

Sân hận là một bông hoa đẹp

Lời giới thiệu

Hạnh: Buổi trà đàm hôm nay với chủ đề: **Sân hận là một bông hoa đẹp.**

Chúng ta biết sân hận hay tức giận là điều ảnh hưởng rất lớn trong cuộc sống hiện đại của chúng ta ngày hôm nay và nó mang lại năng lượng rất tiêu cực, chúng ta thường xuyên phải tìm cách đối trị nó.

Nhưng có cách để có thể hiểu nó, chuyển hóa nó, giúp chúng ta tốt hơn. Buổi trà đàm hôm nay để chúng ta thảo luận, chia sẻ vấn đề này.

Xin mời Trong Suốt.

SÂN HẬN LÀ MỘT BÔNG HOA ĐẸP

Trong Suốt: Chúng ta lại gặp nhau sau 2 tuần vui vẻ, hay là vất vả? Hạnh giới thiệu ngắn gọn và mình muốn giới thiệu thêm cho đủ. Lý do của buổi Trà đàm này được tổ chức vì hàng tuần mình có buổi chia sẻ với mỗi người, sau đó mọi người đề nghị là chia sẻ chung, vì ai cũng gặp những vấn đề giống nhau. Ví dụ ai cũng có đau khổ trong tình yêu, 10 người cùng có đau khổ về tình yêu thì gặp nhau cùng chia sẻ về tình yêu.

Cách đây 2 tuần, mình có gặp nhau chia sẻ về: ***Yêu thương có thể thiếu Từ Bi Hỷ Xả được không?*** Và cuối buổi đó mọi người có nói làm sao có thể yêu trong khi còn đang giận? Vì vậy mình đề nghị hôm nay nói về chủ đề SÂN HẬN.

Nhiệm vụ của Hạnh là gửi thông điệp tới mọi người, và bạn ấy đã đặt ra một thông điệp mình không hề nghĩ tới, là ***Sân hận là một bông hoa đẹp!*** Không biết có đúng hay không?

Cách thức hoạt động của những buổi Trà đàm này diễn ra thế nào? Trước những buổi này mình không hề chuẩn bị gì cả, vì không biết có ai đến hay không. Không ai đến thì thôi, mình khỏi phải chuẩn bị. Hay là người đến thế nào, vì mỗi người khác nhau có cách nhìn nhận, giải quyết vấn đề khác nhau, nên thường là mình không chuẩn bị trước, và mình hỏi rất nhiều câu hỏi để hiểu mình đang nói chuyện với ai. Hiểu rồi thì mình sẽ nói cái mình cho là hợp nhất.

Bây giờ mình hỏi trước các bạn rằng: Đã ai từng giận bao giờ chưa, mời giơ tay?
(Rất nhiều cánh tay giơ lên)

Tiếp tục, ai nghĩ giận là tốt thì giữ tay lại, nghĩ là xấu thì bỏ tay xuống. Có ai thả tay xuống không ạ? Ai nghĩ giận là tốt, giơ tay. *(Nhiều người giơ tay)*

Wow, giận là tốt, Đ cho biết lý do tại sao giận là tốt?

Sân hận là một bông hoa đẹp

Bạn Đ: *Giận là một cảm xúc của con người, và theo quan điểm của em, nóng giận là một cảm xúc rất tự nhiên. Nếu cảm xúc giận dữ mạnh có thể gây ra những điều rất khủng khiếp. Nhưng đôi khi con giận cũng tốt nếu mình có thể kiểm soát được...*

Trong Suốt: Vậy theo em Giận là tốt nếu chầm chầm chầm...! Còn em - một bạn khác - thì sao, vừa rồi có giờ tay không?

Một bạn: *Em nghĩ nó là bình thường.*

Trong Suốt: Ai từng giận gây kết quả xấu, mời giờ tay. Ít người thế ạ? Ai từng giận gây kết quả hơi hơi xấu giờ tay? Mời Chị H cho em xin một ví dụ?

Chị H: *Mình nóng tính, hay giận. Giận thì mình cảm thấy không chỉ xấu với bản thân mà còn làm cho người kia sợ xanh mắt mèo, đau khổ, khóc, còn mình thì bị ức chế, căng thẳng thần kinh, không ăn không ngủ được.... Nên mình nghĩ giận là xấu.*

Trong Suốt: Có ai có ví dụ rất xấu không ạ? Dừng cảm kể một chuyện rất xấu? Không ai dừng cảm, hay là không ai có chuyện rất xấu? Đ. có chuyện rất xấu không? Của mình hoặc người khác cũng được, của mình là tốt nhất.

Bạn Đ: *Năm 2010 em rất giận vợ, và đánh vợ...*

Trong Suốt: Vợ em ngồi bên cạnh đúng không? Em cảm thấy thế nào?

Vợ Bạn Đ: *Lúc bị đánh thì...*

Trong Suốt: Có giận lại không? Vẫn còn cảm xúc à? Nghĩa là chưa giải tỏa xong!

Vợ Bạn Đ: *Thấy buồn.*

Trong Suốt: Không giận, chỉ buồn? Có ai giận và kết quả xấu không ạ? Hoặc hơi xấu, không quá xấu. Hay ở đây toàn những người giận và kết quả bình thường. Hạnh xem bên dưới có ai không? Càng ngồi xa càng yêu câu phải nói nhiều, của mình là hay nhất.

Một bạn gái: *Cũng như câu chuyện của anh vừa kể, lúc đó em cũng giận quá và giận tới mức đánh em gái em, tát vào má.*

Trong Suốt: Lúc đó em gái em thấy thế nào?

Em của Bạn gái đó: *Em thấy ức chế, muốn bỏ nhà ra đi.*

Trong Suốt: Thêm một ví dụ nữa đi ạ?

Một bạn trai: *Cách đây vài năm, em cũng giận và đánh em trai. Cậu ấy khóc, đánh lại em và hai anh em đánh nhau.*

Sân hận là một bông hoa đẹp

Trong Suốt: Lý do cụ thể là gì?

Bạn đó: *Bây giờ thì em không nhớ chính xác lắm. Đại loại là có mâu thuẫn gì đấy.*

Trong Suốt: Có ai nhớ lý do không? H có nhớ không em?

Bạn em bạn đó: *Lúc đó em đi làm về thì hơi mệt, và em muốn lấy quần áo xuống, nhiều quá em không lấy hết nên càu nhàu chị em. Chị em càu nhàu nên đánh luôn.*

Trong Suốt: Đánh luôn? Chỉ thế mà đánh luôn à?

Bạn H: *Tại lúc đó đã bị ức chế lâu rồi nên khi đó bùng phát và đánh luôn.*

Trong Suốt: Ức chế chuyện khác và nhân cơ hội thì đánh luôn?

Con giận bình thường nói chung thì thường gây ra kết quả xấu. Như chúng ta vừa nghe qua 4 ví dụ của các bạn thì thấy khi một người giận thì thường gây đau khổ cho người khác. Ở đây ta có hai bằng chứng sống, đã ngồi đây và bị đau khổ vì cơn giận của người kia.

Chúng ta ở đây hầu như đều thấy vừa giơ tay cả, nên chắc chắn có nhiều nạn nhân đang ngồi ngoài kia. Ngoài đường hay trên cơ quan, ta đã gây đau khổ cho rất nhiều người bằng cơn giận của mình. Thế mà có người bảo cơn giận là tốt. Sao lại buồn cười thế được? Mình gây đau khổ cho mọi người mà?

Tuy nhiên đúng là nếu cơn giận hoàn toàn xấu, thực sự xấu thì Hạnh viết tiêu đề đó chẳng ai đến đây cả. Phải có một cái gì đó, mà cơn giận của chúng ta có thể sử dụng nó được. Vì thế ngày hôm nay không chỉ nói đến cơn giận xấu thế nào, gây đau khổ thế nào, mà nói nhiều hơn về việc sử dụng cơn giận/sân hận thế nào để chúng ta có thể tiến bộ, trưởng thành và thậm chí là nhờ cơn giận/sân hận mà ta có thể có được trí tuệ và tình thương với người khác. Đây là cái đích của buổi ngày hôm nay.

Tuy nhiên, muốn biết có thể làm gì với cơn giận, chúng ta phải hiểu về nó đã. Chúng ta có một số ví dụ rồi, để thấy ai cũng từng giận gì đấy, từng gây tổn thương cho ai đấy. ***Cơn giận là một loại năng lượng mạnh mẽ, có đặc tính phá hủy. Khi chúng ta xuất hiện năng lượng giận, thì chúng ta muốn phá hủy cái gì đấy.*** Ví dụ chúng ta đấm bàn, xé tờ giấy, đá vào cánh cửa, sập cửa rầm một cái, chúng ta làm tổn thương người đối diện, nói một lời gì đấy nặng nề làm người đối diện rất đau lòng.

Vì sao cơn giận lại có năng lượng phá hủy? Sau khi nó dấy lên, nó muốn được phá hủy cái gì ở đâu đấy. Nếu chúng ta chiếu ra bên ngoài thì nó phá hủy ở bên ngoài, bóp nát quả cam chẳng hạn, là một biểu tượng của năng lượng giận. Hay chúng ta mắng ai đó, như là chị đánh con chị, hay mắng con, cũng là gây tổn thương rồi. Hay Hiếu đánh em Hiếu, Hoa đánh em Hoa.

Sân hận là một bông hoa đẹp

Con giận, năng lượng giận luôn có xu hướng làm tổn thương, phá hủy cái gì đấy. Nếu chiếu ra ngoài thì phá hủy bên ngoài. ***Còn chiếu vào trong thì sao? Thì nó phá hủy chính chúng ta.*** Bị nhồi máu cơ tim chẳng hạn, phá hủy về mặt vật lý, hoặc tự nhiên thấy cơ thể nóng bừng lên, cảm thấy như có một quả bom nổ bên trong phá hủy cơ thể chúng ta... Có thể ngất đi nữa đó.

Chúng ta chiếu ra ngoài thì hồng bên ngoài, chiếu vào trong thì hồng bên trong, cơn giận nguy hiểm như vậy. Năng lượng đó nguy hiểm như vậy. Vậy thì làm thế nào chúng ta sử dụng nó được? Theo mọi người thì chiếu vào đâu ạ? Chiếu ra ngoài hồng ngoài, chiếu vào trong hồng trong, thì chiếu đi đâu bây giờ?

Một số người: Ra ngoài!

Trong Suốt: Tốt nhất là ra ngoài ă? Hồng bên ngoài còn hơn sao? Ví dụ làm một hình nhân, hình nộm, đâm đá vào đây, đây là cách giải quyết cơn giận mà nhiều người đã làm. Chúng ta chiếu ra ngoài, nhưng tốt nhất là vào đối tượng không gây hại.

Nhưng dù chiếu ra ngoài hay vào trong thì nó còn quay lại lần nữa! Đây là vấn đề nguy hiểm hơn! Không phải chiếu vào trong hay ra ngoài xong là nó có thể biến mất, mà chỉ tạm thời biến mất, rồi lại quay lại. Nên cách chiếu ra ngoài hay vào trong thì không giải quyết được tận gốc của vấn đề!

Ở đây đã ai từng giận cái gì đó, rồi lại giận lại. Ví dụ đọc báo thấy Lê Văn Luyện giết người, thấy rất tức giận. Tuần sau đọc lại lại thấy giận. Hay là em mình làm điều gì xấu, như Hoa chẳng hạn, giận 2 lần, có không? Hay mọi người chỉ giận một điều chỉ một lần, không có lần thứ hai? Ở đây ai từng giận một ai đó, một điều gì đó 2 lần, giờ tay?

Một bạn: Chuyện giận 2 lần rất là nhiều, trong đó có chuyện em với bạn trai cũ. Nhưng...

Trong Suốt: Buồn quá không kể được?

Bạn đó: Nghĩ lại vẫn còn cảm giác giận, không nói nên lời.

Trong Suốt: Đó chính là biểu hiện rất rõ ràng của giận, giận không nói nên lời. Em giận 2 lần hay 20 lần?

Bạn đó: Nhiều lần lắm đã qua đi nhiều năm rồi nhưng vẫn còn cảm giác giận.

Trong Suốt: Cơn giận mà ta không giải quyết tận gốc của nó, thì nó chẳng bao giờ đi cả, chỉ tạm thời đi thôi. Do chúng ta chiếu ra ngoài hoặc chiếu vào trong thì ta thấy nó tạm thời mất đi. Khi Chiếu ra ngoài, mắng chửi ai đó xong rồi, ta thấy bớt giận. Nhưng lần sau khi gặp chuyện khó chịu lặp lại, thì lại giận. Hoặc chiếu vào trong, tưởng hết. Nhưng đây, khi có hoàn cảnh gợi lại thì lại giận lại.

Sân hận là một bông hoa đẹp

Nên cơn giận nó không dễ dàng đi như vậy. Không phải cứ quát mắng người ta, hoặc giữ nguyên trong lòng mình là xong. Giữ nguyên trong lòng mình còn kinh khủng hơn đưa ra ngoài. Giống như cái lò xo, bị nén nhiều lần thì không sao. Nhưng nén 1 lần, 2 lần, 100 lần thì nó cực kỳ chặt, và chỉ 1 lần hơi lỏng tay ra, là nó bùng lên mạnh mẽ, phản ngược lại chúng ta.

Ở đây ai từng giận người yêu sẽ biết, giận và giữ bên trong. Đến một lần nào đó, chỉ vì một chuyện rất nhỏ nhặt, có thể cái giận đến mức chia tay, hoặc bỏ đi, hoặc nói những lời rất nặng nề, chỉ vì cái lò xo nó quá chặt bên trong rồi, quá nhiều lần rồi.

Các bạn nữ thường bị nhiều hơn các bạn nam. Các bạn có ví dụ nào không ạ? Em thử kể một chuyện, nén nhiều lần rồi nó bùng ra. Em gật đầu nhiều, có thấy đúng không?

Một bạn gái: Dạ đúng ạ.

Trong Suốt: Em kể đi?

Bạn đó: Em thường rất đúng giờ, nhưng bạn trai em hay chủ quan về giờ giấc. Mỗi khi hẹn, bạn ấy đến chậm 5, 10 phút. Ban đầu em không giận đâu, chỉ nén trong lòng thôi. Nhưng sau đó quá nhiều lần 5, 10 phút như thế thì bùng nổ lên thì giận dữ, khóc lóc.

Trong Suốt: Bao nhiêu lần đứng khóc lóc?

Bạn đó: Khóc lóc và giận dữ không gặp mặt luôn.

Trong Suốt: Không gặp mặt chỉ vì 5, 10 phút giận?

Bạn đó: Có thể tới 50 phút... Thực ra mình không định giận, nhưng nó bùng phát lên như thế.

Trong Suốt: Nếu ta nén, cơn giận sẽ như vậy. Lò xo không thể nén mãi được, sẽ đến một điểm cực đại, hoặc một ngày chúng ta lơ lửng một chút thôi, là nó bung ra. Người nhận lại là chính chúng ta hoặc người kia, thậm chí họ không hiểu tại sao bị nhận cái nặng nề như vậy.

Thậm chí như thế này kinh khủng hơn nữa, là chúng ta bật lò xo vào người khác, ví dụ chúng ta giận công việc ở công ty, về nhà quát mắng bố mẹ. Chúng ta bị uất ức, bất công tình cảm ở chỗ nào đấy, ở trường ở lớp hay ở công việc, và cái lò xo bung ra với đối tượng nào dễ bắt nạt nhất. Con dễ bắt nạt nhất thì bắt nạt con, mẹ dễ bắt nạt nhất thì bắt nạt mẹ. Ở đây bao nhiêu người thấy mẹ dễ bắt nạt nhất giờ tay ạ, dễ bị cơn giận bung vào nhất thì giờ tay ạ? (Nhiều người giờ tay!)

Các bạn rất dũng cảm. Người càng thân, khả năng chịu đựng chúng ta càng lớn, chúng ta càng dễ bắt nạt bằng cách tung cơn giận vào họ. Chúng ta bị sắp quát mắng, về quát lại bố, quát lại mẹ...

Sân hận là một bông hoa đẹp

Con giận với đặc điểm là phá hủy cái gì đó, nên là nó chỉ tìm đối tượng để phá hủy thôi. Tìm được cái bàn thì làm với cái bàn, tìm được cái cửa thì làm với cái cửa, mà tìm được ông bố bà mẹ đáng thương nào đó ta sẽ làm với ông bố bà mẹ đáng thương. ***Vì Mục tiêu của cơn giận là phá hủy. Năng lượng, mục tiêu của cơn giận là phá hủy, điều đầu tiên chúng ta cần phải hiểu về nó. Đặc điểm của cơn giận là luôn luôn phá hủy. Nếu không hiểu được điều đó, ta sẽ không sử dụng được cơn giận vào việc gì hết, thậm chí còn lơ lửng trong việc nghĩ rằng qua rồi là thôi.***

Ta không hiểu là đang dè nén, cất giữ nó, để ngày nào đấy nó sẽ phá hủy một ai đó, hay một cái gì đó. Ngoài đường mọi người nhìn thấy là đâm xe, quẹt xe vào nhau xong có thể giết nhau. Đây là một ví dụ. Người quẹt xe giết nhau là họ đã có sẵn cơn giận ở đâu đấy rồi, rất kinh khủng, uất ức dồn nén bao lâu rồi, chờ cơ hội bung ra là bung ra thôi. Đâm, giết nhau mà chỉ từ việc nhỏ thành việc lớn vì quả bom đã sẵn sàng nổ, chỉ cần có ai châm ngòi thôi. Cơ hội bung ra là bung ra ngay. Chỉ có người châm ngòi là sẽ nổ. Ta tưởng chỉ những thanh niên không có giáo dục mới làm vậy, mà cả những người tri thức cũng làm vậy, nếu cơn giận được châm ngòi.

Cả chúng ta ở đây cũng thế thôi. Giả sử nếu có ai ở đây đang ôm quả bom, thì chỉ đơn giản có người châm ngòi là nó sẽ nổ ngay. Nếu có ai đang ôm quả bom, nếu nó chưa nổ không phải chúng ta giỏi đâu, mà vì chưa có hoàn cảnh để cái ngòi được châm, đến hoàn cảnh là nó nổ ngay lập tức. Ai có vợ có chồng sẽ biết. Vợ chồng ai cũng ôm quả bom mà, vì sống với nhau lâu, va chạm nhau lâu, ông chồng nói một câu... Ví dụ, đi làm về đang mệt ông ấy lại bảo em ơi sao mãi giờ này chưa có cơm ăn. Thôi rồi, quả bom đủ cơ hội để nổ ngay. Và ông chồng lãnh đủ, bảo sao mình nói mỗi một câu ấy, mà cô vợ mắng mình một trận rồi bỏ nhà đi, không quay lại nữa. Chỉ một câu ăn cơm là quả bom nổ. Thế để chúng ta thấy rằng quả bom bên trong mỗi người là rất nguy hiểm.

Nếu chúng ta không ngòi đây tìm cách tháo ngòi nó, tối thiểu là tháo ngòi nó, thì nó gây nguy hiểm cho những người xung quanh chúng ta. Không phải chỉ chúng ta bị đau, mà những người nào gần kề xung quanh chúng ta mà dễ bị tổn thương nhất, sẽ bị tổn thương đầu tiên. Con, bạn, bố mẹ, người yêu, vợ / chồng bị tổn thương đầu tiên. Nó là mối nguy hiểm thực sự mình đang có.

Ở đây có bao nhiêu người nghĩ rằng mình đang ôm bom, dưng cảm giác tay ạ? Bom nhỏ, to không quan trọng, miễn là mình đang ôm quả bom. Có ai giờ tay không ạ? (7 người)

Ai nghĩ mình đang không ôm quả bom nào là hơi chủ quan! Bom nghĩa là sự dồn nén cơn giận nào đấy, bị dồn nén vào trong chờ ngày nổ ra. Vinh không ôm quả bom nào? Không giận ai bao giờ?

Bạn Vinh: Trước đây thì có, nhưng hiện tại thì không.

Trong Suốt: Có nhiều quả bom gọi là bom vô thức. Có hai loại bom, là bom ý thức và bom vô thức. Bom ý thức là ta nhớ được. Nhưng có những loại bom ta ôm từ khi 2, 3, 4, 5 tuổi, không nhớ gì hết. Ví dụ như khi 5 tuổi ta bị bắt nạt, bị đánh, bị đánh oan, bố

Sân hận là một bông hoa đẹp

mẹ hoặc bạn bè đánh oan. Mình không thể chống lại bố mẹ, không chống lại được bạn bè. Mình ôm một con giận nhỏ bên trong. Đây là bom vô thức, về sau mình quên mất. Sau này khi mình hành xử, tự nhiên mình hành xử kiểu như vậy, thấy ai bị oan ức là mình thấy khó chịu bức tức. Mình bị oan ức hoặc người bên cạnh mình bị oan ức, là mình thấy khó chịu không thể tả nổi. Ở đây có Lý biết một bạn trong miền Nam. Lý kể qua một chút về bạn ấy đi!

