách mà! Cách thứ nhất, mình đi trên ngọn mình thấy đây là giận giữ này, đây là kỳ vọng, đây là sợ hãi, đây là định kiến, mình giải quyết nó. Đấy là của người bình thường trong xã hội này. Thậm chí không cần đến buổi này chúng ta vẫn giải quyết được bằng kinh nghiệm sống của chúng ta.

Nhưng chúng ta không hiểu rằng, à, chúng cùng một bản chất đấy là chúng ta bắt cái gì đấy xảy ra theo ý chúng ta. Mà cuộc đời thì chẳng bao giờ theo ý chúng ta cả. Cuộc đời chẳng bao giờ hoàn toàn như ý chúng ta cả nên chúng ta có đủ các loại cảm giác tiêu cực, gồm có giận dữ, có lo lắng,...

Vì vậy cách tập là gì? Cách tập là chúng ta tận dụng ngay một cơ hội nào đấy gây ra cho chúng ta khó chịu để nhận ra cái bắt buộc của chúng ta. Định kiến bắt cái gì nó phải như vậy. Và chúng ta thấy rằng nó không có cơ sở. Chúng ta tập cách lý luận để thấy nó không có cơ sở.

VII. Đi sâu vào con đường, tối xấu là hoàn toàn tương đối.

Không thể đúng, không đúng không sai, không có vừa đúng vừa sai

Một chị: *Thế tức là nói chung, đã là con người ấy thì bao giờ nó cũng có cảm xúc và nếu đạt đến trình độ tu hành cao thì không nói, còn con người thì luôn luôn là bao giờ cũng sẽ tồn tại một cái định kiến, kỳ vọng như thế, đúng không? Và khi mà điều đấy xảy ra ấy, nếu mình hiểu điều này thì sẽ giúp cho mình bớt cái định kiến đấy đi để cho chính mình cảm thấy thoải mái hơn và cũng không bao giờ xử lý nó được tận gốc?*

Trong Suốt: Không, cho mình thì chắc chắn là được. Cho mình thì mình sẽ đi sâu hơn vào con đường. Đầu tiên là mình đi như này là mình đi tương đối sâu rồi đấy nhưng còn những tầng sâu hơn nữa. Những tầng sâu hơn thì chắc là mọi người phải là những người tu hành, tu tập ấy, thì mới muốn đi sâu hơn.

Tại vì là khi đi xuống sâu hơn mình sẽ đến một kết luận cuối cùng ấy là **thực ra không có cái gì xấu cả**. Sâu hơn của cái định kiến là gì? Là mình tin rằng có tốt và xấu, đúng không? Vì mình tin rằng có tốt và xấu, nên mình mới đánh giá đây là xấu kia là tốt. Và mình sinh ra các định kiến là không được xấu và chỉ được tốt. Định kiến là mình bắt cái gì không được xấu mà chỉ được tốt thôi. Hoặc là mình bảo cái gì là 100% là xấu. Nhưng nếu mình đi sâu hơn vào con đường tu hành ấy thì mình còn thấy rằng là xấu tốt đấy nó hoàn toàn tương đối 100%. Hoàn toàn không có cái gì là tốt thực sự hay xấu thật sự cả, mà chỉ là tương đối với nhau thôi mà mình sẽ bỏ đi khái niệm tốt xấu. Lúc đấy thì mình sẽ gỡ dần lên trên. Như buổi này mình nói cả những người không tu hành lẫn người có tu hành nên mình chỉ nói đến đoạn là bắt buộc cái gì đấy phải theo ý mình thôi.

Nhưng nền tảng của cái việc bắt buộc theo ý mình là vì mình tin rằng tốt và xấu. **Nên mình muốn đi sâu hơn thì phải đi đến đoạn tốt xấu có thật hay không?** Hay chỉ là gì? Hay tốt xấu nó không có thật? Hoàn toàn tương đối, tương đối đến mức hoàn toàn. Khi mình có niềm tin rằng tương đối, tốt xấu không có thật ấy, thì mình mới hết thấy cái này là xấu, hết thấy hai vợ là xấu, ví dụ thế. Hết thấy nói to là xấu, hết thấy tất cả mọi thứ trên đời là xấu. Nhưng cái đấy nó vượt qua ngưỡng của cái buổi này. Thế nên mình mới bảo, hôm nay mình nói chuyện với Hạnh ấy là mình có thể sau những buổi như thế này, có một số người quan tâm đến việc là đi sâu hơn nữa. Như mình vừa nói xong ấy thì mình có thể lập một cái nhóm gọi là nhóm đào sâu chẳng hạn. *(Cười)*

Mình có nhóm đào sâu, muốn đi sâu hơn nữa tới tận gốc, giải quyết vấn đề sát tận gốc. Đấy, thì các bạn có thể gặp lại Hạnh để đăng ký và mình cũng sẽ có buổi nói chuyện với nhóm đấy. Nhưng mà mọi người yên tâm rằng nếu mọi người giải quyết được vấn đề đến mức như mình vừa nói xong thì là siêu lắm rồi và những nỗi cái đau khổ các thứ nó tan đi nhiều lắm rồi. Nó chưa hết 100% nhưng mà nó tan đi những cái làm cho mình khó chịu, nó bớt dần cực kỳ nhiều. Ở đây ai từng thực hành sẽ biết. Bản thân mình cũng vậy thôi, ngày xưa mình tập từ nông đến sâu, mình cũng bắt đầu tập từ những cái như này này. Đấy, đấy là rất nhiều thứ mình giải quyết được, chưa cần đi sâu vội, đến đoạn này là đã sâu lắm rồi.

Chị Hằng: *Thế với những gì anh tin chắc là đúng, dù sự thực chưa chắc là đúng, nhưng mà anh tin chắc là đúng, nhưng mà người mà anh ít có liên quan thì lại cho là sai và không thực hiện theo mong muốn của anh và phương hại đến lợi ích của anh thì anh làm thế nào?*

Trong Suốt: Tuy rằng là mình không tin chắc là đúng nữa, nhưng trong một hoàn cảnh cụ thể, mình phải lựa chọn cái hành động nào phù hợp nhất. Anh không còn tin chắc cái gì là đúng nữa. Nhưng anh vẫn biết cái gì là tương đối đúng trong hoàn cảnh này để anh hành xử. Chứ không phải mình bỏ hết không còn tiêu chuẩn gì nữa thì lại không đúng, thế lại sai. Anh chỉ có mất đi niềm tin rằng là cái này chắc chắn 100% là đúng, nhưng anh vẫn còn có cái hiểu biết rằng, trong cái hoàn cảnh này ấy, hình như cái này là tốt nhất. Thế nên là mình vẫn hành xử như người bình thường, trông bề ngoài vẫn là người bình thường đúng không? Bề ngoài anh vẫn là người bình thường, vẫn đi làm tất cả việc như mọi người bình thường. Chỉ có mình chỉ mất niềm tin rằng cái này chắc chắn 100% nó phải như vậy thôi, còn trong một hoàn cảnh cụ

thể thì vẫn biết là mình nên nói câu gì, nên làm hành động gì là phù hợp nhất, là ít gây phương hại nhất và gây lợi ích cho người ta nhiều nhất.

Chị Hằng: *Thế mình phải thuyết phục người kia nghe theo mình.*

Trong Suốt: Ở đây nghĩa là nói là mình đừng có tuyệt đối hóa việc là mình sẽ trở thành cái người mà không còn chuẩn mực tí nào hết, thì không phải. Chuẩn mực vẫn tốt. Chuẩn mực chính là những cái thước đo để mình dùng nhưng mình không gắn chặt mình vào chuẩn mực.

Ví dụ thế này nhé: Trong hoàn cảnh thông thường ấy thì mình không nên quát to với ai hết, đúng không? Nhưng trong cái hoàn cảnh cụ thể này thì quát to mới giúp được người kia thì vẫn làm. Đúng không? Thì đâu có vấn đề gì đâu? Mình biết rằng là không nên quát to nhưng vẫn quát to khi cần. Mình biết rằng không nên nói dối nhưng có lúc nói dối là rất có ích cho người khác.

Chị Hằng: *Thế có ích cho mình a?*

Trong Suốt: Cả mình và người khác. Ví dụ như là một người bị đau tim và người con của họ bị bắt đi tù. Bác ấy gọi điện thoại cho mình, chuyện này là có thật, là thằng ấy dạo này thế nào? Lúc đấy mình nói là nó đi tù xong chắc là... không được đúng không? Thế là mình bắt đầu phải bảo: “*Không, vẫn bình thường.*” Xong rồi gọi cho ông chồng ấy bảo chồng từ từ kể cho bác ấy nghe.

Một bạn: *Thực ra nói dối chỉ là thói quen thôi. Nếu mà nói dối một, hai lần tương đối là tốt nhưng mà nhiều lần như thế xảy ra thì nó cũng thành thói quen. Vì vậy nó sẽ trở thành kiểu tính cách không tốt, như thế thì không nên đúng không a?*

Trong Suốt: Mình chỉ nên có thói quen duy nhất, là tôi sẽ hành xử thế nào phù hợp với hoàn cảnh này nhất, còn mình không nên có thói quen kiểu thế này là này tốt, thế kia là xấu. Anh có thói quen là trong hoàn cảnh tôi sẽ nói gì phù hợp với nó nhất. Còn anh không có thói quen là phải nói dối hay phải nói thật. Bởi vì anh không còn bị khái niệm là có một sự tuyệt đối nào nữa mà chỉ có sự thật tương đối trong hoàn cảnh thôi. Vì anh có cái hiểu biết đấy nên anh không còn bắt anh phải lúc nào cũng phải theo một cái chuẩn mực là như này nữa. Mà trong từng hoàn cảnh mình sẽ nói một câu chuyện phù hợp nhất, thế thôi. Còn ra khỏi hoàn cảnh đấy mình không nghĩ trong đầu nữa, không nghĩ gì luôn, thất luôn đầu óc lại, cho đến hoàn cảnh tiếp theo đến mình lại giải quyết tiếp.

Một bạn: *Niềm tin là mình phải đi trung đạo, có cái là phần “Tin” và “Tin” khác nhau như thế nào a?*

Trong Suốt: Thành ra đạo mới nói phải có tín và tuệ song song, **tín tuệ song tu**, mình không thể chỉ tín không mà không có tuệ. Tuệ là hiểu biết đấy. **Tín là niềm tin và tuệ là hiểu biết.** Ví dụ mình tin vào cái đúng xong mình hiểu biết để mình chứng minh nó bằng kinh nghiệm của mình. **Đức Phật có nói là gì?** Trước khi Đức Phật chết ấy là: “*Các người sau này đừng có tin vào ta.*” Đúng không? “*Đừng có tin vào những thánh đệ tử của ta. Đừng tin có vào một vị thầy, học trò nổi tiếng của ta. Các người hãy tin khi mà mình đã có kinh nghiệm về việc đấy. Mỗi người phải tự thấp đuốc mà đi.*” Đức Phật có nói như vậy. Không có kinh nghiệm gì mà

làm sao mà tin? Cái người mà không có kinh nghiệm gì mà vẫn tin, thì cái niềm tin đấy rất là dễ lung lay. Tin mù quáng dễ lung lay lắm.

Một bạn khác: *Niềm tin có trí tuệ.*

Trong Suốt: Còn kia là niềm tin đi kèm với trí tuệ. Thì nó gọi là chứng nghiệm, không chỉ là tin nữa.

Thì quay lại với vấn đề tập ấy là **chúng ta sẽ dùng sự khó chịu mà tập. Từ khó chịu chúng ta sẽ tìm ra chúng ta bắt cái gì đấy xảy ra theo ý mình và chúng ta sẽ thấy cái bắt đấy nó không có cơ sở.** Ví dụ chúng ta đi đường mà giao thông mà tắc thì chúng ta thấy rằng à khó chịu, đúng không? Chúng ta đang bắt rằng là chúng ta không bao giờ gặp tắc đường, hoặc là bắt cái đường này không được bao giờ tắc. Đấy, ta bỏ đi vì nó chẳng có cơ sở gì cả. Chúng ta sẽ còn gặp tắc đường một tỉ lần nữa và cái đường này còn tắc một tỉ lần nữa. Vì cái thấy, cái bắt buộc không có cơ sở, ta bỏ nó đi. Nên chúng ta sẽ kiên nhẫn đợi khi nào đi qua được thì thôi, không khó chịu nữa. Đấy, đấy là cách tập đi sâu hơn vào bên trong.

Còn như mình nói là cuối cùng ấy, mình vẫn còn tin là đúng và sai ấy thì mình sẽ còn cái gọi là định kiến. Định kiến về đúng và sai. Nên là cuối cùng cái định kiến cuối cùng đấy cũng phải bỏ nốt. Định kiến cuối cùng, mọi người sau này phá hết định kiến rồi ấy thì sẽ có một định kiến gọi là định kiến cuối cùng, là “đúng và sai”, là mọi việc trên đời hoặc là đúng hoặc là sai. Đấy là định kiến cuối cùng.

Đấy, và chúng ta phải tìm cách phá cái định kiến đấy mà chỉ khi nào đi con đường tu hành mới phá được định kiến ấy thôi. Còn nếu không thì chúng ta luôn luôn có định kiến là cái này hoặc đúng hoặc sai. Chúng ta không bao giờ nói rằng cái này nó không thể đúng, không đúng không sai, cũng không có vừa đúng vừa sai luôn, chúng ta không thể phá cái đấy được.

Thế thì có lẽ là bạn nào quan tâm đến việc đi tận gốc vấn đề ấy thì có thể liên lạc với bạn Hạnh. Mình có thể nói chuyện buổi nào đấy để mình nói về con đường tu hành, tu tập là như thế nào. Mình là người tu hành, tu tập. Tất cả những cái mình đang nói ở đây là do kết quả của tu tập đem lại, thành ra là mình cũng rất muốn chia sẻ cái đấy với mọi người, nhưng nó phải có ai có duyên và mong muốn đi cơ.

Một bạn: *Nếu nói về dạy trẻ con thì mình dạy nó thì cái gì là “right” (đúng), cái gì là “wrong” (sai).*

Trong Suốt: Đúng rồi.

Bạn đó: *Thế thì như vậy thì cái đó có, tức là quan niệm rằng là lớn lên nó sẽ không biến thành định kiến là đúng và sai thì nên dạy nó như thế nào ạ?*

Trong Suốt: Giống như là đi trên hai bờ vực thì phải có cái rào cản là cái hàng rào hai bên, nếu không có hàng rào thì ta sẽ rơi xuống vực. Nên thà chúng ta nói về đúng và sai mà giúp nó không rơi xuống vực ấy còn hơn là chúng ta không có cái đúng sai đấy xong nó rơi xuống vực. Đúng không ạ? Tuy nhiên đi mãi phải tới một lúc nhất định, phải đến chỗ mà nó không còn bờ vực nữa, mới tốt. Cũng như vậy, giáo dục là một quá trình dài hạn, dài hơi chứ không phải là

một việc. Hôm nay chúng ta tạo một cái đúng - sai cho nó để nó đi đúng, ngày mai chúng ta sẵn sàng phá bỏ cái đúng - sai đấy để cho đi đúng hơn nữa. Đấy mới là cách tốt.

