

## **TRÀ ĐÀM: TÂM BẤT BIẾN GIỮA DÒNG ĐỜI VẠN BIẾN**

**Buổi trà đàm ngày 22/11/2015 tại Đà Nẵng**

### **MỤC LỤC**

AI LÀ NGƯỜI LÀM HẠI BẠN NHIỀU NHẤT?.....	2
VÌ SAO BẠN MUỐN SỬA CHỈNH MÌNH?.....	7
CÂU CHUYỆN SỬA MÌNH CỦA TRONG SUỐT VÀ KẾT QUẢ CỦA VIỆC SỬA BÊN TRONG .....	10
NƠI NÀO CÓ NHIỀU CƠ HỘI ĐỂ BẠN TU HÀNH NHẤT? .....	15
MỌI NGƯỜI TỰ GIỚI THIỆU .....	17
LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÂM BẤT BIẾN GIỮA DÒNG ĐỜI VẠN BIẾN?.....	19
THẾ NÀO LÀ CHẤP NHẬN? .....	35

## AI LÀ NGƯỜI LÀM HẠI BẠN NHIỀU NHẤT?

**Trong Suốt:** Ở đây mọi người đã bao nhiêu người biết mình rồi nhỉ?

**Một bạn nữ:** *Biết là biết thế nào ạ?*

**Trong Suốt:** Tên tuổi, đại loại, v.v... Em biết gì chưa? Chưa biết đúng không? Những ai quen biết mình rồi, biết rồi giờ tay nào! Đề giới thiệu ấy mà! Nếu mà chưa biết thì giới thiệu nếu biết rồi thì thôi. Em chưa biết đúng không?

**Bạn đó:** *Dạ không, sơ sơ ạ...*

**Trong Suốt:** Rồi. Em áo trắng biết anh chưa? Hai em biết chưa? Em thì sao?

**Bạn nam đó:** *Dạ em mới biết xong!*

**Trong Suốt:** Vừa xong? *(Cười)* Rồi, thế giới thiệu qua vậy. Ngày xưa ngày xưa, ở một đất nước nọ. Ủa, đúng không nhỉ? Không phải! Ngày xưa ngày xưa, ở Việt Nam mình thôi, cách đây khoảng mấy chục năm ấy, anh sinh ra ở Hà Nội. Sau đó thì cũng lớn lên và học hành kiếm sống như mọi người ở đây. Đến năm 26 tuổi thì bị phá sản... ba lần. Mở công ty, phá sản. Mở công ty, phá sản. Mở công ty, phá sản. Thì anh mới nghĩ là chắc là mình có gì đây không đúng lắm, nếu mình luôn đúng thì mình phải không bị phá sản. Mình phá sản, chúng tỏ mình có gì không đúng và anh tìm xem là mình sai ở đâu.

Thì năm 2006 anh bắt đầu tìm xem là mình sai ở đâu. Thay vì việc mình cố gắng kiếm sống như bình thường thì mình dành thời gian nhìn vào bên trong mình, mình phát hiện ra rằng mình phá sản hay thất bại là vì mình có rất nhiều tính xấu. Ví dụ mình rất tham lam này, mình rất hay ghen tỵ, hay là hay nóng giận, nói chung rất nhiều tính xấu. Và mình hiểu rằng thất bại hay đau khổ trong cuộc đời mình, nó không phải do hoàn cảnh bên ngoài mang đến mà là do những tính xấu bên trong mình, mình không sửa được, chưa sửa được. Đức Phật có nói một câu rất hay là: “Không có người nào làm hại bạn nhiều như là...?”

**Vũ Tâm:** *Chính mình!*

**Trong Suốt:** Không phải! Như là...? Đó ai đoán được? “Không có người nào làm hại bạn nhiều như là...”, là?

**Huệ Thảo:** *Sự thiếu hiểu biết của bạn.*

**Trong Suốt:** Chưa đúng!

**Một bạn khác:** *Tính xấu.*

**Một bạn khác:** *Cái tôi của bạn.*

**Trong Suốt:** Chưa đúng! Còn ai đoán thử xem nào. Em đoán được không?

**Một bạn nữ:** *Lòng tham.*

**Trong Suốt:** Là gì? Lòng tham? Chưa đúng!

**Vũ Tâm:** *Chính mình! Bản thân mình hại chính mình.*

**Trong Suốt:** À, trên trang “Con đường Trong Suốt” có câu này rồi. Có một bạn, bạn ấy dán câu này lên. Có ai đoán được không ạ? Ai đoán thử xem nào? Không ai làm hại em nhiều như là?

**Một bạn:** *Tâm trí của mình.*

**Trong Suốt:** À à, gần rồi đấy, gần đúng rồi đấy, bắt đầu đi gần hơn với sự thật rồi đấy! Tâm trí! Còn ai có từ khác không? “Không có ai làm hại bạn nhiều hơn là...”?

**Vũ Tâm:** *Cảm xúc ạ. Cảm xúc của mình.*

**Một bạn nữ:** *Suy nghĩ.*

**Trong Suốt:** Suy nghĩ, gần đúng rồi. “Suy nghĩ” là gần lắm rồi đấy! Không có ai làm hại bạn nhiều như là?

**Một bạn:** *Lý tính!*

**Trong Suốt:** Lý trí? Không, suy nghĩ gần hơn.

**Bạn Thành:** *Vợ bạn.*

**Trong Suốt:** Vợ bạn ấy hả? *(Mọi người cười)* Em đã lấy vợ chưa, chắc chưa đúng không?

**Bạn Thành:** *Dạ chưa ạ, nhưng em thấy mấy ông hay nói vậy.*

**Trong Suốt:** À, em có nghĩ ra không? *(Cười)* Suy nghĩ thêm. Nghĩ bất kỳ từ gì. Em bắt đầu... “Suy nghĩ” là gần lắm rồi.

**Một bạn nữ:** *Là vợ bạn! Vợ!*

**Trong Suốt:** Hả? Vợ ấy hả? Ủa, em lấy chồng chưa? Chưa à? Tại sao em lại có thể coi thường phụ nữ thế? Hỏi bạn Tây xem có đoán được không?

**Nadine:** *Myself!*

**Trong Suốt:** À, Phú đoán thử xem nào. “Suy nghĩ” là gần lắm rồi, gần lắm rồi.

**Một bạn:** *Áo tưởng.*

**Trong Suốt:** Áo tưởng ấy hả? Xa hơn... “Suy nghĩ” gần hơn.

*(Trong Suốt lấy ra một viên đá)*

Đây gọi là phần thưởng. Ai đoán được có phần thưởng. (Mọi người “Ồ” lên) Đây là đá siêu đặc biệt, gọi là đá thangka. Có màu sắc hết sức giống những bức tranh của Tây Tạng. Đây, nó ở đây, ở đây hơi tối mọi người không thấy nhưng nếu mà sáng một chút mọi người sẽ thấy. Đá rất đẹp luôn. Theo truyền thống Tây Tạng, đây là màu sắc của thangka. Ai đoán đúng thì sẽ được tặng một viên đá. Gần đúng rồi. Bạn nào đoán “suy nghĩ” là gần lắm rồi. Đây bổ sung, gợi ý thêm nhé, được không?

**Mọi người:** *Dạ!*

**Trong Suốt:** “Không có ai làm hại bạn nhiều như là những suy nghĩ... của bạn.” Em nói là gì?

**Một bạn:** *Tiêu cực.*

**Ngọc Nhân:** *Sai lầm.*

**Trong Suốt:** Chưa đúng!

**Vũ Tâm:** *Vô minh.*

**Trong Suốt:** Vô minh, chưa đúng!

**Vũ My:** *Suy nghĩ ham muốn.*

**Trong Suốt:** Suy nghĩ ham muốn của bạn? Chưa đúng lắm!

“Không có ai làm hại bạn nhiều như là những suy nghĩ... của bạn.”

**Vũ Nhi:** *Thiếu kiểm soát.*

**Trong Suốt:** Wow, gần lắm rồi đấy, gần lắm rồi. Gợi ý là “thiếu kiểm soát” là rất gần rồi.

**Một bạn:** *Tiềm thức.*

**Trong Suốt:** Hả? Tiềm thức? Chưa đúng! Bạn Nhi nói là “thiếu kiểm soát”, gần đúng rồi đấy!

**Vũ Tâm:** *Không kiểm soát!*

**Trong Suốt:** Hả? Không kiểm soát? (Mọi người cười) Gần lắm rồi, gần nữa!

**Ngọc Nhân:** *Mất kiểm soát.*

**Trong Suốt:** Mất kiểm soát?

**Vũ Nhi:** *Suy nghĩ lung tung.*

**Trong Suốt:** Thôi, đáp án đúng là thế này, nói luôn một lần, chắc là bạn Nhi sẽ được. Không có ai...

**Một bạn khác:** Em nghĩ là kỳ vọng.

**Trong Suốt:** Kỳ vọng, chưa đúng, chưa đúng!

“Không có ai làm hại bạn nhiều như là những suy nghĩ không được canh gác của bạn.”

Đấy! Thôi, tặng Vũ Nhi phần thưởng. (Mọi người vỗ tay)

“Không có ai làm hại bạn nhiều như là những suy nghĩ không được canh gác của bạn”. Mọi người đồng ý không? Không được canh gác đấy! Hay là Nhi nói là: “Thiếu kiểm soát” đúng không? Gần đúng rồi đấy. Không được canh gác.

“Không có ai làm hại bạn nhiều như là vợ của bạn”. Thế mà cũng nói được! Em hả? (Cười) Có thể, đúng không? Có thể nếu mình có một số suy nghĩ không được canh gác, mình lấy một cô vợ vì lòng tham chẳng hạn. Có nhiều người lấy vợ vì lòng tham lắm, thực sự là thế. Thế nào là lấy vợ vì lòng tham? Theo em thì sao?

**Bạn Thành:** Vì lòng tham nên lấy vợ hả anh?

**Trong Suốt:** Ừ. Ví dụ?

**Bạn Thành:** Ví dụ như mình tham... cái gì đó của vợ.

**Trong Suốt:** À, đúng rồi. Ví dụ một người chồng lấy vợ vì vợ rất là xinh, chỉ thế thôi. Đấy có phải là vì lòng tham không? Gọi là tham gì?