Bạn Lý: *Em có biết một chị bạn của em là một người rất hay giận, bênh vực công lý. Thấy ai bắt nạt một người là chị ấy giận điên lên, muốn xé đôi người ta ra ngay lập tức. Hoặc là coi báo thấy người ta tông xe, rồi cán qua cán lại cho chết hẳn, là chị ấy bóp nát tay 4-5 tiếng đồng hồ không làm việc được, vì quá tức giận. Sau đó tưởng tượng là thằng đó sẽ bị chặt đầu, bị xé xác hay là gì đó... cái điều kinh khủng nhất xảy ra với người gây ra điều ác. Chị ấy rất là khó, không làm gì được nhiều hết. Mỗi lần xảy ra một việc, hoặc đọc báo thấy ông này phê bình ông kia là điên lên.*

Trong Suốt: *Bạn ấy bây giờ tập cũng khác rồi, nhưng trước đây là như vậy. Có những loại giận vô thức, mà chúng ta chỉ ghi vào đầu đó, và không biết có loại giận ấy. Nhưng đến lúc hoàn cảnh phù hợp thì cơn giận ấy nổ ra một cách kỳ lạ. Mà làm sao ta nhớ hết được những chuyện xảy ra khi 5, 6, 7 tuổi. Thậm chí 15 tuổi cũng chẳng nhớ hết được. Mình bị bắt nạt ở ngoài đường, ngoài trường hay trong gia đình. Có những người bị bắt nạt trong gia đình. Thực ra ai cũng ôm quả bom như vậy hết. Sau này nếu các bạn tập, hoặc ở đây có ai tập, sẽ thấy mình rất dễ có những hoàn cảnh tự nhiên trong lòng mình có loại giận như thế. Thế thì chúng ta hiểu cơn giận là một loại năng lượng có tính phá hủy. Nếu giữ bên trong nó làm chúng ta tan nát, mà nổ bên ngoài thì ta làm người khác tan nát. Chúng ta giữ nó giống như nén lò xo, 1, 2, 3 lần sẽ nổ. Nguy hiểm như vậy.* Và ngày hôm nay chúng ta tập cách vừa gỡ bom, vừa sử dụng bom thế nào!

Nhưng trước khi chúng ta nói chuyện gỡ bom, chúng ta cần hiểu tại sao lại giận. Em đã từng giận chưa, tại sao?

Tại sao lại giận?

Một bạn: *Vì mọi việc không theo ý mình.*

Trong Suốt: *Bạn nào có lý do kiểu khác không ạ? Bạn bên cạnh đã giận chưa? Lý do là gì*

Một bạn khác: *Không theo ý mình.*

Trong Suốt: *Người khác?*

Các bạn khác: *Có nhiều lý do ạ, ví dụ như:*

- *Làm tổn thương mình*
- *Tự nhiên, chẳng cần lý do (bom nổ)*

Sân hận là một bông hoa đẹp

- *Lần đầu không đúng ý mình thì buồn. Mình nói với người ta, nhưng lần sau người ta vẫn làm thì giận....*

Trong Suốt: Đây là nói rồi mà vẫn làm, đúng không? Lý do giận là không theo ý mình này, làm tổn thương, tự nhiên chẳng cần lý do, hoặc nói rồi mà vẫn làm. Còn lý do nào khác nữa không?

Các bạn Khác: *Giận có thể đến khi:*

- *Vượt quá giới hạn.*
- *Bị xúc phạm.*
- *Bố mình bảo nuôi đến khi 18 tuổi, nhưng bỏ rơi mình quá sớm, hành động không đúng như mình mong đợi.*
- *Em đi sửa máy tính hộ, chưa sửa được. Họ đánh giá mình kém, nói là con tôi thế nọ thế kia, mà đang đi nước ngoài, có nó ở đây sửa một tí là xong. Họ đánh giá mình.*

Trong Suốt: Ý em là bị hiểu lầm?

Bạn đó: *Nói chung thôi ạ, là bị đánh giá sai.*

Trong Suốt: Đánh giá sai phải không, lỗi một mà đánh giá thành hai mươi? Ai cũng nên nói một câu, trình bày ý của mình, truyền tay nhau đi ạ, bắt đầu từ mẹ anh!

Mọi người:

- *Làm mình khó chịu.*
- *Bị xúc phạm, bị tổn thương, gây cấu giận ở nhiều mức độ khác nhau.*
- *Không làm theo ý mình mong muốn.*
- *Không vừa ý mình.*
- *Đồ của mình bị động chạm, động chạm đến quyền lợi của mình.*
- *Trái ý mình.*
- *Trái mong muốn của mình.*
- *Không tôn trọng mình.*
- *Hậu quả đủ lớn mà không tìm thấy lý do.*
- *Mình cố gắng hoàn thiện, trong mắt chồng em chẳng hạn, nhưng chồng em lại bảo chẳng hiểu cái gì cả. Cố gắng thay đổi nhưng người ta không nhận ra...*
- *Việc ngang tai trái mắt, ảnh hưởng đến em hoặc người xung quanh. Ví dụ đi đường thấy chỉ va quẹt nhẹ thôi, mà người ta quay ra chửi bới, thậm chí đánh. Khi đó thấy giận người chửi bới, vì việc đó không đáng để giận như thế.*

Trong Suốt: *Mọi người nói có nhiều điểm giống nhau. Có lẽ điểm chung là một cái gì đấy xảy ra không đúng như sự chờ đợi của mình thì mình giận.* Ví dụ H. nói bố phải nuôi đến 18, là chờ đợi mà, chờ đợi bố nuôi đến 18 tuổi, hoặc em nào nói là chồng phải đánh giá đúng những thay đổi của mình, là chờ đợi chồng đánh giá đúng, không là giận

Sân hận là một bông hoa đẹp

ngay. Có người chờ đợi được tôn trọng, người xúc phạm là giận. Mình chờ đợi được tôn trọng mà, làm không đúng cái tôn trọng ấy là mình giận. Mình chờ đợi là người ta không coi thường, xúc phạm mình, nhưng người ta lại xúc phạm mình. Mình chờ đợi người va quẹt xe vui vẻ bỏ đi, người ta lại không làm điều đấy, người ta lại mắng chửi lại...

Con giận bắt đầu xuất hiện khi mình có một sự chờ đợi, và thực tế nó lại diễn ra không đúng như chờ đợi. Mọi người thử ngẫm lại xem, có đúng là con giận khi mình chờ đợi một cái gì đấy, mà thực tế nó lại không đúng như chờ đợi, đúng không ạ? ***Chờ đợi một điều gì đấy, mà người càng thân mình càng chờ đợi hơn bình thường, nên người càng thân càng giận hơn người ngoài.***

Ví dụ đi ngoài đường, một ông khách bộ hành bảo: Trông chị như con khi. Mình không chờ đợi ông ấy khen mình, nên mình không giận lắm. Có thể hơi giận một chút, nhưng không giận quá. Nhưng về nhà chồng mình bảo mình câu đấy “*Mặt em hôm nay trông như con khi*”, là mình giận sôi lên. Vì sao? Vì mình có chờ đợi chồng. Chứ nếu không chờ đợi gì cả, thì sẽ không có loại giận ấy. Mọi người nghĩ lại xem, nếu không có chờ đợi thì mình có giận không? Không chờ đợi gì cả, mình không chờ đợi chồng mình khen mình, đánh giá đúng mình, chồng mình làm thế nào cũng được. Mình không chờ đợi chồng, coi chồng như khách bộ hành ngoài đường thôi, thì rất khó, không thể giận được. Nếu mình không chờ đợi ai đó tôn trọng mình, coi mình là tử tế, thì người ta nói mình là người xấu mình cũng bình thường. Có đúng vậy không ạ? ***Nhưng khi có một sự chờ đợi thì con giận bắt đầu len lõi vào. Con giận bắt đầu len lõi khi chúng ta có một sự chờ đợi. Chờ đợi cái gì đấy bên ngoài xảy ra theo ý của mình.***

Thậm chí trường hợp nặng, ví dụ: Mình đã quen những người mà chỉ trời mưa là chửi luôn - *Tổ cha cái trời mưa!* Vì sao? Vì họ chờ đợi trời đừng có mưa, vì họ đang phơi quần áo hay cái gì đó, không biết. Họ có điều khiển được ông trời không? Không làm gì được ông trời phải không ạ? Ông trời có muốn mưa đâu. Nhưng mà đây, có người giận chỉ vì trời mưa, vì họ chờ đợi không mưa.

Hay là kiểu thứ hai, ở đây nhiều người mắc hơn, khi đi đường gặp đèn đỏ là bắt đầu lầm bầm: “Sao lại đèn đỏ, bố mày đang vội” “Ông mày đang vội thì lại đèn đỏ”, vì mình chờ đèn xanh để đi cho dễ. ***Khi đến mức vô lý là như vậy, chờ đợi những cái không thể chờ đợi nổi.***

Ở đây có ai có kiểu chờ đợi vô lý thế chưa ạ? (*Nhiều người giơ tay - rất dũng cảm*)
Em chờ đợi gì?

Một bạn trai: *Em chuẩn bị đi chơi thì trời mưa, đang vội tức quá chửi um lên.*

Trong Suốt: Đấy, tức quá, vì nó xảy ra không như mình chờ đợi, mặc dù đèn đỏ có vấn đề gì đâu, ông trời có vấn đề gì đâu. Ai có ví dụ khác? Bạn nào chờ đợi kiểu đấy không ạ? Không phải quá vô lý, nhưng cũng bắt đầu từ chờ đợi?

Một bạn: *Có hôm em đi học, vội đến lớp mà đường lại tắc, giận kinh khủng.*

Sân hận là một bông hoa đẹp

Trong Suốt: Mình chờ đợi là phải đến phòng thi đúng giờ, nhưng mà không đến được. Mình giận chả biết lý do, chả biết giận cái gì luôn. Có thể giận chính mình, giận bên ngoài hoặc giận chính mình, tại sao mình dậm muộn thế...Bắt đầu của cơn giận bao giờ cũng là một sự chờ đợi. Ai ngồi phía sau từng đợi và giận vì sự chờ đợi chưa ạ?

Một bạn: *Thằng em trai em tầm 4-5 tuổi và đang đi trong nhà thì vấp vào ghế. Nó bảo luôn “Cái ghế này, cái con chị này”. Cả nhà đều rất buồn cười vì nó là trẻ con, nhưng đó là sự tức giận.*

Trong Suốt: Đúng thế, vì nó chờ đợi là không bị vấp nên nó nghĩ cái ghế là tội lỗi.

Mọi người ở đây cùng dành 5 giây để nghĩ xem cơn giận có đúng bắt đầu từ sự chờ đợi không? Và nếu không có chờ đợi thì không có giận không? Nếu ai phản đối có thể phát biểu ý kiến của mình.

Một bạn: *Em có cơn giận giống như bạn ở đây. Hôm đó là buổi đi xem ca nhạc, tự nhiên xe bị hỏng. Thế là giận, xe bị hỏng, phải dặt một đoạn dài mới có thể đi được.*

Trong Suốt: Chúng ta có một số ví dụ rồi, nghĩ lại xem có đúng không? Cơn giận đến từ sự chờ đợi và điều chờ đợi nó không xảy ra. Ai phản đối có thể có ý kiến của mình. Ai đồng ý cũng nói cho mình ý kiến. Đây là buổi trao đổi, nên mình rất muốn nghe ý kiến của mọi người. Cơn giận đến từ sự chờ đợi, và nó xảy ra khi sự chờ đợi không đúng như mình muốn, điều chờ đợi nó không xảy ra.

Chờ đợi có loại vô thức và ý thức. Có nhiều loại ẩn sâu bên trong mình, khi nó bùng ra mình mới biết.

Một bạn: *Em có ý tương tự bạn bên cạnh. Nhưng có trường hợp là mình có một đồ vật mình rất yêu quý, chăm bẵm cho nó, rồi có ai đó làm tổn thương nó. Em nghĩ hiểu theo nghĩa chờ đợi thì có vẻ không đúng ý, không đủ rộng.*

Trong Suốt: Mong đợi, mình có sự mong đợi. Mình mong con vật đó không bao giờ bị đau cả. Mình yêu nó quá mà, nên mong nó không bao giờ bị đau hoặc bị mất. Mà điều đó xảy ra là mình tức ngay. Có ai ý kiến khác không ạ?

Một bạn: *Em thấy bình thường quan sát thì tức giận đến từ sự hiểu sai, hiểu không đúng, hiểu nhầm hiện tại.*

Trong Suốt: Em ví dụ đi.

Bạn đó: *Hiểu nhầm, hiểu sai, không đúng nảy sinh ra hy vọng, kỳ vọng và mong muốn. Mong muốn kỳ vọng không phản ánh đúng thực tại, những gì đang, đã diễn ra. Khi thực tế diễn ra không đúng như kỳ vọng sẽ thấy không hài lòng, không thoải mái, không chấp nhận được.*

Sân hận là một bông hoa đẹp

Trong Suốt: Chính là ý vừa rồi, mong đợi cái gì đó không xảy ra. Nhận thức sai nên có những chờ đợi không cần thiết.

Ví dụ mình chờ đợi bố mình nuôi mình đến năm 18 tuổi có đúng không? Ai nghĩ là đúng giờ tay. Mọi người không ai mong đợi điều đấy ă? Có 2 người thấy đúng, còn lại mọi người đều không mong đợi bố mình làm điều ấy ă? Mong đợi nhiều hơn thế ă? Bao nhiêu tuổi là vừa với em? 70 tuổi?

Bạn nào không giờ tay có thể cho mình biết lý do, tại sao mình không mong đợi bố mình nuôi mình đến 18 tuổi?

Một bạn: *Em nghĩ là việc mình được bố mẹ sinh ra đã là rất hạnh phúc rồi và em nghĩ việc bố mẹ mình nuôi mình, mình không kiểm soát được. Bố mẹ mình nuôi mình, hay mình nuôi con mình, 18 tuổi hay 50 tuổi đều là mong muốn thôi. ...*

Trong Suốt: Ở đây nếu ta không mong đợi bố chúng ta nuôi chúng ta đến năm 18 tuổi, thì sẽ không giận. Chắc là thế, đúng không?

Như vậy ta thấy các loại giận dữ đến từ việc ta mong đợi điều gì đó và nó không xảy ra. Thế nhưng mà sâu sắc hơn nữa, là tại sao ta lại mong đợi điều đấy, và liệu chúng ta có thể bỏ việc mong đợi đó đi được không?

Nếu muốn giải quyết cơn giận, ta phải giải quyết từ gốc, gốc của nó là mong đợi, mà thực tế nó không xảy ra. Để giải quyết, ta làm thế nào?

Nếu không bỏ đi sự mong đợi, thì ta giận đi giận lại 100 lần không hết. Nếu ta còn mong đợi rằng chồng thấy được sự cố gắng của mình thì chắc chắn là 50 năm nữa em vẫn buồn, vẫn giận, vì ông chồng có phải em đâu, làm sao hiểu được em thế nào. Ông ấy có một tí mối quan tâm khác trên đời. Có thể hôm nay nhận ra, nhưng ngày mai lại không nhận ra. Thậm chí một năm có 365 ngày thì 364 ngày ông ấy nhận ra sự cố gắng của em, nhưng ngày thứ 365 ông ấy không nhận ra và em vẫn giận. Đúng không?

Sự mong đợi đến từ việc chúng ta - nghiêm nhiên tự nhiên có mong đợi! Ở đây mình nói vô thức là vì chúng ta có loại mong đợi ý thức và vô thức. Tự nhiên mình mong đợi. Tự nhiên mình mong đợi bố mẹ cư xử tốt với mình. Có đúng là tự nhiên không ă? Vì chúng ta được đối xử tốt 3, 4 năm hồi bé, nên tự nhiên ta mong đợi tốt đến năm 18 tuổi. Ta bị vô thức mong đợi. Khi ta sinh ra là một đứa bé khóc oe oe, nó không mong đợi gì hết. Nó không mong đợi bố mẹ đối xử tốt với nó. Đứa bé bị vút vào trại tế bần hay gì đó, nó vẫn sống, vẫn lớn lên được. Khi sinh ra đã được bố mẹ chăm bẵm khoảng 5 năm rất tử tế rồi, ta sẽ chờ đợi bố mẹ chăm tiếp năm thứ 6, 7, 8, năm 9, năm 10... Mong đợi vô thức là như thế. Ta quen được như thế rồi, và ta nghĩ nghiêm nhiên mong nó phải xảy ra tiếp.

Có nhiều mong đợi đến từ rất bé. Vô thức là đến từ bé, ta không nhớ lại được, như ta vừa nói. Nên ta được chồng đối xử tốt 100 ngày, đến ngày 101 mà không được đối xử tốt là ta khó chịu. Chúng ta được tôn trọng ở khắp nơi, nhưng có một người không tôn trọng

Sân hận là một bông hoa đẹp

chúng ta, nói xấu chúng ta. Lý là người nổi tiếng, nhiều người thích, nhiều người ca ngợi. Nhưng đừng cái có ông nhà báo đến viết bài chửi mắng thậm tệ không ra gì. Nếu Lý không tu tập gì, thì sẽ có một loại mong đợi, và lúc ấy sẽ rất khó chịu. Nếu chúng ta là những người con ngoan tử tế, rồi lại có người nói xấu chúng ta, hoàn toàn bịa đặt về chúng ta, chắc chắn chúng ta sẽ khó chịu. Vì chúng ta quen được đối xử một kiểu rồi, chúng ta mong đợi được tiếp tục như vậy.

Chúng ta được người yêu đối xử tốt, nên chúng ta mong đợi được bố mẹ người yêu đối xử tốt. Nhưng bố mẹ người yêu lại không đối xử tốt với chúng ta như người yêu đối xử với chúng ta, thế là chúng ta buồn, rất buồn, thấy bị xúc phạm. Mong đợi đến từ việc đây, nên nếu chúng ta không tập gì sẽ có đủ các loại mong đợi, từ mong đợi thông thường đến vô thức, thậm chí mong đợi, và thậm chí mong đợi dẫn đến tức giận.

Khi mình hỏi mọi người lý do về cơn giận, thì thực ra còn một phần nữa rất quan trọng liên quan đến cơn giận. **Đó là khi một việc xảy ra không như mong đợi, mà chúng ta không làm được gì, thì cơn giận sẽ càng mạnh mẽ.** Cơn giận chuẩn bị xảy ra và chúng ta có thể làm gì được, thì cơn giận nó chưa xảy ra vội đâu. Nhưng nếu cơn giận xảy ra và chúng ta không thể làm gì được, thì lúc ấy cơn giận mới bắt đầu xuất hiện. Trời mưa chúng ta không làm được gì hết, tắc đường chúng ta không làm gì hết. Còn nếu như chúng ta như Tôn Ngộ Không, có thể bay lên đầu hoặc hét một cái hết tắc đường, thì chắc chắn chúng ta hết giận. Nếu ông chồng mình bảo một lần mà ông ấy không nghe thì chưa giận đâu. Nhưng lần thứ 2, thứ 3 ông ấy vẫn không nghe, lúc ấy cơn giận mới to và mình thấy bất lực. **Cơn giận đến từ hai điều, một là mong đợi và hai là sự bất lực.** Chị giận đứa con vì sao, vì chị cảm thấy bất lực. Ngay lúc đấy mình không làm gì được nó cả, mình nói nó 3, 4 lần rồi và bất lực. **Cơn giận được châm ngòi bởi sự chờ đợi, và bùng nổ lên bởi sự bất lực bên trong mình. Mình càng bất lực bao nhiêu mình càng tăng sự giận dữ lên bấy nhiêu.** Ví dụ như cô bạn Lý kể, bạn ấy không làm gì được, đọc tờ báo xong không làm gì được ông mà bạn ấy giận cả, không làm gì được người đâm xe ngoài đường, và xã hội cũng không làm gì ông ấy, không bắn không tử hình, và thế là cơn giận của bạn ấy được thổi bùng lên. Cơn giận được bắt đầu bằng sự mong đợi, bùng lên bởi sự bất lực.

Mọi người xem khi mình bất lực mình cảm thấy giận như thế nào, còn khi mình làm được cái gì đấy thì mình cảm thấy thế nào. Ở đây có ai có ví dụ về sự bất lực không ạ? Mình không làm được cái gì đấy và mình cảm thấy càng giận hơn. Có gì đấy xảy ra không như mình mong đợi, mình giận, mình khó chịu, xong mình lại không làm gì được nó, bất lực hoàn toàn trong việc đấy. Có ai có ví dụ không ạ?

Một bạn: *Mình đang làm cho một show chương trình, chương trình này đi diễn rất nhiều nơi trên thế giới. Chương trình này có thể nhìn thấy được tương lai phía trước. Nhưng mà trong tập thể rất lớn, có một vài cá nhân theo mình nghĩ là họ không nhìn ra vấn đề. Càng ngày họ càng thể hiện thái độ thiếu tôn trọng đồng nghiệp, không tạo ra không gian làm việc cho người khác. Không hiểu họ bị chi phối bởi cái gì mà họ không nhìn ra được vấn đề đó. Dần dần nó càng tích tụ và không giải quyết được vấn đề, không thể làm gì được. Càng ngày chiều hướng càng xấu đi. Bất lực!*

Sân hận là một bông hoa đẹp

Trong Suốt: Giận đúng không ạ? Con giận xuất hiện ngay, vì bất lực. Có ai ví dụ khác không ạ? Con giận được tăng cường và được duy trì vì bất lực.

Một bạn gái: *Em có một người bạn, em nhờ mua một cái máy tính, từ hơn một năm trước rồi. Em tin tưởng hoàn toàn, em cũng không chọn màu, không chọn kiểu cũng không chọn gì hết. Em nhờ bạn ấy mua hộ và em gửi tiền thôi. Khi mang về dùng được 3 ngày thì em thấy hơi khó dùng, và có một vấn đề gì đó em cảm giác không ổn. Khi em nói, bạn ấy bảo do em chưa dùng quen nên thế thôi, và cứ dùng đi, em cũng tin.*

Đến 1 tuần thì em thấy máy bị hỏng. Có một lỗi gì đó mà em không biết là gì, nhưng em chắc chắn là do máy chứ không phải do em không biết sử dụng. Em đã liên lạc với bạn ấy và bạn ấy bảo không có vấn đề gì đâu. Em mang ra bảo hành và người ta bảo quá 1 tuần rồi không đổi được dù đúng là lỗi thật. Người ta bảo hành cho em và để máy ở đấy mất 1 tháng. Hơn 1 tháng bảo hành và thay đồ rồi, em mang về dùng vẫn cái lỗi đấy. Em lại mang ra. 3 tháng đầu gần như ngày nào em cũng phải mang ra bảo hành. Đi đi về về như thế, và bạn ấy vẫn nói là chỉ xin lỗi thôi.