Ví dụ như là ngày xưa ấy, Đức Phật cũng là có nhiều học trò bị upset, nghĩa là bị khó chịu và bỏ đi. Vì là hai mươi năm đầu tiên ấy, Đức Phật dạy về đúng sai là có thật, nên là ai đi theo và tất cả mọi người đều tiến bộ hết. Thế thì đến năm thứ hai mươi, Đức Phật vừa mới nói là gì *“Trong hai mươi năm vừa qua ta chỉ nói để các người tiến bộ thôi, chứ thật ra đúng sai cũng không có thật nốt.”* Thì sao? Thì có hai loại phản ứng: Một là những người mà nhận thức đủ rồi, họ tiếp tục đi tiếp và họ trở nên tiến bộ hơn. Còn loại thứ hai, trong kinh viết ấy, có 500 vị A La Hán là bỏ đi luôn, 500 học trò của Phật, sau khi nghe đến chuyện đấy là bỏ đi, không chấp nhận nổi nữa.

Thế nên là đôi khi trên quá trình hướng dẫn trẻ con hay người khác ấy, chúng ta vẫn phải tạo ra khái niệm đúng sai, phải giúp nó tin vào đúng sai để mà đi được. Nhưng chúng ta cũng đồng thời ta phải xác định rằng là có lúc nào đấy phải giúp nó bỏ cái rào cản ấy đi. Và đấy chính là cái trí tuệ và từ bi của chúng ta đấy. Trí tuệ là chúng ta biết là lúc nào nên nói cái gì, từ bi là nói vì nó, chứ không phải nói cho mình thoải mái, nói vì nó để nó tiến bộ. Nên không vấn đề gì nếu mình đặt ra đúng - sai cho trẻ con cả. Thậm chí không phải trẻ con mà cả người lớn cũng cần.

VIII. Con đường tu tập giữa đời thường

Một bạn: *Thế hai vợ chồng có hai niềm tin khác nhau, làm thế nào để chẳng hạn chồng mình theo mình tiến bộ. (Cười)*

Trong Suốt: Hiểu biết phải đến từ hiểu biết. Nếu em chỉ có niềm tin ấy mà không phải là kinh nghiệm cá nhân ấy...

Bạn đó: *Vấn đề là mình cũng không biết thuyết phục như thế nào. Mình chỉ biết là mình cho rằng mình đúng và chồng mình cũng cho rằng mình đúng.*

Trong Suốt: Đấy, thì em phải có kinh nghiệm. Phải tập để có kinh nghiệm. Khi em hiểu biết thì khác với việc em chỉ có niềm tin hay không. Nếu em chỉ có niềm tin thì giống như hai người cầm niềm tin đánh nhau. Ví dụ em nói chồng em là: *“Ở Bắc cực lạnh lắm.”*, chồng em bảo: *“Bắc cực nóng lắm.”* đúng không? À, không phải ở Bắc cực, à ở trên sao Kim. *(Mọi người cười)* Chả ai lên đấy được đúng không? Nên cả đời chuyện đấy không giải quyết được, đúng không? Nhưng giả sử em lên được sao Kim rồi thì quay về em nói, chồng em tin em là chắc.

Ở đây nói, ở đây là nếu chúng ta chỉ giữ mọi thứ ở niềm tin ấy, thì không bao giờ hết mâu thuẫn cả. Mâu thuẫn luôn tồn tại. Giống như ở thế kỷ mười ba ấy, là những người Thiên Chúa giáo đánh nhau với người Hồi Giáo và chết ba triệu người. Một ông tin rằng là Chúa của tôi là chúa tể còn đầu thánh Ala chỉ là con quỷ thôi. Bên kia cũng ngược lại, cũng tin lại như vậy, thế là niềm tin đánh nhau và chả ai chứng minh được cả, thế là đánh nhau chết mất ba triệu

người. Đạo Phật chưa đánh nhau với tôn giáo nào để chết người cả. Thì đạo Phật bảo là ông tin kiểu ông, tôi tin kiểu tôi, có sao đâu? Vì bản chất cuối cùng là gì, là cũng còn có cái gì đúng sai đâu. Nên tôi dung nạp tất cả các thứ khác, chứ tôi không đánh nhau để tiêu diệt ai hết. Đây.

Tuy nhiên đây là phần đạo Phật mà gọi là phổ biến thôi. Trong đạo Phật có một phần gọi là Kim Cương Thừa. Mọi người thấy đạo Phật là một ông Phật ngồi nhắm mắt và cúi xuống nhìn như này đúng không? Và trông rất là hiền hòa đúng không? Nhưng mà trong Kim Cương Thừa Phật giáo ấy, thì có những ông Phật mà mọc răng nanh, có ba mắt, nhảy múa trong lửa, giẫm đạp lên xác chết, tay cầm binh khí và giận dữ, nên gọi là các vị Phật phẫn nộ. Trong 100 vị Phật Kim Cương Thừa thì có 58 vị phẫn nộ, chỉ có 42 vị hiền minh, hiền lành thôi. Vì sao lại như vậy, chả lẽ Phật mà lại bị giận à, thế còn làm sao mà là Phật được?

Nhưng không phải đâu, đây là cơn giận của lòng từ bi. Cơn giận của lòng từ bi là một cái hình thức giúp người khác tiến bộ nhanh. Mỗi vị Phật giận dữ ấy là hóa hiện hình đây để giúp tiêu diệt những cái sai và không phải tiêu diệt theo kiểu đúng sai 100% mà tiêu diệt để giúp người kia tiến bộ. Nên là các vị Phật sẵn sàng tỏ ra giận dữ để giúp người khác tiến bộ, chứ không bị vướng vào việc tôi là Phật thì không được giận nữa. Tôi là Phật tôi vẫn giận như bình thường, nhưng cái giận của tôi là cái giận để giúp người khác tiến bộ. Chứ không phải cơn giận của tôi là do tôi có định kiến.

Nên để nói là gì? Là đạo Phật cũng thoáng lắm, không phải đạo Phật chỉ có lòng hiền lành, từ bi đâu, mà có thể có cả từ bi, trí tuệ lẫn phương tiện khéo léo giúp người khác. Mà chúng ta là người vào đời này này, chúng ta không thể đơn giản chỉ là những những hiền lành được đâu, chúng ta phải là những người khéo léo, có phương tiện đủ để giúp mình và giúp người. Đây, nếu mà bạn nào mà gặp Hạnh ấy, buổi sau mình sẽ nói về con đường đây.

Con đường mà tu hành, tu tập giữa đời thường này là như thế nào? Nó khác gì với con đường sách vở vì nếu mà sách vở thì không cần gặp mình cũng có thể hiểu được. Đọc sách ra hết mà, không được uống rượu, không được gì gì đấy. Nhưng mà vào đời mình thấy không hợp luôn. Mình sử dụng nó như thế nào? Thì có lẽ buổi sau mình sẽ nói về cái điều đây.

Một bạn: *Ở công ty em thì em làm việc theo nhóm và có một người trong nhóm luôn luôn cho mình là đúng và bắt mọi người trong nhóm phải thế này, phải thế kia. Và đôi khi cái điều anh ấy nói thì là đúng, thế nhưng mà anh ấy hay dùng cái từ “phải” ấy, anh ấy bắt tất cả mọi người làm và nhiều khi em thấy khó chịu. Em biết đó là cái định kiến của em, tức là mình muốn cái “phải” anh ấy không nên nói.*

Trong Suốt: *Mình phải vâng sếp mà không bắt mình gì hết. (Cười)*

Bạn đó: *Em biết đây là cách nghĩ của em nhưng bản thân anh ấy cũng hay dùng cái từ đây với những người khác nữa. Đôi lúc là với chính mình, anh bắt mình phải thế này và mình biết rằng là ý của mình cũng đúng mà ý của anh cũng có một cái đúng. Tức là cả hai người đều không thể biết là cách làm của ai hơn ai cả. Thế nhưng mà anh ấy luôn luôn cho rằng là anh ấy hơn em và có thể là cái ý kiến của anh ấy thì em phải nghe theo và anh ấy muốn tất cả mọi người đều công nhận như thế.*

Thì em luôn đấu tranh với anh ấy, em tranh cãi là đôi lúc là anh không nên nguyên tắc quá, quá cứng nhắc. Tức là anh ấy muốn là mọi thứ là phải chuẩn theo cái này, chuẩn theo cái kia. Mà em biết thừa rằng là có những cái chuẩn là đúng nhưng có những cái mình nên sắp đặt theo cái gì là hợp lý nhất đối với mình và mình cho rằng là nó có kết quả cao hơn, cho tất cả. Bởi vì ai làm cũng muốn là cái dự án của mình nó sẽ phát triển chứ không phải là mình cứ đi xuống và mình ý kiến đấy như thế. Thế nhưng mà anh ấy luôn luôn cho rằng là anh ấy đúng và em không tôn trọng ý kiến của anh ấy. Thế là rất nhiều lần tranh cãi rồi nhưng mà chưa bao giờ có thể là hai người nói chuyện để mà hiểu nhau được để mà thông cảm nhau được.

Trong Suốt: Nhưng câu hỏi của em là gì?

Bạn đó: *Tức là bây giờ em muốn là anh giúp em. Bởi vì em có định kiến rằng là...*

Trong Suốt: “Phải làm gì đây?” Đúng không?

Bạn đó: *Đúng rồi ạ. Tức là em muốn anh ấy hiểu em rằng em cũng không phải ác cảm anh ấy mà em hay tranh luận. Bởi vì là em cũng có cái đúng của em và em cũng biết là anh ấy có cái đúng.*

Trong Suốt: Rồi. Nếu... Đây nhé, bây giờ quay lại đúng câu chuyện anh vừa nói xong. Nếu em còn một sự khó chịu khi anh ấy nói như vậy, thì đó là vấn đề của ai?

Bạn đó: *Thì là vấn đề ở em.*

Trong Suốt: Đúng chưa? Nếu em không giải quyết vấn đề đấy thì liệu rằng em có giúp được anh ấy không? Chả bao giờ giúp được người khác. Em còn khó chịu khi người khác nói “phải” thì người làm sao người ta thoải mái khi nói chuyện với em được. Đúng chưa? Nên mình chưa giải quyết được cho mình thì cái việc giải quyết cho người khác là rất hạn chế.

Bạn đó: *Em biết, em hiểu. Nhưng bây giờ vấn đề là em muốn là giải quyết cho em.*

Trong Suốt: Đúng. Như vậy mình thấy rằng là hóa ra chả liên quan gì tới anh kia hết.

Bạn đó: *Vâng.*

Trong Suốt: **Mà toàn là tôi hết, toàn vấn đề của tôi hết. Khi nào em nhận điều đấy, 100% điều đấy thì em mới bớt thái độ phản ứng đi.** Còn không thì ông sếp của em thì chỉ nhận được phản ứng của em thôi, chứ không nhận được cái đúng của em đâu. Khi em nói với một người thì cái người ta nhận được đầu tiên không phải lời em nói mà là thái độ của em. Tốc độ của cảm xúc lan truyền cực nhanh. Nói mãi mới hiểu nhưng mặt nhăn một cái là nhận ra ngay. Đúng chưa? Nên tốc độ của cảm xúc lan rất là mạnh. Còn tốc độ của lý luận ấy thì nó phải được nhai nuốt, tiêu hóa và cộng với một đồng kinh nghiệm sống thì nó mới thành, nó mới nhận được. Nên khi nào em còn nói với sếp em bằng giọng khó chịu ấy...

Bạn đó: *Không phải là sếp, tức là cũng như mình thôi ạ, tức là đồng nghiệp...*

Trong Suốt: Hoặc là một người đồng nghiệp của em cũng thế thôi. Khi em còn nói với đồng nghiệp bằng sự khó chịu ấy thì cái người ta nhận được là sự khó chịu của em. Và rất dễ trigger (*khởi phát, gây ra, gây nên*) và rất dễ gọi lên những cái cảm xúc tiêu cực người ta. Và hai người nói chuyện với nhau không còn bằng lý luận nữa hoặc không còn bằng cái gì tốt nữa. Mà nói chuyện với nhau bằng cảm xúc thôi. Cảm xúc thì không nói chuyện được. Nên em phải tập đến đoạn mà em không còn phản ứng nữa, bằng cảm xúc nữa. Đấy. Khi ấy thì kể cả người ta là sếp em, người ta vẫn nghe. Nhưng nếu em còn phản ứng bằng cảm xúc ấy thì chỉ là hai cái cảm xúc nói chuyện với nhau thôi.

Một bạn: *Giả sử như là nếu mà anh ấy bảo em phải thế này, em thấy rằng điều đấy không đúng mà em cũng không nói gì?*

Trong Suốt: Không. Khi em nói bằng cái không đúng chứ không phải nói bằng sự không thoải mái của em. Em có quyền là thấy nó không đúng, đúng không? Chả ai cấm em thế cả. Nhưng nếu em không thoải mái và khó chịu ấy thì đấy là vấn đề của em, em phải giải quyết. Nếu không, em sẽ mang cái khó chịu đấy, không đưa vào ông đấy, anh bạn ấy, thì đưa vào công việc, đưa vào bố mẹ em ở nhà. Cảm xúc nó sẽ tìm cái người mà dễ bị ảnh hưởng nhất để nó tấn công. Về nhà, mặt em cau có là bố buồn rồi, chỉ vì công việc thôi. Nên là em phải giải quyết cái cảm xúc đấy.

Còn khi em giải quyết được rồi ấy, nghĩa là em chỉ nói với anh ấy bằng lý luận thôi nhưng không phải bằng sự khó chịu của em nữa. Thì lúc đấy là gì? Mình rất là bình tĩnh và kiên nhẫn. Em phải rất bình tĩnh và chắc chắn tự nhiên bình tĩnh thì sẽ kiên nhẫn. Nói một lần không được thì nói lần thứ hai, nói không được thì chứng minh bằng công việc. Nhưng mà em làm thế hoàn toàn không vì bị cảm xúc chi phối. Mà em làm thế hoàn toàn bởi vì đây là điều đúng, tôi sẽ cố gắng làm, tôi sẽ kiên nhẫn hơn bình thường, tôi sẽ bình tĩnh hơn bình thường để tôi làm. Lúc đấy dần dần anh ấy sẽ hỏi ý kiến của em, chứ không phải là ngược lại đâu. Vì ai cũng cần dựa vào một người bình tĩnh và kiên nhẫn hết.

Nhưng nếu em còn phản ứng thì em khác gì anh ấy đâu, đúng không? Em chẳng khác gì người ta, sao giúp người ta được. Nên là cái con đường này là con đường đi vào bên trong giải quyết trước. Nó phải mất thời gian nhiều hơn, giống như là anh nói em xong em chả thay đổi anh ấy được. Nhưng giả sử một tháng em làm theo lời anh vừa nói từ cái buổi này này, thì em thành một con người mà bình tĩnh, kiên nhẫn hơn, thì tự nhiên lời nói của em có trọng lượng hơn. Và em yên tâm là một người bình tĩnh và kiên nhẫn thì tất cả mọi người xung quanh nhận ra hết. Chứ không phải mình bình tĩnh chả ai biết đâu. Nếu mình thực sự bình tĩnh và kiên nhẫn thì toàn bộ những người biết mình nhận ra hết.