**Một bạn:** Tham sắc.

**Vũ My:** Háo sắc.

**Trong Suốt:** Háo sắc, đúng rồi! Chuẩn! Giống như Nhân với cả Vũ My đấy, dễ lắm, đấy! Nhiều người lấy vợ chỉ vì là vợ xinh thôi, ngoài ra tất cả những phẩm tính khác không quan tâm, vì có một người vợ xinh là sướng lắm rồi. Có nhiều người như vậy luôn. Thậm chí họ còn giành giật, cạnh tranh lẫn nhau để sở hữu được một người vợ xinh, giống như một đồ trang sức đẹp đấy. “Tôi có đồ trang sức đẹp. Tất cả thiên hạ sẽ ngưỡng mộ tôi.” Đấy gọi là cưới vợ vì gì?

**Mọi người:** Vì lòng tham.

**Trong Suốt:** Vì lòng tham. Vì gì? Vì sắc hả? (Cười) Chắc chắn là sẽ khổ. Đúng chưa? Nhưng mà nếu cái người đấy trước khi quyết định lấy vợ, nhận ra rằng: “Thôi chết rồi, mình lấy cô này chỉ vì lòng tham!”, thì người ta sẽ không làm điều ấy nữa. Đúng chưa? Đấy gọi là những suy nghĩ không được canh gác đấy! Hàng ngày mọi người có nhiều những suy nghĩ không được canh gác không?

**Ngọc Nhân:** Rất nhiều!

**Trong Suốt:** Ví dụ xem nào?

**Một bạn nam:** Háo sắc.

**Trong Suốt:** Hả? Háo sắc à? Háo sắc đúng không? Là ví dụ rõ nhất đúng không? Phú chắc là tu hành không có háo sắc đâu nhỉ? Có háo sắc không? Chắc không, đúng không? Tu hành mà ai lại háo sắc! (Cười)

**Anh Phú:** *Vì háo sắc mới tu hành.*

**Trong Suốt:** Thế à? (Cười) Ví dụ thế đúng không? Nghĩa là mình có những suy nghĩ kiểu như vậy. Hay phụ nữ có những suy nghĩ kiểu như nào gọi là không được canh gác? Phụ nữ có những suy nghĩ không được canh gác không? Hay chỉ đàn ông thôi? Chắc đàn ông mới tệ thế đúng không? Chứ phụ nữ thì ai lại tệ thế được!

**Huệ Thảo:** *Như phụ nữ khi mà được chồng quan tâm chăm sóc là sung sướng với điều đó và sẽ hy vọng sau này cũng được như vậy.*

**Trong Suốt:** Đúng rồi, chuẩn! Phụ nữ có cái suy nghĩ như thế này này: “Giá mà ngày nào anh ấy cũng... xoa lưng cho mình nhỉ.” Đấy! Thế xong rồi ngày hôm sau anh ấy không xoa thì sao?

**Huệ Thảo:** *Giận!*

**Trong Suốt:** Buồn đúng không? Buồn. “Giá mà ngày nào anh ấy cũng tặng mình một bông hoa tươi như hôm nay nhỉ.”

Em tên là gì ấy nhỉ? Phong à? Em tặng vợ hoa bao giờ không?

**Bạn Phong:** *Chưa ạ!*

**Trong Suốt:** Chưa à? (Cười) Ở đây có ai tặng hoa người yêu bao giờ không?

*(Vài bạn bảo có)*

Có? “Giá mà ngày nào anh cũng tặng mình bông hoa như thế này nhỉ?” Khi phụ nữ được hạnh phúc ấy, thường hay có suy nghĩ kiểu mong chờ như thế, mong chờ là lần hạnh phúc tiếp theo sẽ xảy ra. Đấy gọi là suy nghĩ không được kiểm soát đấy, không được canh gác. Mình mong chờ một hạnh phúc tương tự như vậy xảy ra trong một lần tiếp theo. Xong rồi, ví dụ mừng 8/3 mình được tặng hoa, thì mình nghĩ là 20/10 mình cũng được gì?

**Các bạn:** *Tặng hoa.*

**Trong Suốt:** Kết quả là? 20/10 không có hoa. Buồn không?

**Một bạn:** *Buồn ạ!*

**Trong Suốt:** Nếu mình suy nghĩ không được canh gác thì sẽ buồn. Nhưng ví dụ thế này, mừng 8/3 khi được tặng hoa, mình nghĩ rằng là mình muốn được tặng hoa 20/10, mình chợt nhận ra rằng mình có một mong muốn, kỳ vọng, như bạn người nước ngoài này, bạn Đức đúng không? Người Đức đấy. Mừng 8/3 mình có loại kỳ vọng rằng: “Giá mà anh ấy tặng mình 20/10”, mình nhận ra rằng tự nhiên mình có loại kỳ vọng không cần thiết, mình sẽ bỏ kỳ vọng ấy đi. Thế là chả làm hại mình được nữa. Đúng chưa?

Đây, ngày xưa anh có rất nhiều kỳ vọng và nhầm lẫn kiểu như thế. Do mình không được canh gác, nên là bên trong mình có rất nhiều tính xấu mà mình cứ tưởng mình là người tốt. Mình cứ sống và tưởng mình là người tốt, vì mình không nhìn kỹ bên trong! Nhưng khi mình hành động thì những suy nghĩ không được canh gác của mình ấy, nó điều khiển và mình có những quyết định sai lầm. Không canh gác mà! Có nhiều loại không canh gác lắm!

Lòng tham, một loại không canh gác. Nỗi sợ cũng là một loại không canh gác. Sau khi kinh doanh ấy, đôi khi thất bại không phải vì mình quá tham mà vì mình quá sợ. Đáng ra một điều mình phải làm nhưng vì sợ quá: “Làm thế này thì chết!” nên mình đã không làm. Chứ nếu lúc đấy mình nhận ra rằng đây chỉ là nỗi sợ thôi, đây chỉ là sự sợ hãi thôi thì mình sẽ trở nên sáng suốt và mình làm cái điều cần làm. Nhưng mình không biết đấy là một sự sợ hãi, mình để cho nó khống chế. Tương tự như vậy và tóm lại là năm 2006 anh nhận ra là phải sửa thôi, nếu mình cứ mãi thế này thì không được. Và thế là anh bắt đầu sửa.

## VÌ SAO BẠN MUỐN SỬA CHÍNH MÌNH?

**Trong Suốt:** Ở đây đã bao nhiêu người nhận ra rằng tôi phải sửa chính mình, giờ tay xem nào. “Tôi phải sửa chính mình chứ không thể chỉ cứ thế này mà sống được.”

*(Nhiều cánh tay giơ lên)*

À, rồi! Rất tốt, rất nhiều! Tại sao mọi người lại giơ tay? Tại sao mọi người lại nghĩ là tôi phải sửa chính mình? Em thử nói xem nào! Tại sao em nghĩ như vậy?

**Bạn Thoa:** *Tại vì như ban đầu mình không thể nào nhận ra được điều đó là sai và mình thấy là mình không thể nào cứ khăng khăng bắt người khác phải đúng theo cái suy nghĩ của mình được. Cho nên là em nghĩ là mình cần phải sửa.*

**Trong Suốt:** Mình cần phải sửa mình đúng không? Rồi! Em thì sao? Em có định sửa mình không? Vì sao?

**Một bạn nữ:** *Mình hay nghĩ cái mình mong muốn là đúng. Nhưng mà có thể người khác họ thấy đó là điều không đúng hoặc không phù hợp với họ. Tức là lúc mình muốn tốt, người ta lại không cho đó là tốt. Đó chỉ là sự kỳ vọng của mình thôi. Có thể là nó tốt nhưng mà nó không hợp với người ta. Sau này mình tự học được là mình cứ phải chấp nhận người ta không giống như mình muốn.*

**Trong Suốt:** Ủ. Phong chắc không muốn sửa mình đúng không?

**Bạn Phong:** *Có ạ!*

**Trong Suốt:** Có không? Có à? Lấy được vợ tử tế thế này mà sao lại phải sửa mình? Cứ thế mà hưởng thôi chứ?

**Bạn Phong:** *Thấy thất vọng miết!*

**Trong Suốt:** Hà? (Cười) Thế à?

**Bạn Phong:** *Thấy thất vọng hoài à!*

**Trong Suốt:** Em có định sửa mình không, cô gái quàng khăn đen?

**Bạn nữ đó:** *Cũng có nhưng mà cái quan trọng hơn tức là thấy mình rõ hơn cái đã.*

**Trong Suốt:** Ừ, muốn hiểu mình rõ hơn đúng không? Cô gái mặc áo xanh, em đến đây nghe đúng không? Hay là không? Em định sửa mình không?

**Bạn Thảo:** *Dạ có!*

**Trong Suốt:** Vì sao em muốn sửa mình?

**Bạn Thảo:** *Em thấy mình xấu quá!*

**Trong Suốt:** Thế à? Đâu, đâu đến nỗi nào đâu nhỉ? (Cười) Em xấu như thế nào? Nói thử một tí xấu anh nghe xem nào?

**Bạn Thảo:** *Mình không thể nói chuyện nhỏ nhẹ với ba mẹ.*

**Trong Suốt:** À, tốt, rất tốt! Ba mẹ bao nhiêu công sinh thành ra mình, đúng không? Đổ mồ hôi nước mắt ra để nuôi mình nên người thế mà mình không thể nói được câu chuyện đầy đủ và nhỏ nhẹ. Rất tốt!

Chàng trai áo trắng sợ lấy vợ? Em có định sửa mình không?

**Bạn Thành:** *À, em không rõ.*

**Trong Suốt:** Ừm, hay để lấy vợ rồi, về vợ sửa hộ? (Cười)

Cô gái áo hồng có định sửa mình không? Vì sao?