Và đến bây giờ hơn 1 năm rồi, máy của em hỏng hẳn rồi. Em tin bạn ấy hoàn toàn, nhưng bạn ấy nói nó không bị làm sao, do lỗi của em, do em không biết dùng. Sau đấy đi bảo hành thì người ta vẫn bảo hành cho mình, nhưng không đổi được nữa. Nửa năm em mua và máy tính để ở hàng bảo hành, không được dùng. Nửa năm còn lại mỗi lần dùng đến lại tức. Lúc ấy nếu bạn ấy không cố chấp, nhận cái máy ấy và nhận lỗi về mình, đi sửa hoặc đổi lại máy khác, thì bây giờ em không phải sử dụng cái máy như thế. Tiền em bỏ ra cũng không đáng phải sử dụng cái máy như thế luôn. Vì em tin quá và đến bây giờ máy em hỏng, em không muốn sửa nữa luôn.

Trong Suốt: Em có làm gì được bạn ấy không? Có đánh đập, mắng chửi không?

Bạn đó: *Em chỉ nhắn tin cho bạn ấy, thực sự rất thất vọng về bạn ấy luôn. Bây giờ máy em đang hỏng, và em cũng không biết phải làm thế nào. Mỗi lần dùng máy lại rất là bực bội. Bây giờ nó hỏng hẳn rồi mà em mới dùng có hơn 1 năm. Em định bảo bây giờ thôi, coi như nó hỏng hẳn rồi, vì cứ nghĩ đến và dùng là lại ức chế. Đến bây giờ em vẫn còn giận.*

Trong Suốt: Vì em đang bất lực, không làm gì được, vì bạn ấy có phải là em đâu, không phải là con em cháu em. Bạn ấy có phục tùng em không? Em bất lực hoàn toàn với bạn ấy, nên là mình sẽ giận. Chứ giả sử bạn ấy xuất hiện trước mặt em, em bảo quỳ xuống là quỳ luôn, thì em có giận không? Đảm bảo con giận em tan biến rất dễ. Bảo đứng lên là đứng lên, quỳ xuống là quỳ xuống, lạy tớ một lạy là lạy.

Bạn đó: *Nếu bạn ấy xuất hiện và bảo đổi máy mới cho em thì em hết giận. Nhưng chẳng làm gì được bạn ấy cả.*

Trong Suốt: Đấy, nếu em bảo đổi máy mới cho tớ là đổi luôn. Nhưng em bất lực, không làm gì được bạn ấy cả. Một ví dụ rất hay. Hoặc nếu anh Minh bảo hãy nghe lời tôi và nghe luôn thì có giận gì nữa không?

Sân hận là một bông hoa đẹp

Anh Minh: *Không hẳn thế. Chỉ cần hãy hiểu chân lý đi, hợp tác làm việc thôi.*

Trong Suốt: Nhưng mình không bảo được người ta. Mình không phải bố mẹ người ta, và bố mẹ cũng chẳng bảo được con cái, ông chủ cũng chẳng bảo được nhân viên, mình chẳng phải là người ta, mình không bảo được người ta theo ý mình, nên cơn giận ấy nó vẫn tiếp tục được duy trì. ***Nó châm ngòi cơn giận bằng sự chờ đợi mà không xảy ra, nhưng duy trì bằng sự bất lực. Đây là điều chúng ta nên hiểu về một cơn giận.***

Trang đâu nhỉ? Trang có làm gì được bạn trai cũ của em không? Có bắt bạn ấy xin lỗi được không? Có bắt bạn ấy quỳ xuống được không? Có bắt bạn ấy gửi thư: Anh rất hối tiếc được không? – *Không ạ - Trang trả lời.*

Chả bao giờ ta bắt được cái gì ở bên ngoài cả. Nên là sự bất lực ấy nó sẽ duy trì năm này qua năm khác. Và cơn giận của Trang, nếu mà không có buổi hôm nay chuyển hóa thì nó sẽ duy trì năm này qua năm khác. Mình bất lực mãi mà, mình có phải là người ta đâu, không bao giờ mình điều khiển được người ta, thành ra mình bất lực mãi. Và như vậy cơn giận cứ duy trì mãi năm này sang năm khác.

Em có điều khiển được chồng em theo ý em không? Điều khiển được bao nhiêu %? – 0% nào? Hay chị có điều khiển được con chị không? Bảo là nghe luôn? – điều khiển được, nhưng lại không điều khiển được chồng. Chồng chị thế nào?

Một chị: *Ông ấy cứ lặp đi lặp lại cái mà làm cho mình tổn thương, và nó giống nhau. Mỗi lần như thế mình thử cách khác nhau, thử đối xử lại theo đúng cách ông ấy đối xử với mình, xem ông ấy cảm nhận thế nào. Rồi có lần thì mình câm lặng để chiến tranh lạnh. Nói chung rất nhiều cách và bất lực, không làm gì được.*

Trong Suốt: Chị còn giận không?

Chị đó: *Nói chung bây giờ để rơi vào cảm giác giận thì ít lắm.*

Trong Suốt: Khó chịu không ạ?

Chị đó: *Bây giờ trên mức giận rồi.*

Trong Suốt: Giận quá là quên luôn. Như Trang giận quá là không gặp lại luôn. Giận đến mức bỏ luôn. Chị đã bỏ chưa?

Chị đó: *Nhiều lần rồi!*

Trong Suốt: Vậy đây, chúng ta nhớ hai điều. ***Một là mong chờ, hai là bất lực. Cơn giận được khơi lên bởi sự mong chờ mà nó không xảy ra, và được tiếp tục duy trì bởi sự bất lực.***

Sân hận là một bông hoa đẹp

Bây giờ mình hỏi câu này. Mọi người có ai nghĩ mình điều khiển được người khác không ạ? Khả năng điều khiển con chị là bao nhiêu %?

Một chị: *Mình không nghĩ là mình điều khiển. Nhưng nói gì nó theo đấy thì được khoảng 80%.*

Trong Suốt: Nghĩa là còn 20% còn lại đúng không ạ?

Chị đó: *Còn phần ngậm nữa, thể hiện ra thì lúc nào cũng có, Nó mới 13 tuổi.*

Trong Suốt: 4 năm nữa chị sẽ thấy, Vô cùng khó. 13 Tuổi thì có thể 80%, nhưng đến 17 chắc chỉ còn 30% thôi.

Câu hỏi này nghe dễ hơn. Có ai nghĩ rằng mình điều khiển hoàn toàn chính mình không? Điều khiển người khác thì rất khó, nhưng điều khiển chính mình thôi. Ai nghĩ rằng mình điều khiển được chính mình thì giờ tay? (*Không ai giờ tay*)

Nghĩa là mọi người đều nghĩ mình không điều khiển hoàn toàn chính mình, đúng không ạ? Em gật đầu, vì sao em nghĩ không hoàn toàn điều khiển được chính em?

Một bạn: *Nhiều cái mình vẫn buồn dù rằng chẳng nên buồn, cũng chẳng nên quan tâm nữa.*

Trong Suốt: Bảo đừng buồn nữa, nhưng cứ buồn, đúng không? Nếu điều khiển được, thì bảo đừng buồn nữa nó sẽ dừng ngay chứ. Tâm lý của mình mình không điều khiển được, hoặc rất khó điều khiển, không điều khiển hoàn toàn được. Đừng buồn nữa đừng giận nữa, nhưng nó vẫn cứ chạy.

Thân thể mình mình có điều khiển 100% được không? Không được. Ví dụ như thế nào ạ?

Một bạn: *Vấy tai...*

Trong Suốt: Hoặc ốm đau, bảo nó khỏi đi nó có khỏi không ạ? Hãy khỏi bệnh đi nó không khỏi. Bảo tim ơi ngừng đập đi, nó cứ đập. Tim ơi ngừng đi ngừng đi, nhưng không thể dừng lại được.

Đến thân thể mình - mình không điều khiển được, tinh thần mình - mình không điều khiển được, thì tất nhiên là mình không điều khiển được người khác bên ngoài, đúng không ạ? Tất nhiên là mình không thể điều khiển người bên ngoài 100%. **Chính mình - mình còn không điều khiển 100% được, thì làm sao kỳ vọng điều khiển người bên ngoài 100% được. Và khi mình còn bất lực thì cơn giận còn duy trì mãi.** Cơn giận khó giải quyết chưa ạ? **Nguyên nhân của nó khó giải quyết vì ai cũng mong chờ điều gì đấy, không cố tình thì vô tình, thậm chí mong đợi, vô thức, kỳ vọng, và ai cũng bất lực với tất cả những điều bên ngoài.**

Sân hận là một bông hoa đẹp

Chúng ta nhìn bản chất cơn giận và thấy đó là điều rất nguy hiểm. Rất nguy hiểm vì nó có khả năng hủy diệt rất lớn, cả bên trong lẫn bên ngoài. Rất khó giải quyết vì nó xuất hiện rất tự nhiên, thậm chí vô thức, và kéo dài rất dễ, vì mình chẳng điều khiển được cái gì hết. Cơn giận nó không đơn giản đúng không ạ, không dễ giải quyết. Vậy mà hôm nay chúng ta lại ngồi bàn sao nó là một bông hoa đẹp. Kỳ không ạ? Tại sao đẹp được nếu nó kinh khủng như vậy? Em thấy có kinh khủng không? Ai thấy nó kinh khủng hơn trước đây mình tưởng không? Thấy nó ghê ghớm hơn những gì mình tưởng trước buổi hôm nay, dễ phát sinh, dễ duy trì, mà hậu quả lại khủng khiếp. Mình đè nén nó cũng khổ mà không đè nén nó cũng gây ra khổ.

Hôm nay chúng ta sẽ nói về việc giải quyết nó như thế nào!

Một cảm xúc tiêu cực của cơn giận thì mang tính hủy diệt. Nhưng nếu ta hiểu đúng về nó và biết hành xử khéo léo với nó, thì nó lại mang lại điều tốt. Ví dụ ở đây đã ai từng giận mà được việc chưa ạ? Giận lại được việc, kỳ không? Nó phá hủy như vậy, mà giận lại được việc!

Có ai từng giận, được việc và không gây đau khổ cho người kia, giờ tay ạ? Được việc mà vẫn không gây đau khổ. Mời bạn Trang lấy ví dụ việc đây.

Bạn Trang: *Lần Trong Suốt vào Sài Gòn lấy đàn violon, em có nhờ em trai của em ra đưa cái đàn ra khách sạn cho anh rồi. Nhưng người tiếp tân không đưa cho anh khi anh về khách sạn. Qua ngày hôm sau em gọi điện cho anh, anh nói anh về Hà Nội rồi. Em giận tưng bừng, gọi điện mắng người tiếp tân một trận. Em nghĩ họ không có gì đau khổ và tổn thương hết. Họ xin lỗi em rồi rít và tìm cách gửi cái đàn cho anh.*

Trong Suốt: Nếu cơn giận hoàn toàn xấu 100% thì tất cả cái đó đều xấu, ta không có những ví dụ vừa xong. Nhưng hình như cơn giận cũng có tác dụng, hình như thế. Một bí mật của cơn giận là thế này: **Cơn giận là hành vi có khả năng điều chỉnh nhanh nhất trong những hành vi của con người. Điều chỉnh người khác, hoặc điều chỉnh chính mình.** Nói ngon ngọt điều chỉnh lâu hơn là giận. Quát một cái là chạy ngay, hơn là hãy làm giúp tớ đi...

Cơn giận có một năng lực, ngoài năng lực phá hủy là năng lực điều chỉnh. Giận là hành vi có khả năng điều chỉnh nhanh nhất. Ở đây ai từng giận điều chỉnh nhanh hơn không giận chưa ạ? Vợ/chồng, người yêu, giờ tay đi ạ? (không ai giờ tay)

Không ai giận để điều chỉnh bao giờ? Chỉ giận cho thỏa thích thôi? Ai đã từng? giờ tay đi ạ? Ít thế ạ? Mọi người chỉ giận để thỏa tức thôi, không muốn điều chỉnh người kia bao giờ?

Một chị: *Thật ra thỉnh thoảng mình có thể giận để điều chỉnh. Mình không giận lắm đâu, nhưng mình thấy có thể giận được, tỏ thái độ giận một chút, để người đối diện thấy rằng hành vi của người đấy không hợp lý. Để dọa tí.*

Sân hận là một bông hoa đẹp

Trong Suốt: Đây là một ví dụ tốt, điều chỉnh là tốt. Chị có nghĩ rằng mình điều chỉnh để cho người ta xấu đi không ạ?

Chị đó: *Không, mình chỉ cho người ta thấy như thế là không đúng đâu, hoặc chỉ ra rằng hành vi đó là không tôn trọng người khác. Sau đó thấy người đối diện im. Im thì chắc là biết lỗi rồi, nên không căng thẳng lắm.*

Trong Suốt: Ví dụ của chị H rất hay. ***Tại sao một con giận có tính hủy diệt lại có khả năng như vậy? Tại vì người sử dụng con giận đã dùng nó để hủy diệt cái xấu cho người khác.*** Con giận mang tính hủy diệt, nhưng hủy diệt cái xấu của người khác, giúp người khác hủy diệt cái xấu, lập tức biến thành cái tốt. Một con giận giúp ai đó biến cái xấu thành cái tốt là một con giận tốt. Cực kỳ nhanh chóng và hiệu quả, đúng không ạ? Con giận mang tính chất hủy diệt, và nếu ai đó dùng nó một cách khéo léo để hủy diệt cái xấu cho người khác, hoặc cho mình đi, kể cả mình lẫn người khác, thì con giận lập tức trở thành tốt đẹp. Mọi người có đồng ý không ạ?

Năng lực hủy diệt của con giận, nếu mình sử dụng sai mình làm hủy diệt mất người khác, mình phá bần phá ghé làm người ta tổn thương. Nhưng nếu mình sử dụng đúng, mình có khả năng ấy, và hôm nay chúng ta sẽ bàn về việc làm đó như thế nào, thì chúng ta lại có khả năng hủy diệt hộ người khác cái xấu.

Tại sao con giận lại có khả năng là hủy diệt hộ người khác cái xấu?

Chị H nói là hành động này không được. Nếu chị H nói Em là người xấu, thì người này bị hủy diệt rồi. Nhưng chị H nói hành động này là xấu, giúp người ta nhận thức là không nên làm hành động này lần thứ hai. ***Nên là nếu mình chiếu con giận vào đúng chỗ sẽ giúp người ta hủy diệt cái xấu, chứ nó không hủy diệt người ta. Hoặc nó tiêu diệt cái phần xấu của người ta. Đây là năng lực, sức mạnh của con giận.***

Nếu mọi người ở đây có ai đã hiểu hơn về Phật giáo, sẽ thấy có rất nhiều bức tranh Phật giận dữ. Tiếc là không ở nhà mình, nên mình không thể cho mọi người xem tranh Phật giận dữ trông như thế nào. Có Phật giận dữ thì mặt cau có, có bức Phật giận dữ là nhảy múa trong lửa, mọc ra răng nanh và mọc ra con mắt thứ 3, cầm đầu lâu và đâm đập lên những thân xác khác. Đây là sự giận dữ của lòng từ bi.

Ta phân biệt có 2 loại giận dữ. Giận dữ gây đau khổ là giận dữ của cái tôi, muốn hủy diệt người khác để thỏa mãn tôi. Còn loại giận thứ 2 là giận dữ của lòng từ bi để giúp người kia, giận nhưng để giúp. Phật giận, nhảy múa trong lửa và mặt giận dữ không phải để ông ấy sướng, mà vì ông ấy nghĩ rằng với con người này, giận dữ là cách tốt nhất để mình giúp họ, tốt nhất, nhanh nhất để giúp họ.

Trong 100 vị Phật của Kim Cương Thừa, có đến 58 vị Phật là phần nộ, chỉ có 42 vị là hiền minh, nghĩa là ngồi hiền lành. Còn 58 vị khác đi vào giúp người khác bằng phần nộ. Vì sao? Vì con giận có khả năng giúp nhanh nhất. Nhanh hơn và mạnh hơn nhiều so với sự hiền lành nếu mình biết cách. Nếu mình biết cách sử dụng nó. Còn nếu mình bị nó điều khiển thì tất nhiên là nó xấu rồi. Nên mấu chốt ở đây là chúng ta phải sử dụng được

Sân hận là một bông hoa đẹp

con giận, nếu muốn biến con giận thành bông hoa đẹp chứ không phải bông hoa xấu, hoặc cái gì đấy, bãi phân chẳng hạn, thì chúng ta phải dùng nó vào mục đích tốt. Nếu bạn nào dùng sai, chiếu con giận vào người ta, thì người ta bị hủy diệt, nhưng nếu chiếu con giận và cái xấu của người ta, thì người ta được giúp.

Như vậy cách sử dụng con giận, hoặc chuyển hóa con giận là chúng ta phải tập, phải tìm cách sử dụng con giận một cách khéo léo, vị tha. Con giận vị kỷ chắc chắn đau khổ, con giận vị tha là tốt. Con giận vị kỷ là chỉ để thỏa mãn cái tôi của mình, thì con giận vị tha là giúp người kia. Nếu chúng ta ở đây có thể biến mọi con giận vị kỷ thành con giận vị tha khi chúng ta có cách tập, thì sẽ không có gì xấu nữa cả, mà nó giúp người khác. Nó có năng lực giúp người khác mạnh mẽ gấp 100 lần bình thường. Nếu ta nói vài lời hiền lành, người ta chả nghe đâu. Quát một cái và quát đúng chỗ, được việc là người ta nghe ngay.

Nhất là bạn nào ở đây đã làm quản lý một ai đấy, thì sẽ thấy con giận giúp người ta hiệu quả thế nào. Hay quản lý con cũng là quản lý, càng làm quản lý ai đó càng nên tập cách điều chỉnh con giận của mình. Hay là vợ chồng điều chỉnh nhau bằng con giận. Ở đây ai có vợ chồng sẽ hiểu. Vợ chồng điều chỉnh nhau bằng con giận, rất là nhanh. Nếu mình đúng, người ta sai, điều chỉnh nhau bằng con giận, sẽ nhanh hơn nhiều, hơn là lần nào mình cũng ù ì ù ì, và người ta nghĩ rằng không cần phải sửa.

Thế nên chúng ta thấy là con giận không hoàn toàn xấu. Thậm chí nếu ta biết cách, nó còn rất đẹp. Chúng ta giúp người khác bằng chính con giận đấy, đẹp không ạ? Quá đẹp phải không ạ? Một con giận giúp người khác tiến bộ, trong khi bằng cách bình thường thì 100 ngày hay 10 năm mới giúp người ta được, trong khi một con giận giúp được luôn, nhận ra vấn đề. Nếu chúng ta biết dùng năng lượng hủy hoại của con giận vào đúng chỗ, thì nó có ích, ngược lại nếu dùng sai chỗ thì có hại.

Cho nên việc tập là chuyển hóa năng lượng ấy. Chúng ta không chỉ đơn giản tiêu diệt con giận bằng cách nén nó lại, vì không bao giờ nén được, nén nó sẽ bùng ra chỗ khác. Chúng ta hãy tập biến mọi con giận của chúng ta thành con giận vị tha. Giận chính mình cũng có thể gọi là con giận vị tha. Nếu ta giận chúng ta một cách tích cực, để giúp chúng ta tiêu diệt cái xấu của chúng ta. Nên giận chính mình mà giận đúng cái xấu của mình là rất tốt. Một con giận mà biết sử dụng đúng cách thì rất có ý nghĩa.

Nhưng làm thế nào bây giờ, vì rất khó. Nếu chúng ta chỉ làm sai cách thôi, thì sẽ làm tổn thương ngay lập tức. Mình ví dụ, nếu như trường hợp của chị Hiền, mình giận người ta và không phải là vị tha, mình sẽ nói là: *Em là người xấu, em chả có tương lai gì cả.* Và mình nói thế cho thỏa cơn tức của mình, nói thế sẽ làm người ta tổn thương ngay.

Mình về mắng con, không cần thận mình sẽ bảo con người nó là xấu. Con chẳng bao giờ nghe lời mẹ cả, con chẳng đi đến đâu hết, cuộc đời con thế là hết. Nhưng có thể nói khác: một hành động ấy của con là không được, là xấu, phải sửa ngay lập tức. Phải sửa hành động ấy, hay tính cách ấy không được, phải sửa tính cách ấy. Thái độ mình càng mạnh mẽ thì người kia càng cảm thấy vấn đề là vấn đề nghiêm trọng phải giải quyết.

Sân hận là một bông hoa đẹp

Những nguyên tắc để chuyển hóa năng lượng của cơn giận

Nên nguyên tắc đầu tiên là mình phải vì người ta, nếu mình làm được chuyện ấy, mình phải giải quyết từ góc độ là mình vì người ta trước. Mình không thể để cơn giận thỏa mãn chính mình, mà đơn thuần, mình phải có mong muốn giúp người đối diện. Đây là điều đầu tiên. Còn trong trường hợp giận với chính mình cũng thế. Mình giận để giúp chính mình, chứ không phải để hủy diệt chính mình. Giận chồng không phải để thỏa mãn chính mình nữa, mà giận chồng để giúp ông ấy hủy diệt cái xấu. Có thể thành công hoặc không, nhưng động lực của mình phải bắt đầu như vậy. Nếu không mình sẽ dùng năng lực hủy diệt của cơn giận để hủy diệt chính họ, và tất nhiên là chả ai được lợi.