Tương tự như vậy, mình là một người khó chịu, hay phản ứng thì toàn bộ những người xung quanh nhận ra hết. Mà cái đấy em làm sếp thì em sẽ biết là cái ông nhân viên hay phản ứng ấy, thường là những ông không được việc. Ông được việc là tìm mọi cách giải quyết vấn đề chứ không phải là ngay lập tức phản ứng với tôi là: “Khó lắm anh ạ, cái việc này việc kia nhiều trở ngại lắm.” Anh mà gặp những người đấy thì anh cũng biết là không được việc. Ông được việc là ông sẽ tìm cách giải quyết đã, cố hết sức, và luôn luôn nói là em sẽ cố làm được. Chứ còn nói là: “Anh ơi, chướng ngại lắm, khó lắm, ông kia không đồng ý đâu.”

Đấy, nên là mình tập cách sống, không phải là sống phản ứng nữa. **Người bình thường là sống theo kiểu phản ứng, là có gì sai, có gì trái là khó chịu rồi, là phản ứng ngay. Còn người**

tu hành, tu tập ấy là giải quyết mình trước, rồi mình sẽ sáng suốt và bình tĩnh để hành động cho đúng đắn. Chứ không phải phản ứng nữa. Phản ứng là người ta quát mình một câu, mình quát lại một câu, đúng không? Còn tu tập là gì? Quát một cái, mình khó chịu. À tìm cách giải quyết khó chịu. Khi nào người ta quát mình mà mình chỉ thấy rằng mình không khó chịu nhưng mà mình thấy cái quát đấy nó không đúng. Mình nói chuyện trở lại để giúp cho người ấy giải quyết cái không đúng đấy, không phù hợp đấy.

Về sau, bây giờ anh không ít khi nói từ “đúng - sai” mà nói “không phù hợp” hay “có phù hợp”. Cái hoàn cảnh này mình làm thế có phù hợp hay không? Chứ không phải hoàn cảnh này có đúng hoặc sai hay không? Đúng sai là chuyện rất là khó để mang ra lý luận. Nhưng mà có phù hợp hay không, tốt nhất cho công việc hay không? Mình sẽ dùng ngôn ngữ mới. Theo em thế là không phù hợp, chứ không phải không đúng nữa. Không đúng lập tức ông kia chạm tự ái ngay. Anh nói thế không có nghĩa rằng là em đừng phản ứng gì hết, chỉ có là em hãy tập cách giải quyết cái vấn đề nội tâm mình trước.

Bạn đó: *Nhưng anh ấy hay dùng từ “phải” với em. Anh ấy nói là...*

Trong Suốt: Tại sao em lại phản ứng với từ “phải”? Đây là vấn đề của em.

Bạn đó: *Đấy, đúng rồi. Thế em bảo rằng là lẽ ra anh ấy nên nói từ “nên” thôi, thay vì “phải”.*

Trong Suốt: Nhưng mà anh ấy là anh ấy, em có điều khiển anh ấy được đâu. Đúng không? Em bảo là “Lẽ ra nên nói từ nên”, nghĩa là em đang có định kiến là anh ấy phải nói từ “nên”.

Bạn đó: *Đúng rồi, em nghĩ cái định kiến đấy từ em.*

Trong Suốt: Thế thì mỗi lần em khó chịu, bây giờ cách tập là thế này... Mỗi lần anh ấy nói từ “phải” em khó chịu đúng không? Thay vì em nghĩ là đấy là vấn đề của anh ấy thì em nghĩ đấy là vấn đề của tôi. Tôi có định kiến rằng ông kia không nói từ “phải” với tôi và tôi sẽ bỏ định kiến ấy đi. Từ nay trở đi ông nói “phải” với tôi thoải mái vì cái định kiến đấy không có cơ sở gì hết. Không ông này thì ông khác nói “phải”. Sau này, chồng em bắt em “phải” thế này thế kia, con em cũng bắt em “phải” thế này thế kia không biết chừng. (Mọi người cười) Đây, nên là không thể tránh được người nói “phải” với mình đâu. Đúng không?

Bạn đó: *Vâng. (Cười)*

Trong Suốt: Một cô gái trẻ thì luôn luôn muốn là điều tốt đến với tôi còn một người đã đầy đau khổ ấy thì không còn cái loại kỳ vọng đấy nữa. Nhưng mà, chả lẽ em đợi lúc đầy đau khổ mới như thế? Thà em tập con đường này như này, từ bây giờ ấy, thì không nhất thiết phải gặp đau khổ mà em vẫn trưởng thành như thế được.

Chị Hằng: *Thế còn nóng tính thì sao hả anh?*

Một chị: *Sân hận.*

Trong Suốt: Đây, lần trước anh nói rồi đấy, nóng tính giống hết câu chuyện anh nói lần trước. **Gốc cũng là bắt cái gì phải xảy ra theo ý mình thôi. Tất cả thì đều do mình bắt cái gì xảy ra**

theo ý mình. Trong khi bản chất của thế giới này, của vũ trụ này là mọi thứ xảy ra theo nhân quả, theo ý của nó chứ không phải theo ý mình, mọi thứ vận hành theo quy luật tự nhiên, không thể bắt mọi thứ theo ý mình được. Thế nhưng mình lại luôn có một ảo tưởng là tôi bắt được cái gì theo ý tôi.

Ví dụ trước anh nói là tôi luôn bắt được cái tay của tôi là giờ lên giờ xuống, nên tôi tưởng rằng tôi điều khiển được cái tay này, đúng không? Nhưng mình mới bảo là tay ơ toát mồ hôi đi, nó không toát được nữa, đấy. Nên mình nói đây là cái việc mình bắt, mình điều khiển được cái tay cũng là ảo tưởng của mình nốt. Chứ còn nó hoạt động theo kiểu quy luật của sinh học, bảo nó: “Hãy chảy mồ hôi đi”, nó không chảy. Đây.

Một bạn: *Thế anh ơ chẳng hạn cái nóng tính đấy. Không phải là mình muốn có tình, tức là đến lúc mình không nhìn thấy nó phát tác ra. Như thế là tự nhiên chứ ạ?*

Trong Suốt: Cái câu của em nó có một giá trị ở chỗ này này: Chúng ta là người tu hành giữa đời thường ấy nên đừng bắt mình phải là thánh, đừng bắt mình trở thành người không giận nữa. Đúng không? Đừng bắt mình phải là người hết ý kiến ngay. Chúng ta chỉ nên gì? Chỉ nên cố gắng là luôn luôn dùng các cái nguyên tắc đúng vào tu tập, thế thôi. Tiến bộ chỉ cần thế thôi. Chúng ta bỏ đi cái ảo tưởng rằng chúng ta sẽ giống trong sách viết. Đây là một ảo tưởng. Chúng ta chỉ cần luôn luôn cố gắng thôi, chỉ nên luôn cố gắng, thế thôi. Còn đâu, giống như cái cây lúa ấy, có cây ngắn ngày có cây dài ngày, có những người tiến bộ rất nhanh, trổ hoa ngay, có những người phải hai năm sau mới ra hoa.

Bạn đó: *Thế tức là con người cũng sẽ có lúc, giống như thời tiết, đến lúc thì phải mưa đến lúc phải nắng.*

Trong Suốt: Đúng rồi, đúng, đúng...

Bạn đó: *Đến lúc mình phải khóc.*

Trong Suốt: Chính xác! Nên là mình giận, mình khóc không phải là vấn đề. Vấn đề là mình có dùng cái đấy mà tập được không? Vì nếu mình không dùng nó tập được thì mình mãi mãi cứ thế thôi. Đau khổ từ ngày này sang ngày khác. Chứ còn việc mình giận, mình khóc thì không phải là vấn đề lớn.

Anh nói tất cả điều này không phải để mọi người trở thành thánh. Anh không có mục tiêu đấy. Anh nói tất cả những điều này chỉ đơn giản là để ai đấy muốn thay đổi mình thì có một phương pháp. Thế thôi! Trong quá trình tập mình sẽ còn đây lúc là nóng giận này, đây lúc kiêu ngạo, đây lúc ghen tị, đủ hết. Nhưng nếu mình có phương pháp mà anh nói ngày hôm nay thì mình có thể dùng cái nóng giận, kiêu ngạo, ghen tị đấy để mình trưởng thành hơn một chút, lớn hơn một chút, hiểu biết hơn một chút, thông cảm với người khác hơn một chút. Nếu chúng ta có 1000 cái một chút đấy thì nó sẽ khác nhiều đấy. Đây.

Một bạn: *Em thắc mắc một quan điểm của một người bạn, thì hôm nay em hỏi để xác định lại cái vấn đề đấy. Thì bạn em luôn nói là: “Nếu mà đau khổ thì cứ đau khổ đi, cứ khóc, nếu muốn làm gì xấu thì cứ làm điều xấu cho hết đi. Thì tự khắc đến một lúc nào thì sẽ chán làm việc xấu thì sẽ muốn làm người tốt.” Và hay là vấn đề là mình giúp cho người ta hiểu là cái*

vấn đề là đây là cái nguyên nhân của cái việc xấu đây là gì để chúng ta có thể tốt lên được luôn. Hay là cứ để kệ người ta thì người ta làm việc xấu xong rồi thì người ta sẽ trở về tốt.

Trong Suốt: Em có tin rằng cứ làm việc xấu mãi sẽ thành người tốt không?

Bạn đó: *Không. Thực ra nếu mà người ta chán xấu rồi người ta sẽ lại thích một cái khác.*

Trong Suốt: Nếu đã không có hiểu biết ấy.

Bạn đó: *Vâng.*

Trong Suốt: Chả thành tốt cả, chả thể làm cái gì cũng tốt được. Cho dù người ta có làm điều xấu, làm chán điều xấu rồi thì người ta cũng sẽ cố gắng làm thành người bình thường, không có làm điều xấu nữa. Nhưng mà vẫn ẩn chứa tiềm tàng sự làm điều xấu bên trong và khi cần nó lại phát tác ra như cũ. Chỉ có hiểu biết mới cắt được gốc của vấn đề thôi. Cũng câu chuyện của em giống như anh nói lúc nãy rằng gốc và ngọn. Cứ cho là cây mọc 1000 cái gai rồi thì nói chung là nó hết nhân dưỡng thì nó khó mọc cái 1001. Nhưng ngày mai em cắt một cái gai đi thì nó sẽ mọc ở chỗ khác.

Bạn đó: *Không cắt được rễ của nó.*

Trong Suốt: Chính xác. Phải giải quyết tận gốc. Nên là cách của em ấy, nó không đúng, làm thế không đúng.

Bạn đó: *Không phải cách của em mà là của bạn em.*

Trong Suốt: À, cách của bạn em ấy. Quan điểm đây của người bạn em ấy.

Bạn đó: *Vâng.*

Trong Suốt: Là hoàn toàn thiếu hiểu biết.

Bạn đó: *Vâng.*

Trong Suốt: Vì tưởng rằng là tốt, người ta sẽ trở nên tốt hơn vì người chán làm điều xấu. Anh nói rằng là người ta trở nên tốt hơn nếu người ta hiểu biết chứ không phải là người ta tốt hơn khi người ta chán làm điều xấu. Cái cách nghĩ của bạn em là dựa trên một cái suy nghĩ sai lầm là người ta sẽ tốt hơn nếu người ta chán làm cái xấu đi. Chả có chuyện đấy đâu. Chỉ tốt hơn nếu hiểu biết thôi. Còn lại thì...

Bạn đó: *Vâng, để về em cho bạn em nghe.*

IX. Ví dụ về định kiến và các câu hỏi về tu hành

1. Tu là một quá trình đi tìm và trải nghiệm chân lý

Một bạn: Em thấy suy nghĩ của Thầy rất hay tại vì bản thân em là áp dụng ngay cái định kiến vào trong cái buổi này. Lúc này là bạn em ấy là bị tụt huyết áp thế là xuống kia. Thì bình thường em là một cái người bình thường là có cái định kiến mà ở trong một cái buổi họp nào đấy thì ít khi đi ra đi vào, ra ngoài xong lại đi vào như thế. Thì mình rất là suy nghĩ về chuyện đấy nhưng mà em áp dụng ngay cái bài của anh là không còn quan tâm đến mọi người suy nghĩ gì, mình bỏ đi cái định kiến đấy và mình làm việc gì nên làm vào lúc đấy.

Trong Suốt: Đúng rồi. Tôi chỉ nên làm việc nên làm thôi. Nếu việc lên làm là nhắc nhở bạn ấy tôi sẽ nhắc nhở, nhưng nếu việc nên làm lúc đấy không phải thì sao? Mà là lắng nghe anh Thắng nói, hoặc là thậm chí là quan tâm xem tại sao bạn chạy xuống để giúp được gì không thì lại khác. Rất tốt đấy! Mình chỉ nên có việc cố gắng làm cái nên làm, phù hợp nhất thôi. Chứ mình không nên là bắt mọi thứ phải xảy ra theo kiểu của tôi. Đấy.

Bạn đó: Thậm chí là lúc em chạy lên xong em còn lấy giày cho bạn gái em. Bạn gái em chạy bộ xuống dưới kia vì bị tụt huyết áp phải xuống dưới kia. Em phải chạy lên tìm giày cho bạn ấy lấy nhầm giày của một cái chị ngoài cửa chị ấy bảo là đừng lấy giày của chị ấy. Bình thường em rất ngại làm cái chuyện đấy mà hôm nay em thấy áp dụng nó rất hay tại vì em nghĩ cái mà anh Thắng muốn nói là cái quan trọng nhất là cái mà áp dụng ngay vào cuộc sống ấy.

Trong Suốt: Đúng, chính xác. Nếu chúng ta mà sau buổi hôm nay mà không áp dụng gì ấy thì giống như chúng ta đã từng đọc bao nhiêu quyển sách rồi, chúng ta có là sách đâu. Sách viết là phải từ bi hỷ xả, yêu thương rồi gì gì đấy nhưng chúng ta vẫn mãi là chúng ta, vẫn gặp những cái khó khăn. Một hành động ấy, nếu mà chúng ta đem vào hành động ấy còn quý hơn 1000 quyển sách. Đấy, con đường mà anh chia sẻ mọi người là con đường mà chúng ta đem nó vào cuộc sống này này, hàng ngày đây này. Và nên chúng ta tại sao một tháng tập... Chúng ta có câu là gì “Thứ nhất là tu tại gia”, đúng không? “Thứ nhì tại chợ, thứ ba tại chùa”.

Tại sao thứ nhất không phải là chùa? Tại vì tại gia hay tại chợ nó có nhiều cơ hội như này hơn, thì chúng ta mới chuyên hóa nhanh hơn. Ở trên chùa chúng ta không bao giờ biết là chúng ta có gai bên trong luôn ấy. Có những ông sư nhé, không phải người Việt Nam đâu, sư Tây Tạng viết là: “Sau hai mươi năm lên núi thì tôi quay lại cuộc sống này. Và tôi thấy rằng tôi vẫn là con người ngày xưa.” Đấy, ông ấy rất trung thực nhận ra rằng là tôi vẫn không... những tính xấu của tôi nó vẫn quay lại. Gặp lại bà mẹ là những cái cảm xúc ấy bồi hồi nổi lên, rồi vẫn hành xử như ngày xưa. Vào đời này là chỗ tốt nhất.