**Bạn nữ đó:** *Dạ, vì em thấy khổ ạ, khổ tâm.*

**Trong Suốt:** Khổ hả? Nỗi khổ gần đây nhất của em là gì?

**Bạn nữ đó:** *Em chia tay bạn trai.*

**Trong Suốt:** Chia tay bạn trai à? Chia tay bạn trai thì lỗi của bạn trai chứ? Tại sao mình phải sửa mình?

**Bạn nữ đó:** *Thực sự là em chưa rõ câu hỏi của anh...*

**Trong Suốt:** Có phải lỗi của họ không? Lỗi của em à?

**Bạn nữ đó:** *Chắc vậy!*

**Trong Suốt:** (Cười) Thế sửa là đúng rồi.



Chàng trai suy tư, có định sửa mình không?

**Bạn Trí:** *Dạ có ạ!*

**Trong Suốt:** Tại sao? Sao em muốn sửa mình?

**Bạn Trí:** *Dạ, ngộ!*

**Trong Suốt:** Hả?

**Bạn Trí:** *Dạ, ngộ! Thầy.*

**Trong Suốt:** Không nghe rõ? Không nghe rõ?

**Bạn Trí:** *Dạ, ngộ Phật tánh, Thầy!*

**Trong Suốt:** “Ngộ” ấy hả? À, hay! Thú vị, thú vị!

Chàng trai áo trắng?

**Bạn Duy:** *Thực ra khi Thầy hỏi thì em cũng chưa có ý niệm về việc sửa bên trong.*

**Trong Suốt:** Chưa có ấy hả?

**Bạn Duy:** *Tại vì em cũng không hiểu rõ ý sao là sửa mình.*

**Trong Suốt:** Ý ở đây là gì? Em thấy mình có vấn đề nên em muốn sửa mình.

**Bạn Duy:** *Em cũng không coi đó là vấn đề.*

**Trong Suốt:** À, chưa thấy mình có vấn đề đúng không?

**Bạn Duy:** *Cũng không hẳn, chỉ là em không coi nó là vấn đề.*

**Trong Suốt:** Không phải là vấn đề mà chỉ là...?

**Bạn Duy:** *Giống như là màu sắc của cuộc sống.*

**Trong Suốt:** Chỉ màu sắc của cuộc sống mà thôi. Rồi, được! Đây là quan điểm mới. Ai dẫn em đến đây? Vũ Nhi, à, được!

Cô gái phiên dịch, em định sửa mình không?

**Bạn nữ đó:** *Dạ?*

**Trong Suốt:** Em ấy, em có định sửa mình không?

**Bạn nữ đó:** *Em muốn sửa bản thân mình, trân trọng những cái mình đang có.*

**Trong Suốt:** Vì sao em muốn sửa mình?

**Bạn nữ đó:** *Tại vì nhiều khi mình bận với lại những cái xa xôi quá thì mình lại quên mất cái mình đang có.*

**Trong Suốt:** Vì quên mất cái mình đang có. Rồi. Người phụ nữ nước ngoài, em có muốn sửa mình không?

**Nadine:** *(Bạn phiên dịch lược dịch) Cái phần đầu giống em là cũng muốn trân trọng những cái mình đang có. Muốn trao những điều tốt đẹp cho người khác nhiều hơn và muốn được sống như là bản thân mình vốn được sinh ra. Ý là nếu nhìn người khác mà sống sẽ không phải là điều mình muốn làm. Muốn được sống như chính bản thân mình.*

**Trong Suốt:** À, được! Bạn ấy muốn sửa mình vì bạn ấy muốn trao cái tốt cho người khác nhiều hơn. Mà đồng thời bạn ấy muốn được sống như chính bạn ấy chứ không phải sống theo cái mà người ta bảo bạn ấy phải sống. Hay!

Thoa, em muốn sửa mình không?

**Bạn Thoa:** *Dạ, có. Em muốn sửa mình bởi vì... bên cạnh em, người thân của em đôi lúc cứ phản kháng lại em.*

**Trong Suốt:** Ừm. Em muốn sửa mình để bắt nạt họ ấy hả? Sửa mình xong bắt nạt được họ ấy hả?

**Bạn Thoa:** *Dạ không!*

**Trong Suốt:** Phản kháng mà! Nên mình phải sửa mình để...?

**Bạn Thoa:** *Để họ không phản kháng với mình nữa.*

**Trong Suốt:** À, rồi, rồi! Như vậy có thể thấy là ngồi đây chúng ta có nhiều người khác nhau, đang ở những giai đoạn khác nhau trong cuộc sống. Có những người đã quyết định sửa mình chắc chắn rồi, có những người bắt đầu muốn sửa mình và có người đang chỉ khám phá chính mình thôi. Màu sắc cuộc sống đấy! Nghĩa là khám phá chính mình. Rồi. Có những người thì đợi vợ lấy xong mới sửa mình được.

## CÂU CHUYỆN SỬA MÌNH CỦA TRONG SUỐT VÀ KẾT QUẢ CỦA VIỆC SỬA BÊN TRONG

**Trong Suốt:** Câu chuyện của anh như vậy. 2006 anh bắt đầu sửa mình. Hai năm sau, năm 2008 anh bắt đầu sửa được, bắt đầu sửa được cơ bản những tính xấu của mình. Thông thường, cứ bình thường hai năm anh phá sản một lần: 2000 – 2002 phá một lần, 2002 – 2004 một lần, 2004 – 2006 một lần.

Năm 2008, đáng ra theo chu kỳ là mình phải phá sản lần thứ tư. Thế nhưng do bắt đầu sửa được mình nên là năm 2008, tuy rằng cuối năm 2008 bắt đầu khủng hoảng tài chính ở Đông Nam Á, Việt Nam bắt đầu bị ảnh hưởng xảy ra, công ty anh đứng trước nguy cơ tan rã, các chủ đầu tư lớn bắt đầu bán, bỏ đi, khả năng công ty phá sản rất cao. Tuy nhiên, công

ty có phá sản không? Cuối cùng vẫn vượt qua được. Vượt qua được bởi vì rất nhiều lý do nhưng có một lý do quan trọng là mình không còn lòng tham nữa. Năm 2008, mình không tham theo kiểu là mình phải cố gắng có những thứ mà mình không đáng, không cần phải có.

Lòng tham đôi khi chỉ là gì? Là mình cố gắng sở hữu bằng được những gì mình không cần. Ví dụ như là thế này, công ty là anh sáng lập nên, và anh có thể giữ rất nhiều cổ phần trong đấy, hoặc là anh không giữ rất nhiều mà anh chia cho mọi người. Thế nếu anh giữ nhiều thì mình anh quyết định tất cả mọi thứ. Và khi khó khăn thì mình anh đương đầu với mọi thứ. Nhưng mà khoảng 2008, anh bắt đầu đem phần của mình chia cho mọi người, gần hết. Anh chỉ còn giữ dưới 10% cổ phần công ty thôi mặc dù anh là người sáng lập và chủ công ty. Thế nên là sau đấy, khi mà khủng hoảng, khó khăn xảy ra ấy, thì có rất nhiều người sát cánh cùng với mình. Bởi vì mình đã giải quyết được lòng tham nên mình tự nhiên có rất nhiều người bạn. Còn nếu mình giữ chặt lòng tham của mình, chắc là một mình mình phải đối diện với cả mọi chuyện.

Thứ hai là mình không sợ nữa, có những thứ mà trước đây mình sợ. Ví dụ mình không sợ công ty tan rã nữa. Mình làm hết sức của mình thôi, còn công ty phá sản thì thôi. Thế cuối cùng nó vượt qua được sóng gió. Thế là 2008 là năm đặc biệt đánh dấu việc mình đã không phá sản lần thứ tư. Đây! Ngày hôm nay công ty nó vẫn còn, nó vẫn chưa bị phá sản, nó vẫn đang phát triển bình thường. Nhưng mà điều quan trọng hơn, năm 2008, anh nhận ra rằng mình đang đi vào con đường đúng. Bởi vì chỉ có đi cách này mới cho mình một sự bình an và hạnh phúc thực sự. Cái bình an, hạnh phúc này không đến từ việc mình có một công ty thành công hay sự nghiệp thành công mà mình có một trạng thái tinh thần để những sóng gió đến - sóng gió cuộc đời đến rất nhiều, dồn dập, mình vẫn có thể bình thản, tĩnh tại để giải quyết. Đây là điều khác hẳn những lần trước.

Điều khác nhất giữa ba lần phá sản trước và lần suýt phá sản này, ba lần trước và lần này đều gặp rất nhiều khó khăn trong kinh doanh, nhưng lần này, mình đón nhận nó với sự bình thản, còn những lần trước mình không có đủ sự bình thản, bình tâm, sáng suốt để mà đón nhận, đối diện. Thì phá sản trong kinh doanh chỉ là một ví dụ thôi, nhưng trong cuộc sống ấy, mọi người sẽ gặp tất cả những điều kiểu như vậy. Mình gọi là những cơn sóng của cuộc đời đấy, nó đánh đến con thuyền của mình.

Ở đây có bao nhiêu người mà khi cơn sóng cuộc đời đánh đến, mình đã bắt đầu bình thản để đón nhận nó rồi? Và bao nhiêu người khi cơn sóng đánh đến thì mình đang lo chèo phải, chèo trái, cột neo và đầy lo lắng, không biết khi nào mình sẽ chìm đây? Bao nhiêu người thuộc loại là chèo phải, chèo trái, đầy lo lắng, không biết khi nào sẽ chìm, giơ tay! Khi cơn sóng cuộc đời đánh đến, bây giờ, ví dụ năm nay đi, ví dụ thế... phá sản hay là người yêu bỏ hay là bố mẹ đuổi ra khỏi nhà, hay là bệnh, trên thân thể mình có sinh ra bệnh, bao nhiêu người đã sẵn sàng đón nhận nó một cách bình thản? Những người thuộc dạng bình thản, giơ tay nào! Một, hai, ba, bốn, năm, sáu! Bao nhiêu người là đầy lo lắng, hy vọng và sợ hãi, cột phải, cột trái mà vẫn có thể chìm, giơ tay! Một! Ôi, em giơ cả hai à? (Cười) Một, hai, ba, bốn, năm, sáu!