Tất nhiên có được hay không là mình sẽ nói tiếp. *Nhưng ít nhất là động lực của cơn giận không nên là để tôi thỏa mãn cái tức của tôi, mà là tôi muốn giúp người kia giải quyết vấn đề. Còn được hay không là câu chuyện khác.* Có thể như mình đã nói, là chính mình mình còn không điều khiển được, nên mình cũng chẳng điều khiển được người ta. Mình không thể kỳ vọng là sẽ điều khiển được người ta, nhưng mình sẽ luôn luôn cố gắng làm điều mình có thể làm tốt nhất. Mình không bao giờ kỳ vọng mình có thể điều khiển được ai hết, chính mình cũng không điều khiển được. Nhưng mình có thể luôn cố gắng làm điều tốt nhất mình có thể. Mình cũng chỉ cần làm thế thôi.

Mình gieo những cái nhân tốt nhất, làm những hành động mình cho là tốt nhất. Còn kết quả đến hay không thì chưa chắc, tùy duyên. Dù điều kiện mới đến, mà không đủ điều kiện thì thôi. Ví dụ ngày hôm nay chúng ta ngồi được ở đây. Vì sao? Nhiều người nghĩ rằng vì tôi muốn đến đây, đúng không ạ? Nhưng giả sử hôm nay trời mưa bão mình có ngồi đây được không? Hoặc giả sử đường này tắc cả 2 đầu, 2 chiều, mình ngồi đây được không? – cũng không. Hoặc mỗi người đang ngồi đây mà bố mẹ ở nhà đang ốm nặng, có ngồi đây được không ạ? – không, phải về ngay lập tức.

Như vậy là bố mẹ chúng ta liên quan đến việc chúng ta ngồi đây. Ông trời liên quan đến việc chúng ta ngồi đây được hay không. Ông cảnh sát giao thông cũng liên quan đến chúng ta ngồi đây. Như vậy là bố mẹ ông cảnh sát giao thông cũng liên quan đến chúng ta ngồi đây. Ông chủ quán có liên quan đến chúng ta ngồi đây không ạ? Nếu ông ấy tức lên, ông ấy đuổi chúng ta về hết, đúng không? Nhân viên trong quán có liên quan không ạ? Bố mẹ nhân viên trong quán có liên quan đến mình không? Vì bố mẹ nhân viên trong quán liên quan đến họ, ảnh hưởng đến việc họ làm gì. Nên để chúng ta ngồi đây được ngày hôm nay, thì có hàng nghìn người, rất nhiều người liên quan với hàng nghìn hoàn cảnh khác nhau, để có ngày hôm nay chúng ta ở đây, chứ không phải chỉ chúng ta muốn ngồi đây là được ngay.

Để bất kỳ điều gì xảy ra, phải có hàng nghìn các điều kiện khác nhau. Nên việc chúng ta muốn kiểm soát mọi thứ theo ý mình, đây là một sự sai lầm lớn. Vì đây, không đủ điều kiện để nó xảy ra đâu. 5' nữa tôi còn sống không, có khả năng mình sẽ chết không? Có ai nghĩ mình có thể chết trong 5' nữa không? Có thể thôi nhé, không phải chắc chắn. Ai nghĩ mình có thể chết trong vòng 5' nữa mời giơ tay. Đây, mình cũng nghĩ mình có thể chết trong 5' nữa. Dù duyên mình ra sờ ổ điện, kiểm tra micro sờ ổ điện, thế

Sân hận là một bông hoa đẹp

là thôi, Trong Suốt đen sì, nằm dưới đất chết rồi. Mình còn không kiểm soát được cả sống chết của mình, làm sao mình kiểm soát bất kỳ cái gì được.

Con giận đến từ 2 điều, 1 là kỳ vọng, 2 là bất lực, thì điều bất lực đẩy chúng ta sẽ hóa giải nó, bằng việc chúng ta hiểu rằng bản chất là chúng ta bất lực. Về bản chất là chúng ta bất lực với mọi thứ trên đời này. Chúng ta chỉ có thể điều khiển một phần hoặc một chút thôi. Và cái đó nó chỉ xảy ra khi đủ duyên, đủ điều kiện thôi. Bản chất là chúng ta không kiểm soát được việc chúng ta có thể ngồi đây ngày hôm nay không, bản chất là như vậy. Chúng ta kiểm soát được một phần là chúng ta có ý tưởng trong việc đến đây, và cái nhầm lẫn của con người là chúng ta tin rằng chúng ta kiểm soát được việc ấy. Mình muốn là được? Ngày xưa có ông nào nói câu đấy nhi? Một câu ngạn ngữ tiếng Pháp của chị Hoa đúng không? - Muốn là được!

Muốn chả liên quan gì đến được cả, được liên quan đến đủ duyên. Còn muốn là muốn, được là được. Muốn không liên quan gì đến được cả. Đủ duyên thì sẽ được, thì đến, hết duyên thì đi. Đủ duyên thì ngồi đây, hết duyên thì ông Trong Suốt đen sì luôn. Đơn giản thế thôi, cuộc đời là như vậy. Nhưng chúng ta lại có hy vọng hảo huyền là chúng ta kiểm soát được mọi thứ trong tay chúng ta.

Sự bất lực, tất nhiên là chúng ta bất lực rồi. Bất lực là đương nhiên nếu ta còn nghĩ rằng chúng ta kiểm soát được mọi thứ. Vì vậy, trước khi chúng ta biến một con giận thành bông hoa đẹp được, chúng ta phải thoát được sự khống chế của nó. Nếu chúng ta giận vì bị nó khống chế, buộc phải giận, giận sôi lên để quát mắng người khác, thì đấy không phải là bông hoa đẹp nữa rồi. Đây là chúng ta bị con giận kiểm soát, và cái năng lượng hủy diệt của nó sẽ bị đưa ra làm khổ chúng ta và người kia.

Nên trước bước chúng ta dùng cơn giận vào việc có ích (vị tha), chúng ta phải qua bước là chúng ta không bị nó kiểm soát. Nếu chúng ta không làm được bước đấy, thì dùng hy vọng hảo huyền là chúng ta làm được bước sau. Nếu chúng ta không kiểm soát được chính mình, thì đừng hy vọng mà chúng ta chỉ tự lừa chính mình là chúng ta dùng bước sau. Chúng ta tưởng chúng ta đang giúp người ta, nhưng thật ra chúng ta chỉ đang thỏa mãn chính mình thôi, nói cho sướng. Xong rồi nghĩ ừ, chúng ta đang giúp đấy, Trong Suốt bảo thế mà. – Không phải thế đâu.

Chúng ta muốn dùng cơn giận như một bông hoa đẹp, chúng ta phải đi qua bước không bị cơn giận kiểm soát. Đây là điều tất yếu.

Muốn không bị cơn giận kiểm soát, chúng ta phải hiểu được 2 điều:

+ ***Điều thứ nhất: Chúng ta không thể kiểm soát được cái gì thực sự cả.*** Như mình vừa nói, tim không kiểm soát được, mạng sống không kiểm soát được, người khác không kiểm soát được. Khi hiểu điều đấy, chúng ta thấy rằng bất lực vì một chuyện gì đó là đương nhiên. Ngày xưa chúng ta không chấp nhận nỗi chuyện chúng ta bất lực, thì giờ thấy chuyện đó là đương nhiên. Bạn em không nghe lời em là đương nhiên. Người yêu cũ không làm theo ý mình, không xin lỗi mình là đương nhiên. Con trai mình không làm theo ý mình là đương nhiên, ông chồng không làm theo ý mình là đương nhiên. Còn nếu

Sân hận là một bông hoa đẹp

đủ duyên, với cả may mắn thì ông ấy làm theo ý mình. Đủ duyên thì ông ấy làm theo ý mình, còn đương nhiên, tự nhiên thì không ai kiểm soát được cái gì trên đời này cả. Khi chúng ta hiểu điều đấy, chúng ta không còn cảm giác bất lực nữa, và hiểu rằng trường hợp này tôi chưa tác động được, khi đó chỉ còn sự hiểu biết thôi. **Và khi chúng ta không còn cảm giác bất lực, thì cơn giận sẽ không được duy trì nữa. Kể cả nó sinh ra rồi, nó cũng không được duy trì nữa.**

Ví dụ như Trang, giờ Trang chấp nhận đương nhiên là vậy, đương nhiên là anh ấy hành xử theo kiểu của anh ấy, mình chẳng thể kiểm soát anh ấy hành xử theo kiểu của mình, đương nhiên là như vậy, thì bình thường. **Mỗi lần mình khó chịu mình lại nghĩ chuyện đấy, thì tất cả mọi việc trở lại bình thường. Nên là mình sẽ hóa giải bất lực bằng sự hiểu biết đấy.** Mỗi lần thấy bất lực điều gì đấy, mình hãy nhớ đến ngày hôm nay, nhớ là mọi thứ không thể kiểm soát được, và nó xảy ra là do đủ duyên, chứ không phải do mình. Đây là bước đầu tiên.

Như vậy kể cả ai đang có cơn giận hãy hiểu đấy là đương nhiên. Đương nhiên là mình không thể kiểm soát được, có thể người ta sẽ đối xử xấu với mình suốt đời, và mình chẳng bao giờ thay đổi được cái gì hết. Có thể chồng chị sẽ đối xử thế với chị suốt đời, và chị chẳng bao giờ thay đổi được cái gì cả. Có thể! Có thể đám bạn của anh Minh sẽ sống thế không phải lần này mà một trăm, một tỉ lần nữa, và anh không thể thay đổi được gì cả.

Khi hiểu như vậy, mình sẽ không còn cảm giác bất lực nữa, mà mình cảm giác bình thường. Chưa đến trình độ cao, thì cảm giác là bình thường, chấp nhận được. Còn nếu tập lâu hơn, sẽ thấy nó là đương nhiên. Còn không ít nhất thấy nó bình thường, chấp nhận được, đây là việc đầu tiên.

Một bạn hỏi: *Nếu mình không thấy buồn, bất lực với một việc sai trái, thì đâu là động lực để mình vươn lên?*

Trong Suốt: Tất nhiên là giận có xấu đâu, đức Phật còn giận để giúp người ta cơ mà. Cơn giận chỉ xấu khi nó kiểm soát chúng ta. Cái buồn và cái giận chỉ xấu khi nó kiểm soát chúng ta. **Chúng ta vẫn nên giận điều xấu, và ngay khi có cơn giận, chúng ta dùng nó vào việc có ích. Nếu ta làm được như vậy thì cơn giận không còn xấu nữa.** Ngược lại nếu chúng ta đè nén cơn giận, dùng cơn giận làm tổn hại người khác, thì tất nhiên nó xấu. Đây là lý do ta ngồi đây ngày hôm nay. Chúng ta không phải nhà sư lên chùa tụng kinh gõ mõ, không liên quan đến bất kỳ ai hết, không có trách nhiệm với bất kỳ ai. Chúng ta là những người đi vào cuộc sống này, có vợ chồng con cái, công việc bạn bè, nên tất nhiên chúng ta sẽ giận. Chúng ta sẽ gặp cơn giận, đủ các kiểu khác nhau. Nhưng chúng ta đang tìm cách biến nó thành hoa đẹp, chúng ta tìm cách chuyển hóa cơn giận ấy. Nếu chúng ta chuyển hóa được cơn giận, thì tất cả cơn giận đều tốt. Phật còn giận mà, tất nhiên là cơn giận của Phật rất vị tha. Chúng ta sẽ đi từng bước một. Muốn sử dụng cơn giận có ích, thì ta phải đi qua bước không còn bị cơn giận khống chế. Muốn cơn giận không khống chế thì chúng ta phải hiểu những điều như vừa xong.

Sân hận là một bông hoa đẹp

+ **Điều thứ 2: Chúng ta phải hiểu là những kỳ vọng, mong chờ của chúng ta có hoàn toàn chính xác, xác đáng hay không?** Như lúc này một bạn nói mong chờ bố mẹ nuôi mình đến năm 18 tuổi không phải hoàn toàn chính xác, hoàn toàn xác đáng. Để mình ra là may mắn rồi, mình được nuôi đến 5 tuổi rất tử tế vậy mà mình vẫn hy vọng đến 18 tuổi vẫn tử tế. Việc mình mong chờ chồng mình đối xử tốt với mình có thật sự xác đáng không? Em thử trả lời xem?

Một bạn gái: Hai vợ chồng nên đối xử tốt.

Trong Suốt: Nên, nhưng có bắt buộc người ta đối xử tốt với mình không?

Bạn đó: Bắt buộc, thì mới lấy nhau chứ.

Trong Suốt: Thế nếu người ta không đối xử tốt thì sao, có giết được người ta không?

Bạn đó: Không.

Trong Suốt: Hay bỏ người ta?

Bạn đó: Không đến mức, nhưng... vẫn hy vọng là sẽ được đối xử tốt như thế. Em mới lập gia đình nên vẫn đang mong chờ, mong đợi.

Trong Suốt: Cái mong chờ này mình nên hiểu theo nghĩa là nó nên xảy ra, nhưng không bắt buộc phải xảy ra. Ví dụ như chồng mình hiểu mình, theo em có đáng mong chờ không? Bắt buộc chồng mình phải hiểu mình có đáng mong chờ không?

Bạn đó: Đáng.

Trong Suốt: Thế thì sẽ khổ cả đời! Làm sao mà người ta hiểu mình được. Chính mình còn chưa hiểu mình 100%. Mình đòi ai đấy mà mình nhú mày một cái là hiểu mình đang muốn ăn cơm. Nháy mắt một cái là hiểu mình đang muốn dắt xe ra ngoài cửa. Làm sao có chuyện ấy được, không bao giờ xảy ra. Chính mình còn không hiểu. Đôi khi mình muốn làm cái này mình lại nghĩ là đang muốn cái khác, đúng không? Chính mình không hiểu chính mình, thì làm sao một anh nào đấy khác lại hiểu mình được, còn nên thì không sao. Mong chờ là bắt buộc cái ấy phải xảy ra theo ý tôi. Tôi đến muộn một lớp học là tôi giận, vì tôi mong chờ bắt buộc tôi phải đến đúng giờ. Nhưng đường xá có theo ý tôi đâu, nên cơn giận sẽ đến. Khi chúng ta còn bắt buộc cái gì đó xảy ra theo ý chúng ta, thì chúng ta còn giận. Vì như câu chuyện lúc này thôi, trên đời này, chả có cái gì xảy ra theo ý chúng ta được. Không thể bắt chồng theo ý mình được, không bắt bố mẹ theo ý mình được, không bắt chính mình theo ý mình được. Thế mà mình lại đi chờ đợi nó xảy ra theo ý mình. Đây là nguồn gốc cơn giận. Chúng ta hiểu rằng là chẳng bắt buộc được cái gì xảy ra theo ý chúng ta cả. Chúng ta tin rằng bố mẹ nuôi mình đến 5 tuổi thì sẽ nuôi tiếp đến năm 18 tuổi. Trong thời gian yêu nhau chồng đối xử tốt với mình, thì cưới xong cũng sẽ như vậy. Đúng không ạ, và hầu hết các cô đều thất vọng!

Sân hận là một bông hoa đẹp

Nếu ông sếp đã là người nói ra kế hoạch này, thì ông ấy không thể thay đổi. Ngày hôm sau, khi mình đã làm xong theo đúng ý đấy, thì ông ấy bảo không tôi có nói thế đâu. Thế là mình tức giận. Nhưng sếp cũng đôi mà, đôi ý liên tục. Mọi người thử nghĩ xem, trên đời này có gì bắt buộc xảy ra theo ý mình không? Có ai nghĩ cái gì bắt buộc xảy ra theo ý mình, mà đúng không? Cái gì cũng xảy ra theo như mình nói, hay là đủ duyên sẽ xảy ra? Mình lại cứ đi mong chờ những điều không thể xảy ra theo ý mình được, có đúng không?

***Một bạn:** Ví dụ mình không mong chờ, không bắt buộc chồng đối xử tốt với mình theo ý mình. Không tốt nhưng không đến mức bỏ nhau, hay đánh nhau. Nhưng mình lại không đối xử tốt lại như mình mong muốn. Giả sử chồng đối xử tốt với mình đúng như mình mong đợi đi, thì lúc ấy mình vui, mình muốn làm hết sức mình, để gia đình vui vẻ hơn, hạnh phúc hơn. Còn khi chồng không làm thế, thì cái mong muốn, cái nhiệt tình của mình bị giảm đi, mình không làm những điều đó nữa. Độ vui vẻ nó giảm xuống, đúng không ạ?*

Trong Suốt: Ý em là gì?

***Bạn đó:** Là như anh vừa nói, có nên bắt buộc không, mong chờ không? Mong chờ có tốt không?*

Trong Suốt: Anh chỉ nói là bắt buộc thôi. Anh có mong chờ mọi người đến đây, nhưng không bắt buộc là ai rời khỏi đây cũng phải tốt lên, chẳng bắt buộc tí nào. Mỗi người rời khỏi đây là một cuộc sống khác. Có khi nó còn có hại cho họ vì họ hiểu sai ý mình, chả biết được. Nhưng mình mong muốn, và khi mong muốn thì mình làm những điều tốt nhất có thể. Khi đó mình ngồi đây và nói những câu mình cho là phù hợp nhất.

Ở đây mình đừng hiểu sai là không mong chờ bất cứ cái gì trên đời này cả. Chỉ là mình không bắt buộc cái gì xảy ra thôi. Còn ta vẫn nên hướng đến cái tốt, và làm hết khả năng vì cái tốt. Nhưng ta hiểu tại sao không bắt buộc, vì ta hiểu mọi thứ xảy ra phải đủ duyên. Đủ duyên thì việc đó xảy ra, trong đó mong muốn của chúng ta chỉ là một phần tử của duyên đó thôi.

Mong muốn của chúng ta chỉ đóng một phần nhỏ trong việc chúng ta ngồi đây ngày hôm nay thôi. Còn nhiều thứ khác như ông cảnh sát, bầu trời, vân vân. Nhưng con người luôn có ảo giác là mong muốn của mình tạo ra được mọi thứ. Nhưng ảo giác đây cần phải bỏ đi, vì là không có trí tuệ, là thiếu hiểu biết. Ảo giác là tôi điều khiển được mọi thứ trên đời này, nó xảy ra do mong muốn của tôi, đó là một ảo giác. Ảo giác đó ai cũng có, và mình tập để bỏ cái ảo giác ấy đi. Nó xảy ra không phải vì mong muốn của tôi, mong muốn của tôi góp một phần trong đó, nhưng nó xảy ra là do đủ các điều kiện khác nhau, đủ duyên. Nên nó không xảy ra cũng không có gì là quá kinh khủng, quá vô lý cả. Như vậy tôi vẫn cố gắng làm những điều tốt nhất, nhưng tôi không bắt buộc kết quả nó phải xảy đến.

Nếu chúng ta bỏ cái bắt buộc đó đi, thì chúng ta thấy tất cả các cơn giận theo một kiểu khác, hoặc không giận nữa luôn. Nếu chúng ta còn giận, là chúng ta còn bắt buộc, và chúng ta tin rằng chúng ta điều khiển được cả thế giới này. Niềm tin rất vô

Sân hận là một bông hoa đẹp

thức nhé! Sau buổi này, có thể rất nhiều người bỏ niềm tin đó đi, và đó là niềm tin rất vô thức rồi. Nhưng nếu chúng ta không tập đi tập lại liên tục, thì ta vẫn cứ vô thức tin rằng mọi việc xảy ra là do ý của ta. Nên thực hành là một sự thực hành liên tục, không phải làm một lần rồi thôi, làm đi làm lại hết sai đến đúng, nhưng đi về phía đúng, nhận thức đúng. Làm 1000 lần, 10.000 lần thì ta sẽ thả lỏng việc bắt buộc ấy ra. Không thả lỏng thì cơn giận sẽ kiểm soát chúng ta. Thả lỏng được thì khi cơn giận xuất hiện, mình thả lỏng được rồi, khi mọi người làm sai ý mình, nhân viên làm sai ý mình, thì mình hiểu rằng: À, chuyện bình thường! Làm sai vì không đủ điều kiện/không đủ trình độ/hướng dẫn chưa đúng/hoàn cảnh khách quan làm sao đó... Thay vì mình phản ứng ngay lập tức bằng một cơn tức giận, thì mình rất sáng suốt để hành xử, trong hoàn cảnh này tôi nên làm gì... Ngày xưa khi cơn giận đến, nó bắt mình hành xử ngay, vì nó không theo ý mình mà. Còn bây giờ nó không theo ý mình thì mình hiểu nó không theo ý mình là chuyện bình thường, có thể có nhiều lý do khác, chưa đủ duyên. Mình hiểu là việc có được hoàn thành hay không là do chưa đủ duyên hoặc có đủ duyên. Nên khi việc không như ý mình thì mình hiểu là do không đủ duyên. Nên việc của tôi mà muốn xảy ra, thì tôi tác động vào cho đủ duyên. Nếu là lỗi của anh nhân viên đấy, thì tôi tác động vào nhân viên. Lỗi của ai đấy thì sao, thì tôi tác động vào chỗ đấy, thì lúc đấy mới được việc. Chúng ta không làm tổn thương người ta vì chúng ta không quy hết 100% trách nhiệm cho người kia. Nhờ ông chồng không nghe lời em vì ông ấy có chuyện rất buồn ở nhà thì sao, mình có biết được đâu, không biết hết được. Nhờ đứa con không nghe lời chị, bởi vì nó có việc gì đó quan trọng ở lớp thì sao, nó không nghe lời chị. Nhưng mình chưa kịp hỏi nó ra hôn, thì sao, thì mình đã thấy thực tại không theo ý tôi, nên tôi phải tức đã, phải xả ra đã. Chứ nếu mình có một khoảng dừng lại thôi, à, không đủ duyên để nó làm cái đấy, lý do là nó hay là người khác, là việc khác. Chỉ cần Một giây phút sáng suốt như thế thôi, làm thay đổi hoàn toàn câu chuyện.