Một bạn: Thế tức là lên núi hay vào chùa là không tốt bằng thì có phải định kiến?

Trong Suốt: Nếu mà mình là 100% là như thế thì là định kiến.

Nhưng mà tất nhiên là mình không có định kiến đấy. Có nhiều vị thành tựu nhờ lên núi vào chùa bởi vì cái duyên của vị đấy, đến lúc đấy, là lên núi vào chùa là tốt. Ví dụ trong quá

trình tu tập ấy, sẽ tới một lúc nhất định, hoặc trong một thời gian nhất định mình nên tránh xa những cái phiền nhiễu đi đã để mình có một cái thời gian nhìn kỹ vào bên trong hơn, lúc đấy lại cần lên núi vào chùa. Như ví dụ một năm anh sẽ dành khoảng mười ngày như vậy. Là đúng ngày nhập thất ấy, lên núi vào chùa đấy hoặc là ra một cái khu nghỉ mát nào đấy mà ít người qua lại. Đấy, nghĩa là mình phối hợp.

Bạn đó: *Không thì sẽ đóng cửa ở nhà.*

Trong Suốt: Ừ, hoặc là có bạn thì đóng cửa ở nhà. Hạnh đóng cửa ở nhà ba ngày, ví dụ thế. Nên mình cân đối mọi thứ đấy, mình không định kiến là xấu hay tốt. Tuy nhiên là anh gặp rất nhiều người có định kiến là tu ở đời thì chả có kết quả gì hết. Không biết ở đây có ai gặp người đấy đấy chưa nhỉ? Anh gặp nhiều bạn như vậy lắm rồi.

Một chị: *Em thì gặp cái định kiến là trẻ nhưng mà đi tu thì phí.*

Trong Suốt: Ừ. *(Cười)*

Một bạn khác: *Anh ơi anh, em cũng không hiểu tu hành là gì ạ?*

Trong Suốt: **Cái tu mà anh nói ấy là một quá trình đi tìm và trải nghiệm chân lý**, chứ không phải là khắc khổ, bó buộc... Quá trình tu tập mà anh đi theo ấy là một quá trình nhận ra và trải nghiệm cái chân lý, nhận ra sự thật. Thế thôi. Nhận ra và trải nghiệm sự thật chứ không phải là bó tôi vào một cái khuôn nào đấy và đấy gọi đấy là tu. Không phải!

Nên là anh có một trang web là *trongsuot.com* đấy, mình tu giữa đời mình nên trong suốt. Nghĩa là mình vẫn thể hiện và sống như một người bình thường, giữa đời mà. Và như vậy là con đường mà hợp cả với người vào đời nhất. Không tuyên bố tôi là nhà tu đấy, tôi là nhà sư đấy. Và tôi sẽ từ nay trở đi tôi sẽ không bao giờ nhìn phụ nữ nữa. *(Cười)* Đấy. Có con đường như vậy, trong con đường nhà Phật có một con đường như vậy. Khi em nhìn người phụ nữ thì phải nhìn đấy là một cục thịt, ở ngoài là một đồng da tằm lợm, trong đầy phân nước tiểu và cảm lông chi chút lên trên.

Một bạn: *Trời ơi!*

Trong Suốt: Có một con đường tập như vậy. Thế nhưng mà vào đời mình tập như thế thì chịu rồi. Đúng không? Thì không ham muốn nữa bằng cách là thấy kinh khủng quá, tởm quá và không được nhìn mắt người khác, phụ nữ khác, chỉ được nhìn thế này thôi. *(Trong Suốt diễn tả)* Nhưng thế lại hợp với một số hoàn cảnh nhất định, tốt trong hoàn cảnh nhất định.

2. Lựa chọn cách nghĩ để mình tiến bộ

Một chị: *Tu tập thì nó gần như là tu tâm.*

Trong Suốt: Tu trong cuộc đời này là mình chuyển cái tâm mình.

Chị đó: *Chuyển tâm đúng không?*

Trong Suốt: Ừ.

Chị đó: *Thế nên là nếu mà mình đã chuyển tâm, chuyển tính rồi thì ăn thịt hay ăn chay cũng là như nhau.*

Trong Suốt: Đúng vậy.

Chị đó: *Còn ban đầu mình tu tập là cần phải bỏ ăn chay... À à, bỏ ăn mặn.*

Trong Suốt: Có một số trường hợp phải bỏ ăn mặn. Ví dụ mình đang ăn mặn theo kiểu là tôi giết một con khác để thỏa mãn cái thú tính của tôi là được ăn máu ăn thịt và thỏa mãn khát khao sung sướng của tôi. Thì nên giữ giới để thấy rằng là chả vấn đề gì nếu mình không ăn mặn cả. Nhưng có một số trường hợp thì không có cái suy nghĩ kiểu đấy. Có gì ăn nấy. Ví dụ như ngày xưa lúc ban đầu Đức Phật mà có tăng đoàn ấy thì Đức Phật chỉ nói đơn giản là... Vì là các nhà sư là không tự lao động thì chỉ cần đi xin ăn và ai cho gì ăn nấy mà Phật làm gương đến mức là gì? Là có một lần, có một người hủi cho Phật đồ ăn ấy thì ngón tay ông rơi vào, người hủi bị rụng ngón tay mà thì Phật cầm ăn rất thản nhiên bình thường. Cho gì ăn nấy mà, cho thịt ăn thịt, cho cá ăn cá, cho cơm ăn cơm và cho ngón tay ăn ngón tay.

Một số bạn: *Ôi thế thì...*

Trong Suốt: Không ngón tay ông ấy hủi rụng xuống luôn mà.

Một số chị: *Thế bỏ ngón tay ra rồi ăn chứ nhỉ?*

Trong Suốt: Anh không biết, Phật làm như thế đấy.

Một chị: *Thế thì cho hỏi là thế thì mục đích của Phật xin ăn để làm gì? Xin ăn cả ngón tay người ta.*

Trong Suốt: Thực ra ông Phật thì ông ấy không cần xin ăn, nhưng mà ông ấy giáo dục người ta về việc cho gì ăn nấy nên ông cầm bát đi xin ăn.

Chị đó: *Thế thì đây liệu có phải định kiến của Đức Phật không ạ?*

Trong Suốt: Đức Phật muốn giúp mọi người và ông ấy không ngại trong việc tạo ra những khuôn mẫu để giúp người ta tiến bộ. Giống như anh nói chuyện trẻ con lúc nãy ấy.

Chị đó: *Tức là Đức Phật nghĩ là ta sẽ giúp mọi người. Đây là đức Phật đã có thành kiến này trong đầu.*

Trong Suốt: À, không nhất thiết phải giúp mọi người nhưng cái hoàn cảnh này cái gì phù hợp nhất thì tôi làm. Như anh nói lúc nãy nhé, là tôi chỉ chọn cái phù hợp nhất tôi làm thôi chứ tôi không bắt tôi phải làm cái gì hết. Đức Phật có thể lựa chọn là tôi chả làm gì hết, nhưng cái hoàn cảnh phù hợp nhất là giúp mọi người, ông giúp mọi người.

Chị đó: Bởi vì là mình như là có nghe được câu chuyện đến cuối đời Đức Phật bị chết ấy. Vì là vào một lần cuối đời là Ngài ăn một cái đồ ăn khát thực của một vị, hình như là nắm độc và Phật biết đây là nắm độc mà Phật vẫn ăn và sau đây Đức Phật chết.

Trong Suốt: Ví dụ cái chết của ông Phật nhé thì đơn giản là để dạy người ta rằng là ai cũng phải chết, cái gì cũng có kết thúc.

Chị đó: Cái đây thì nó có nhiều cách để kết thúc.

Trong Suốt: Chư Phật có năng lực sống. Phật có rất nhiều năng lực sống chứ không phải tám mươi mấy tuổi là chết. Nhưng ông ấy dạy mọi người rằng là rồi thì ai cũng phải chết thôi. Và rồi thì Giáo Pháp của ông ấy, của Phật ấy, cũng sẽ không còn người giảng nữa, vì vậy mọi người phải quý Giáo Pháp và quý cái thời điểm mà lúc Phật còn sống. Nên là mọi hành động của một vị Phật ấy thì đều là phù hợp với hoàn cảnh của mình nhất, của cái lúc đấy nhất. Chứ không phải là vì định kiến của Phật là phải A, phải B, phải C. Tuy nhiên, Phật hoàn toàn có thể sử dụng những phương pháp như là nói là phải A, phải B, phải C, để giúp cái người mà cần nghe câu đấy.

Chị đó: Không, tức là ý mình nói là dường như đã có một định kiến là cho gì thì ăn nấy. Bởi vì khi mà mình đọc một số các câu chuyện về các cái vị khác.

Trong Suốt: Chịu. Mình không phải là Phật mình chả biết. Nhưng nhờ câu chuyện của Phật mà mình tiến bộ. Đây, thế thôi. Còn mình cũng không phải là Phật. Phật nghĩ trong đầu cái gì, từ này đến giờ toàn đoán hết. Bạn đang đoán thôi. Bạn đang đoán là dường như có định kiến.

Chị đó: Không, tức là mình dựa vào các cái câu chuyện.

Trong Suốt: Bạn đang đoán rằng dường như có định kiến. Đây chỉ là bạn đoán thôi. Mình đang đoán là Phật là giúp mọi người cũng là mình đoán, chả có gì là đúng ở đây cả. Đúng không? Đây là hai cái phỏng đoán của hai người khác nhau. Thế thôi!

Tuy nhiên phỏng đoán của mình, nó hướng dẫn hành động của mình, giúp mình giải quyết những hiểu biết sai lầm thì mình chọn cách phỏng đoán đấy. Còn mình có phải là người ta đâu, mình sao biết Phật nghĩ gì khi ông ấy chết được? Biết nghĩ gì khi ăn ngón tay được? Có khi ông nghĩ cái siêu hơn mình nhiều hoặc là chả nghĩ gì cả, rơi ngón tay vào là ăn, hết. Chả có dạy ai cả. (Mọi người cười) Đúng không? Làm sao biết được. **Nhưng mà mình lựa chọn cách nghĩ đây để mình tiếp tục tiến bộ trên con đường của mình.**

Chị đó: Nếu thế thì nó có thể là một cái định kiến của mình. Tức là đối với việc như thế sẽ làm mình khó chịu và mình sẽ nhịn. Ví dụ như mình, bây giờ, với mình mà mình ăn ngón tay đấy thì mình rất là thấy khổ, còn nếu mình ăn cái khác mà biết là nắm độc thì rất là khổ.

Trong Suốt: Ừ. Thì thôi đừng làm vội, thì anh bảo vào đời mình đừng hy vọng mình là thánh ngay.

Chị đó: Nên là tốt nhất là không chịu đựng. Nếu mà mình cảm thấy như thế là mình không.

Trong Suốt: Ví dụ nhé, nếu như mình không ăn ngón tay, thì mình hiểu là tôi có một định kiến rằng là hủi là không được ăn. Thế thôi.

Chi đó: *Thực ra không phải vì hủi mà thực ra là tôi không có cái nhu cầu để ăn món đó.*

Trong Suốt: À thì đây. Tóm lại là nếu mà mình ăn ngón tay và mình không ăn nó vì mình khó chịu thì mình không ăn nó trong sự hiểu biết, rằng tôi có khó chịu thì đây chính là hiểu biết. Nếu mình giận, ví dụ quay lại mình giận đi mà mình hiểu biết rằng mình đang bị kỳ vọng điều khiển đây thì mình vẫn là giận mà có hiểu biết còn hơn là giận không hiểu biết gì. Đây, vào đời là như vậy chứ vào đời không phải là tôi không bao giờ giận nữa hay tôi sẽ cố kiềm chế để không giận.

Nên là mình đừng bắt mình phải giống một ông thánh. Thế thôi. Người tu hành rất hay muốn mình giống ông thánh, đây, đây là một thực tế. Ông nào tu, ai tu cũng muốn mình giống ông thánh, ngay lập tức. Ai tu cũng nghĩ là phải giống ông thánh ngay lập tức và đôi khi là, khi mình chưa giống ông thánh thì mình thấy khó chịu với chính bản thân mình. Thì cái khó chịu đây lại là định kiến rằng là mình phải giống ông thánh. Tại sao phải giống ông thánh? Mình là mình cơ mà, mình cứ tiến bộ dần dần có sao đâu?

3. Khi buồn thì quay vào bên trong

Trong Suốt: Có một bạn vừa nhắn tin cho anh. Bạn ấy gọi một lần missed call, bạn ấy gọi ấy gọi anh một lần missed call, anh không nhắc máy vì anh đang nói chuyện. Thế là bạn gọi cho anh hai lần nữa không được. Bạn nhắn một cái tin như này này là: *“Trang muốn trao đổi công việc với cậu một chút nhưng gọi điện thoại khó thế, chẳng chịu nghe gì cả.”*

Thế thôi! Mình không hề biết là cái người kia họ đang làm gì mà không nghe, đúng không? Nhưng khi mình ba lần mình không được người ta nghe, mình bắt đầu rất khó chịu, mình phản ứng ngay. Có khi là người kia họ đang giúp đỡ những người khác thoát chết thì sao? Mình chả biết người ta đang làm gì đúng không? Nhưng ba lần gọi người ta không nghe lập tức nhắn một cái tin ngay, bực tức ngay. Và ai là người khổ ở đây bây giờ? Anh khổ hay là cái bạn nhắn tin bạn bị khổ? Tự nhiên bạn khổ chịu, chả có lý do để khổ chịu. Đây để nói là mình có định kiến là ai nghe điện thoại mình phải cũng nhắc máy lên nghe hết và định kiến là gì? Ai mà không nhắc máy là không tôn trọng tôi, đây là một định kiến đấy.

Một chi: *Tức là đi sâu thêm một chút nữa thì sẽ nhận thấy là các điều làm ra định kiến là vì suy nghĩ nó cũng làm nên niềm tin và các thành kiến.*

Trong Suốt: Đúng. Nếu mà mình đi sâu hơn nữa vào con đường tu hành ấy, tới một lúc nhất định mình thấy rằng toàn bộ suy nghĩ của mình ấy, là không cần thiết. Nó chỉ cần thiết khi mà giải quyết việc gì đây thôi, còn nếu không thì tắt đi. Ví dụ như mình này, mình nói chuyện với mọi người ở đây mình phải nghĩ nhưng mà mình ra khỏi câu chuyện mình tắt đi, vì nó không cần thiết mà. Mình nghĩ về cái gì cái gì ở đâu làm gì? Đây, nhưng đây là con đường tu hành mình mới sống được như thế.

Khi mình không còn tin chắc vào cái suy nghĩ của mình nữa thì mình chuyển kênh được. Khi mình còn tin chắc rằng suy nghĩ mình là đúng thì mình chỉ chạy theo một kiểu thôi. Ví dụ, em nghĩ rằng người kia là người xấu thì em không bao giờ đối xử tốt với họ được. Khó lắm. Đúng không? Nhưng nếu bao giờ, khi em có một suy nghĩ em bảo là nó chỉ có thể như thế thôi.

Chị đó: *Em chỉ muốn nói đơn giản như thế này thôi. Nghĩa là em đang buồn, em đang muốn hết buồn nhưng mà vị trí của em là...*

Trong Suốt: Chăm sóc khách hàng là phải cười ngay.