Những người không giơ tay là thế nào? Ở trạng thái gì? Rồi, mọi người bỏ xuống. Nếu em không giơ tay em thuộc trạng thái nào? Bây giờ mình tưởng tượng đi! Ví dụ như là mình đang yên đang lành mình có bệnh, ung thư đi, khả năng chết rất cao; hoặc là doanh nghiệp mình đang xây dựng phá sản luôn; hoặc là bố mẹ mình tự nhiên đổ bệnh nặng nề; hoặc là người yêu mình hay vợ chồng mình vô cớ bỏ đi; hoặc là không bỏ đi thì đem một cô khác về, cũng được, cũng bằng nhau.

Bao nhiêu người sẽ bình thân đón nhận để giải quyết? Bình tĩnh đây! Còn bao nhiêu người sẽ lo lắng, sợ hãi; hy vọng và sợ hãi, và chạy đôn đáo xung quanh trong vòng luẩn quẩn đây?

Cô áo xanh thuộc loại nào?

**Bạn Thảo:** *Con là tùy theo việc, ví dụ như việc chi mà con thích thì con sẽ bình thân đón nhận nó. Còn ví dụ như về bố mẹ là một cái rất nặng nề thì nếu gặp chuyện chắc chắn mình không thể bình thân được. Còn ví dụ như việc người yêu thì không quan trọng nên là...*

**Trong Suốt:** *(Cười)* Rồi, bây giờ mình cho là chuyện quan trọng đi, giả định là chuyện quan trọng. Không chơi những chuyện không quan trọng. Không quan trọng nói làm gì, đúng chưa? Giờ lại xem nào, bao nhiêu người có thể bình thân, giờ tay xem nào! Quan trọng, quan trọng, chuyện quan trọng!

Kinh! Một, hai, ba, bốn, năm! Rồi! Thế thì mình đến đây nghe cái này làm gì? Mình bình thân rồi thì mình đến đây nghe buổi hôm nay làm gì? Đúng chưa? Vợ xúi à? *(Cười)*

Em đến đây làm gì? Em bình thân rồi đúng không? Đến đây làm gì? Em đến đây nghe buổi này làm gì?

**Bạn nữ đó:** *Dạ, thứ nhất là em muốn biết... anh Trong Suốt là ai.*

**Trong Suốt:** Trong Suốt là ai hả? *(Cười)* Hấn là ai, anh ấy là ai! Rồi!

**Bạn nữ đó:** *Thứ hai là em rất thích những bài viết ở trên đó. Bởi vì thực sự em vẫn tìm những điều hay để em học, em luôn luôn nghĩ rằng cứ đến thì sẽ nghe được điều gì đó hay để thay đổi.*

**Trong Suốt:** À, được, được, được! Tốt! Thoa thì sao? Đến đây làm gì?

**Bạn Thoa:** *Em có ý muốn sửa mình. Cũng chẳng biết đến khi nào thì mình hoàn hảo nên cứ đến để học để sửa mình.*

**Trong Suốt:** Rồi, rồi, rồi! Em tên gì ấy nhỉ? Em tên là gì?

**Bạn nữ đó:** *Em tên Ngọc.*

**Trong Suốt:** Ngọc! Đến đây làm gì?

**Bạn Ngọc:** *Em thì lúc bình thân lúc không bình thân.*

**Trong Suốt:** *(Cười)* Lúc bình thân lúc không bình thân thì gọi là... bình thân? Có đúng không? *(Mọi người cười)* Tôi là người lúc điên, lúc không điên, suy ra tôi là người...? Không điên à? Đúng không?

**Mọi người:** *Bị điên chứ!*

**Trong Suốt:** Đây! Thôi được rồi, anh đã hiểu kiểu bình thân của em rồi. Đây!

Năm 2008 anh chưa làm được cái điều bình thân ấy đâu, nói đùa thế thôi! Năm 2008 mới chỉ là bắt đầu làm được cái đấy, chứ mình cũng chưa bình thân đâu. Vì chuyện nó quan trọng trong cuộc đời mình mà, sự nghiệp của mình này, rồi trách nhiệm mình với hàng ngàn người, có lẽ hàng 300 người khác nữa, khoảng 300 người khác. Đấy! Thì đâu có bình thân dễ dàng thế đâu, rồi nhiều khi còn danh dự của mình nữa, tự nhiên mình mang tiếng phá sản.

Tuy rằng mình đã phá sản ba lần rồi nhưng mình cũng rất là ngại... mang tiếng lần thứ tư, đúng không? (*Cười*) Đấy! Chưa được đến mức rất bình thân đâu, nhưng ít nhất là anh có cái sự bình thân đủ để đối diện với mọi chuyện. Nhưng cái sự bình thân mà mình bắt đầu có được đấy làm cho mình khẳng định một điều là gì? Là con đường sửa bên trong là đúng, con đường đi vào bên trong mà sửa là đúng và không thể có con đường nào ra ngoài mà sửa được hết. Đấy, ở đây có bao nhiêu người nhận ra rằng sửa bên trong là con đường duy nhất để có được hạnh phúc, giơ tay xem nào? Con đường duy nhất nhé, chứ không phải là một trong những con đường! “Sửa bên trong là con đường duy nhất để có được hạnh phúc.”

Phú này, Vũ Hương này, Phong này,... Em tên là gì ấy nhỉ? (*Mọi người cười*)

**Bạn nữ đó:** *Thy ạ!*

**Trong Suốt:** Thy đúng rồi. Ngọc này, Huệ Thảo, Tâm này, Duyên này. Cô gái quàng khăn đen tên là gì ấy nhỉ?

**Một bạn:** *Hạnh ạ!*

**Trong Suốt:** Hạnh! Cô gái áo hồng?

**Một bạn:** *Tuyền ạ.*

**Trong Suốt:** Tuyền ấy hả? Tuyền là suối ấy hả? Rồi, Suối này, Trang này! Còn ai nữa không? Con đường duy nhất! Minh Tường, Ngọc Nhân, Vũ My!

Sửa bên trong mình là con đường duy nhất để làm cho mình hạnh phúc, mọi cách sửa bên ngoài đều vô nghĩa. 2008 anh bắt đầu nhận thấy điều đấy và anh bắt đầu đi chia sẻ với mọi người từ 2008, chia sẻ nhưng mà không phải là đồng người như thế này đâu. Chỉ là ai quen mình mà mặt buồn buồn đấy, mình đến trước mặt, mình nhìn vào mắt người ta, một lúc, tự nhiên người ta kể cho mình nghe.

Đây, trên mạng có bạn Hồng Hạnh không nhỉ? Ví dụ đấy! Ở Hà Nội có bạn tên là Hồng Hạnh, bạn ấy là nhân viên của anh, anh là giám đốc. Hồi đấy giai đoạn này là vào năm 2008 – 2009, bạn ấy ngồi ngoài còn anh thì ngồi trong một phòng riêng, bạn ấy ngồi rất gần cửa phòng anh. Anh thì uống rất nhiều nước nên hay đi vệ sinh, thường hay đi ra đi vào, đi ra đi vào, một ngày phải đến chục lần. Lần nào đi vào mình cũng nhìn bạn ấy, nhìn vào mắt bạn ấy và gì?

**Mọi người:** *Cười!*

**Trong Suốt:** Cười thôi! Mình không bao giờ đến vở vai bạn ấy là: “Em có khỏe không? Em có mệt không? Em có chuyện gì trên đời không?”. Mình chỉ cần đi qua đi lại, nhìn vào

mắt bạn ấy, cười một nụ cười chân thành. Kết quả là một hôm bạn ấy vào phòng anh nói chuyện, kể về: “Em rất sợ độ cao anh ạ” và các vấn đề khác trong cuộc đời bạn ấy.

Thực ra trong mỗi người đều đang có một sự lo lắng về một vấn đề nào đó. Thực sự là như vậy. Nhỏ hoặc to tùy mỗi người, nhưng nếu mọi người chịu khó để ý quan sát ấy, sẽ thấy rằng đằng sau một khuôn mặt vui vẻ kia, kiểu gì cũng có một vấn đề, một băn khoăn, một điều lẩn tránh, một điều khó khăn mà không có ai để chia sẻ và rất muốn được chia sẻ. Mọi người thử nhìn vào mắt những người xung quanh mình xem, xem anh nói điều đó có đúng không?

Đấy! Thử nhìn từng gương mặt một xem. Từ khuôn mặt đẹp trai của Phú chẳng hạn, đúng không? Chắc không có vấn đề gì đâu đúng không? Đẹp trai thế kia chắc không có vấn đề gì đâu? Hay là khuôn mặt rạng rỡ của Hương kia, ôm con chắc là không vấn đề gì đâu, đúng không?

Ai cũng có vấn đề, đấy là sự thật. Mình nhìn mình biết ngay ấy mà. Bao giờ mình cũng có một vấn đề nào đó mình đang băn khoăn, có thể đang lo lắng này, có thể đang băn khoăn, bối rối, có thể đang đặt một dấu hỏi ở đấy, có thể giận dữ ai đó, điều gì đó, không hài lòng điều gì đó. Nhưng đôi khi chính mình cũng không biết rõ lắm, mình cho đó là chuyện nhỏ, nhưng ai cũng có hết. Và để lắng nghe điều đấy của người khác ấy, mình không cần làm điều gì khác quá là vĩ đại. Mình chỉ cần làm gì?

**Mọi người:** *Nhìn vào mắt!*

**Trong Suốt:** Nhìn vào ánh mắt của họ một cách chân thành và mỉm cười. Hết lần này sang lần khác, cuối cùng họ sẽ bắt đầu được đánh thức, họ bảo là: “Ừ, người này có vẻ sẵn sàng lắng nghe nỗi đau khổ của mình”. Đấy, ở đây có hai vợ chồng Phong với cả Thảo đấy, thử về tập xem, hàng ngày về không cần hỏi: “Anh có chuyện gì không?”, chỉ cần nhìn sâu vào mắt anh, cười một cái thôi, thế là chàng sẽ tuôn hết cho mà xem. Thử xem! Chồng em có bao giờ kể vấn đề với em không?