Cái chúng ta cần là những giây phút sáng suốt như vậy, xuất hiện ngay trong cơn giận. Còn nếu chúng ta không có sự sáng suốt như vậy trong cơn giận, thì chúng ta sẽ hành xử như một người bị cơn giận khống chế hoàn toàn. Chúng ta sẽ để cơn giận nổ ra làm tổn thương người kia, hoặc chúng ta kìm nén ở bên trong, làm tổn thương chính mình – 2 cách đều không tốt. Mấu chốt của chúng ta ở đây là có sự hiểu biết, sáng suốt chính là hiểu biết. ***Khi chúng ta có sự hiểu biết, thì khi một cơn giận xuất hiện, chúng ta hiểu rằng cơn giận này đến từ mong chờ của mình đây, từ cảm giác bất lực của mình đây, và chúng ta không nghĩ rằng cơn giận này đến hoàn toàn từ người đối diện mình nữa.*** Thay vì khi mình có cơn giận, mình luôn có xu hướng là cái người đối diện mình là nguyên nhân của cơn giận. Mình không hề nghĩ là mình có phần nào trong đấy nữa.

Bây giờ mọi người tưởng tượng, là mình ngồi đây và có một nhân viên đến đây, bắt đầu chửi mắng mình rất kinh khủng. Mình có tức không? Mình không làm gì hết. Nhưng họ bảo: Có phải chị móc túi dưới kia rồi chạy lên đây không? Trông mặt chị rõ gian. Tay chị cho vào túi áo, chắc là giữ cái ví của người khác đây.

Mọi người có tức không, mặt không vui tí nào? Hay là không tức một tí nào, trình độ cao hết rồi? Không tức tí nào và mọi người cười bảo: À không phải tôi. Có ai tức không, giờ tay đi ạ? (*Nhiều người giờ tay*)

Sân hận là một bông hoa đẹp

Giờ mình hỏi là nếu Phật ngồi đây, bị nói câu đó, thì có tức không? Phật có bị tức không? Ai nghĩ Phật bị tức giờ này? 2 người nghĩ là Phật tức, thì chúng ta còn ngồi đây làm gì nữa. Phật còn không làm được thì sao mình làm được.

Trả lời: Có.

Trong Suốt: Em ngồi đây để nghe anh nói, anh học từ Phật, mà Phật còn không giải quyết được vấn đề.

Bên ngoài ông ấy có thể hiện tức hay không là chuyện khác. Nhưng bên trong ông ấy có tức không? Có nghĩ rằng tại sao tôi là Phật mà lại bị đối xử xấu thế này. Phật có bị thế không ạ? Bị tức, chứ không phải cố tình tức.

Bây giờ nếu Phật không tức mà mình tức, thì lỗi nằm ở đâu? Ở người chửi mình hay từ bên trong mình? Bên trong mình có cảm giác mong chờ, có cảm giác bất lực, mong chờ mình không bị đối xử xấu hoặc không bị hiểu nhầm. Như vậy thì cơn giận đến từ bên trong hay bên ngoài?

Ai cũng nghĩ là cơn giận đến từ bên ngoài. Nhưng đây là một ví dụ cho thấy rằng tất cả mầm mống giận bên trong ta có sẵn rồi. Sự mong chờ, sự hiểu biết lầm, chỉ đợi ai đấy gọi ra thôi. Còn Phật không bị vì Phật không còn mầm mống ấy nữa. Ông ấy giải quyết xong rồi. Nên có gọi mãi cũng không được. Còn chúng ta có sẵn, nên chỉ ai đó, một cô nhân viên gọi nên, là xảy ra thôi. Nên nguồn gốc cơn giận không đến từ bên ngoài mà đến từ bên trong. Bên ngoài chỉ là cái duyên để châm ngòi, còn bên trong ta không có quả bom thì không châm được ngòi nào để nổ cả.

Đây là ví dụ rõ ràng cho thấy nguồn gốc cơn giận đến từ bên trong, nên nếu muốn giải quyết nó thì phải giải quyết từ bên trong. Không thể giải quyết chỉ bằng bên ngoài được. Chúng ta có thể dùng bên ngoài để giúp bên trong, nhưng không thể chỉ bên ngoài để giải quyết bên trong được. Nên nếu chúng ta không có buổi như thế này, ta nghĩ cơn giận đều là lỗi người kia hết. Chúng ta sẽ không thể hiểu rằng giận đến từ sự mong chờ, bất buộc của chính chúng ta. Chúng ta không thể hiểu rằng giận đến từ cảm giác bất lực của chính chúng ta vì chúng ta tin là chúng ta giải quyết được vấn đề mà lại không thể giải quyết được.

Nhưng ngày hôm nay, là một tiếng chuông để chúng ta kiểm tra lại xem, nguồn gốc của cơn giận là nằm ở đâu? *Nếu ai còn tin rằng nguồn gốc cơn giận là nằm bên ngoài thì không bao giờ thay đổi cơn giận một chút nào, vì không thể thay đổi bên ngoài. Nhưng ai đã hiểu rằng cơn giận đến từ mong chờ, bất buộc, thì tập có thể từ thay đổi từ ngày hôm nay được.*

Mình nhắc lại là mình không bỏ hết mong chờ đi, mà mình chỉ bỏ sự bất buộc đi thôi. Mình bỏ sự bất buộc là bố mẹ phải giúp đỡ mình đi. Mọi người nên đối xử tốt với nhau, bố mẹ nên chăm sóc con cái, nhưng không bất buộc. Mình bỏ bất buộc là con mình phải nghe theo ý mình. Mình bỏ bất buộc là công việc phải xảy ra theo ý của tôi đi. Đây

Sân hận là một bông hoa đẹp

là bước đầu tiên để chúng ta không bị cơn giận khống chế. Chúng ta bỏ đi những cái bắt buộc phải xảy ra với mình.

Mọi người đã nghe kể câu chuyện về một vị đại sư ở Tây Tạng, đã tu hành đắc đạo. Chuyện này có thật được ghi lại trong sách ở Tây Tạng thế kỷ 19. Vị đại sư này có một ông Thầy đã mất. Ở Tây Tạng, Thầy còn quan trọng hơn cha mẹ. Với vị đại sư này tình cảm với ông Thầy còn quý giá hơn cả với cha mẹ. Trước khi mất, ông Thầy của vị đại sư để lại cho ông một bức Quan Âm Bồ Tát dát vàng rất đẹp, là kỷ vật duy nhất của ông Thầy để lại cho học trò. Ở Tây Tạng người Thầy có thể nuôi 1 học trò từ rất bé, 3 tuổi đến gặp Thầy rồi, và nuôi nấng tất cả, giúp đỡ. Ông này quý báu như là kỷ vật duy nhất của người cha tâm linh của mình, và ông ấy để trong nhà, bức tượng rất đẹp, rất nổi tiếng, nên là dân làng đến thăm xem rất nhiều. Thỉnh thoảng có người đến xem và nhận được sự ban phước của bức tượng.

Một ngày ông ấy và một đoàn đệ tử đi xa. Bức tượng để trong nhà, và khi quay về thì bức tượng biến mất. Mọi người cảm thấy rất tức giận, vì bức tượng quý như vậy, ai đấy lại lấy đi mất, báng bổ thân thánh như vậy! Riêng ông ấy, họ thấy mặt ông ấy có vẻ không tức giận. Mọi người hỏi Thầy đã biết chuyện đấy chưa? Biết chuyện bức tượng quý báu của Thầy bị mất rồi chưa? Ông này bảo: Các người còn ở đây làm gì nữa. Mọi người mới bảo đi báo quan ngay chứ còn ở đây làm gì, thì ông đại sư nói: Tại sao các người không ngồi xuống cùng ta và cầu nguyện cho tên ăn trộm. Tại vì nó làm một việc xấu, nó sẽ chịu quả xấu, nên nó là một người đáng thương. Cần cầu nguyện cho nó cao chạy xa bay, không bị bắt. Ông ấy bảo cả đoàn học trò ngồi xuống cầu nguyện cho thằng ăn trộm, để nó cao chạy xa bay và không bị bắt.

Nhưng câu chuyện chưa dừng lại ở đấy. Vì bức tượng rất nổi tiếng nên quan phủ biết điều đấy, lập tức cho quân đi truy đuổi. Đoàn quân chạy đến nhà ông này và hỏi Thầy có biết thằng ăn trộm nó chạy đi đâu không. Ông này bảo không biết, và đoàn quân đi ra, theo hướng Bắc và hướng Tây, đoán thằng ăn trộm chạy hướng đấy. Học trò nhìn nhau cười bảo kiểu này thằng ăn trộm bị bắt rồi. Ông Thầy: Bảo các người còn ngồi đây hỉ há làm gì. Học trò hỏi thế bây giờ làm gì. Ông Thầy bảo: Các người mau mau ra thông báo với mọi người là quan binh đang đi theo hướng Bắc và hướng Tây, để hy vọng tên ăn trộm nghe được và không bị quan quân bắt được.

Sao ông này không giận gì hết và còn làm như vậy? Nhưng câu chuyện vẫn chưa dừng ở đấy. Sau khi đoàn học trò đi rồi, về nhà thì thấy Thầy đang cười múa hát rất vui vẻ. Học trò mới hỏi sao Thầy không thương cha Thầy, không thấy tiếc bức tượng à, sao lại vui vẻ thế? – Người phải hát cùng ta chứ - Tại sao lại hát cùng Thầy? Vì bức tượng quý như thế mất đi, là bao nhiêu nghiệp xấu của ta đã được giảm bớt. Khi ta chịu tai nạn hay khổ sở, nghiệp xấu đã được giảm bớt, được tịnh hóa bớt, các người phải mừng cho ta mới phải. Thế là mọi người ở lại hát cùng ông Thầy.

Câu chuyện cho thấy rằng nếu chúng ta không có loại kỳ vọng bắt buộc, thì chúng ta có thể hành xử đến tận như vậy. 3 ngày sau, bọn ăn trộm do năng lực Thầy, đã đem bức tượng đến nhà ông này, trả lại cho ông ấy. Mọi người nghĩ rằng ông ấy sẽ vui vẻ, ban phước cho bọn ăn trộm. Nhưng ngay lập tức ông ấy lại nói con thịnh nộ với 3 thằng ăn

Sân hận là một bông hoa đẹp

trộm, và ông ấy cầm gậy đập đầu nó một cái, làm nó ngất đi. Mọi người bảo hóa ra Thầy giả vờ. Cứ tưởng Thầy từ bi với nó, ai dè vừa về đến nhà chưa kịp nói hết câu, Thầy đã mắng chửi đánh vào đầu nó rồi. Thế nhưng chưa hết ở đây. Thằng ăn trộm sau một ngày tỉnh dậy, học trò mới nói với nó là: Chính chúng tôi cũng thất vọng về Thầy của chúng tôi. Tốt nhất là ông cao chạy xa bay đi. Thầy mà đánh ông, chắc là mai sẽ báo quan phủ đến bắt đấy. Thằng ăn trộm lại bảo: Tôi thật là may mắn. Mọi người hỏi: Tại sao lại may mắn. Trộm bảo: Tôi cũng là người tu tập đã lâu rồi. Tôi thích bức tượng vì tôi biết năng lực ban phước của nó, tôi lấy về. Tôi ăn trộm không phải vì là ăn trộm chuyên nghiệp, mà tôi là người tu tập. Nhưng mang về tôi thấy tôi chẳng tiến bộ gì về tâm linh cả. Tôi hiểu là tôi đã sai lầm, và tôi mang bức tượng trả lại. Nhưng khi ông Thầy đập gậy vào đầu tôi, thì kinh mạch của tôi lại được khai mở, và ngay lúc ấy tôi đã có sự tiến triển tâm linh rất đáng kể, khi ông Thầy đập gậy vào đầu tôi. Và ông Thầy có ý làm điều đấy, chứ không phải làm để thỏa mãn cơn giận.

Câu chuyện để mọi người thấy rằng, một vị Thầy có thể giác ngộ mức độ như vậy. Vừa có thể từ bi và giận dữ cùng một lúc, và đều đem ích lợi đến cho những người xung quanh. Để ta thấy rằng cơn giận không xấu như chúng ta tưởng. Nếu chúng ta có thể chuyển hóa, chúng ta có thể làm những điều mà trước đây chúng ta tưởng không làm được. Chúng ta có thể giúp những người mà ngày xưa chúng ta giận. Khi nhìn kỹ, chúng ta sẽ thấy những người làm chúng ta giận đều rất đáng thương. Có ai sướng vì làm khổ người khác không ạ? Có ai sướng thực sự không ạ? Dĩ nhiên ngay lúc đó có thể sung sướng một chút. Em nghĩ chồng em đáng thương hay là người xấu?

Trả lời: *Quá đáng thương.*

Trong Suốt: Trang nghĩ thế nào? Anh ấy có đáng thương không? Những người gây ra đau khổ cho người khác chẳng ai hạnh phúc cả. Chả ai thực sự hạnh phúc cả. Họ có vấn đề họ mới gây vấn đề cho người khác. Khi một người tràn đầy hạnh phúc, họ chỉ muốn mang hạnh phúc san sẻ cho người khác thôi. Nhưng khi một người tràn đầy đau khổ thì cũng chỉ muốn người khác đau khổ giống mình. Nên tất cả mọi người đều đáng thương hết.

Nhưng khi cơn giận làm chúng ta mờ mắt, ta không thấy người kia đáng thương. Khi không thấy người kia đáng thương, ta không muốn giúp họ. Ta không muốn giúp họ, thì ta dùng cơn giận của mình để hủy diệt họ. Nhưng khi ta nhìn thấy người gây ra cơn giận cũng có điều đáng thương, đáng thông cảm, thì chúng ta mới tìm cách giúp họ, dùng năng lượng giận để hủy cái xấu cho họ. Một điều chúng ta cần nhớ khi chúng ta chuyển hóa cơn giận, là người làm cho ta giận thực sự là người cần được thông cảm, cần giúp đỡ. Còn nếu chưa làm được, thì có thể không làm gì họ. Nhưng nếu giúp được thì chúng ta giúp họ.

Đấy, để chuyển hóa cơn giận, chúng ta phải tắt cả hiểu điều đó. Nếu không hiểu điều đó, không chuyển hóa được, chúng ta chỉ mãi mãi là nạn nhân của cơn giận, và sống trong kỳ vọng là chúng ta sẽ không giận nữa.

Sân hận là một bông hoa đẹp

Nhưng chúng ta vẫn nuôi dưỡng nguyên nhân của cơn giận, nguồn gốc cơn giận, chính là sự kỳ vọng của chúng ta, thì làm sao chúng ta có thể thoát được cơn giận. Nó chỉ ở đây mãi và đợi cơ hội để bùng ra thôi. Nếu chúng ta còn tin rằng giận đến từ bên ngoài, thì làm sao giải quyết được nó, vì người ngoài chúng ta chẳng làm gì được. Nhưng nếu hiểu cơn giận đến từ sự kỳ vọng, thì chúng ta có thể thay đổi được sự kỳ vọng đấy, sự bất buộc phải xảy ra. Nên hiểu biết chính là thứ mà chúng ta dễ dùng để chuyển hóa cơn giận.

Hiểu biết làm chúng ta không bị cơn giận điều khiển. Tình thương giúp chúng ta biết dùng cơn giận vào việc có ích. ***Nếu chúng ta đi trên con đường chuyển hóa cơn giận, chúng ta đang đi trên con đường của trí tuệ và tình thương. Trí tuệ làm chúng ta không bị điều khiển bởi cơn giận, và tình thương đưa chúng ta dùng cơn giận vào việc có ích cho mình và người khác.*** Nên chỉ cần bằng việc chuyển hóa cơn giận thôi, chúng ta có thể học được rất nhiều. Chúng ta thậm chí có thể làm như Thầy kia. Biết đâu ngày nào đây một số bạn ở đây có thể làm được điều đó. Chúng ta hoàn toàn có thể làm được.

Đây là con đường để chúng ta chuyển hóa cơn giận, sân hận thông thường thành trí tuệ và tình thương.

Trí tuệ đến từ việc chúng ta hiểu rằng thứ nhất là mọi việc xảy ra là tùy duyên, đủ duyên thì xảy ra chứ không phải tùy mình, nên chúng ta sẽ không bắt buộc gì hết. Chúng ta vẫn cố gắng làm điều tốt, nhưng chúng ta không bắt buộc điều gì đến với mình, vì hiểu rằng phải đủ duyên nó mới xảy ra. Đây là trí tuệ.

Tình thương là chúng ta thấy rằng người làm cho mình giận cũng đau khổ. Hoặc mình gây đau khổ cho chính mình là mình cũng đau khổ, và chúng ta sẽ tìm cách giúp người kia. Nếu chúng ta được trang bị phương tiện tốt, những hiểu biết đúng, thì chúng ta sẽ dùng cơn giận để hủy diệt cái xấu cho người ta và cho chính mình.

Nếu đi con đường này chúng ta được 3 điều: ***Chúng ta có trí tuệ, chúng ta sẽ phát triển tình thương và có được phương pháp khéo léo.*** Đổ vào đời, ở đây chắc không có ai là sư Thầy, chúng ta cần 3 điều: cần trí tuệ để hiểu đúng, tình thương để giúp đỡ mình và mọi người, phương tiện khéo léo để có thể làm được những việc đấy. Nếu chúng ta chỉ có 1 – 2 trong 3 điều thì không đủ. Nếu chúng ta hiểu vấn đề và thương người khác, nhưng không đủ khéo léo thì không giúp người khác được, không dùng cơn giận được. Nên bằng việc chuyển hóa cơn giận, thì những phẩm tính của trí tuệ, tình thương và phương tiện khéo léo sẽ nảy nở trong chúng ta. ***Nên là con đường chuyển hóa cơn giận cũng là con đường để ta chuyển từ một người bình thường thiếu hiểu biết thành người có trí tuệ, tình thương và phương tiện khéo léo, biết cách giúp mọi người.***

Đây là thông điệp ngày hôm nay: Cơn giận là một bông hoa đẹp!

Mọi người đã hiểu tại sao cơn giận lại là bông hoa đẹp chưa ạ? Nếu chúng ta biết cách đối xử với cơn giận, thì mỗi lần cơn giận xuất hiện, chúng ta lại hiểu thêm một ít về sự thật, là trí tuệ. Nếu chúng ta tập tốt hơn rồi, không bị cơn giận điều khiển nữa, ta có

Sân hận là một bông hoa đẹp

thể thấy người kia đáng thương, và dùng tình thương ấy để giúp người ta. Nên đây là bông hoa rất đẹp.

Mỗi cơn giận đều có thể nở thành một bông hoa rất đẹp hết, xấu hay không là do chúng ta chứ không phải do cơn giận. Ta có làm được không, có chuyển hóa được không? Chứ không phải do cơn giận. Năng lượng giận chỉ là một loại năng lượng, giống như trên đời có năng lượng nóng lạnh. Năng lượng chỉ là trung tính, nhưng dùng nó thì có thể xấu hay tốt. Như con dao, dùng tốt thì đào đất, đẽo gọt tốt. Dùng sai thì đâm chết người. Cơn giận cũng như vậy. Nếu ta bị nó kiểm soát thì ta hại người khác. Nhưng nếu ta có trí tuệ để vô hiệu hóa nó, ta có tình thương và khéo léo, chúng ta có thể đem nó giúp mọi người. Nên con dao chẳng bao giờ xấu. Cơn giận là một bông hoa đẹp hay xấu xí là do những người đang ngồi đây. Đây là điều mình muốn chia sẻ với mọi người hôm nay.

Một bạn: *Em thấy mọi điều phức tạp. Phức tạp một là bố mẹ nào cũng luôn mong con cái hạnh phúc. Nhiều khi bố mẹ giận mình vì biết rõ là con giận giúp mình trưởng thành và hạnh phúc. Nhưng thí dụ là bố mẹ mình thích mình mặc đẹp, nói là phải mặc đẹp mới tốt. Nhưng mình không thích. Bố mẹ có thể nghe anh nói, nghĩ rằng dùng cơn giận để bắt mình ăn mặc đẹp, thì trường hợp ấy giải quyết như thế nào?*

Trong Suốt: Ai giải quyết như thế nào? Em hay bố mẹ?

Bạn đó: *Em nghĩ lúc ấy không biết mình phải nghĩ thế nào. Vì bố mẹ vẫn chăm con, nghĩ thế là rất tốt cho mình, mặc đẹp thì nhiều người thích. Nhưng với mình thì mặc đẹp không quan trọng lắm.*

Trong Suốt: Em có giận bố mẹ không? Có giận khi bố mẹ bắt mình mặc đẹp không?

Bạn đó: *Mình chỉ thấy vô lý.*

Trong Suốt: Em có giận không?