Chị đó: *Không phải cười ạ, ý là phải thái độ nhã nhặn... Thì làm sao để được như thế ạ?*

Trong Suốt: Làm thế nào để đang buồn có thể cười ngay?

Chị đó: *Hoặc là đang cười có thể buồn ạ?*

Trong Suốt: Thế thì phải đi hỏi ông diễn viên, chứ không phải hỏi anh. (Cười). Ông diễn viên thì ông có thể làm tất cả những chuyện đấy.

Nếu mà đến từ bên trong thì như anh nói ấy là phải đi vào bên trong, **khí mình buồn ấy, phải quay vào bên trong giải quyết nó, tìm nguyên nhân của nó, thấy rằng nó không có giá trị.** Ngày xưa, nếu em làm quá trình đấy mất 30 phút, nghĩa là khi buồn em đi vào quá trình bên trong nhé, thấy rằng à, mình buồn bởi vì mình có một loại kỳ vọng, kỳ vọng của mình là A, B, C; và mình thấy là kỳ vọng này không có cơ sở, mình bỏ nó đi. Đầu tiên sẽ mất 30 phút, sau đấy nếu em tập 100 lần thì mất 20 phút, tập 1000 lần em còn mười phút, thì sẽ đến lúc một ngày nào đấy, em sẽ nghĩ là buồn chả để làm gì cả. Đấy, thì em mới làm kiểu kia được, còn nếu mà em muốn giải quyết nhanh thì học diễn viên, diễn viên là thấy họ rất siêu đúng không? Khóc ngay lập tức, không có chuyện gì có thể khóc được ngay.

Anh thì không phải chuyên gia về diễn, anh không biết nhưng anh là một người có thể chia sẻ với em cách mà thay đổi bên trong mình. Vì mấu chốt vấn đề không phải là mình cười được ngay, vấn đề là mình còn buồn nữa không và cái buồn đấy có trí tuệ hay không. Chứ đâu phải cười được ngay, không cười được ngay. Với cả chả ai có là thánh ngay mà có thể cười ngay lập tức được.

Chị đó: *Không phải, ý của em không phải thế ạ. Đang buồn thì làm thế nào để cười được?*

Trong Suốt: Ừ. Em muốn một kỹ thuật đúng không? Em muốn một kỹ thuật để cười ngay đúng không?

Nhưng anh bảo là anh không biết kỹ thuật đấy, thế thôi. Anh chưa phải là thánh để biết kỹ thuật đấy. Anh chỉ biết cách đi vào bên trong sửa mình và dần dần hóa giải thôi. Còn anh không biết kỹ thuật biến từ đang buồn trở thành cười được ngay. Tức là cái cười gượng gạo anh thấy chả để làm gì cả, tại sao phải cố cười gượng gạo để làm gì? Chẳng để làm gì cả. Thà không cười nhưng mà thái độ mình tử tế còn hơn.

Một chị: *Buồn và trí tuệ như anh vừa nói là thế nào ạ?*

Trong Suốt: Khi mình buồn này, mình hiểu rằng à, tôi có một điều gì đấy kỳ vọng hay định kiến đấy, tôi đi vào xem nó là cái gì và anh tìm ra nó. Tìm ra nó xong, thấy rằng nó không có cơ sở gì hết, thì mình thấy nỗi buồn của mình chẳng có cơ sở gì cả. Đấy gọi là buồn có trí tuệ. Vẫn buồn nhưng song song với nó là thấy rằng cái buồn này chả có cơ sở gì hết. Mình vẫn buồn nhưng mình buồn là cảm xúc, cảm xúc là nhân quả, nó cứ chạy nhưng mình thấy nỗi buồn này không cơ sở gì hết thì sớm muộn gì cái buồn sẽ tan và nó không gây ra một ảnh hưởng tiếp theo.

Nhưng nếu mình thấy buồn của mình hoàn toàn đúng, hoàn toàn có cơ sở thì mình sẽ hành động tiếp theo do nỗi buồn đấy, ví dụ như trả thù nếu người ta làm mình buồn. Nhưng khi mình buồn mình không thấy cơ sở gì ấy thì nghiệp lực của mình hết buồn là xong, nghĩa là nhân quả của việc buồn nó hết là xong, tan mất. Nên tất cả các nghiệp cũ của mình nó sẽ tan hết, nó tan theo sự nhận biết của mình. Nếu mình trình độ thấp thì mình làm một ngày xong mình hết buồn do quá trình đấy, nhưng nếu mình làm đi làm lại nhiều lần, nhiều lần thì sẽ tới lúc nhất định mình thấy cái buồn này chả có cơ sở gì cả. Nên là mình sẽ giải quyết nó trước khi nỗi buồn kịp xuất hiện.

Đầu tiên là giải quyết sau nỗi buồn, vì sao? Vì cái nỗi buồn sẽ xuất hiện vì mình có một vài suy nghĩ trước đấy, suy nghĩ đấy là suy nghĩ thiếu hiểu biết, nên đầu tiên mình giải quyết sau khi nỗi buồn xảy ra, nhưng sau đó mình giải quyết trước nỗi buồn. Là khi sinh ra nỗi buồn, giải quyết một cái, tan ngay lập tức. Đấy, mình thì chỉ còn lúc đấy mình chỉ còn loại nỗi buồn là nỗi buồn do nghiệp lực, tự nhiên nó buồn, kiểu đang ngồi tự nhiên buồn chứ không phải cái nỗi buồn do sự thiếu trí tuệ nó sinh ra nữa. Giống như là như là nghiệp cũ vẫn đến nhưng nghiệp mới không sinh nữa.

Một chi: *Ban đầu buồn là nghiệp lực và nếu mình bám vào đấy...*

Trong Suốt: Ban đầu buồn là do nghiệp lực làm cho mình và cộng với cả sự vô minh của mình, sự thiếu hiểu biết của mình, làm cho mình có một cái chuyện gì đấy xảy ra mình nghĩ sai nên mình buồn. Hoặc có một nỗi buồn xảy ra mình lại cộng một đống suy nghĩ sai thành buồn hơn và mình duy trì nỗi buồn đấy tiếp tục. Đấy là khi mình chưa tu tập. Tu tập rồi mình sẽ giải quyết được nỗi buồn bằng cách là sau khi mình đã buồn rồi mình bắt đầu dùng trí tuệ soi, soi, soi và nhận rằng nó không đáng để buồn, không có cơ sở gì hết. Nên nỗi buồn nó sẽ mất đi năng lực điều khiển mình.

Đấy là bước một. Bước hai nếu mà mình làm thuần thục thì nỗi buồn vừa hiện lên, lập tức bị nhận ra và lập tức được hóa giải. Nên nó chỉ rất là nhanh. Còn bước sâu nữa là khi chuyện đấy nó thành tự nhiên rồi ấy thì cái suy nghĩ để dẫn ra nỗi buồn ấy, nó vừa xuất hiện một cái nó tan ngay.

4. *Hiểu chính mình, chọn cách phù hợp với mình*

Một chị: *Gần như là nó trở thành bạn của mình.*

Trong Suốt: Chính xác. Thì những cái nghiệp xấu ấy, nếu mình là người tu tập theo con đường mà anh nói ở đây ấy thì biến thành bạn mình hết. Vì mỗi lần có một cảm xúc tiêu cực mình lại có một cơ hội để tập luyện về trí tuệ. Nên càng tiêu cực nhiều, mình càng học được nhiều.

Một chị: *Em chỉ muốn tức là khi em làm việc thì em rất là nghiêm túc, còn các bạn dưới em rất là hay cười đùa. Nhưng lúc mà làm việc cần nghiêm túc thì em không thể cười đùa vui vẻ được, mà các bạn thì cứ cười đùa.*

Trong Suốt: Chính xác! Tại vì em không hiểu rằng là mình hành xử ấy, không phải cho mình vui, mà hành xử hoàn cảnh cần mình hành xử cái gì? Những người bạn của em cần em hành xử gì, nếu em là leader (*trưởng nhóm*) ấy, chứ không phải em làm vui mọi người. Leader đâu phải người đi làm mọi người vui? Mà leader cũng không phải là người làm chính họ vui. Leader là hành xử để công việc được tốt và mọi người tiến bộ, ví dụ thế.

Thì nếu mà em cần mọi người tiến bộ, em thấy cười làm mọi người không tiến bộ thì việc của em đừng có cười nữa. Chứ đâu phải là em bảo là: “Thôi, tôi học một ông diễn viên nào đấy để vừa mới cười xong tôi nghiêm túc được ngay.” Không phải! Hành xử của em nên hợp với hoàn cảnh nhất. Em có năm người rất nhìn với em thì việc của em phải là nghiêm túc từ bây giờ đi. Chứ không phải việc của em là thôi tôi cứ cười cười, lúc nào cần nghiêm túc hô biến một cái tất cả đều nghiêm túc. Không bao giờ có.

Chị đó: *Em thấy bạn em cũng thấy thế ạ tức là bạn ấy kiểu như là làm việc rất là nghiêm túc, nghiêm khắc, không ai phản đối gì cả nhưng mà lúc mà vui đùa bạn ấy cũng rất là vui đùa.*

Trong Suốt: Ừ, bạn là con người khác, tại sao phải theo kiểu bạn ấy?

Chị đó: *Vì em thấy cái đấy rất là hay.*

Trong Suốt: Ừ, nhưng em có phải bạn ấy đâu? Tại sao phải bắt chước bạn ấy nếu mà em có một cách khác? Cách bạn ấy chắc gì đã hay nếu không đi kèm sự hiểu biết thì sớm muộn gì sẽ có lúc bạn ấy làm sai. Sớm muộn gì sẽ có lúc bạn đùa quá trớn, đi quá giới hạn, ảnh hưởng tới công việc. Trong mắt anh thì bạn ấy chả có gì là đáng học tập cả.

Còn thứ hai kể cả bạn ấy đáng học tập ấy nhưng anh có phải bạn ấy đâu? Anh có tố chất bạn ấy không? Anh không có tố chất của bạn ấy, anh không có gia đình của bạn ấy, tố chất bạn ấy. Tại sao anh lại phải thành con người như thế? Tại sao anh không thể làm theo một cách khác?

Chị đó: *Vậy theo anh thì phải làm thế nào ạ?*

Trong Suốt: Thế, đây, câu hỏi đây mới đúng, câu hỏi đây của em mới đúng này. Không phải làm thế nào để giống hệt như bạn kia mà với con người tôi, với cá tính như tôi, hiểu biết của tôi, nhận thức của tôi, cái gì là hợp nhất bây giờ? Thì anh vừa nói em rồi đây. Là một người lãnh đạo ấy, không phải là người làm cho mọi người vui vẻ đâu, đúng không? Thế thì em làm một chú hề còn giỏi hơn, đúng không? Thế nên anh thấy rằng là à, trong hoàn cảnh nếu cái vui vẻ mình làm hỏng việc thì mình nên điều chỉnh thái độ của mình cho nó nghiêm túc hơn, mình đừng cười cợt trong lúc làm việc nữa. Đúng không? Mình đừng cố tình trở thành ông A, bà B nữa. Làm sao thành ông A, bà B được vì em có phải ông A, bà B đâu. Mà chắc gì ông A, bà B đã tốt.

Hạnh phúc nhất là mình được là con người của mình mà mọi việc vẫn ổn. Chứ không phải là hạnh phúc nhất là mình làm một con người khác mà mọi việc vẫn ổn. Không phải. Mọi việc vẫn ổn mà mình làm con người khác thì đâu có hạnh phúc đâu, đúng không? Giữa cái đích và con đường mà anh nói lúc nãy ấy. Được cái đích mà con đường be bét, hỏng hết. Tất nhiên là để đạt đến chuyện đây thì không phải là dễ dàng nhưng lời khuyên của anh dành cho em là không bắt chước bạn khác mà phải tìm xem điểm yếu của mình ở đâu và giải quyết nó. Giống như nói lúc nãy là nếu mình khó chịu phải tìm điểm yếu, chứ không phải khó chịu một cái nghĩ ngay mình phải giống ông Phật cơ thì mới đúng. Xong rồi khó chịu chính thêm một lần nữa, hai lần khổ. Em là bị hai lần khổ.

Lần khổ thứ nhất là việc không như ý, lần khổ thứ hai là tại sao mình lại khổ thế này? Đây gọi là khổ khổ đây, nhà Phật gọi là khổ - khổ. Chứ mình đã khổ không như ý rồi, mình lại khổ vì: “*Tại sao mình lại khổ như thế này? Sao mình không giống như cô bạn của mình?*” Hai lần khổ cộng vào nhau. Hai khổ cộng vào nhau không bao giờ thành cái tốt cả. Đúng không? Hiểu chính mình đi, chọn cách phù hợp với mình. Đừng bắt mình giống ai hết. Anh không bắt anh giống ai hết. Và anh không bắt ai giống ai hết. Anh chỉ nói là có những tấm gương mà chúng ta có thể nhìn vào đây để làm cảm hứng mà đi thôi. Tấm gương để làm cảm hứng. Đây. Tấm gương rất tốt vì nó làm cảm hứng. Nhưng mà lỡ cái cảm hứng đây không hợp với mình thì thôi chứ.

5. Tự ti là một biểu hiện của ghen tị (ở mức độ sâu sắc)

Một chị: Tức là em làm việc trong môi trường toàn người giỏi ấy ạ thì em cảm thấy rất tự ti, rất mất tự tin ạ. Lúc đầu em làm, nhưng sau thấy người khác quá giỏi, mình mất tự tin, rồi dần mất cả hứng thú.

Trong Suốt: Nếu em đi làm việc đầu tiên là việc có thành công hay không? Nếu như thành công ấy thì dù em là con ốc bé tí trong một cái bộ máy to đùng ấy, thì em vẫn nên tự hào em là con ốc mà làm cỗ máy thành công. Chứ đâu phải là em giỏi bạn ấy kém là quan trọng? Đây là ghen tị đây.

Chị đó: Không phải.

Trong Suốt: Tự ti là một biểu hiện của ghen tị nhưng mà sâu sắc hơn nhiều.

Chị đó: *Em không ghen tị với bạn em, tức là em không hề ghen tị.*

Trong Suốt: Không. Rất sâu sắc. Bình thường mình không biết là ghen tị đâu. Tự ti mình tưởng là tự ti chứ đâu có gì ghen tị đúng không? Tự ti chả liên quan gì tới ghen tị cả. Sau đây mình sẽ có buổi nói chuyện về ghen tị. Tự ti là mình thấy rằng mình không có một tố chất nào đáng đáng ao ước. Đúng không?

Chị đó: *Em chỉ thấy điểm yếu của bản thân thôi chứ em không hề trách bạn em.*

Trong Suốt: Đúng rồi, đúng rồi. Em thấy rằng bạn em có một cái tố chất đáng ao ước nào đấy mà em không có và em cảm thấy rằng em kém người kia, có đúng không? Thế thì cái việc em kém người kia là sự thật, đúng không? Nhưng tại sao em lại khó chịu với sự thật đấy? Ví dụ này cho dễ hình dung này. Nếu tất cả các bạn đều kém như nhau, thì em có tự ti không? Tất cả đều như nhau hết, không ai hơn ai cả, có tự ti không?