**Huệ Thảo:** *Dạ, luôn luôn!*

**Trong Suốt:** Luôn luôn à? Được, thế là tốt, chúng tớ là...

**Huệ Thảo:** *A, cũng có một số bí mật!*

**Trong Suốt:** À, đàn ông là nên cho họ bí mật. Nếu không có bí mật gì, em biết họ sẽ làm gì không?

**Ngọc Nhân:** *Bỏ đi!*

**Huệ Thảo:** *Sợ!*

**Trong Suốt:** Họ sẽ tạo ra bí mật. Đấy! Nên thôi, cho họ bí mật tí cũng được.

Ở đây những ai mà hay nghe người khác tâm sự, giơ tay xem nào! Hay được nghe người khác tâm sự, kể những khó khăn của mình ra ấy! À, tốt! Nghĩa là có kỹ năng đó đúng không? Hả? Em hay nghe được cô nào tâm sự, Phong?

**Bạn Phong:** *Dạ, nhiều!*

**Trong Suốt:** Nhiều cô hả? (Cười)

Thế là từ năm 2008 đến 2010 anh đi nói chuyện với mọi người, đi chia sẻ với mọi người đây, và mình học được rất nhiều điều. Và đồng thời, khi mình thông cảm với mọi người hơn ấy, mình mới thấy rằng là thực ra trong cuộc sống mình ai cũng là người mà cần được thông cảm hết. Ai cũng cần được thông cảm. Ai cũng cần được người khác chấp nhận. Đến hai nghìn mười... mười mấy ấy nhỉ? Hai ngàn mười mấy bắt đầu trà đàm ấy nhỉ?

**Ngọc Nhân:** Dạ khoảng 2013, 2014!

**Trong Suốt:** Rồi, 2013, anh bắt đầu đi nói chuyện như thế này. Khi mà mình đã hoàn toàn nắm vững cách giải quyết vấn đề cho mình và cho người khác, thì 2013 bắt đầu đi tổ chức nói chuyện, chia sẻ và bắt đầu gặp một số người. Trong đấy có những người đang ngồi đây này, để giúp họ giải quyết các vấn đề của họ một cách triệt để và kéo dài đến tận bây giờ, 2015. Bây giờ ở Hà Nội có một đội gọi là chuyên nghe trà đàm, gồm 40 người lúc nào cũng sẵn sàng đến nghe. Ở đây có đội mấy người?

**Các bạn:** Chín người ạ!

**Trong Suốt:** Chín người chuyên nghe trà đàm. Trà đàm nghĩa là gì? Nghĩa là đi ăn, đi uống, uống trà đấy, thì gọi là trà đàm. Uống trà nói chuyện mà! Đây, đây gọi là giới thiệu ngắn gọn về Trong Suốt. Em tò mò Trong Suốt là ai đúng không? Đây, giới thiệu ngắn gọn về Trong Suốt. Đoạn này ghi âm lại, lần sau đỡ phải đọc lại. Lần sau, trước khi mọi người đến ấy, bật cái máy cát – xet này, 15 phút thế là xong. Mọi người hiểu ông diễn giả là ông nào, cơ bản ông nói về cái gì.

Em có thắc mắc gì thêm về Trong Suốt không? Cứ tự nhiên!

## NOI NÀO CÓ NHIỀU CƠ HỘI ĐỂ BẠN TU HÀNH NHẤT?

**Một bạn nữ:** Không, tại vì em chỉ nghĩ Thầy không vào chùa để tu thôi!

**Trong Suốt:** (Cười) Ngày xưa ngày xưa, có người người ta vào tu viện để tu, tu hành. Tại sao lại vào tu viện? Tại vì tu viện là môi trường người ta có thể chuyên tâm làm một việc duy nhất là tu, còn ở đời người ta phải làm nhiều việc. Đúng không? Nhưng mà ngày nay ngày nay, khi người ta vào tu viện, người ta không còn cơ hội chuyên tâm làm tu nữa mà người ta phải làm gì?

**Bạn nữ đó:** Kiếm tiền xây chùa.

**Trong Suốt:** (Cười) Cũng phải đi làm lễ này, đúng không? Cũng phải ngày đêm phải lo Phật sự đấy. Bây giờ chùa không phải là chỗ tốt nhất để tu nữa. Người Việt Nam có câu là gì nhỉ? Thứ nhất là tu? Thứ nhất là tu...?

**Một bạn nữ:** Tại chùa.

**Trong Suốt:** Tại Chùa ấy hả? Thật không? Thứ nhất là tu tại gì?

**Ngọc Nhân:** *Tại tâm!*

**Một bạn nữ:** *Tại chợ!*

**Trong Suốt:** Tại chợ ấy hả? Ủa, câu này nổi tiếng mà mọi người không biết à? Thứ nhất là tu tại...?

**Mọi người:** *Tại gia!*

**Trong Suốt:** Tại gia. Đúng rồi! Thứ nhì?

**Một bạn nữ:** *Tại chợ!*

**Trong Suốt:** Tại chợ. Thứ ba?

**Bạn nữ:** *Tại chùa!*

**Trong Suốt:** Đấy! Thế là ông bà mình đã quan sát được điều đấy rồi và thấy rằng thực ra cái môi trường ở tại gia ấy, nhà mình ấy, là chỗ mà mình có nhiều cơ hội để tu hành nhất. Giống như bạn này nói về bố mẹ ấy! Bạn nào ấy nhỉ? À, em đấy, nói về bố mẹ ấy. Cái mối quan hệ với bố mẹ chính là chỗ tốt nhất để tu. Tu đây là sửa đấy! Tốt nhất để mình sửa mình. Nơi nào mà làm mình có nhiều vấn đề nhất thì nơi đó là nơi tốt nhất, vì cho mình phát hiện ra vấn đề của mình và cho mình một cơ hội tập để sửa mình. Bây giờ chợ chính là chỗ mình đi làm việc đấy. Nên nhà này, chợ này là nơi tạo vấn đề của mình nhiều hơn, đúng chưa? Người Trung Quốc có câu là: “Thứ bét là tu ở chùa, cao hơn tí nữa...”, là gì? “Là tu ở nhà”, nhưng cao hơn tí nữa là tu ở đâu biết không?

**Các bạn:** *Ở chợ!*

**Trong Suốt:** Gọi là làm quan giữa triều đình. Trung Quốc họ quan điểm như vậy. Nghĩa là nhất không phải là tu ở nhà, mà nhất là làm quan giữa triều đình. Tu ở chỗ triều đình là khó nhất. Ngày xưa làm quan, ngày xưa nó là chỗ người ta phải dùng mưu hèn kế bẩn, rồi thủ đoạn với nhau, phải chịu trách nhiệm với vua và với nhân dân mà vẫn tu được. Đấy là quan điểm của người Trung Quốc, nên tu ở chỗ làm quan gọi là số một.

Ở Tây Tạng mọi người biết tu ở đâu là tốt nhất không? Ở Tây Tạng, cái người mà thông nhất đất nước Tây Tạng, đem Phật giáo đến Tây Tạng, mọi người biết là ai không? Là một tu sĩ, một cư sĩ hay là một...? Phải là một ông vua. Ông vua gọi là Tùng Tán Can Bố ở thế kỷ thứ V, thứ VI. Ông ấy đem quân đánh thắng cả Trung Quốc, Nepal, Ấn Độ, lập ra đất nước Tây Tạng và ông ấy là người tu hành lỗi lạc nhất ở thời kỳ đấy. Kỳ lạ không? Và điều kỳ lạ nữa là ở thời đại của ông ấy, ông chính là người đem Phật giáo ở Trung Quốc, Nepal, Ấn Độ vào Tây Tạng. Nhưng mà ở thời đại của ông ấy, có rất nhiều người nghe nói ông ấy là người tu rất giỏi thì mới đến gặp. Nhưng mà đi ngang qua cửa thành, thấy ông ấy chém đầu người treo đầu xung quanh kinh thành. Rất nhiều người chỉ vì thế mà quá sợ, không dám đến gần học hỏi ông ấy nữa. Vì không bao giờ nghĩ rằng một người tu sĩ, chưa nói là tu sĩ giác ngộ, mà có thể đi giết người như thế. Thế mà ông ấy đánh Đông dẹp Bắc, v.v... Nhưng ở Tây Tạng, tất cả mọi người đều tôn thờ ông ấy như là hóa thân của Bồ Tát Quán Thế Âm.



Nghĩa là ở một mức độ cao hơn nữa thì một người tu hành có thể thậm chí làm những việc không thể tưởng tượng nổi, nếu theo khuôn mẫu của người tu hành. Thế giới tu hành - thế giới của người sửa mình đấy, thực ra nó hết sức rộng lớn và sâu sắc, tùy vào trình độ tâm thức mỗi người mà họ hành xử theo cách phù hợp với mình nhất. Không nhất thiết là cứ phải vào chùa thì mới là tu, cũng không nhất thiết là cứ phải không giết người thì mới là tu - không sát sinh ấy. Tất nhiên cái người có thể tu ở giữa đời chắc chắn là sẽ khó hơn, phải ở trình độ cao hơn. Cái người mà có thể vừa làm vua, vừa đánh Đông dẹp Bắc, mà vẫn là bậc giác ngộ thì còn cao hơn nữa. Nhưng để nói là thế giới tu hành vô cùng rộng mở, chứ không đơn giản là một ông thầy mặc áo vàng hay áo nâu, đi lại trong một ngôi chùa mà thôi. Anh biết cách giúp mọi người sống ở giữa đời mà tu được, nên là vì thế anh sống giữa đời. Nếu mình sống trên chùa làm sao học các buổi trà đàm này được?

## MỌI NGƯỜI TỰ GIỚI THIỆU

**Trong Suốt:** Rồi, như vậy đã xong màn giới thiệu, mọi người giới thiệu một chút anh nghe xem nào? Lúc này mình chỉ mới biết tên thôi, chưa biết là mọi người làm gì, đại loại là hoàn cảnh sống thế nào? Mọi người thử đi, giới thiệu qua, những bạn anh chưa biết thôi.

Em đi, em bắt đầu đi!