Bạn đó: *Chuyện chưa xảy ra, nên không biết.*

Trong Suốt: Vậy chúng ta cần coi như nó xảy ra đi. Và chúng ta chỉ có thể thay đổi chính mình, chứ bố mẹ thế nào thì không thể thay đổi được. Việc của chúng ta là chúng ta có thấy bức hay không? Nếu không thì nói làm gì. Còn nếu có thì sẽ tìm cách chuyển hóa nó. Đồng ý không?

Anh không thể điều khiển được bố mẹ của người khác, chỉ có em điều khiển được chính em. Nên bố mẹ thế nào chúng ta chưa quan tâm. Em cần kể trường hợp cụ thể của chính em. Mình quan tâm đến điều của mình, đây là mấu chốt.

Bạn đó: *Em nghĩ việc thực hành là rất tốt, và thấy người khác không thực hành, lười biếng chẳng hạn. Em dùng cơn giận để người đó thấy rằng điều đó là sai. Nhưng trong lòng thấy rất không thoải mái vì điều đó lặp lại nhiều lần. Đến 1 ngày mình bần khoản là mình làm có đúng hay không, liệu họ đã sẵn sàng chưa?*

Sân hận là một bông hoa đẹp

Trong Suốt: Sao lại bắt người ta phải thực hành tốt?

Bạn đó: *Vì mình nghĩ là nó tốt.*

Trong Suốt: Tại sao lại bắt người ta thực hành tốt? Đầu tiên mình nghĩ vấn đề của mình đi đã. Mình không thể giúp ai nếu mình chưa giải quyết được vấn đề của mình. Em không thể bắt người ta thực hành tốt được. Việc của em là em thực hành tốt. Nếu giả sử mình như vậy, việc của mình quan tâm là khi người ta không theo ý mình, mình có giận, có tức hay không? Câu hỏi đúng của hành giả, không phải là liệu người ta có thể nào hay không, mà câu hỏi đúng là liệu người ta không theo ý tôi, người ta chả tiến bộ gì cả, thì tôi cảm thấy thế nào? Nếu tôi bình thường, vẫn thương người ta, vẫn gần gũi người ta, thì tôi chuyển phương pháp khác. Giận không được thì thương, khuyên, xa lánh,... Nhưng trong lòng có gì xảy ra, dấy mới làm mấu chốt. Còn nếu em có giận, có thất vọng, thất vọng cũng là 1 biểu hiện giận nhưng không thể hiện ra ngoài thôi, thì thất vọng ấy là vấn đề của em, và em phải giải quyết nó.

Bạn đó: *Câu chuyện nó rất phức tạp, mình mong tốt cho họ là mình đang chuyển hóa. Nhưng mình giận là mình có vấn đề rồi đúng không?*

Trong Suốt: Đúng rồi, mình giận là mình có vấn đề rồi! Tại sao lại bắt người ta cứ phải theo kiểu của mình, trong khi mình chưa giải quyết được vấn đề. Tại sao mình bắt người ta phải theo, phải hết vấn đề, trong khi mình còn giận người ta âm ỉ.

Bạn đó: *Em có một ví dụ khác nữa, có người nói rằng phải tiêu diệt người Do Thái mới tốt cho nhân loại. Gốc của cái tốt, khi mọi người nghĩ tốt là đúng...*

Trong Suốt: Ngay khi có chữ PHẢI là không có trí tuệ rồi. Sao người Do Thái lại PHẢI chết? Tại sao bắt buộc điều đó phải xảy ra. Khi còn bắt buộc điều gì đó phải xảy ra, nghĩa là mình đang chưa có trí tuệ. Đây là một dấu hiệu chưa có trí tuệ. Khi ta bắt bất cứ thứ gì xảy ra trên đời, thì đó là dấu hiệu chúng ta chưa có trí tuệ. Việc của chúng ta là phải tập để có trí tuệ, hiểu mọi thứ là nhân duyên, đủ duyên mới thành.

Câu hỏi của Lý cho thấy một vấn đề là chúng ta không thể đi bước DỪNG cơn giận nếu chưa đi qua bước BỊ KIỂM SOÁT bởi cơn giận. Ở đây đừng bạn nào hy vọng ngay hôm nay chúng ta thành cao thủ sử dụng cơn giận, về một cái là giận tất cả mọi người đều được. Mà chúng ta phải hiểu rằng bước đầu tiên là không bị cơn giận kiểm soát, và chúng ta phải làm chắc rằng mọi thứ không bắt buộc phải xảy ra.

Câu hỏi của Lý rất có tác dụng ở chỗ đây. Nếu không có ai đó sẽ nghĩ rằng từ nay trở đi giận thoải mái, vì tôi từ bi mà. Nhưng từ bi không có trí tuệ rất nguy hiểm, có thể làm rất nhiều điều xấu. Nên trước khi có từ bi, ta phải xây dựng trí tuệ. Trước khi xây dựng phương tiện khéo léo, ta phải có từ bi. Nếu không từ bi mà khéo léo, rất giỏi trong việc điều khiển người khác để thỏa mãn mình. Nên tuy rằng ta nói việc chuyển hóa cơn giận, nhưng việc đầu tiên là phải xuất phát từ trí tuệ, hiểu biết đúng đắn. Đừng hy vọng ta sẽ khéo léo và từ bi trước khi có trí tuệ. Điều đó không bao giờ xảy ra, mà nếu có thì là do chúng ta tự lừa chính mình.

Sân hận là một bông hoa đẹp

Bước đầu tiên là hiểu đúng, hiểu sâu sắc. Khi có trí tuệ thì cơn giận không điều khiển được mình nữa, chúng ta thấy cái đau khổ của người khác xuất hiện trước mặt chúng ta. Khi Phật ngồi đây và thấy người mắng chửi, thì ông ấy chỉ thương người đối diện thôi, vì khi ông không có nổi khổ nào, thì sẽ thấy nổi khổ của người trước mặt hiện ra. Thì lúc ấy từ bi mới nảy sinh được. Từ bi rồi, thì mới khéo léo với người ta được.

Xã hội mình lại hay tập ngược lại, đầu tiên là khéo léo trước đã, muốn người khác theo ý mình tôi phải tập ABC đã. Sách vở mình thường hay như vậy, mà không phải chỉ sách vở mình mà sách vở ở Mỹ hay Châu Âu cũng thế thôi. Đắc nhân tâm là một ví dụ cực kỳ phản giáo dục. Tìm mọi cách, mọi phương tiện khéo léo để lấy lòng người khác, không có trí tuệ, từ bi tí nào hết. Sách nhan nhản ra như vậy. Con đường của người thực hành, của hành giả là xuất phát từ trí tuệ, và hiểu biết đúng đắn. Ví dụ của Lý rất giá trị ở chỗ đây, trong cuộc sống rất dễ nhầm lẫn. Người ta nghĩ đang làm vì từ bi đây, nhưng thú thực với chính mình, thì xem còn cảm giác bức đẩy không? Nếu còn cảm giác bức thì phải giải quyết chính nó, chứ không phải giải quyết cái gì cho ai đấy. Đây là một nguyên tắc của thực hành.

Một bạn hỏi: *Có một ý em chưa hiểu rõ. Mình muốn làm điều tốt cho ai đó. Tuy nhiên với họ thì lại nghĩ khác. Vấn đề như anh nói là cần trí tuệ để biết điều đó tốt hay không.*

Trong Suốt: Trí tuệ ở đây hiểu hơi khác thông thường. Trí tuệ thông thường là $1 + 1 = 2$ hay kiểu như thế. Trí tuệ ở đây là trí tuệ Phật giáo, trí tuệ hiểu sự thật.

Ví dụ một ông chủ tịch tập đoàn lớn, kiếm được rất nhiều tiền, thì cả nước gọi là ông trí tuệ. Nhưng nếu ông còn bắt ai đấy phải làm việc theo ý tôi, mà làm không đúng thì tức điên lên, thì trong mắt của mình ông ấy không có trí tuệ gì cả. Trí tuệ là trí tuệ hiểu sự thật, không bắt buộc cái gì xảy ra bao giờ. Trí tuệ là hiểu sự thật, còn biết cách bắt làm thế này thế kia không phải là trí tuệ, mà là khôn ngoan. Trí tuệ là mình hiểu sự thật, không thể bắt sự việc xảy ra theo ý mình, đó là trí tuệ mình hướng đến. Mình không hướng đến trí tuệ theo kiểu kia. Đắc nhân tâm xã hội gọi là trí tuệ, nhưng trong mắt mình thì lại rất thiếu trí tuệ, vì không hiểu bản chất gì hết mà đã làm những việc như vậy.

Bạn đó: *Mình định giúp người ta, và mình tin rằng điều đó là tốt. Tuy nhiên việc mình tin đấy...*

Trong Suốt: Đầu tiên là em có bắt người ta phải như thế không?

Bạn đó: *Không bắt.*

Trong Suốt: Nếu không bắt thì em không bị mắc vào chỗ là người ta...

Bạn đó: *Không bắt, nhưng mình muốn làm và mình tin rằng điều đó là tốt, nhưng mình không tự tin vào trí tuệ của mình, nếu điều đó không tốt thì mình không làm.*

Trong Suốt: Nếu em muốn tốt cho người ta, thì không làm cách này em sẽ làm cách khác.

Sân hận là một bông hoa đẹp

Bạn đó: *Nhưng mình chờ đợi là làm điều tốt...*

Trong Suốt: Em chờ đợi làm điều tốt cho người ta là không có trí tuệ. Nếu mình kỳ vọng phải làm điều tốt, cái việc giúp này phải được, cũng là việc thiếu trí tuệ, một phần của biểu hiện thiếu trí tuệ. Việc em muốn người ta tốt, em bắt người ta phải tốt lên là việc thiếu trí tuệ. Em bắt người ta, bắt cái gì đó phải có kết quả, cũng là vấn đề. Còn khi mình làm và mình không mong chờ điều gì xảy ra, như một đứa bé mình bảo đi học đại học là tốt, còn không học đại học là xấu, cái đó chưa chắc đã đúng. Nhưng khi em nói và không mong chờ nó phải đi học đại học theo ý em, thì việc đó là vẫn có trí tuệ. Còn nó có nghe lời em hay không là đủ duyên mới xảy ra. Em nói rằng trong hiểu biết của chú, trong kinh nghiệm của chú, thì đi học đại học tốt hơn. Em không nói là chân lý là đi học đại học là tốt hơn, bắt buộc học đại học là tốt hơn, nên cháu đi thế là cháu sai rồi. Nghĩa là khi mình có trí tuệ thực sự, thì ngay cách em khuyên, cách em làm đã có thay đổi rồi. Cách em khuyên nó thay đổi, cách em làm điều đó thay đổi, và kết quả nó cũng hiệu quả hơn nhiều.

Còn bây giờ mình hỏi mọi người, là liệu ta có biết cái gì tốt cái gì xấu không? Chỉ có Phật mới biết thôi. Nên chúng ta cần chuyển hóa chính mình, ngày càng khá hơn. Chúng ta đừng kỳ vọng là việc làm của chúng ta phải tốt cho nó. Chúng ta muốn/nên, nhưng không kỳ vọng được là phải tốt cho đứa bé đấy.

Ý thứ 2 của em là biết cái gì xấu/tốt, để làm. Đúng vậy, ta thấy đây cũng phải là quá trình tập. Muốn biết cái gì xấu, tốt, phải hiểu bản chất mọi thứ. Mà muốn hiểu bản chất mọi thứ ta phải tập chuyển hóa thôi, không thể ngồi đây mà biết mọi thứ tốt hay xấu.

Bạn đó: *Tức là theo em hiểu phải có hiểu và thực hành, và quá trình thực hành ngược lại lại giúp em hiểu, cho nên hiểu rồi thực hành, nếu chờ hiểu rồi mới thực hành thì không ổn.*

Trong Suốt: Đúng, nên mình phải chấp nhận sai. Đi vào đời là chấp nhận sai, chấp nhận trầy xước. Đi vào đời trầy xước, đau khổ, sai lầm. Anh cũng đây đau khổ, sai lầm, trầy xước, nhưng anh vẫn đi tiếp. Anh tiếp tục đi nhưng không bảo thôi, tôi dừng lại. Và mình tiếp tục đi với mong muốn hướng đến trí tuệ, tình thương. Cố gắng thôi nhé, chứ có hay không thì chắc gì.

Như anh nói, buổi hôm nay có thể có người hiểu sai, làm điều xấu. Anh chấp nhận và anh tổ chức buổi hôm nay. Anh chấp nhận, và cố hết sức trong mọi hành động, lời nói của mình. Còn có thể trong này sẽ có một người lập tức về mắng chửi tức giận tất cả những người khác, và bảo Trong Suốt nói thế. Anh chấp nhận chuyện đấy. Đây là tâm thái của người đi vào đời, người đi vào đời chấp nhận sai lầm, đau khổ, để tiến bộ. Chứ mình không theo kiểu một ông sư giảng toàn điều đúng. Mình đi vào đời và mình trầy xước, nhưng mình luôn luôn cố gắng, thể thôi.

Hỏi: *Anh nói là giận là khi mong đợi và bất lực. Em cũng có cảm giác mong đợi và bất lực, nhưng em thấy buồn. Em không biết buồn và giận khác nhau thế nào?*

Sân hận là một bông hoa đẹp

Trong Suốt: Buồn là một kiểu giận. Đây là thất vọng đấy, có hơi giận, nhưng có thất vọng. Cũng là giận, nhưng em để hết bên trong, không phóng ra ngoài. Thất vọng là em làm đau khổ các cơ quan nội tạng của em, gan thì phế sẽ bị đau khổ hết, hủy hoại hết. Đây là hủy hoại chính mình đấy, em phải cẩn thận.

Hỏi: *Mình có mong đợi, và mong đợi là không sai. Nó không xảy ra theo ý mình cũng không sai. Thế thì đương nhiên khi đấy sẽ có cảm giác buồn, hay cảm giác đấy là không hợp lý?*

Trong Suốt: Nếu ta chưa hiểu thì buồn sẽ đến. Và khi cái buồn xuất hiện thì ta cần nhớ lại buổi hôm nay, và hóa giải cái buồn đấy.

Bạn khác: *Em hỏi một câu nữa về vấn đề giữa em với chồng em. Bình thường khi chúng em có vấn đề, và bọn em có một nhóm chia sẻ với nhau, hoặc em chia sẻ với riêng chồng em. Em nói với chồng em nếu anh làm thế em rất buồn, hoặc khi chồng em làm hành động đó, thì em tỏ ra là buồn.*

Em thấy chồng em lúc đó cũng rất bực. Và khi chia sẻ với mọi người khác về tình huống đó, thì chồng em bảo làm thế nhưng em lại giận, em trách móc. Nhưng thực tế trong suy nghĩ của em thì em không trách chồng em. Lúc đấy em buồn, và nghĩ rằng lần sau mình nên làm như thế nào để không như thế nữa. Đây là suy nghĩ của mình, nhưng không biết là thể hiện ra ngoài như thế nào, hoặc không thể hiện gì cả, nhưng em nghĩ là thể hiện là buồn thôi. Còn chồng em thì lại bảo em luôn luôn trách móc. Và khi chồng em nói ra câu đấy, thì em thực sự tức giận. Rõ ràng là mình không trách mà luôn bị nói như vậy. Trong tình huống đó em nên xử lý thế nào?

Trong Suốt: Anh rất hiểu. Anh chia sẻ với em câu chuyện gia đình của anh. Anh cũng có một bà vợ, đang ở Đà Nẵng sắp sinh. Bọn anh lấy nhau, anh sống ở miền Bắc, vợ anh ở miền Nam, Sài Gòn, rất ít cơ hội gặp nhau trong thời gian quen nhau, thành ra hầu như không hiểu được thói quen gì của nhau hết. Rồi về sống với nhau trong một ngôi nhà.

Ngay hôm đầu tiên cả 2 đã đều buồn rồi. Vì sao? Vì vợ anh nấu bữa ăn, món cá, và vợ anh nghĩ rằng anh phải rất sung sướng, phải khen ngợi. Anh thì ăn chả vừa miệng, ngọt ngọt kiểu gì ấy. Mình nghĩ vợ mình nấu ăn ngon, cuối cùng chả nấu ăn ngon. Điều gì xảy ra khi có sự không hài lòng? Rất may vợ anh và anh cùng là người tu tập. Khi anh thể hiện là ăn không ngon thì vợ anh buồn. Anh ăn không ngon anh cũng chả vui gì. Thì lập tức chuyện gì xảy ra? Vợ anh nghĩ rằng ông này không tốt, không ra gì, mình cố hết sức mà chả trân trọng gì cả. Ăn chả khen câu nào, cũng chả cảm ơn câu nào. Nhấn mặt xong đi làm. Chắc vợ anh thất vọng mất 1-2 ngày. Nhưng vợ anh là người tu tập, nên hiểu ra là sự thất vọng này đến từ kỳ vọng, là ông Trong Suốt phải khen món ăn tôi nấu phải đánh giá đúng công lao của tôi, nên vợ anh hiểu rằng lỗi là của vợ anh. Vợ anh không thấy anh có lỗi nữa.

Ngược lại, anh thì sao. Anh đi ra khỏi nhà và bảo: Ồ, sao mình khó chịu? Mình là người tu tập sao lại khó chịu. Sao mình lại kỳ vọng vợ mình nấu ăn ngon. Như vậy sự khó chịu cũng là lỗi của tôi nốt. Nên trong cuộc sống gia đình của anh, mỗi người đều

Sân hận là một bông hoa đẹp

thấy lỗi của mình hết. Khi trong gia đình có chuyện không hài hòa với nhau, thì lập tức cả 2 đều thấy lỗi là của mình. Đây là nhà anh, trong quá trình sống. Ngay lập tức, một lúc sau cả 2 đều thấy lỗi của tôi hết. Vấn đề của mình, chưa giải quyết, nên còn thấy khó chịu. Nên tự giải quyết, và 2 ngày sau lại bình thường. Đặc biệt vợ anh giận rất mất thời gian, nhưng bây giờ thì nhanh rồi, vài tiếng là xong. Ngày xưa mất 2, 3 ngày. Nhưng 2, 3 ngày chưa nói chuyện gì với, từ từ giải quyết vấn đề của tôi đã. Giải quyết xong vấn đề của tôi rồi thì lại nói chuyện bình thường.

Cách nhà anh là như vậy. Nên gia đình em, khi chồng em có chuyện làm em buồn, thay vì em nghĩ đây là lỗi của chồng, thì em nghĩ là lỗi của mình, kỳ vọng, bắt buộc phải xảy ra của mình.

Tất nhiên nếu may mắn lấy được một ông chồng như vậy thì quá tốt. Còn nếu không thì em phải hy sinh, vì em là người tu tập, ông ấy không tu tập. Ông ấy cứ nghĩ là việc của người khác.

Hỏi: Nhưng vấn đề là em buồn và em cũng không nghĩ rằng đây là lỗi của ông ấy. Em buồn và nghĩ lần sau mình nên làm thế nào?

Trong Suốt: Đây là sai rồi. Việc đầu tiên của em không phải là lần sau mình làm thế nào, mà tại sao tôi buồn, tôi có vấn đề gì, tôi phải giải quyết nó như thế nào. Em phải ngay lập tức nhận ra kỳ vọng để giải quyết, chứ không phải là lần sau tôi làm gì. Khi nào giải quyết xong chuyện kỳ vọng, thì mới đến chuyện lần sau tôi làm gì.

Hỏi: Thế này ạ. Em nấu con cá, ông ấy không thích ăn, và em buồn vì đã mất công nấu ra rồi. Lúc ấy em nghĩ tại sao tôi buồn? – Tại vì tôi nấu con cá này không hợp khẩu vị ông ấy. Và lần sau mình sẽ hỏi trước khẩu vị ông ấy thế nào để nấu.

Trong Suốt: Đây là sai sai sai. Đầu tiên tôi buồn vì tôi kỳ vọng ông ấy phải khen con cá tôi nấu chứ. Mình luôn nghĩ rằng nỗi khổ đến từ cái gì đấy, từ con cá hay ông chồng. Nhưng thực ra kỳ vọng của tôi làm tôi đau khổ. Nên lỗi của tôi không phải tôi nấu con cá không ngon, mà lỗi là tôi kỳ vọng người ta phải khen, phải đánh giá trân trọng. Và tôi giải quyết kỳ vọng đấy, ông chồng tôi, tôi chả điều khiển được. Không thể bảo ông ấy phải thấy ngon được. Sự kỳ vọng ấy là vô lý. Sự bắt buộc xảy ra ấy là vô lý. Còn tôi nên, mong muốn nấu ăn ngon thì không sao, nhưng bắt buộc thì là vô lý. Tôi bỏ sự vô lý ấy đi. Khi đấy mới bắt đầu đi sang đoạn sau, là đoạn phương tiện. Bỏ mong muốn và thấy ừ mình hết khổ rồi, ông ấy vẫn đang khổ. Ông ấy không được ăn ngon ông ấy khổ, mình bắt đầu thương. Khi thương em mới có hành động để giúp ông ấy giải quyết cái khổ. Quy trình của nó là như vậy.

Còn nếu em nhảy vào phương tiện ngay lập tức, cho rằng lần sau phải nấu ngon hơn, là hành động không có trí tuệ. Bởi vì mình hiểu rằng không ngon/không vui đến từ con cá. Nhưng thực ra không vui đến từ bên trong mình. Lần sau ông ấy lại chê em lại buồn, em sẽ buồn cả đời.