Chị đó: *Thế thì em không biết được ạ? Em chưa bao giờ rơi vào trường hợp đấy nên em không biết.*

Trong Suốt: Nhưng em có tự ti không? Em thử tưởng tượng đi, em có tự ti không? Nếu mà trong phòng em, năm bạn giỏi nhất chuyển sang bộ phận khác còn năm bạn kém hơn em hay là bằng em đi, gọi là kém, không phải là kém mà đúng trình độ của em, về đúng bộ phận của em. Em có tự ti hay không? Còn hay không nào?

Chị đó: *Dạ em cũng không chắc ạ.*

Trong Suốt: Có hay không? Nhưng trình độ của em vẫn như cũ. Tại sao lúc này em tự ti mà bây giờ em không tự ti? Trình độ em vẫn như thế, tại sao bây giờ em tự tin, ngày xưa em tự ti? Nếu em giỏi lên thì em tự tin thì còn chấp nhận đúng không? Nhưng mà em có giỏi lên đâu mà ngày xưa tự ti giờ tự tin? Vậy thì đến từ đâu? Vậy tự ti của em đến từ đâu?

Chị đó: *Từ việc so sánh.*

Trong Suốt: Đến từ việc so sánh của em với người khác và đến từ việc rằng cảm thấy rằng mình không cao hơn được như người ta là có vấn đề, đúng chưa?

Chị đó: *Em cứ hay so sánh thế ạ.*

Trong Suốt: Chứ đâu phải, đấy có hơi tí ghen tị chưa? Mình không cao được như những người kia là có vấn đề rồi. Vấn đề của em là đến từ việc là mình không cao được như họ. Chứ không phải là mình có giỏi hay không giỏi, mình có làm được việc hay không được việc. Tại sao em lại phải cạnh tranh với họ theo kiểu đấy? Bắt đầu thấy ghen tị rồi đúng không? Tại sao mình phải cạnh tranh với họ theo kiểu đấy mà không cạnh tranh theo kiểu là mình cũng là một con ốc tốt trong những con ốc khác? Họ là con ốc to, mình là con ốc nhỏ, thì sao? Có vấn đề gì? Vấn đề gì xảy ra khi mình thấy là mình nhỏ hơn họ? Đúng chưa? Chứ còn con ốc, mỗi con ốc đều có nhiệm vụ của nó.

Một cái thiết bị như này (*Trong Suốt đưa mic lên miêu tả*) có rất nhiều thiết bị nhỏ li ti, chả lẽ em nghĩ là cái chỗ bật này thì là quan trọng hơn cái đấy này à? Theo em cái đầu micro

này thì quan trọng hơn cái dây điện này à? Theo em có đúng thế không? Em nghĩ như anh nghĩ không?

Chi đó: *Không ạ.*

Trong Suốt: Thế mà em đang nghĩ như thế ở cơ quan em ấy. Đúng không? “Ồ tôi là cái dây điện bé quá, cái này nó to hẳn ra như thế này. Tôi thật là tự ti.” Cái dây điện nó tự ti và nó cảm thấy là cái này mới là tốt, tôi này không tốt. Thế thì trên đời này ai cũng làm sếp hết, đúng không? Anh thì tôn trọng những người làm tốt vai trò của họ. Đây, còn đối với anh như vậy là sống như vậy là đúng, là đáng. Chứ anh không so sánh cái dây này với cả cái đầu này. Mỗi cái làm một nhiệm vụ khác nhau. Giống như anh nói lúc nãy là có lúa ngắn ngày với lúa dài ngày đây. Cả hai cùng trở bông cả, tại sao anh lại phải ghét lúa dài ngày? Đúng không? Lúa dài ngày trồng ở chỗ cần lúa dài ngày, lúa ngắn ngày trồng ở chỗ cần lúa ngắn ngày, thế thôi.

Một chi: *Thế cảm giác biết là như thế rồi ấy nhưng mà tại vì...*

Trong Suốt: Đúng rồi, cảm giác là nghiệp lực. Đầu tiên là nghiệp lực, thói quen mình ấy, mình có thói quen tự ti rồi, thì ngày hôm nay em nghe anh giảng xong vẫn tự ti nhưng vì nếu em dùng trí tuệ để em giải quyết nó thì dần dần em sẽ giải quyết được nếu như câu chuyện bạn em kể lúc nãy. Mỗi lần tự ti em bắt đầu em lại chạy quá trình anh vừa xong. À, tự ti là do mình so sánh đây, chứ không phải là do mình kém hoặc là họ giỏi mà do mình so sánh. Như vậy là vấn đề của mình là vấn đề so sánh chứ không phải vấn đề là mình kém thực sự nữa và so sánh đó là không phù hợp.

Vì mỗi người có một cái khả năng của mình, một cái vị trí của mình giống như là nhớ cái dây điện với cả cái này. Nếu thế thì em chỉ cần nhìn lên em so với tất cả mọi người em thấy em không bằng hết, đúng không? Hôm nay em cứ cho em được phong làm giám đốc công ty đi thì có một công ty khác giàu gấp đôi em, to gấp đôi em. Cho là em là người giàu nhất Việt Nam đi nhưng em sẽ thua người giàu nhất Mỹ. Em là người giàu nhất Mỹ đi em không bằng tổng thống Mỹ vì không nắm được nút hạt nhân để bắn các nước khác. Bao giờ em mới kết thúc bây giờ?

Em làm tổng thống Mỹ đi thì em thấy rằng trong quá khứ có ông tổng thống vĩ đại hơn tôi, đúng không? Thế bằng hết thế nào được? Em là tổng thống vĩ đại nhất thế giới thì em thấy là à mình vẫn không bằng Phật. Phật không còn đau khổ, mình vẫn đau khổ. Chả bao giờ hết cả. Nên quá trình của em là quá trình không bao giờ kết thúc, đúng chưa? **Nếu em đi ra ngoài thì không bao giờ kết thúc cả, phải đi vào bên trong nó mới giải quyết được.**

6. Việc của mình là cố gắng làm điều tốt nhất

Một bạn: *Em muốn hỏi anh là có một cái cảm xúc này theo em, ý kiến cá nhân của em đó là tích cực nhưng mà không biết nó có phải là tích cực hay không? Ví dụ như là nghe những lời mà anh Thắng nói và mình phản biện thì mình rất là thích. Thậm chí là mình trải nghiệm đấy*

thì mình thấy hạnh phúc và thậm chí mình thấy là mình hơn rất nhiều bạn bè mình ở chỗ là mình có cái trải nghiệm đấy. Thì cái đấy thì anh nghĩ là thiết thực nhưng mà...

Trong Suốt: Tí nữa mình sẽ nói về kiêu hãnh, chắc buổi sau nói về kiêu hãnh. Nếu mà em dừng ở cái chỗ là mình tốt thì chưa sao, nhưng em bắt đầu em so sánh với người khác thì là vấn đề rồi. Đấy. Đúng giới hạn thì không sao nhé, mình thấy thoải mái, hạnh phúc quá thì chưa sao nhưng mình bảo: “*Ôi mình hơn tất cả những người xung quanh mình*” - thì đấy là vấn đề rồi. (Mọi người cười) Giống tự ti cả kiêu hãnh thực ra cùng một kiểu đấy, đến từ việc mình so sánh. Nhưng mà hôm nay chắc không đủ để nói về so sánh, kiêu hãnh rồi. Chắc buổi sau nói về kiêu hãnh.

Một chị: Bởi vì em thấy chủ đề là “*Kiêu hãnh và định kiến*” mà mãi mà...

Trong Suốt: Thì anh hỏi hai lần trước đúng không? (Mọi người cười) Mọi người thích định kiến trước thì định kiến trước mà không nói đủ thì mọi người không tập được. Tất cả các cái anh nói là để hợp với mọi người nhất. Anh có thể nói từ giờ đến đêm. Thật đấy.

Một chị: Thế thì anh không đòi ả?

Trong Suốt: Ừ. Nhưng mà mọi người ở đây có người phù hợp, có người không phù hợp để ngồi đến đêm, vì vậy anh sẽ dừng lúc nào anh thấy phù hợp nhất. Buổi sau sẽ nói về kiêu hãnh. Tự tin rất tốt nhưng chuyển thành kiêu hãnh là lại thành gây đau khổ cho chính mình. Tự tin thì tốt.

Một bạn: Có một cái nữa đó là em thấy là thích những buổi của anh, em muốn đi những buổi chuyên sâu hơn như anh nói là gọi là tu tập ấy. Em rất mong muốn tức là em hy vọng cái buổi đấy có thể là em hóa giải được những cảm xúc tiêu cực để nó làm tốt cho cái việc của mình nhưng mà mình lại không bố trí được thời gian để mình đi những buổi đấy. Cái buổi đầu tiên em đi, em rất thích và em cũng hẹn em sẽ ngồi với anh nhưng mà vẫn không có thời gian để ngồi. Thế thì nó lại có một cảm xúc là liệu một cái định kiến là liệu mà mình không đi học những lớp tu tập chuyên sâu như thế thì con người mình liệu có chuyển hóa được không? (Mọi người cười)

Trong Suốt: Nếu em không gặp anh thì em gặp người khác hoặc là không gặp anh thì đọc sách. Có nhiều cách lắm. Miễn là em có tinh thần cố gắng, giống như người ta nói là gì “*có gõ cửa, cửa sẽ mở*” này. Hay là Tây Tạng có câu là “*Học trò sẵn sàng, người thầy xuất hiện.*” Việc của mình ấy là mình cố gắng sẵn sàng hết mức tối đa. Ví dụ không gặp anh thì em nghe lời ghi âm của anh, không nghe ghi âm của anh đọc sách của người khác, không nghe đọc sách người khác thì em tìm một con đường nào đấy phù hợp với em nhất. Chứ còn mình không nên bắt buộc tin rằng mình phải gặp ông Thắng thì mình mới tiến bộ. Thế lỡ mai ông ấy chết thì sao? (Mọi người cười)

Một chị: Sao anh lại nói thế ả?

Trong Suốt: Đúng không? Mai anh chết thì sao? Mà hoàn toàn không mai thì năm phút nữa tự nhiên đi ra đường, ô tô đâm một cái thế là xong. Thế thì em không tiến bộ được à? Đúng không? Tu tập giữa đời cũng thế thôi, mình đừng kỳ vọng cái hoàn hảo xảy ra. Anh ngồi đây cũng không kỳ vọng cái gì hết. Anh không kỳ vọng rằng tất cả những người ngồi đây nghe anh

xong rồi tiến bộ, anh không có kỳ vọng đấy luôn. Anh nói cái phù hợp nhất và anh đứng dậy và anh quên. Tu tập giữa đời mình không nên kỳ vọng.

Một chị: *Không vương vấn.*

Trong Suốt: Ừ, và không vương vấn làm gì. Nhân đã gieo rồi thì quả sẽ nở. Anh đã nói này rồi thì mỗi cái nó sẽ có cái quả của nó, còn mình có kỳ vọng gì thì cũng giải quyết được gì đâu? Có đổi được cái quả đấy đâu? Nhưng nếu ngày mai, đúng ngày mai gặp lại em chẳng hạn, là anh lại gieo nhân mới phù hợp nhất. Hoặc nếu ngày mai anh chết rồi thì thôi. Đúng không?

Một chị: *Nhân tiện anh nói thì em nhớ đến một cái định kiến rất là to mà mọi người chưa nói thì đó là phải có người này người nọ giúp tôi giải quyết vấn đề chứ tự tôi không giải quyết được cái vấn đề. Thực ra thì họ đã có được cái cách giải quyết ở trong chính họ nhưng mà họ cũng không nhận biết được và chức năng của người thầy hoặc chức năng của anh Trong Suốt như hôm nay là hướng dẫn họ tìm vào bên trong để nhận ra cái giải quyết vấn đề đấy chứ không phải là cứ phải gặp anh thì họ mới giải quyết được vấn đề. Mà là do họ cần nhìn nhận được là tự lập được cái vấn đề của họ.*

Trong Suốt: Như anh nói là mình không nên định kiến vào bất kỳ một cách nào hết. Có một số người thì anh giúp họ bằng cách khơi gợi vấn đề để họ tìm cách giải quyết, có một số người anh đưa họ phương pháp hẳn hoi để họ giải quyết, có những người anh phải cầm tay dẫn họ đi vì cái giai đoạn đấy đối với họ là quá đau khổ. Ở đây có những người về rồi nếu mà đang ngồi đây thì hiểu ý của anh nói. Có những lúc đau khổ, khủng hoảng thì mình đến cầm tay dắt đi. Ví dụ mình chả khơi gợi, chả gì cả vì lúc đấy mình có khơi gợi cũng không được, có đưa phương pháp cũng được mà phải cầm tay dẫn họ đi thì mới được. Hoặc thậm chí có những người phải tỏ ra xấu một tí để họ bớt kỳ vọng vào mình. Ví dụ có những người ngày xưa rất là thần tượng anh thì anh phải đi ra chợ mặc cả một lúc. Ông Thắng cũng bình thường, ông Thắng cũng mặc cả từng đồng một như người bình thường, (*Mọi người cười*) ví dụ thế.

Nghĩa là mình không nên là vương vào bất kỳ cái phương pháp nào hết, mà là hoàn cảnh hợp với cái gì thì tôi làm cái đấy. Thế nhưng tất nhiên nói chung ấy, với những người có tri thức và có hiểu biết ấy, thì mình không nên là người đưa ra cho họ giải pháp mà mình đưa ra cho họ phương pháp thôi, còn họ phải là người tìm ra giải pháp của họ.

Một chị: *Mình cho họ cần cầu.*

Trong Suốt: Ừ đấy, mình cho họ phương pháp. Với những người mà có khả năng là tự tìm được phương pháp, tự tìm được cách thì mình chỉ cần nói, hướng dẫn, giới thiệu vài câu thôi. Ngược lại là có những người mà nói bao nhiêu thứ cũng không nghe thì mình phải rời bỏ họ để đợi một cái duyên khác. Có nhiều người gặp anh như thế, anh biết là chưa đến duyên thì thôi. Mình cũng chưa dính vào đấy vội. Mình nói điều tốt nhất, gieo một cái hạt giống tốt, xong mình kết thúc, đợi cái duyên khác hoặc là thậm chí duyên với một người khác, không phải duyên với mình. Thì mình vô cùng nhiều phương tiện.

Đấy, Kim Cương Thừa là như vậy, mình không bị chướng ngại vào phương tiện. Quan Âm tại sao nghìn mắt, nghìn tay? Tại vì là có vô số phương tiện để giúp đủ các loại người khác nhau.

Một bạn: *Cũng là do cái duyên.*

Trong Suốt: Duyên, đủ duyên. Anh muốn giúp được em thì phải có đủ duyên với em. Nếu không thì thậm chí không bao giờ gặp lại nhau.

Một bạn: *Ở đây có ai là duyên với anh?*

Trong Suốt: Anh không biết, mà chỉ Phật biết được hết duyên thôi. Phật thì biết hết tất cả các loại duyên còn các vị có mỗi thành tựu khác nhau thì biết một duyên đến mấy trăm năm, mấy nghìn năm, mấy triệu năm. Nên biết hết chỉ khi nào mình giác ngộ như Phật, thì biết hết các loại duyên.