**Bạn Trí:** Em à? Làm cái gì ạ? Vẽ tranh.

**Trong Suốt:** Vẽ tranh? Họa sĩ. À, rồi! Em làm gì?

**Bạn nữ đó:** Dạ, em làm ở khu resort.

**Trong Suốt:** Resort? Em xây dựng resort hay là?

**Bạn nữ đó:** Dạ, em làm nhân viên booking.

**Trong Suốt:** À, booking resort, rồi.

Chàng trai đang khám phá cuộc sống, em làm gì?

**Bạn Duy:** Em còn là sinh viên ạ!

**Trong Suốt:** Sinh viên? Thảo nào! Đúng không? Cô gái áo choàng hoa?

**Bạn nữ:** Em dịch sách ạ!

**Trong Suốt:** Dịch sách? Bạn Vũ Hương đúng không? Em dịch sách tiếng gì?

**Bạn nữ:** Tiếng Anh.

**Trong Suốt:** Được! Cô gái hồn láo bố mẹ (cười), em làm nghề gì?

**Bạn Thảo:** Sinh viên ạ.

**Trong Suốt**

**Trong Suốt:** Sinh viên hả? Rồi! Ngọc, em làm gì?

**Bạn Ngọc:** *Em làm văn phòng.*

**Trong Suốt:** Văn phòng?

Thoa làm gì ấy nhỉ, quên mất rồi?

**Bạn Thoa:** *Dạ nửa ngày...*

**Trong Suốt:** Bà mẹ... nửa ngày đi làm.

**Bạn Thoa:** *...làm mẹ nửa ngày.*

**Trong Suốt:** Em làm gì? Lung tung? *(Cười)*

Cô gái tò mò về Trong Suốt, em làm gì?

**Bạn Thy:** *Dạ, em có một cái trường mầm non.*

**Trong Suốt:** Kinh! Em làm hiệu trưởng? Wow! Hiệu trưởng của trường mầm non? Hay đây! Rất hay! À, Phong?

**Bạn Phong:** *Em là nhân viên văn phòng.*

**Trong Suốt:** Nữ phiên dịch?

**Bạn nữ đó:** *Dạ em là sinh viên.*

**Trong Suốt:** What's your name? *(Hỏi bạn người Đức. Lược dịch: Tên của em là gì?)*

**Nadine:** *Nadine!*

**Trong Suốt:** Nadine? Không phải Nadhi à? À, Nadine. My son's name is Nadhi. *(Lược dịch: Tên của con trai anh là Nadhi)*

**Nadine:** *Oh, is it? Oh really! (Lược dịch: Ô, thế à? Ô, thật ư!)*

**Trong Suốt:** Yeah! So what do you do? *(Lược dịch: Thế công việc của em là gì?)*

**Nadine:** *Well, actually at the moment I'm a mother of three girls, I'm a lawyer actually but back in Germany and I am writing, actually I am writing political contents and yeah, that's what I do. And at the moment I'm searching for something different. (Lược dịch: Em có ba cô con gái, em là luật sư ở Đức, em cũng viết về đề tài chính trị. Bây giờ thì em đang tìm kiếm một điều gì đó khác.)*

**Trong Suốt:** Ah, I know. You know in Tibet they have a saying that: "When the student is ready, the master appears". So just get ready. *(Lược dịch: À, anh hiểu. Em biết không, ở Tây Tạng người ta có câu: "Khi học trò sẵn sàng thì người thầy xuất hiện". Nên chỉ cần sẵn sàng thôi.)*

**Nadine:** *I am! (Em sẵn sàng!)*

**Trong Suốt:** Your master will come! (Lược dịch: Người thầy của em sẽ đến!)

## **LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÂM BẤT BIẾN GIỮA DÒNG ĐỜI VẠN BIẾN?**

**Trong Suốt:** Rồi, thế là hình dung ra rồi! Bao nhiêu người muốn biết là làm thế nào để tâm bất biến giữa dòng đời vạn biến? Muốn biết! Rồi, giả sử câu trả lời chỉ có hai chữ thì câu trả lời là gì? Đố mọi người biết! Cả một cái đề tài rất to là: “Tâm bất biến giữa dòng đời vạn biến”, phức tạp như thế, đúng không? Thế mà câu trả lời nó chỉ có hai chữ. Đố mọi người biết đấy là hai chữ gì? Giơ tay! Ai biết giơ tay!

**Một bạn nữ:** *“Bình thân.”*

**Trong Suốt:** “Bình thân”, chưa đúng!

**Một bạn nữ:** *“Chấp nhận.”*

**Trong Suốt:** Chưa đúng!

**Bạn nam:** *“Trong suốt.”*

**Trong Suốt:** “Trong suốt” hả? (Cười) Quá khó hiểu! Chịu! Tiếp!

**Vũ Nhi:** *“Tu tập.”*

**Trong Suốt:** “Tu tập”. Rồi, còn ai có câu trả lời khác không? Nếu chỉ có hai chữ để trả lời cho câu là: Làm thế nào để “Tâm bất biến giữa dòng đời vạn biến”?

**Huệ Thảo:** *“Chuẩn bị.”*

**Minh Tường:** *“Giác ngộ.”*

**Trong Suốt:** “Giác ngộ”? Ặc! Rất đúng nhưng mà cái ấy khó quá! Đúng chưa?

Em nói đi!

**Bạn Trí:** *“Thanh tịnh”.*

**Trong Suốt:** “Thanh tịnh”? À. Rồi, em có vẻ em đã đọc sách nhiều rồi đúng không? Sách nhà Phật đúng không? Không à?

**Bạn Trí:** *Cũng có nhưng mà linh tinh.*

**Trong Suốt:** “Tinh Linh.” (Câu nói đùa, đọc ngược câu trên) Em nói đi, hai chữ!

**Bạn Thảo:** *“Kệ hấn.”*

**Trong Suốt**

**Trong Suốt:** “Kệ hấn”? (Mọi người cười) À, được! Hay! “Kệ hấn” thôi đúng không? Được! Còn ai nữa, còn ai có thể tìm ra hai chữ nữa? À, phần thưởng, lấy phần thưởng đi! Lấy viên khác, lấy viên hoa tuyết đi! Đây gọi là đá hoa tuyết. Tác dụng của nó là gì ấy nhỉ? Đây là đá hoa tuyết, đá rất khó tìm, nó giống như những bông hoa tuyết màu trắng. Đây này, mọi người nhìn xa thì có thể không thấy nhưng nếu nhìn kỹ sẽ thấy. Trong các đời trước ấy, anh là một chuyên gia về đá nên là bây giờ thói quen sưu tầm đá nó còn rơi rớt lại.

**Bạn Phú:** “Tĩnh tâm.”

**Trong Suốt:** Hả? Sao? Cái gì? “Tĩnh tâm”, rồi. Rất hay! Còn ai nữa không? Tâm nói đi!

**Vũ Tâm:** “Ung dung.”

**Trong Suốt:** “Ung dung.” Em nói đi!

**Một bạn nữ:** “Vững tâm.”

**Trong Suốt:** “Vững tâm.” Rồi, em nói đi!

**Một bạn nữ:** “Đôi đầu.”

**Trong Suốt:** “Đôi đầu”? Hay! “Đôi đầu” cũng hay đấy! “Đôi đầu” hay đấy.

**Một bạn nữ:** “Tự tại.”

**Trong Suốt:** À, hay đấy! Hạnh phúc là tự tại gì...?

**Ngọc Nhân:** *Tự tại trong ràng buộc.*

**Vũ Nhi:** *Là ung dung giữa ràng buộc ạ.*

**Trong Suốt:** Không phải! Hạnh phúc là tự tại?

**Ngọc Nhân:** *Giữa khổ đau.*

**Trong Suốt:** Giữa khổ đau. (Cười) Rồi, tự do là?

**Vũ My:** *Ung dung trong ràng buộc ạ!*

**Trong Suốt:** Ung dung trong ràng buộc. Bắt đầu nghe thấy có vẻ bình thản hơn chưa? Hạnh phúc không phải là không có khổ đau nữa mà là giữa khổ đau vẫn tự tại. Tự tại nghĩa là muốn làm gì thì làm đấy! Tự tại, thoải mái, không bị ràng buộc, không bị vướng mắc. Gọi là tự tại. Muốn ở đâu thì ở đấy. Còn gì nữa? Tự do là ung dung...?

**Huệ Thảo:** *Trong ràng buộc.*

**Trong Suốt:** Ung dung trong ràng buộc. Đây, hai vợ chồng tha hồ học cách tự do nhé. Đúng chưa? Rồi, quay lại câu chủ đề đi! Em nói là tự tại à?

**Minh Trang:** *Sếp ơi, có đọc tác dụng của đá hoa tuyết không ạ?*

**Trong Suốt:** Em đọc đi!

**Minh Trang:** *Tức là viên này nó sẽ mang cho mình sự cân bằng trong thời gian của sự thay đổi. Nó sẽ giúp ngăn chặn năng lượng tiêu cực, giúp cho cảm xúc của mình nổi lên thì nó nhẹ nhàng hơn.*

**Trong Suốt:** Rồi, quá tốt! Làm cho mọi người bình thản trong giai đoạn thay đổi, ngăn chặn những năng lượng tiêu cực. Đúng không? Gì nữa? Đấy! Chuẩn rồi! Viên đá này một cách vô tình nó đã đúng với cả câu hỏi. Mọi người có ai chưa nói hai chữ không? Hãy phát biểu hai chữ của mình đi! Anh sẽ chấm cái từ đúng nhất!

**Vũ My:** *“Phẳng lặng” ạ!*

**Trong Suốt:** *“Phẳng lặng.”* Rồi, còn ai chưa nói không? Làm thế nào để tâm bất biến giữa dòng đời vạn biến?

**Bạn nữ:** *“Buông xả.”*

**Trong Suốt:** *“Buông xả”.* Rồi, còn ai mà chưa nói hai chữ không?

**Bạn Phong:** *“Tùy duyên” ạ!*

**Trong Suốt:** *“Tùy duyên.”* Kinh! *(Cười)* Lây của vợ hay là tự bạn tìm kiếm? Kinh đấy! Còn ai chưa nói không? Trang nói đi!