Sân hận là một bông hoa đẹp

Hỏi: *Em hiểu ra, là vấn đề của em xác định sai. Thứ mang lại vui vẻ, tốt đẹp hơn em lại nghĩ là con cá. Nhưng lúc đấy em cũng thắc mắc không biết biểu hiện của mình thế nào, mà ông ấy luôn cho rằng mình trách móc, trong khi mình không trách gì rồi, mình chỉ nghĩ làm thế nào để cho tốt hơn thôi. Nhưng điều làm cho mình giận, là ông ấy lại bảo mình trách ông ấy.*

Trong Suốt: Anh nói là nếu mình còn bực bội và giận, thì việc của mình là giải quyết mình. Mình giải quyết mình trước.

Hỏi: *còn ông ấy nói thế nào, giận, kệ ông ấy?*

Trong Suốt: Ông ấy giận là vấn đề của ông ấy, không phải do mình. Em phải hiểu điều đấy. Cũng như mình giận là vấn đề của mình, do kỳ vọng của mình. Còn ông ấy giận cũng không phải do em đâu, mà em chỉ là cái duyên thôi, còn nhân nằm trong con người ông í. Nên đừng kỳ vọng là mình sẽ làm cái này cái kia để ông ấy hết giận. Em giải quyết mình đi. Khi giải quyết được mình rồi, em mới có đủ bình tĩnh, sáng suốt và tình thương để giúp ông ấy được. Phải giúp mình dần dần. Em giận thì xử lý mình trước. Như anh và vợ anh, thà không nói chuyện với nhau 3, 4 ngày còn hơn là ngồi trách lỗi của người kia.

Hỏi: *Đúng ạ. Vấn đề của em là luôn luôn nhìn lại mình, nhưng sai là lại nhìn vào con cá.*

Trong Suốt: Đấy, chính anh nói **3 bước là trí tuệ - tình thương – phương tiện**. Mình sai lầm là nhìn vào phương tiện – con cá trước. Đấy là sai lầm rồi. Đau khổ của người ta đâu phải đến từ con cá, mà đến từ trong lòng người ta. Đau khổ của mình cũng không phải đến từ con cá, mà đến từ kỳ vọng của mình. Đấy được gọi là trí tuệ.

Khi mình có trí tuệ thì mình sẽ thương thực sự, vì mình hết giận rồi, còn ông ấy vẫn giận. Khi đó thấy thương. Thương thì lần sau sẽ có hành động khéo léo để giúp, có thể là lần sau lại nấu con cá chán hơn nữa. Vì em đừng kỳ vọng nhé. Em giúp ông ấy phá kỳ vọng bằng cách nấu con cá chán 1 tuần.

Anh phải làm thế với vợ anh. Anh giúp vợ anh phá kỳ vọng bằng cách ấy – làm điều mà vợ anh kỳ vọng không xảy ra, để dần dần đến giờ vợ anh rất ít kỳ vọng vào anh. Khi vợ anh làm mà không kỳ vọng gì, thì anh lại đối xử rất tốt. Nhưng khi vợ anh còn kỳ vọng, thì anh thấy đấy là nguồn gốc của đau khổ, mình phải giúp vợ mình, thương vợ mình, và mình làm cho kỳ vọng không xảy ra. Thì vợ anh tiến bộ nhanh, vì anh liên tục phá kỳ vọng.

Nên không phải em cứ làm con cá ngon cho chồng là tốt đâu. Chiều chồng quá là nguy hiểm, không tốt cho chồng. Chiều chồng quá là không tốt cho chồng đâu. Chiều người yêu quá không tốt cho người yêu. Ở đây ai có người yêu, thử chiều người yêu quá xem, thành một người đòi hỏi, coi nó là đương nhiên ngay lập tức. Người mà nhận được điều tốt dễ dàng sẽ coi nó là đương nhiên, và sau khi đã coi là đương nhiên rồi thì coi thường nó. Đầu tiên là đương nhiên, sau đó là coi thường.

Sân hận là một bông hoa đẹp

Nên việc mình liên tục làm điều tốt cho người ta mà không có trí tuệ, là chả tốt gì cả. Không tốt đâu. Nên mình đừng kỳ vọng sẽ nấu ăn ngon cho chồng. Vợ anh bỏ kỳ vọng đó rồi. Không kỳ vọng nấu ăn ngon cho chồng. Vợ anh cố hết sức, thế thôi. Còn anh rất trân trọng vợ anh. Vợ anh làm gì cho anh anh cũng rất trân trọng. Vì anh không kỳ vọng vợ mình làm mà vợ mình lại làm. Mình không kỳ vọng vợ phải nấu ăn ngon cho chồng hay giặt quần giặt áo. Mình không có kỳ vọng đấy. Nếu vợ làm điều đấy mình rất trân trọng.

Ông chồng nào có bà vợ tập thì rất sướng, nhưng ông chồng không tập gì hết thì ông chồng sẽ khổ. Trong 2 người có 1 người tập, thì người tập sẽ sướng dần lên, còn người không tập thì vẫn khổ tiếp. Cả 2 cùng tập thì tốt nhất. Không thì ít nhất mình cũng phải tập, để mình bớt gây đau khổ cho người ta. Nếu không thì mình sẽ gây đau khổ cho người ta. Càng thương thì càng gây đau khổ. Yêu nhau lắm cắn nhau đau là thế. Càng yêu thì càng kỳ vọng nhiều. Mình yêu người ta 10 thì cũng kỳ vọng người ta yêu lại mình 10. Kỳ vọng đấy gây ra đau khổ.

Bạn khác: *Bỏ hết kỳ vọng đi thì cuộc sống còn gì là ý nghĩa?*

Trong Suốt: Vô cùng ý nghĩa. Em nghĩ cuộc sống của anh không có ý nghĩa gì à?

Bạn đó: *Vì người ta có kỳ vọng, và sống để thỏa mãn một phần những kỳ vọng đó.*

Trong Suốt: Cần hiểu đúng nghĩa của kỳ vọng. Mình không bắt buộc xảy ra, chứ mình có thể mong muốn, nếu xảy ra thì là tốt, không xấu. Nhưng bắt buộc xảy ra thì là vấn đề, cần xem lại. Em thử nói một kỳ vọng của em đi.

Bạn đó: *Hồi sinh viên em sống cùng phòng với bạn em. Em kỳ vọng là phòng gọn gàng và cùng nấu ăn ngon. Sau này người ta nấu ăn dần dần ngon hơn.*

Trong Suốt: Nếu giả sử sau đó người ta không nấu ăn ngon lên thì em vẫn khó chịu, bực bội, đau khổ đúng không?

Bạn đó: *Em nghĩ là không. Em sẽ cố gắng thay đổi người ta, và ai cũng có cố gắng để thay đổi. Em nghĩ là khi nói với một con người bằng tri thức, thì người ta sẽ thay đổi.*

Trong Suốt: Em đang kỳ vọng người ta phải thay đổi, và điều đó không xảy ra, như bao nhiêu người đã có vợ/chồng ở đây đều biết. Hoặc nhờ ngày mai hòn đá rơi vào đầu họ. Em đang có một loại kỳ vọng là người ta phải thay đổi, và đây là loại kỳ vọng bắt buộc, không cần thiết. Em nên hy vọng.

Bạn đó: *Em hy vọng, và như anh nói, là chuyển hóa cái giận của mình. Em cùng người ta nấu ăn.*

Trong Suốt: Chưa đến đoạn đấy. Em còn xa đoạn đấy. Em còn đang bắt buộc người ta phải theo ý em. Và cái đấy thì còn lâu em mới chuyển hóa được người ta. Anh nói thật đấy.

Sân hận là một bông hoa đẹp

Anh nói 3 bước: Đầu tiên là bỏ đi kỳ vọng của mình, chỉ hy vọng thôi, và không nên bắt buộc nó phải xảy ra. Còn em đang bắt buộc nó phải xảy ra. Em đang bắt buộc ông ấy phải thay đổi, mà có thể là ông ấy sẽ chẳng thay đổi gì hết, cả đời ông ấy sẽ sống như thế.

Bạn đó: *Không ai nấu ăn dở cả đời cả. Mình tác động đến người ta theo chiều hướng tích cực nhất có thể.*

Trong Suốt: Đúng thế, rất nên. Nhưng ở đây anh chỉ muốn nói là em đừng bắt buộc người ta. Anh nhấn mạnh chữ **BẮT BUỘC**, chứ không bảo là **KHÔNG NÊN** giúp người ta, không nên làm điều tốt. Nếu hiểu thế là hiểu sai lời của anh nhé. Câu chuyện hôm nay không phải là không muốn, không nên hỗ trợ người khác làm điều tốt. Mà anh chỉ nói là không nên **BẮT BUỘC** điều ấy phải xảy ra thôi. Bắt buộc người ta phải tốt là không nên. Còn mình nên cố gắng hết sức của mình, hành động bằng hết khả năng của mình thì rất nên. Không bắt buộc thôi, chứ không phải không nên làm. Anh là em thì anh sẽ làm, cố gắng hết sức. Nhưng cố gắng hết sức trong sự thả lỏng, được thì tốt không được thì thôi.

Biểu hiện để biết mình có bắt buộc hay không, là trong lòng mình có thất vọng/giận dữ hay không. Nếu có, thì là mình đang bắt buộc. Còn nếu không giận dữ thất vọng, là mình đang cố gắng giúp đỡ một cách nhẹ nhàng.

Ở đây có một ranh giới giữa giúp đỡ thiếu trí tuệ và lòng thương lòng tốt giúp người khác. Ranh giới đấy chính được thể hiện bằng cơn giận của mình. Mình có cơn giận chắc chắn là có bắt buộc. Mình không giúp gì được nếu có cơn giận, theo kiểu người ta làm trái ý mình. Đây là mình đang bắt buộc người ta phải theo ý mình, không có lợi cho mình và mình cũng không giúp người ta một cách khéo léo được. Giúp người ta để thỏa mãn cái tôi của mình, chứ không phải giúp người ta là vì người ta.

Trí tuệ theo quan điểm mình nói ở đây là hiểu sự thật, hiểu bản chất vận hành mọi thứ. Ví dụ hiểu mọi thứ được hay không là đủ duyên. Không có trí tuệ thì hiểu mọi thứ được hay không là do tôi. Bản chất của thế giới là mọi thứ luôn thay đổi, có hiểu hay không thì mọi thứ vẫn luôn thay đổi. Nhưng hiểu mọi thứ được hay không là do tôi, thì lại không phải có trí tuệ. Vì mọi thứ xảy ra, dù có là chủ tịch nước, hay gì đi nữa, thì mọi thứ cũng không xảy ra theo ý mình.

Hỏi: *Đối với em, thì luôn có một số tiên đề. Ví dụ tiên đề thứ nhất là Mọi thứ luôn thay đổi. Tiên đề thứ 2 là Mọi thứ không theo ý mình.*

Trong Suốt: Tốt. Nếu đi vào đạo Phật thì mình có mấy tiên đề thế này:

- **Nhân quả:** Mọi thứ vận hành theo luật Nhân-Quả, không phải theo ý ai hết. Gieo nhân nào gặt quả nấy. Hay về vũ trụ vật lý cũng là Nhân-Quả thôi. Trái đất quay quanh mặt trời, mình cầm cái cốc thả nó rơi xuống cũng là nhân quả. Đây là tiên đề, mình mặc định là thế.
- **Vô thường:** Mọi thứ luôn thay đổi, không có gì mãi như thế cả.

Sân hận là một bông hoa đẹp

- **Không toại nguyện:** Mọi thứ luôn vận hành không theo ý của mình. Mình không bao giờ bắt mọi thứ theo ý mình được. Mình sẽ luôn luôn không toại nguyện, dù mình sống đến bao nhiêu tuổi. Mình không bắt được mọi thứ theo ý mình.

3 tiên đề này, nếu mình có hiểu biết đầy đủ về nó, là mình bắt đầu có trí tuệ. Khi chưa hiểu biết đầy đủ, thì dù có là ông này bà kia, siêu đến mấy vẫn được coi là không có trí tuệ.

Thứ nhất là Nhân Quả - Không phải Chúa làm ra hay Phật làm ra. Thứ 2 là Vô thường – luôn thay đổi. Chồng mình luôn thay đổi, không kỳ vọng hôm nay khen ngon thì mai ông ấy khen ngon tiếp. Chính món đây hôm nay mình nấu, ngày mai ông ấy lại chê chán rồi, chính món đây luôn. Hay mình hay có kiêu là quán đây ngon, ngày hôm sau mình lại quay lại. Nhưng vô thường là đúng quán đây, ngày hôm sau mình lại không thấy ngon nữa, vì mình thay đổi mà. Nên quy luật thứ 2 là luôn thay đổi, mà mình không cố gắng bắt mọi thứ phải theo ý tôi. Thứ 3 là Không toại nguyện – là mọi thứ không xảy ra theo ý mình. Có thể có, có thể không, dù duyên thì xảy ra, nhưng không phải theo ý tôi. Không bao giờ mọi thứ theo ý tôi. Hiểu 3 điều đây là mình bắt đầu có trí tuệ hiểu sự thật, trí tuệ của nhà Phật. Còn nếu không hiểu 3 điều đây, mà hiểu tích phân cộng trừ nhân chia thì là mình không có trí tuệ gì cả.

Bạn đó: *Em thấy anh giải thích 2 cái dưới kỹ, còn cái Nhân-Quả thì không hiểu lắm.*

Trong Suốt: Nhân quả là một hành động cũng gây ra một kết quả. Và kết quả thì luôn có một nguyên nhân. Ví dụ Hôm nay chồng mình mắng mình là có nguyên nhân, không phải hôm nay ông ấy là người xấu, ông ấy mắng mình. Nguyên nhân có thể đến từ chính mình, có thể đến từ bố mẹ ông ấy, có thể bố mẹ ông ấy nói xấu ông ấy cái gì đấy, và ông ấy về bực tức trút lên vợ. Khi hiểu mọi thứ đều có nguyên nhân, thì mình thấy không có gì vô lý cả. Con giận cũng là do mình thấy cái gì đấy là vô lý. Tại sao thằng ăn trộm vẫn nhớn nhơ ngoài đường! Và thế là mình giận ông cảnh sát. Nhưng mình hiểu nhân quả là không có gì vô lý cả, và nếu nó chưa bị sao, thì là nó đã gây một nhân xấu cho tương lai. Nhân quả nếu hiểu rộng hơn thì không phải một đời. Không phải hôm nay mình gặp điều không vui là do mình gây ra điều xấu mấy tháng trước, mà có thể là do đời trước. Bằng chứng là những em bé sinh ra cùng ngày cùng tháng, có em chân tay đầy đủ, mà có em thì mất chân mất tay chột mắt. Như vậy phải có nhân ở đâu đó từ đời trước, chứ không phải đời này. Hiểu Nhân-Quả và hiểu luân hồi là bước đầu tiên.

Cái thứ 2 là mình hiểu về mọi thứ luôn thay đổi, nên là mình đừng kỳ vọng cái gì theo ý mình. Hôm nay khen ngon ngày mai hết khen ngon rồi. Chính bản thân mình, 5' trước mình thích cái gì đó, giờ đã ghét rồi. hôm qua mình thích một cô diễn viên, hôm nay đã ghét rồi. Sáng mình còn hứa 10 giờ tối đi ngủ. Tối 10 giờ mình lại thức tiếp đến 12 giờ rồi. Vô thường là như vậy. Chính mình còn thay đổi, nữa là mình hy vọng mọi thứ bên ngoài phải theo ý mình.

Cái thứ 3 dẫn đến là Không toại nguyện. Vì mọi thứ luôn thay đổi, nên không theo ý mình được. Đây là quy luật tự nhiên. Hội đủ duyên thì thành, hết duyên thì tan, biến mất.

Sân hận là một bông hoa đẹp

Còn duyên thì còn ở với nhau, hết duyên thì chia tay, chẳng vấn đề gì ở đây cả. Mình không bắt mọi thứ theo ý mình được.

Ở đây nếu bạn nào muốn đi sâu sắc hơn, thì mình nên tìm hiểu 3 cái đây. Chắc chắn, để nó là những tiên đề mình luôn suy nghĩ, không quên, thì nó sẽ giải quyết được mọi vấn đề, mọi đau khổ trong cuộc sống của chính mình. Có thể mình chưa giúp được ai, nhưng mình giúp được chính mình nếu mình hiểu 3 điều đây.

Một bạn: *em hỏi anh có thể chia sẻ về chuyện phá kỳ vọng. Ví dụ vợ anh kỳ vọng anh nấu ngon, anh liền nấu 1 tuần không ngon. Cảm xúc của anh thay đổi thế nào? Anh có tác động vào không? Hay vợ anh tự nhận ra là nếu cứ thế thì sẽ khổ suốt đời?*

Trong Suốt: Đúng thế. Nếu vợ anh tu tập thì anh chỉ là người nhắc nhở thôi. Nhưng anh không nhắc nhở bằng lời nói, mà nhắc nhở bằng hành động. Vợ anh kỳ vọng, thì anh làm điều mà kỳ vọng không xảy ra, vài lần như thế. Đến bao giờ vợ anh nhận ra thì thôi. Mà chả biết vợ anh có nhận ra mãi mãi không, hay là 1 năm nữa lại quay lại. Thì mình lại làm. Mình cũng chẳng kỳ vọng là vợ mình thay đổi mãi mãi. Chỉ có điều là hoàn cảnh nào, mình làm gì thì phù hợp. Hoàn cảnh này mình nói chuyện thấy vợ mình có kỳ vọng, thì mình hành xử thế để phá kỳ vọng. Chứ mình không hy vọng sau hành xử này vợ mình tiến bộ và mãi mãi tiến bộ. Mình không kỳ vọng điều đấy luôn, nhưng mình luôn cố gắng làm điều đấy.

Bạn đó: *Ví dụ nấu không ngon, vợ anh buồn, thì như nào?*

Trong Suốt: Anh không nấu ăn, vẫn chuyện nấu ăn. Ví dụ vợ anh kỳ vọng ngày anh tắm 1 lần. Vợ anh thì rất sạch sẽ, ngày tắm 2, 3 lần. Thỉnh thoảng anh 1 tuần chẳng tắm. Vợ anh nói thế nào anh cũng không tắm. Khi nào vợ anh hết kỳ vọng, anh lại tắm lại bình thường. Ví dụ thế. Vài lần như vậy, vợ anh mất kỳ vọng là ông Trong Suốt này phải làm theo lời tôi, phải chấp nhận là sống gần ông như thế, gần 1 ông cả đời bản thủ. Nhưng khi vợ anh hết kỳ vọng, anh lại trở lại sống bình thường.

Bạn đó: *Vợ anh tự hết kỳ vọng, phải không ạ?*

Trong Suốt: Vợ anh phải tập. Vì anh biết rằng nếu không tập, vợ anh sẽ vẫn đau khổ. Cho dù anh hoàn toàn thỏa mãn vợ 100%, lúc nào cũng khen vợ, lúc nào cũng tốt với vợ. Nếu vợ anh còn loại kỳ vọng đầy trong lòng, thì vợ anh sẽ khổ. Mọi thứ vô thường, ví dụ anh chết thì sao. Hay ngày mai hòn đá rơi vào đầu anh anh thành người ngơ ngác. Nên là nếu thương vợ anh, thì phải giúp vợ anh hết kỳ vọng, chứ không phải làm đúng theo yêu cầu vợ anh. Anh hiểu tình thương theo kiểu đấy. Tình thương đi kèm trí tuệ là giúp vợ mình hết kỳ vọng, chứ không phải làm theo lời vợ từ A đến Z.

Bạn đó: *Nhà em chắc cũng giống thế. Trước em cũng kỳ vọng chồng em tắm, hồi mới cưới và chồng em không tắm. Lúc đấy em kỳ vọng, là hoặc chồng em tắm, hoặc nếu không tắm thì cũng nói với em nhẹ nhàng hơn. Em chuẩn bị quần áo, nước non, nói nhẹ nhàng, nhưng vẫn không tắm. Mà ông ấy còn quay lại giận, quát mình. Giờ thì kệ, tắm thì tắm, không thì thôi. Nhưng vẫn kỳ vọng là nếu không tắm ông ấy có thể nói nhẹ nhàng*

Sân hận là một bông hoa đẹp

với mình, thì mình cảm thấy ông ấy có vẻ thương mình hơn. Hoặc mình mong muốn tốt, nhưng ông ấy quát mình, hoặc phản ứng dữ dội thì mình thấy tổn thương, không được tôn trọng.

Vậy em muốn hỏi lúc ấy vợ anh buồn thì anh quát/giận dữ/hay lờ đi như không biết. Chi tiết cảm xúc.

Trong Suốt: Anh biết vợ anh đang tiến bộ, vì gặp khó khăn thì sẽ tiến bộ, nên không vấn đề gì cả. Ngay lúc ấy có thể vui vẻ, cười, hát rất bình thường. Nếu lúc ấy anh thể hiện đau khổ thì sao – thì vợ anh sẽ không tiến bộ gì hết. Nhưng anh vui vẻ, thì vợ anh sẽ nghĩ cùng một vấn đề sao ông ấy vui, còn mình thì lại buồn, thì hiểu rằng nỗi khổ đến từ bên trong mình, không phải chuyện tầm, mà còn nhiều chuyện khác nữa. Nếu mình cũng khổ như người ta, thì người ta nghĩ khác. Nếu mình vui, người ta nghĩ cũng chuyện này, sao ông ấy vui mình lại buồn, suy ra vấn đề là của mình, không phải của câu chuyện.

Nhưng mấu chốt vấn đề là ở mình, em có kỳ vọng hay không, chứ không phải phản ứng của người ta như thế nào. Em may em lấy được ông chồng tu tập, mà không may thì lấy ông chồng chả ra gì. Nên mấu chốt là em phải tập cho mình, trước khi mình muốn giúp người khác. Nên nếu em có loại kỳ vọng bắt buộc thì em phải đi giải quyết nó. Còn ông ấy có hành xử gì là tùy ông ấy. Thế mới thuận tiện hơn, đừng kỳ vọng ông ấy phải thế này thế kia.