Ví dụ như là có chuyện kể là ngày xưa Đức Phật ở trong khu rừng ấy thì có một ông học trò rất giỏi là ngài Xá Lợi Phất. Ngài Xá Lợi Phất là một vị đại đệ tử của Đức Phật, giỏi nhất trong những người đệ tử là A la hán. Phật có nhiều đệ tử, có vị là A la hán, có vị là Bồ tát. Thì A la hán là những người đã hoàn toàn hết được nỗi khổ. Tuy rằng chưa có sự hiểu biết sâu sắc rộng lớn như Phật nhưng mà hết được nỗi khổ cá nhân và một vị A la hán có khả năng nhìn được khoảng 100 kiếp trước.

Thế thì có một người đàn ông rất là khổ sở đến gặp ngài Xá Lợi Phất và bảo là tôi, cái giai đoạn vừa xong, cuộc sống của tôi ấy, tôi làm nhiều điều cực kỳ là ác độc. Ví dụ tôi đánh cha, đánh mẹ, giết bạn, ăn trộm, ăn cắp của người thân, của vua chúa. Bây giờ tôi cùng đường rồi, tôi chỉ biết là đi tu thôi thì xin ngài giới thiệu tôi với Phật. Thì ngài Xá Lợi Phất là một vị A la hán nên có thể biết được 100 kiếp trước thì nhìn thấy và thấy là trong 100 kiếp gần đây ấy, các đời trước thì ông này ông ấy chả làm điều gì tốt cả. Kiếp nào cũng làm hành động xấu cùng cực, thậm chí có kiếp còn giết cha giết mẹ. Thì ông ấy bảo là: *“Tôi đã nhìn rồi và tôi thấy rằng là anh không có cơ hội nào, không có duyên nào với Phật Pháp hết. Tốt nhất là anh hãy nên đi về đi và thôi hết trả nghiệp, khi nào hy vọng một kiếp nào đấy tốt lên.”*

Ông này rất là rầu rĩ, ra bờ sông ngồi khóc thì Đức Phật đi qua, ông này không biết là Phật. Phật mới hỏi *“Tại sao con lại khóc?”* Ông này mới nói là *“Cái nương tựa cuối cùng của con là Phật Pháp, của Phật mà cuối cùng con cũng không nương tựa được vì con chả có duyên nào với Phật cả.”* Phật bảo là *“Không sao con cứ về đây, ta dạy cho. Ta là Đức Phật đây, ta là Buddha”* - tất cả mọi người gọi Phật là Buddha.

Thế thì ông ấy học với Phật và sau hai năm ông ấy đạt được kết quả là thành một vị A la hán, giống ông Xá Lợi Phất. Thì ông Xá Lợi Phất mới cảm thấy kinh ngạc quá. Vì chính Phật đã nói là: *“Ta có thể biết là một năm có bao nhiêu hạt mưa rơi xuống Ấn Độ, ta có thể biết là sông Hằng có bao nhiêu hạt cát nhưng có một điều ta không thể làm được.”* Mọi người có biết là gì không? *“Là ta không thể độ được người mà không có duyên với ta.”*

Thế mà tại sao Phật nói như vậy rồi mà Phật lại độ được cho ông đấy? Ông Xá Lợi Phất mới hỏi Phật là: *“Tại sao Phật đã từng nói vậy và con đã dùng năng lực của con, con xem thì thấy ông này chả có cái duyên gì với Phật cả.”*

Phật mới nói là: *“Vì năng lực của ông chỉ 100 đời thôi, còn cách đây một triệu đời ấy thì ông này là một con ruồi, có một kiếp là con ruồi và ông ấy đi ăn phân của con bò. Thì có một bò đi vòng quanh một cái tòa bảo tháp của nhà Phật thì con ruồi này vô tình đi theo phân con*

bò mà, đi đúng một vòng. Thì cái duyên đấy là duyên với Phật. Đấy, duyên đấy là duyên với Phật Pháp nên là nhờ duyên đấy mà hôm nay nó thức tỉnh và ta cứu độ cho ông ấy.”.

Nên để nói là để biết ai có duyên hay không có duyên ấy thì nó cũng chỉ là tương đối thôi. Chỉ khi nào mình là Phật mới biết được hết mà biết hết cũng chưa chắc đã làm được gì, ví dụ là không có duyên thì thôi. **Nên là việc của mình ấy là luôn luôn cố gắng làm việc tốt nhất chứ việc của mình không phải ngồi tính toán so đo làm gì.** Khi anh ngồi đây thì anh sẽ nói những câu mà anh cảm thấy là anh tốt nhất trong khả năng của anh. Đấy, nếu anh gieo là hạt giống tốt thì là tốt mà chẳng may gieo phải giống xấu thì nó xấu. Thì mình tiếp tục năm phút sau mình lại cố làm điều tốt nhất. Đấy là quá trình tu hành trong đời sống bình thường.

Anh có Đức Phật là một cái tấm gương nhưng anh không bắt anh phải trở thành giống hệt Đức Phật. Anh đi một con đường khác. Vì Phật, suy cho cùng ấy, chỉ là một biểu hiện chân lý thôi, còn chân lý có nhiều biểu hiện khác nhau. Thế thôi, nên anh đi con đường khác, anh đi tìm chân lý và anh trải nghiệm chân lý theo một kiểu mà phù hợp với duyên của anh nhất, thế thôi.

7. Các câu hỏi thêm

Một chị: *Thưa anh, Kim Cương Thừa cũng là Phật Pháp ạ?*

Trong Suốt: Kim Cương Thừa cũng là Phật Pháp mà. Nói thế nhưng mà con đường anh cũng là Phật Pháp, anh không đi con đường không phải Phật Pháp. Nhưng anh chẳng có vấn đề gì với người không đi theo Phật Pháp, mỗi người có một duyên riêng của họ.

Một chị: *Sắp tới thì em không biết là đăng ký thì sau đó thì sắp xếp buổi như thế nào ạ? Hay là nhắn tin riêng cho bạn Hạnh ạ? Cái buổi mà anh nói là chuyên sâu hơn ạ?*

Trong Suốt: Bây giờ anh chưa có ý định gì trong đầu hết. Bây giờ Hạnh tập hợp email đã, sau đấy có đủ khoảng mười người trở lên thì anh sẽ có buổi nói chuyện là tu tập giữa đời thường thì như thế nào.

Một chị: *Nhóm đấy là nhóm đực khoét đấy anh ạ.*

Trong Suốt: Đấy, đực khoét cũng đực. Và anh cũng nói với mọi người biết là mình có duyên đi chuyên sâu hay không là duyên đấy. Phải đủ duyên mình mới có cái mong muốn giải quyết sạch vấn đề còn nếu không mình chỉ giải quyết tạm tạm để mình sướng là mình không muốn giải quyết nữa.

Một chị: *Nếu mà không đủ duyên thì đến buổi đấy thì lại bận việc khác.*

Trong Suốt: Ừ.

Một bạn khác: *Đúng rồi.*

Trong Suốt: Nói chung là anh thích truyền cảm hứng hơn là dạy dỗ.

Một chị: *Em nghĩ cách truyền cảm hứng của anh hơi lạ.*

Trong Suốt: Ừ, thế thôi. Cách dạy dỗ của anh là vào đời sống như mọi người để truyền cảm hứng. Anh không truyền cảm hứng kiểu đọc quyển sách xong kể lại. Tôi vào đời sống, tôi lấy vợ đẻ con, tôi làm việc kiếm tiền. Đấy, đấy là lựa chọn của anh. Và tôi nói những buổi như này.

Đây là nhóm những người quan tâm đến việc chuyên sâu, còn chuyên sâu hay không thì chưa biết. Anh sẽ có test (*bài kiểm tra*). Chuyên sâu hay không anh có bài test. Cách đây một tháng các bạn thi rồi đấy, 30 người thi.

Một chị: *Anh ơi cái này có giới hạn không ạ? Ví dụ như là độ tuổi hoặc là công việc?*

Trong Suốt: Không. Tùy quan điểm của mỗi dòng phái khác nhau nhưng quan điểm của đạo Phật ấy, rộng rãi thì không. Thậm chí con chó, con giun cũng tu hành được.

Trong quan điểm nhà Phật thì con chó, con giun có thể giác ngộ được vì có Phật tính bên trong, chứ không phải chỉ con người. Mà Đức Phật đã bao nhiêu kiếp hóa thành nai, rồi khi, rồi chó để đi giúp giác ngộ cho các con vật đấy rồi.

Một chị: *Giống như chuyện kiếp trước.*

Trong Suốt: Đấy, đi vào nhóm chuyên sâu thì sẽ bàn chuyện đấy.

Một chị: *Em nghe rất sợ nhưng em chẳng tin chuyện đấy bao giờ. Ngày xưa em rất sợ chuyện đấy và em chẳng bao giờ tin, em chỉ nghĩ là con người sau này chết đi thành cát bụi, chẳng bao giờ tin vào chuyện kiếp trước kiếp sau.*

Trong Suốt: Ừ, thì đấy, nhóm chuyên sâu sẽ giải quyết. Nếu em tin vào nhân quả thì em sẽ tin vào luân hồi. Nếu em tin vào nhân quả ấy thì em sẽ thấy rằng là bao nhiêu đứa bé sinh ra tự nhiên có đứa thì bình thường lành lặn, có đứa thì cụt chân cụt tay. Nếu mà không có gì trước đấy chắc chắn không thể như thế được. Nên mình tin nhân quả thì mới tin luân hồi. Còn nếu chưa tin nhân quả thì mình sẽ thấy luân hồi là cái gì vô lý. Mình tin nhân quả một cách sâu sắc ấy thì mình sẽ tin vào những việc có kiếp trước, kiếp sau một cách tự nhiên. Hôm nay chả nói gì về kiều hãnh nhỉ? À có nói một ít đúng không? Nó sẽ là tiền đề cho buổi sau mình nói về kiều hãnh.

Chị Hằng: *Làm bài kiểm tra có phải đọc sách gì không anh?*

Trong Suốt: Có khung, có kho, có tủ, yên tâm là ôn tủ. Bài kiểm tra của anh sẽ có hai phần, một là phần kiến thức cơ bản, một phần là hiểu biết, cái đấy chả liên quan đến kiến thức. Ví dụ kiến thức cơ bản mình phải biết là đạo Phật thì là nó tin vào luân hồi hay không? Câu đấy hỏi là có luân hồi hay không? Có thể thêm câu hỏi là bạn có tin rằng có luân hồi hay không? A là có, B là không. Đấy, nếu mà B là không thì thôi, chưa vội, từ từ đã, tìm hiểu đã. Đấy. Nửa tin nửa ngờ. C - nửa tin nửa ngờ. Chắc ai cũng sẽ chọn nửa tin nửa ngờ. (*Cười*)

Một chị: *Khi nào thì có bài kiểm tra tiếp theo ạ? Mà cái này sẽ là online hay là phải thi viết ạ?*

Trong Suốt: Kiểm tra thì đến một chỗ mà viết vì là có một số cái phải viết và một số kiến thức thì nếu mà online thì sẽ copy/ paste (*sao chép*) dễ. Phải đến viết.

Trong Suốt: Buổi sau nói về nhóm chuyên sâu ấy, thì nếu bạn nào quan tâm thì anh sẽ nói về cái khung, nghĩa là những cái gọi là kiến thức cơ bản của một người muốn đi vào chuyên sâu phải hiểu là gì và mọi người sẽ học theo cái đấy. Cái đấy không phải anh dạy đâu mà sẽ tự đọc, sau đấy kiểm tra. Kiểm tra để chứng minh là tôi đã hiểu kiến thức cơ bản rồi để tập chuyên sâu được rồi. Và cái mà anh nói là tập ấy là con đường sống giữa đời và tập, chứ không phải là mình theo một cái khuôn mẫu tu hành nào đó đã từng có trong lịch sử. Cuộc đời là biến động vô cùng, đấy, mình sẽ dùng chính cuộc đời này mà tập.

Chị Hằng: *Một người đánh cha, đánh mẹ thì tại sao họ đánh cha đánh mẹ ạ?*

Trong Suốt: Vì nhân quả hai người với nhau. Thậm chí là giết cha, giết mẹ chứ không phải đánh cha, đánh mẹ. Trong lịch sử có nhiều vị vua hoặc là nhiều vị hoàng hậu giết cả con. Nhân quả với nhau nó thế, giết cha giết mẹ để cướp ngôi.

Chị Hằng: *Thế thì mình nếu thấy là trong tâm người ta của đời này có vấn đề tức là họ... Chẳng hạn như là họ không kiểm chế được nóng tính hay là đánh cha, đánh mẹ ấy. Là do kiểu như cha mẹ không làm theo mong muốn của họ và họ không tu tập. Mà cha mẹ là người chấp nhận họ nhất, chịu đựng họ nhất nên là họ...*

Trong Suốt: Một cái quả bao giờ cũng có nhiều nhân. Cái quả của việc đánh cha đánh mẹ ấy, nó có nhiều nhân. Nếu mình hiểu nhân quả thì mình sẽ thấy nó không đơn giản là nhân quả mà người ta nghĩ đâu, là làm một cái này thì được cái kia hay là làm... Nhân quả mình hiểu rằng là một cái quả nó có nhiều nhân. Một cái nhân nó sinh ra nhiều quả. Ví dụ một người đánh cha đánh mẹ thì nó có thể có rất nhiều nhân chứ không vì một nhân là ở đời trước mẹ hoặc cha đánh họ. Nhân có thể từ sự thiếu hiểu biết của mình đấy.

Chị Hằng: *Và họ sẽ phải lãnh hậu quả của mình?*

Trong Suốt: Tất nhiên, tất nhiên nhân quả thì nó sẽ như vậy. Ví dụ như là nhiều khi một quả có nhiều nhân là mình giết một con kiến này 1000 lần.

Chị Hằng: *Vâng.*

Trong Suốt: Đấy là nhân. Thì 1000 đấy cái cộng lại thành quả là mình bị một ai đấy giết. Hoặc thậm chí không phải giết con kiến đâu mà làm gãy chân con ve thôi, làm tổn thương người khác, thì làm 1000 lần như vậy có khi mình bị ai đấy giết, mất mát sinh mạng. Nghĩa là nhân quả nó... Sau này anh sẽ nói rõ hơn nhưng mà nhân quả nó không đơn giản đâu, không phải dễ hiểu như mọi người tưởng đâu. Muốn tin vào nhân quả phải mất đơn vị hàng năm trời, để tin được nhân quả, chứ không phải hiểu là tin được ngay đâu.

Chị Hằng: *Tức là mình phải tin thì...*

Trong Suốt: Muốn tin nhân quả phải chịu khó quan sát và suy ngẫm. Quan sát là rất quan trọng và suy ngẫm rất quan trọng. Quan sát trong cuộc sống của mình có đúng nhân quả không? Hôm nay mình giận một ai đấy, ngày mai mình có bị ai giận lại không? Hay là nhìn người khác, nghe người khác kể chuyện và suy ngẫm. Nên không tin nhân quả thì không tu tập được. Vì chết là hết rồi thì tập làm gì?

Chị Hằng: *Thế đang có những người đánh cha đánh mẹ hay những người cướp của đến gặp anh thì...*

Trong Suốt: Giết người cướp của thì anh không biết nhưng mà làm những việc xấu ví dụ như là ngoại tình. Ăn trộm, ăn cướp cũng như ăn trộm, à bịa đặt.