**Minh Trang:** *“Tu hành” ạ!*

**Trong Suốt:** *“Tu hành”!* Em nói chưa ấy nhỉ? Em nói thử xem nào?

**Bạn nữ đó:** *“Vô thức.”*

**Trong Suốt:** *“Vô thức”* á? Vô thức. Rồi. Ngủ đấy, không thức là ngủ. *(Cười)* Ngủ đúng là bất biến rồi đúng không? Được, cũng được, vô thức cũng được! Còn ai nữa? Vũ Hương nói đi!

**Vũ Hương:** *Dạ, “tỉnh thức” ạ!*

**Trong Suốt:** *“Tỉnh thức.”* Rồi, được! Một bên là ngủ một bên là tỉnh, xem ai đúng. *(Mọi người cười)* Rồi, Nhân?

**Ngọc Nhân:** *Em là “theo dòng” ạ, “chấp nhận”.*

**Trong Suốt:** *“Theo dòng”?* *“Theo dòng”* là gì? Bơi, đi bơi ấy hả, đi bơi hả? *(Mọi người cười)*

**Ngọc Nhân:** *“Chấp nhận”.*

**Trong Suốt:** “Chấp nhận”... “chấp nhận”... Rồi, còn ai nữa không ạ? Phiên dịch viên em có câu trả lời không?

Tường nói gì ấy nhỉ?

**Minh Tường:** “*Tự tại*”.

**Trong Suốt:** Giống nhau à? Có ai nói “tự tại” ấy nhỉ?

**Minh Tường:** *Em ạ!*

**Trong Suốt:** Mỗi em thôi chứ gì? “Tự tại”. Được. “Kệ hấn” đúng không? Bạn nói: “kệ hấn” đúng không?

Tâm bất biến giữa dòng đời vạn biến. Quá khó, nhỉ! Có thể mọi người ở đây đều nói đúng. Anh sẽ nói cái kinh nghiệm của anh thôi, còn sau đấy xem ai gần nhất thì người đấy sẽ được.

Ngày xưa ấy, câu trả lời của anh là “quyền lực”. Ngày xưa, ngày anh chưa tu hành ấy. Anh nghĩ rằng để dòng đời vạn biến mình muốn bất biến mình phải có quyền lực. Nhưng mà quyền lực có làm được không? Chắc chắn là không, đúng không? Sau đấy thì câu trả lời của anh là “kiểm soát”. Mình biết cách kiểm soát thì mình sẽ bất biến được. Ví dụ như là mình lập kế hoạch phòng tránh rủi ro, thì cuộc đời nó biến nhưng mình sẽ không biến. Nhưng không giải quyết được. Đây là trước khi tu hành. Sau khi tu hành, khi bắt đầu tu hành ấy...

**Minh Tường:** “*Đón nhận*”.

**Trong Suốt:** Hả? À, bắt đầu gần đúng rồi đấy! Sao không nói lúc nãy?

**Minh Tường:** *Nãy em định nói rồi mà có bạn nói “chấp nhận” rồi. “Đón nhận” hay hơn.*

**Trong Suốt:** À! Sau khi tu hành, anh thấy rằng là mình không có cách nào kiểm soát nổi hoàn cảnh xung quanh. Nếu không kiểm soát nổi thì mình nên làm gì? Mọi thứ vẫn xảy ra, mình không có cách nào kiểm soát nổi, mình nên làm gì bây giờ?

**Vũ My:** “*Đổi mặt*”.

**Huệ Thảo:** “*Sẵn sàng*”.

**Trong Suốt:** Sai!

**Vũ My:** “*Đổi mặt*” và “*chấp nhận*”.

**Trong Suốt:** Mình có hai kiểu, hai lựa chọn. Một là thay đổi và hai là chấp nhận. Đúng rồi, em nói đúng. Khi mọi việc xảy ra, hoặc là mình tìm cách chiến đấu với nó, biến nó thành thứ khác, hoặc là mình chấp nhận nó hoặc đón nhận nó “đúng như là”, “100% như là nó là”. Nói chung ai chẳng muốn là thay đổi. Ví dụ như là đang yên đang lành tự nhiên chồng mình có bồ, em có đón nhận nổi không? Huệ Thảo? Hay là phải thay đổi chứ! Lúc đấy phải đánh ghen các thứ chứ hả?

**Huệ Thảo:** Em thấy đánh ghen thì cũng mệt quá!

**Trong Suốt:** Đầu tiên, anh cũng cố thay đổi. Nhưng mà sự thật là có thay đổi được không? Mọi thứ có theo ý mình được không? Vậy đó là cách thứ nhất. Cách thứ hai là gì? Có thể dùng từ “chấp nhận” cũng được. “Chấp nhận” nhưng nó hơi mang tính cam chịu. Chấp nhận không có nghĩa là mình không thay đổi. Khi mình nói từ “chấp nhận”, rất dễ bị người ta hiểu là không đổi nữa, đúng chưa? Chấp nhận nghĩa là: “Thôi, tôi không đổi nữa, nó đến như thế nào thì tôi cam chịu như vậy”, hơi mang tính cam chịu. Đấy! Mình vẫn phải chấp nhận nó mà vẫn phải thay đổi nó, nếu cần, nếu có thể làm được. Bạn nào nói “chấp nhận” với “đón nhận” ấy nhỉ? Có những ai nói ý kiểu ấy nhỉ? “Chấp nhận” hoặc “đón nhận” hoặc là kiểu như là... “Bình thản” ấy hả?

**Vũ My:** “Bình thản và đổi đầu”.

**Trong Suốt:** “Bình thản và đổi đầu” ấy hả? “Đón nhận” hoặc “chấp nhận”. Có ai đoán “đón nhận”, “chấp nhận” không?

**Vũ My:** Chị Tường đoán “đón nhận”.

**Một bạn:** Hồng Thủy.

**Ngọc Nhân:** Em nói “chấp nhận” à? Oanh tù ti đi.

**Minh Tường:** Bạn này nói trước, lúc này bạn đã từng nói rồi mới tới ấy nói...

**Trong Suốt:** Rồi, “chấp nhận”! Hoan hô!

“Đón nhận” cũng đúng nhưng mà thôi, “chấp nhận”. Câu trả lời rất là nữ tính. Đúng không? Nam tính là gì? Khuấy động, thay đổi, cải biến. Đúng chưa? Nhưng mà cuối cùng câu trả lời lại dành cho phái nữ. Năng lực của phái nữ là năng lực gì?

**Huệ Thảo:** Chấp nhận!

**Trong Suốt:** Năng lực cao nhất của phái nữ là năng lực chấp nhận. Năng lực cao nhất của phái nam là gì?

**Huệ Thảo:** Đánh nhau! (Trong Suốt cười)

**Trong Suốt:** Biến đổi, thay đổi, đàn ông thích thay đổi thế giới, đàn ông mấy khi chấp nhận! Nhưng mà để thật sự có thể bình tâm, bình thản thì điều đầu tiên mình cần lại không phải là đánh nhau và thay đổi. Điều đầu tiên mình cần là chấp nhận, đúng như sự thật thế nào thì chấp nhận như thế. Ở đây có bạn nam nào cảm thấy mình có tính chấp nhận cao không? Một, hai... được. Sao, Phú không có chấp nhận à?

**Bạn Phú:** Có!

**Trong Suốt:** Có đúng không? Ba, rồi. Em cũng chấp nhận được á? Wow, cả hai à? Để mà tâm bất biến giữa dòng đời vạn biến mình phải có nhiều nữ tính. Chấp nhận mà! Đúng không? Thật đấy, không nói đùa đâu! Đấy là tính chấp nhận đấy. Nữ tính là tính chấp nhận. Đó là sự thật. Sự thật rất rất đơn giản nhưng mà ít người biết. Mọi người cứ nghe là: “Tâm bất biến giữa dòng đời vạn biến” là một cái gì đó cao siêu lắm, nhưng thật ra mình chỉ cần

gì thôi? Chấp nhận mà thôi, chấp nhận là xong. Đố mọi người biết chấp nhận khác với cả chịu đựng như thế nào? Khác nhau ở đâu? Chấp nhận và chịu đựng khác nhau ở đâu?

**Một bạn:** *Chịu đựng có nghĩa là chấp nhận một cách bị động. Còn chấp nhận có nghĩa là đón nhận cái sự kiện đó bình thản hơn, với một tinh thần thoải mái hơn.*

**Trong Suốt:** Có lý đấy! Còn ai có ý kiến khác không?

**Minh Trang:** *Em thì nghĩ chịu đựng nó bao hàm cái sự đau khổ ở sau đấy. Chấp nhận, đón nhận thì nó rất thoải mái, bình thản, vui vẻ và biết rằng nó có thể xảy ra được. Mình chấp nhận.*

**Trong Suốt:** Rồi, Vũ Nhi nói thử thế nào?

**Vũ Nhi:** *Theo em thì chịu đựng là bất lực ạ, tức là mình không chấp nhận. Chịu đựng là không chấp nhận, nhưng mà vì không còn cách nào khác nên mình đành phải chịu.*

**Trong Suốt:** (Cười) Cũng có lý, được!

**Vũ Nhi:** *Chấp nhận là sẵn sàng, hoàn toàn thoải mái.*

**Trong Suốt:** Được! Nhân?

**Ngọc Nhân:** *Theo em nghĩ là chỗ kháng cự, chịu đựng tức là kháng cự ngầm bên dưới, chấp nhận thì là không kháng cự nữa.*

**Trong Suốt:** À, rồi! Chịu đựng nghe đâu đấy nó vẫn còn có chút gì? Đau khổ. Có chút kháng cự, có chút không đồng ý. Đúng không? Chịu đựng nghĩa là có vẻ không đồng ý rồi đúng không? “Tôi đã chịu đựng sự hành hạ anh ấy bao nhiêu năm nay.” Có đồng ý không?

**Một bạn:** *Không!*

**Trong Suốt:** Chịu đựng có sự không đồng ý và có sự kháng cự ở đấy. Và khi mình phải kháng cự hay là không đồng ý, chắc chắn tâm mình sẽ không bình an được. Không thể nào nói tâm bất biến và bình an được nếu mình còn đang tìm cách đánh nhau với một cái gì đó. Nhưng mình sẽ bình an được nếu mình làm bạn với nó. Làm bạn với đau khổ, làm bạn với rủi ro chứ không phải là kẻ thù với nó. Thế nào là làm bạn với đau khổ? Khó quá đúng không? Đau khổ mà làm bạn được? Đau khổ là kẻ hại mình sao mình làm bạn với nó được? Thế nào là làm bạn với đau khổ, theo mọi người?