Bạn khác: *Theo ví dụ của anh, em thấy anh muốn vợ anh hạnh phúc bằng cách giúp vợ tiến bộ để sau này không đau khổ vì những cái khác nữa. Tuy nhiên 1 cái chịu đựng đau khổ, 1 cái là muốn vợ hạnh phúc, 2 cái đấy có mâu thuẫn không?*

Trong Suốt: Vì vợ anh là người cam kết tập rồi. Anh biết vợ anh sẽ hạnh phúc đi theo con đường tu tập, nên vợ anh có vài cái khổ nhỏ nhỏ thì không vấn đề gì hết. Nhưng ví dụ vợ anh không phải người tu tập, là người bình thường, không hiểu gì điều anh vừa nói từ nãy đến giờ, thì chưa chắc anh đã làm như vậy, vì làm thế không giúp người ta. Người ta không kỳ vọng chuyện này thì lại kỳ vọng chuyện khác. Người ta không đi vào bên trong để tự hiểu vấn đề của tôi là kỳ vọng của tôi. Nên hành xử ấy chỉ phù hợp nếu người kia hiểu những câu chuyện anh đang nói ở đây, để họ có sự quay vào bên trong. Nếu không họ dễ suy nghĩ ngược lại, mình làm khổ họ chỗ này họ lại nghĩ là vấn đề của mình, dồn nén bên trong họ nhiều hơn. Thì cách đây mình phải làm đúng chỗ, không phải người nào cũng thế. Có những người mình phải làm theo ý của họ đã, để mình có cơ hội đến gần họ, giúp họ. Rất nhiều người phải như vậy, phần lớn là như vậy. Đầu tiên mình thỏa mãn họ một cái gì đấy, để mình có cơ hội gần để nói chuyện được với họ và giúp họ sâu sắc hơn.

Như vậy em phải biết đối tượng áp dụng là gì, hoàn cảnh thế nào. Mình cần phải sáng suốt ở chỗ đó. Anh không khuyên mọi người là từ nay về làm tất cả không đúng kỳ vọng của chồng/vợ mình. Nếu ông chồng hiểu điều này, có cam kết quyết tâm đi vào con đường này, thì mình làm như vậy. Còn nếu chồng/vợ mình chưa sẵn sàng, thì tùy trường hợp khác nhau, có lúc thỏa mãn kỳ vọng của người ta, có lúc không làm, tùy trường hợp.

Sân hận là một bông hoa đẹp

Hỏi: Về kiểm soát cơn giận, theo cách nhìn của anh, làm thế nào để giảm bớt cơn giận của người khác?

Trong Suốt: Mình muốn giảm bớt cơn giận của người khác, việc đầu tiên là mình không để việc ấy làm mình giận. Nếu mình cũng bị cơn giận ấy làm mình giận, thì cơn giận ấy bị nhân đôi lên, vì người ta thấy là mình đúng. Em kể câu chuyện cụ thể đi, em muốn giúp ai giảm cơn giận.

Bạn đó: Anh trai em rất giận, nóng tính. Bản thân mình không giận, không nóng tính, nhưng muốn anh ấy bớt giận, bớt nóng tính đi.

Trong Suốt: Em nói về cơn giận này, là một cách. Hoặc đọc sách, để người ta hiểu cơn giận nó xấu thế nào. Cách đó là lý thuyết. Nói cho ông ấy biết lý thuyết, cơn giận là xấu. Một số người rất sẵn sàng với lý thuyết, nên nghe lý thuyết sẽ thay đổi được. Khá nhiều người, nghe những điều này xong là thay đổi.

Một số người không hợp với lý thuyết, đến buổi này rất ngại, bảo tôi phải ngồi một chỗ nghe ông này nói mấy tiếng liền, chẳng biết có giúp gì được tôi không. Những người ấy sẽ khó hơn một chút, em phải giúp họ trong hành động, nghĩa là ngay lúc cơn giận nổ ra, em khéo léo thì sẽ giúp được họ ngay lúc nổ ra cơn giận. Mình dùng ngay chính cơn giận đang nổ ra đây để chỉ cho họ cái giận của họ là không bình thường, vô lý, vớ vẩn.

Ví dụ có chuyện một ông lái ô tô, một ông ngồi bên cạnh, có người tạt đầu qua một cái. Thế là ông lái ô tô bắt đầu chửi, cái thằng gì đó, chết xừ nó đi hay gì đấy. Cơn giận nổ ra ngay lúc đấy. Nếu mình là ông ngồi bên cạnh, mình cũng phụ họa: Đi vớ vẩn thế, thì vô tình mình làm cho ông kia thấy ông ấy rất đúng, rất chính đáng, và anh quan sát thấy mọi người ai cũng thế hết. Anh quan sát thấy đi với ai cũng phụ họa theo ngay thế. Nhất là đi taxi, ông taxi vừa chửi là mình cũng phụ họa theo ngay: Ủ, cái thằng đi chẳng ra gì, đi sai đường, tạt ngang vớ vẩn. Chuyện đây xảy ra như cơm bữa, đó là một ví dụ rất rõ ràng. Ông taxi chửi một câu mình chửi theo một câu, rất phổ biến, mà như vậy chẳng giúp được gì cho ông taxi cả. Mình chỉ củng cố cho ông ấy thấy cơn giận là đúng. Tôi ngồi cạnh ông tôi cũng giận, lý do rất chính đáng là người kia đi sai đường. Nhưng sự thật là trong những người anh giúp, có một bạn có ông chồng rất hay giận. Ông chồng xử sự đúng như vậy, lái ô tô đưa vợ đi làm hay đưa về, trên đường đi chửi đến chực lẩn. Cứ một cái xe đi sai là tức giận, mắng chửi thực sự. Xe đi mất 5' rồi mà vẫn chửi chưa xong. Bạn ấy nói với anh là mỗi lần thế em rất khó chịu, không biết làm thế nào cả. Anh hỏi thế thường em làm thế nào? Bạn ấy bảo: Thường em bảo ông kia đi sai, thế là không được. Anh nói: Thế thì em thêm dầu vào lửa rồi. Em cho anh ấy tưởng cơn giận thế là đúng, đáng giận và đáng giận 5'. Nên bây giờ em sẽ làm điều ngược lại, bảo: Ô kìa, sao anh lại phải giận? Vì cái giận của anh là thiếu hiểu biết. Ông chồng đầu tiên rất khó chịu, vì vợ lại bảo mình giận thiếu hiểu biết, mới hỏi lại tại sao. Vợ bảo: Anh giận ông kia chẳng bị sao cả, vì có giận 100 lần thì anh bị đau tim đau phổi, còn ông kia không sao, nên cái giận của anh là vô ích đã. Đầu tiên là vô ích. Thứ 2 là anh không biết hoàn cảnh ông kia thế nào cả. Biết đâu ông ấy đang trên đường đi cứu một hoàn cảnh khó khăn thì sao, nên đi rất vội. Bác sĩ đi cứu người khác đang khó khăn, rất vội, phải tạt qua đầu mình. Anh không biết, anh lại cho là mình tốt. Chắc gì anh đã cao thượng bằng người ta. Người ta là

Sân hận là một bông hoa đẹp

người tốt, còn anh chỉ là người đi xe trên đường và mắng chửi người khác. Đây là điều thứ 2 thiếu hiểu biết. Thứ 3, nếu em đi buổi thế này rồi, em nói cho anh biết, là anh còn tiếp tục giận cả đời, không chỉ có lái xe. Đến công ty giận bạn, ở nhà giận vợ, đến nhà bố mẹ giận bố mẹ, vì anh có đủ các loại kỳ vọng, rằng người ta không đi tạt qua đầu mình, rằng người ta phải thế này thế kia với tôi. Nếu ngay trong thời điểm người ta giận, mình nói được những điều như vậy, thì nó có sức mạnh gấp 100 lần là mình nói trong lúc bình thường, vì ngay thời điểm ấy người ta có kinh nghiệm thực tiễn, rằng đang làm điều vô lý.

Nếu em khéo léo thì em chọn đúng lúc anh ta đang giận để nói những điều như thế.

Một chị: *Ngược lại là lúc anh ấy đang giận là không được nói gì hết. Ví dụ anh ấy lái xe và chửi, mình bảo: Anh chửi thế người ta đâu có nghe thấy mà chỉ em với anh nghe. Mà biết đâu người ta đang có việc gì đấy, đi cứu người chẳng hạn, thì anh ta bảo: À, cô đang dạy đời tôi đấy à, và còn điên hơn.*

Trong Suốt: Đầu tiên mình phải bỏ kỳ vọng là mình sẽ giúp được ông ấy đi, mình chỉ làm những gì mình cần làm thôi, thì lúc ấy chị mới nói được. Bạn ấy có nói 5 lần 7 lượt, mà không kỳ vọng là giúp được ông ấy, nhưng bạn ấy biết cái bạn ấy nói là chân lý, không ngấm bây giờ thì ngấm 5, 10 tiếng sau. Hoặc giả sử chị không nói mà huýt sao, tỏ ra không giận theo ông ấy, thì cũng tốt lắm rồi. Khi không giận theo cũng giúp người ta thấy rằng ừ, việc này mình giận mà người ta không giận, chắc không đáng giận đến mức kinh khủng như vậy. Nên chỉ đơn giản là không làm gì thôi. Nhiều khi mình cũng chẳng thể làm được gì hơn là không làm gì. Nhưng không làm gì thực ra lại làm, vì mình có trạng thái thoải mái, người ta nhìn như một tấm gương, để người ta phải suy nghĩ. Còn chị không biết là chị giúp được bao nhiêu % đâu, vì mỗi người có một cách suy nghĩ khác nhau, lịch sử sống khác nhau, hoàn cảnh khác nhau. Việc của mình chỉ đơn giản là cố gắng làm điều tốt, chứ không phải cố gắng làm điều tốt và bắt người ta đạt kết quả tốt đẹp theo ý mình. Nên có thể 5 lần 7 lượt làm. Mà không hiệu quả thì theo cách khác, về nhà thủ thi, hoặc bỏ chồng, biết đâu cách tốt nhất để giúp người ta lại thế.

Chị đó: *Cũng thử nhiều cách rồi. Ngọt nhạt, thủ thi, giận, giúp người ta bỏ cái xấu, mình có vất óc suy nghĩ, vài năm, lặp đi lặp lại. Lúc đầu mình rất kỳ vọng, người ta cũng có thay đổi. Nhưng sau rồi người ta không thay đổi, rơi vào tình huống đó không thay đổi được. Thế là mình giận, rồi chán, rồi thất vọng, rồi cảm thấy bây giờ nghe nó quen rồi, mặc kệ. Mặc kệ thì nó rơi vào cảm giác chán.*

Trong Suốt: Chán là cũng có kỳ vọng rồi, vì kỳ vọng mới có chán.

Chị đó: *Bây giờ còn trên mức chán, tức là mặc kệ.*

Trong Suốt: Đấy cũng là bỏ, không bỏ về hình thức, nhưng trong lòng thì bỏ, kệ.

Kỳ vọng có nhiều loại kỳ vọng. Kỳ vọng có thể muốn cái gì đấy xảy ra, cũng có thể là muốn cái gì đấy không xảy ra. Nên mình cần cẩn thận, muốn không xảy ra cũng là kỳ vọng. Trong chuyện của chị quan trọng nhất là chị giải quyết kỳ vọng của chị. Còn thì

Sân hận là một bông hoa đẹp

còn duyên thì còn ở với nhau. Mình đã làm tốt với người ta rồi, mình cũng cố chuyển hóa mình rồi, mà không có gì xảy ra cả, thì cũng tùy duyên thôi. Đủ duyên thì còn ở lại tiếp, mà hết duyên thì thôi, không vấn đề gì cả. Em không kỳ vọng là vợ em và em sẽ ở với nhau mãi. Đủ duyên thì ở với nhau, đến một ngày nào đấy ví dụ hòn đá rơi vào đầu thì mình làm gì. Tùy vợ mình lúc ấy chọn việc nào thì chọn. Hay có anh nào đẹp trai, theo tiêu chuẩn tầm nhiều đến, vợ em bị quyến rũ thì thôi. Em hoàn toàn lệch chuẩn với vợ, không đẹp trai như vợ muốn, không tầm nhiều như vợ muốn. Nhưng mình còn ở cạnh vợ thì mình còn làm điều tốt nhất mình có thể làm. Đây là điều cố gắng. Ngày nào mình còn ở cạnh nhau thì còn cố gắng làm điều tốt nhất mình có thể. Tốt nhất mình có thể không có nghĩa là làm điều tốt cho người ta, mà điều mình cho là phù hợp nhất, giúp ích cho người ta nhất. Còn đôi khi khen người ta lại là xấu, chê mới là tốt, không biết, tùy hoàn cảnh.

Bạn khác: *Có cảm xúc sợ hãi, không biết so với cảm xúc khác thì như thế nào?*

Trong Suốt: Sợ hãi, thất vọng, giận đều đến từ kỳ vọng. Hạnh phúc không đến từ kỳ vọng. Thỏa mãn kỳ vọng thì có hạnh phúc tạm thời trong tích tắc. Ví dụ khi chưa có tiền thì kỳ vọng có tiền để mua xe máy. Có tiền mua xe rồi thì thấy đây xe đẹp hơn, nên chỉ thỏa mãn tích tắc thôi.

Bạn đó: *Có kỳ vọng mang tính sâu sắc hơn, ví dụ mình mong muốn bố mẹ mình mạnh khỏe chẳng hạn.*

Trong Suốt: Em có giữ được mãi đâu, bố mẹ có mạnh khỏe được mãi đâu. Nên nếu cho là hạnh phúc đến từ việc bố mẹ mạnh khỏe thì sớm muộn em sẽ bất hạnh. Bố mẹ em sẽ đến lúc không khỏe. Anh nói hạnh phúc khoảnh khắc là vì thế. Hạnh phúc đi kèm với kỳ vọng, thì hạnh phúc chỉ mang tính khoảnh khắc thôi, thời gian nhất định thôi. Vì tính vô thường nên hạnh phúc tạm thời sẽ tan biến, và em sẽ trở nên bất hạnh. Nên tốt nhất mình không nên kỳ vọng có hạnh phúc tạm thời này. Ví dụ, hạnh phúc là thấy mọi người hạnh phúc. Nhưng không nên có kiêu: hạnh phúc là tôi thấy mọi người hạnh phúc và tôi kỳ vọng hạnh phúc xảy ra mãi. Mình nên hạnh phúc theo kiểu là tôi thấy mọi người hạnh phúc, nhưng không kỳ vọng là hạnh phúc xảy ra mãi.

Kỳ vọng gây ra đau khổ, gây sợ hãi, thất vọng. Kỳ vọng là bắt buộc phải xảy ra. Vì sao, bắt buộc cái gì phải xảy ra là trái với quy luật tự nhiên rồi, nên mình sẽ có cảm xúc tiêu cực. Còn không ai cấm mình tận hưởng cảm giác thỏa mãn tạm thời hết. Ăn bữa ăn ngon rất vui, nhưng mình không kỳ vọng là ngày mai lại ăn lại món ăn đấy. Hạnh phúc uống một cốc trà ngon rất sung sướng. Mình còn sống, còn khỏe mạnh, được uống cốc trà. Còn bao nhiêu người không có tiền bạc, không có cơ hội để uống. Nên là giây phút mình được uống cốc trà là rất hạnh phúc, nhưng mình không kỳ vọng là ngày mai tôi lại được uống cốc trà này lần nữa, tôi còn sức khỏe để ngày mai tôi uống cốc nữa, không có kỳ vọng đấy. Hạnh phúc đấy là rất tốt. Hạnh phúc của việc hài lòng hiện tại, và không bắt buộc tương lai xảy ra, thì lúc ấy rất thật. Còn mình chỉ đi kèm kỳ vọng bắt buộc ngày mai xảy ra, thì kỳ vọng luôn đi kèm thất vọng, đau khổ sẽ đến theo. Không bao giờ mình kỳ vọng được mãi cả. Được 5, 7 lần thì cũng không được đến lần thứ 8. Tốt nhất là bỏ các loại bắt buộc đi, và không phải bỏ bằng việc lảm nhảm tôi sẽ bỏ tôi sẽ bỏ, mà bỏ bằng

Sân hận là một bông hoa đẹp

loại trí tuệ, hiểu biết rằng mình không thể bắt buộc mọi việc theo ý mình, nên mình bắt buộc là hoàn toàn vô lý, và mới bỏ được nó đi.

Mọi người cần phải phân biệt rõ ràng kỳ vọng và bắt buộc phải xảy ra. Nếu không phân biệt được thì mình hiểu nhầm toàn bộ ý ngày hôm nay. Mình có quyền hy vọng điều tốt xảy ra, cố gắng làm điều tốt, nhưng không nên bắt buộc nó phải xảy ra theo ý mình. Nếu nó không xảy ra theo ý mình thì mình chấp nhận và hành xử kiêu mới. Hy vọng thì không vấn đề gì hết. Kỳ vọng theo ý nghĩa hy vọng thì không sao. Nhưng kỳ vọng theo nghĩa bắt buộc thì sai, nên vấn đề là bắt hay không. Việc xảy ra theo đúng hy vọng của mình thì rất hạnh phúc, mà nếu không xảy ra thì cũng bình thường, và mình nên làm việc khác. Ít nhất là không đau khổ khi không xảy ra theo ý mình. Không bắt buộc thì không đau khổ. Bắt buộc thì sẽ tức giận, đau khổ, sợ hãi.

Ví dụ cụ thể, mọi người có nghĩ tối nay đi chơi không? Giả sử tối nay trời mưa, có ai buồn không ạ? Nếu có buồn thì đây là bắt buộc, là kỳ vọng. Nếu nghĩ mưa thì thôi, ở nhà làm việc khác, chơi game,... thì không vấn đề gì hết. Nhưng nếu mới gặp một cô rất xinh đẹp, hẹn được cô ấy đi ăn tối nay, mà tối nay lại mưa. Nếu ông ấy buồn, khó chịu bị, thì ông ấy đang kỳ vọng. Nếu ông ấy bảo thôi hôm nay không được, để hôm khác, thì không sao. Như vậy muốn kiểm tra xem mình có kỳ vọng hay không, thì mình nhìn vào cảm xúc của mình khi điều đó không xảy ra. Cái cần giải quyết ở đây là BẮT BUỘC, chứ không bỏ đi hy vọng trên đời. Đừng bắt buộc cái gì hết.

Hỏi: Cho em hỏi về luật Nhân Quả. Giả sử mình làm điều tốt cho một người, người đấy lại đi làm điều xấu với nhiều người khác, thì mình có phải chịu cái nghiệp của người đó hay không?

Trong Suốt: Nghiệp có biệt nghiệp và cộng nghiệp. Ví dụ anh ngồi với mọi người ở đây, chắc chắn là anh chia sẻ nghiệp với mọi người. Nếu có một ai đó bị bệnh truyền nhiễm, thì tôi về anh sẽ bị bệnh truyền nhiễm. Nên nghiệp có 2 loại là nghiệp của riêng mình, và nghiệp của người liên quan mình. Thì tùy vào câu chuyện của người kia mà mình chia sẻ thế nào. Ví dụ em giúp Hitler với mong muốn Hitler sau này giết người khác với chuyện em giúp và không biết sau này Hitler thành ai hết. Nhưng em vẫn phải chia sẻ một phần của nghiệp riêng đấy. Có thể rất bé, tí ti thôi, nếu em không biết, và cực lớn nếu em biết. Nhưng nghiệp là có cả cộng nghiệp, chứ không chỉ biệt nghiệp, nghĩa là bất kỳ ai cũng có liên quan nghiệp với người khác.

Ví dụ em ở Việt Nam, một trận động đất ở Việt Nam, thì kiểu gì em cũng có nghiệp với mọi người ở đây, vì có nghiệp chung là tôi sinh ra và lớn lên ở Việt Nam. Nên tôi chia sẻ nghiệp với những người ở Việt Nam giống tôi.

Hỏi: Một nhân có một quả hay nhiều quả? Ví dụ mình nói dối sơ sơ thôi, thì mình cũng bị nói dối sơ sơ, hay bị lừa cả một công ty?

Trong Suốt: Đúng là Nghiệp không dễ hiểu đâu. một nhân có thể có nhiều quả. Em nói dối lần này, làm hỏng lần khác, thì em phải chịu cả quả của việc được và mất. một quả cũng có thể có nhiều nhân. Mỗi ngày một tí thôi, nhưng có thể bị tích tụ lại, đến ngày em

Sân hận là một bông hoa đẹp

bị lừa cả gia sản. Một nhân sinh ra nhiều quả, một quả do nhiều nhân cộng lại với nhau, không đơn giản là nhân nào quả nấy. Ví dụ như nói dối để giúp người này, làm hại người khác, thì chịu nghiệp cả giúp người này và hại người kia. Rất công bằng, nhân quả rất công bằng, vận hành tự nhiên và chả có ai điều khiển cả. Hiểu nhân quả không phải là ngòai sợ, vì làm gì cũng có hại cho ai đấy cả, mà hiểu là để mình cẩn thận, cố gắng làm tốt nhất trong khả năng của mình, và không bao giờ cố ý làm điều xấu cả. Luôn cố làm điều tốt và không cố làm điều xấu. Đây là hiểu nhân quả một cách tích cực. Còn hiểu tiêu cực là luôn sợ làm điều gì đấy, dẫn đến chuyện không làm gì hết, có những người như vậy!

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