Chị Hằng: *Bịa đặt các chuyện.*

Trong Suốt: Ừ. Bịa đặt các chuyện ấy. Hay là lừa đảo, lừa đảo có rồi... còn giết người thì cũng chả biết được vì chắc họ không nói, nhưng mà giết con vật thì nhiều rồi. Trong mắt anh thì giết người, giết vật gần giống nhau, chả khác đâu. Mình cướp đi sinh mạng của một con vật khác, một người đang cần sống.

Cái lòng đại bi của nhà Phật nó đặc biệt lắm, nó không phân biệt người và vật. Ví dụ như đạo Nho là đạo là cái quy tắc đối xử con người, Khổng giáo đấy, là những nguyên tắc quy định đối xử với con người và nói rằng con người nên yêu thương lẫn nhau. Thì đây là lòng từ bi của một người tốt đấy, là yêu thương và thông cảm với người khác. Nhưng cái lòng từ bi của nhà Phật ấy là lòng từ bi của một người giác ngộ, thì không còn phân biệt giữa con vật với con người nữa, đều thấy là những chúng sinh cần được giúp đỡ, thế thôi. Còn đạo Nho tuy thế nó vẫn giới hạn vào con người, hay là Thiên chúa vẫn giới hạn ở con người. Các đạo ấy thì cho rằng thần thánh là hơn con người, các đạo khác ấy, đúng không?

Án Độ giáo này, Thiên chúa giáo thì cho rằng thần thánh là trên con người, con người có là giỏi nhất, siêu nhất thì cũng thua xa thần thánh. Đạo Phật là đạo duy nhất nói rằng trí tuệ trên mọi thứ. Nếu một vị giác ngộ thì còn là thầy của các vị trời, thầy của thần thánh. Đạo Phật là đạo của giác ngộ, của trí tuệ vì thế. Vì là thần thánh còn thua một vị giác ngộ, một con người bình thường. Đức Phật là thiên nhân sư, thầy của trời và người ấy, các vị thần thánh cũng là những người vô minh chưa giác ngộ, cũng cần đến học những người giác ngộ rồi. Đây, mình thấy là đi con đường của đạo Phật thì là con đường trí tuệ, nó khác như thế. Còn các con đường khác là con đường thờ thần thánh, thờ quyền lực, đúng không? Tại sao tôi phải thờ Mẫu, thờ Thánh? Tại vì tôi sợ những quyền lực đấy.

Chị Hằng: *Quyền năng ạ.*

Trong Suốt: Thờ quyền năng. Đạo Phật không phải con đường của quyền năng mà là con đường của trí tuệ. Nghĩa là cái người có quyền năng vẫn phải đến học người có trí tuệ. Nên là hai con đường trông thì cũng là có vẻ đều là hướng dẫn người ta làm điều tốt, tránh điều xấu nhưng mà cuối cùng thực ra là lại rất khác nhau. Một bên thờ quyền năng, một bên là đi tìm trí tuệ.

Một chị: *Em có một câu chuyện, chị ấy là chị làm cùng công ty, chị đã tham dự một buổi trà đàm của anh về tình yêu một buổi rồi và đến bây giờ gia đình lại có chuyện. Tức là chị ấy đã*

lấy chồng và có một cậu con trai ba tuổi rồi, thì nói chung đời sống vật chất thì chị ấy tương đối ổn, về kinh tế thì không phải lo, bố mẹ chăm chút... Đến gần đây chị ấy có nỗi buồn, chị ấy nói rằng là các em có ai có thể giới thiệu cho chị một người chồng thứ hai để chị lấy. Thế thì em mới hỏi chị là tại sao chị lại... Em nhìn bề ngoài chị vẫn ổn, chị có việc gì, chị ấy mới nói rằng là bây giờ chị với chồng chị bây giờ không còn tình yêu nữa, thế là bây giờ cả hai, chị ấy thông cảm với chồng chị là chồng chị ấy là chỗ dựa cho chị ấy được. Và thứ hai là cách đối xử của anh ấy với bố mẹ của chị ấy thì là trẻ con, không người lớn, đại khái là như thế. Và có một vấn đề nữa là vấn đề sinh lý của anh ấy thì không thể đáp ứng được vợ. (Mọi người cười) tức là anh ấy có vấn đề.

Thế thì chị bảo là cái đấy tất nhiên nó cũng là một cái quan trọng nhưng mà nghĩa là bây giờ tình yêu nó cũng hết rồi, cái thứ hai là cùng ngồi tâm sự cả một đêm để nói tất cả chuyện ấy ra rồi. Anh chồng chị ấy nói với chị ấy rằng là bây giờ em xa anh ba tháng, giờ mình cứ sống với nhau như thế này, ba tháng cứ là vợ chồng một cách bình thường, sống có trách nhiệm với nhau, làm gì cho nhau thì làm ba tháng để xem cảm xúc có quay lại không. Nếu mà lúc đấy nó không quay lại nữa thì là ly hôn. Chị ấy thì chị ấy đồng ý cái việc đấy, chấp nhận sống không hạnh phúc trong ba tháng nữa theo đúng ý của anh ấy thì đến lúc đấy là sẽ ly hôn.

Đó thì bây giờ là hôm nay đáng lẽ ra là em cũng có ý định rủ chị đến cái buổi này, hy vọng là chị ấy nghe được điều gì đấy để có thể giúp được chị ấy nhưng mà nhà chị ấy có một buổi họp với gia đình nhà chị ấy, để mà hai gia đình... Tức trong lòng chị đã quyết là sống ba tháng nữa sau đấy là ly hôn, anh đi đường anh, tôi đi đường tôi rồi. Còn cái buổi họp gia đình hôm nay chắc để mọi người bàn bạc nhau để giải quyết xem là anh em họ hàng rồi là chị gái, anh trai như thế nào. Thì em, theo như anh nghe kể câu chuyện như vậy thì theo anh nghĩ tức là có thể giúp được chị ấy như thế nào?

Trong Suốt: Em dự định như thế nào? Em có thể giúp chị được như thế nào?

Bạn đó: Thì em như em nói.

Trong Suốt: Vì anh sẽ giúp kiểu khác và em giúp kiểu khác.

Bạn đó: Vâng. Và em định rủ chị ấy đến gặp anh, hôm trước em cũng nói chuyện với chị ấy em bảo là với chị ấy rằng là chị có muốn lấy số điện thoại của anh Thắng không, tại vì chị ấy cũng tham gia buổi trà đàm hôm chủ nhật rồi, chị cứ trao đổi với anh ấy xem, xem liệu anh ấy có lời khuyên gì cho chị, thế nhưng mà chị ấy bảo chị ngại lắm, chị biết gì đâu mà xin lời khuyên, chị ấy ngại. Thế là em bảo tùy chị thôi.

Trong Suốt: Em giúp chị ấy tốt nhất là mang chị ấy đến gặp anh. (Bạn nữ cười) Tốt nhất là thế. Nếu em làm chuyện đấy là giúp được rất nhiều đấy.

Bạn đó: Thì hôm nay em cũng định mang chị ấy đến đây nhưng mà có một cái lại là chị ấy lại không đủ duyên để tới đây.

Trong Suốt: Ừ thôi, tùy duyên, tùy duyên. Khi mình cố mười lần không được thì thôi. Còn tất nhiên là gì? Là đối với anh ấy, chuyện đấy chuyện rất bình thường, chả có gì là đáng ghê gớm cả. Cái chuyện mà có một người chồng rồi không yêu nhau nữa rồi bỏ nhau. Có gì đâu? Bởi vì

chị ấy có lấy một người chồng khác ấy, chả ai đảm bảo rằng chuyện đấy lại không xảy ra một lần nữa.

Đối với anh chỉ có là vô minh hay không vô minh thôi. Vô minh nghĩa là gì, mình hiểu biết sai lầm về cuộc sống nên mình dẫn đến đau khổ, không vô minh là hết hiểu biết sai lầm, hết đau khổ. Nên tất cả các đau khổ đối với anh là như nhau. Đấy. Và anh gặp chị ấy để anh từng bước một. Có thể trước mắt là giúp chị bớt khổ, lâu dài hơn là giúp chị đi vào con đường tu tập, nếu đủ duyên. Đấy, thì nó tụt vào từng chuyện một.

Còn em ấy thì có hai cách, hoặc là dẫn đến gặp anh, hoặc là em bắt đầu khuyên chị ấy những cái mà em cho là trí tuệ nhất trong khả năng của em. Em cứ làm thế đi đã, vì như thế là quá trình chính em cũng tiến bộ chứ không phải chị ấy tiến bộ luôn. Vì em có bài toán em phải giải thì nó khác với việc là em không có bài toán gì và em nghe tất cả những gì anh nói.

Đấy, ví dụ như là em có thể nói chị đừng định kiến nữa: “Có gì đâu, bỏ chồng có gì đâu mà kinh khủng.” Hay bảo anh ấy đừng định kiến nữa vì nếu hết tình cảm rồi thì thôi, có gì đâu? Có gì quá kinh khủng đâu? Hết tình cảm, hết cả các nhu cầu khác thì thôi. Hoặc là gì, hoặc là người ta có thể sống với nhau mà không cần những cái đấy, nếu mà cảm thấy phù hợp. Thì trong mỗi hoàn cảnh khác nhau thì khác nhau. Vấn đề là mình nếu mình có định kiến thì mình rất dễ quyết định không dựa trên sự thật, mà mình quyết định dựa trên định kiến của mình rằng là bỏ nhau là không tốt nên chúng ta phải sống với nhau mười năm nữa. Đấy là một loại quyết định trên định kiến, đúng không?

Trong Suốt: Thế nào những đau khổ của em đến đâu rồi?

Chị đó: *Bây giờ em thấy nói chung, cũng tương đối ổn rồi ạ.*

Trong Suốt: Ừ.

Chị đó: *Em nghĩ 99% rồi ạ. Và em thấy rất thoải mái làm việc hết mình. Mọi người hay hỏi thức em về cái việc là năm nay 29, 30 rồi lấy chồng đi, thì em cũng cười thoải mái, thôi duyên nó đến thì nó đến.*

Trong Suốt: Em cười không quan trọng bằng việc trong lòng em cảm nhận thế nào.

Chị đó: *Nói chung là em thoải mái ấy ạ.*

Trong Suốt: Em chỉ cần hơi nhịu mày một chút thôi là mình phải tu tập. Nếu mình chỉ cần hơi nhịu mày một chút nghĩa là mình có vấn đề đấy.

Chị đó: *Thực ra trong hàng ngày em áp dụng hai cái bài tập của anh ấy, rất là tốt. Thứ nhất là bài đi thang máy này, lên cầu thang, bất kỳ ai mà mình gặp hàng ngày là mình đều chúc họ những điều tốt lành, tự nhiên em cảm thấy trong lòng em nó vui và thứ hai là tự nhiên trong lòng em hiện lên một cái niềm cảm ơn là, là mỗi ngày mình có thể khỏe mạnh để mình gặp họ hàng ngày, đấy là điều rất vui rồi.*

Cái tập thứ hai thì là hàng ngày làm việc bình thường nhưng mà cũng đọc trên mạng có vụ giết người, hai người Thanh Hóa giết vợ chẳng hạn, thì đấy em cầu chúc là cho anh ta bớt

khổ và cho những người mà không may thiệt mạng hôm đấy được giải thoát. Tự nhiên em cảm thấy, bản thân em cảm thấy thoải mái. Trước giờ không thoải mái là vì câu chuyện họ làm cho mình đau nhưng mà mình cảm thấy cái tâm của mình ấy, thì mình thấy là mình.

Trong Suốt: Đây là giai đoạn mình tu tập từ bi hỷ xả. Mình muốn người ta tốt là từ, mình thông cảm và muốn người ta hết khổ là bi, xả là mình không bị những cái bám chấp, định kiến ràng buộc, hỷ là mình vui khi người khác vui. Đây là tu tập.

Chị dó: *Còn câu chuyện đau khổ của em xảy ra ba, bốn tháng rồi. Đến khi mà em nghe băng đoạn ghi âm của anh nói lại là hành động, kết quả của hàng nghìn nguyên nhân khác nhau cho nên mà đến khi đấy em mới khuyên chị ấy... Thì đến khi bây giờ nghĩ lại em nghĩ là rất nhiều cái điều kiện mà...*

Trong Suốt: Chính xác!

Bạn dó: *Là bạn em không lấy anh ấy mà cô bé kia mới lấy được anh ấy.*

Trong Suốt: Đúng rồi. Chính là không đủ duyên.

Bạn dó: *Thì tự nhiên em cảm thấy rằng là em không còn cái đau khổ.*

Một bạn khác: *Khi mà mình tu tập những cái rất là đơn giản như anh chia sẻ trong buổi trà đàm, em thấy là cơ hội xung quanh đến với mình rất là nhiều. Cơ hội mình tiếp xúc với những người mới, những người trước đây mình không biết họ, tự nhiên mình tiếp xúc với họ, tự nhiên mình biết câu chuyện cuộc sống của họ ấy, tự nhiên mình suy nghĩ như anh là quan sát và suy nghĩ, có thể ban đầu suy nghĩ chưa được đúng, lần sau suy nghĩ lại và có gì đó khác hơn.*

Trong Suốt: Đầu tiên là phải biết quan sát và suy ngẫm.

Chị Hạnh: *Như anh Thắng nói, mình cũng là một người tu tập, nhưng trong cái buổi hôm nay mình đã không ít những lúc mà mình cảm thấy là khó chịu, khó chịu rõ ràng. Rõ ràng mình biết khó chịu là mình sai nhưng mà mình cũng kỳ vọng như những cái buổi trước chẳng hạn. Chuẩn bị thì nó đều rất là tốt nhưng chỉ có buổi này chuẩn bị nó không được tốt lắm nhưng đến gần gần đến giữa buổi thì mình nghĩ là à cái chủ đề ngày hôm nay nó cũng là những cái duyên để cái chủ đề hôm nay chúng ta đang nói.*

Trong Suốt: Có ví dụ luôn đúng không?

Hồng Hạnh: *Có ví dụ luôn là cụ thể và ảnh hưởng đến luôn tất cả mọi người như thế này là như thế nào. Ví dụ tự nhiên mình cảm nhận như thế thôi, mình bảo là những cái giận dữ, tức nó chỉ là cảm xúc thôi nhưng mà nó đã tan đi hết rồi nên là sự hiểu biết nó rất là quan trọng. Với sự hiểu biết thì những cảm xúc, rồi những thói quen xấu ấy nó sẽ dẹp được đi rất nhiều. Thì ngay kể cả những lúc mình đang giận dữ như này nhưng mình hiểu rằng là à, cái giận dữ đấy nó không có nguyên nhân, nó chỉ có cái lý do cụ thể thực sự gì ở trong đấy cả, bản chất gì ở trong đấy cả. Thì lúc đấy tự nhiên nó cảm xúc đấy nó tự nhiên nó dẹp được đi hết.*

Trong Suốt: Tuần sau nữa là 31 tháng 3. Nói về kiều hãnh và tự ti được đấy. Kiều hãnh và tự ti đi kèm với nhau. Đều là so sánh hết, nên là mình có thể nói được. Kiều hãnh và tự ti.

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
- Số điện thoại: 094. 888. 8585