**Huệ Thảo:** *Chấp nhận đó là một phần của cuộc sống.*

**Trong Suốt:** Ủa, sao em biết? Nhưng một phần cuộc sống là sai rồi. Làm thế nào để làm bạn với đau khổ bây giờ? Bây giờ đơn giản thôi, tí nữa đi, cửa này mở ra, có người mở, bắt đầu mắng chửi. Ở đây có ai thích làm nhân vật, đến bị mắng chửi không? Xung phong không? Không thì thôi, anh cũng được: “Thằng, mày là con chó!”. Thế nào là chấp nhận? Thế nào là chịu đựng? Và thế nào là đón nhận? Thế nào là làm bạn với đau khổ? Thế nào là đánh nhau với đau khổ? “Thằng, mày là đồ con chó!”, thế nào là đánh nhau?

**Ngọc Nhân:** *Đứng lên chửi lại.*



**Trong Suốt:** Thế nào là đánh nhau với thằng: “Thằng, mày là đồ con chó” đấy?

**Huệ Thảo:** *Đánh nhau là mình không chấp nhận mình là con chó?*

**Trong Suốt:** À, được, giỏi. *(Mọi người cười)* Mình không chấp nhận nổi mình là một con chó. Mình đường hoàng thế này, đúng không? Mặc áo dứa đẹp thế này, đeo kính thế này, sao là chó được? Mình không thể là chó được. Mình không chấp nhận được rằng mình là con chó. Thế gọi là đánh nhau. Giỏi, rất hay! Thế nào là chấp nhận?

**Một bạn:** *Mình nghĩ cái người đó thích chó?*

**Trong Suốt:** Mình tự kỉ, ám thị đúng không? *(Mọi người cười)* Là đối với nó chó nghĩa là mẹ hay là bố, được, cũng được. Phương án đó được. Còn ý kiến nào khác không? Cũng được, hay đấy, em có thể làm nhà tâm lý học được đấy.

Thế nào là chấp nhận? Xin chào hai bạn mới đến. Nếu có người chửi bạn là đồ con chó, bạn có chịu được không? Mới vào mà đã bị chửi là đồ con chó? *(Mọi người cười)*

**Bạn đó:** *Ai chửi ả?*

**Trong Suốt:** Tự nhiên có người mở cửa vào chửi: “Mày là đồ con chó”.

**Bạn đó:** *Mình chưa biết sao, nhưng chưa đến nỗi là phải...*

**Trong Suốt:** Chưa chấp nhận được à?

**Bạn đó:** *Ý là chưa có phản ứng liền.*

**Trong Suốt:** Nhưng bạn có chấp nhận nổi mình là đồ con chó thật không?

**Bạn đó:** *Thì là mình với con chó có liên quan gì đó với nhau. (Mọi người cười)*

**Trong Suốt:** Được! Bạn nữ có chịu được không?

**Bạn nữ đó:** *Dạ em cũng yêu chó.*

**Trong Suốt:** Hả?

**Bạn nữ đó:** *Em cũng thích chó.*

**Trong Suốt:** À, thế được! Thế nào chấp nhận được mình là đồ con chó?

**Một bạn:** *Tức là mình có thể nghĩ rằng người ta đang chịu đựng, bức bối, cáu bẳn gì nên mới có hành động như vậy. Chứ người ta cũng chẳng sung sướng gì cả, khi người ta nổi giận với mình.*

**Trong Suốt:** Được, đó là một cách, còn cách nào nữa không?

**Vũ Tâm:** *Mình xem con chó là đẹp, không có vấn đề chi.*

**Trong Suốt:** (Cười) Thôi, nó bảo là: “Mày là đồ con chó ghẻ” đi cho nó đỡ đẹp. (Mọi người cười) Không lại tưởng là chó xịn, đúng không? Tưởng là chó hoàng cung. Không, “Mày là đồ chó ghẻ, mày là đồ chó ghẻ”. Rồi, cách nào bây giờ?

**Huệ Thảo:** *Mình có thể nghĩ là họ có một cách nhìn nào đó và họ thấy mình là một con chó ghẻ. Cái đó là cách nhìn của họ đối với mình.*

**Trong Suốt:** Được, chấp nhận là gì? Là sự thật họ nghĩ mình là một con chó ghẻ, đúng chưa? Còn mình có là chó ghẻ hay không là việc khác, đúng không? Còn sự thật họ đang nghĩ rằng mình là một con chó ghẻ, hết, thế thôi! Chấp nhận được không?

**Vũ Tâm:** *Được!*

**Trong Suốt:** Được, ý tưởng của Huệ Thảo được đây. Em định nói gì?

**Bạn đó:** *Em thắc mắc một chút xíu. Cũng có những lúc mình bị người ta chửi, dù đúng dù sai không cần biết. Đúng thì mình không nói, sai thì em nghĩ là mình sai một chút xíu thôi: Bình thường những người chửi mình bằng những lời nặng nề, không hay ho cho lắm thì em vẫn nghĩ rằng khi họ nói như vậy là họ mắc khẩu nghiệp và mình thương họ. Thôi, mình không giận họ nữa. Em có bị như vậy nhưng em khởi ý nghĩ vậy thì thôi, xong. Tức là thoáng – có chút hơi bực mình xíu, nhưng sau đó khi nghĩ lại họ nói như vậy họ sẽ mang khẩu nghiệp, bởi vì họ nói quá lên lời nói. Mình cảm thấy thương cho họ và thôi em không thấy giận.*

**Trong Suốt:** Được, cách của em là biến họ thành đáng thương để khỏi giận, đúng chưa? Được, biến họ thành một kẻ đáng thương để mình khỏi phải giận, mình chỉ thương họ thôi.

**Bạn đó:** *Dạ cũng có thể nói là như vậy.*

**Trong Suốt:** Cũng được, phương án tốt, không phải phương án xấu đâu. Rồi, bây giờ có ba phương án, mọi người chọn một xem:

- Phương án thứ nhất là mình chấp nhận luôn mình là con chó ghẻ. Chấp nhận luôn là mình đúng là con chó ghẻ thật. Trông thế này thôi nhưng mà hơi ghẻ, ví dụ thế. (Cười) Đây, phương án một.
- Phương án hai là nhìn họ như một người đáng thương, chửi bậy đúng không? Nghiệp xấu rồi!
- Còn cách thứ ba là, chấp nhận rằng có một sự thật là họ nghĩ rằng mình là con chó ghẻ, hết!

Ba phương án ấy, phương án nào tốt hơn, tốt nhất?

**Một bạn:** *Con chó ghẻ! (Mọi người cười)*

**Trong Suốt:** Hả? Nhận mình là chó ghẻ ấy hả?

Rồi, phương án của em là chấp nhận làm chó ghẻ. Được. Trong ba phương án đây, theo mọi người phương án nào tốt nhất?

**Minh Tường:** *Em chọn phương án thứ ba.*

**Trong Suốt:** Phương án thứ ba là gì? Họ là khẩu nghiệp chứ gì?

**Minh Tường:** *Chấp nhận đó là sự thật...*

**Trong Suốt:** À, chấp nhận là sự thật. Đúng không? Sự thật không phải mình là con chó ghẻ, rõ ràng mà? Em thử vẫy tai anh xem nào, vẫy được không?

**Minh Tường:** *Được ạ!*

**Trong Suốt:** Hả, thật á? Thật không? Wow, thử xem nào. *(Cười)* Giỏi quá, thôi em thì có thể chấp nhận được, anh thì chịu, anh không làm chuyện này nên anh khó, khó thấy mình là chó ghẻ được. Rồi, cách mà bạn Thảo nói rất tốt. Mình chấp nhận cái gì? Ở đây không phải mình chấp nhận mình là con chó ghẻ. Nhớ họ bảo, họ có thể bảo em không là con chó ghẻ, có thể bảo em là con... con gì nhỉ?

**Vũ My:** *Cóc ghẻ ạ!*

**Trong Suốt:** *(Cười)* Cóc có thể nhảy được. Con gì bạn ấy không làm được ấy?

**Huệ Thảo:** *Lợn ạ!*

**Trong Suốt:** Con lợn bạn ấy vẫn làm được. Gọi con gì... bạn ấy không làm được?

**Bạn Duyên:** *Con bất hiếu.*

**Trong Suốt:** *(Cười)* Bậy quá, quá bậy! Con gì bạn ấy không làm được mọi người thử nghĩ xem? Nếu chửi bạn là con gì mà bạn không làm được thì bạn sẽ không thấy bạn ấy là con đấy. Em không làm con gì được rồi? Đồ con... bọ hung, em làm được không? Em làm được bọ hung không?

**Một bạn:** *Em không biết!*

**Trong Suốt:** Không biết hả?

**Bạn đó:** *Vì không biết cái con bọ hung nó làm cái gì?*

**Trong Suốt:** Bọ hung ấy là nó viên phân lại, đẩy đẩy đi ấy, rồi dùng miệng cạp cạp phân, viên lại thành cục, xong đẩy đi trên đường. Đấy. Đấy là bọ hung.

**Bạn đó:** *Dạ cũng được!*

**Trong Suốt:** Cũng được à? Thế không được, thế không được, phải chửi đồ khác. Mọi người thử nghĩ cho anh một cái tên. Cái đồ mà nghe xong bạn ấy chịu luôn... Đồ nhà văn, nhà dịch giả...?

**Một bạn:** *Con nòng nọc.*

**Vũ Tâm:** *Con chim.*

**Trong Suốt:** *(Cười)* Ai lại đồ con chim! Nghe nó không có vẻ gì là chửi cả. Con gì mà nghe kêu hơi miệt thị ấy!

**Bạn Duyên:** Đồ con tôm.

**Trong Suốt:** Đồ con chim ấy hả? Đồ con tôm ấy hả?

**Bạn Duyên:** Vì phân ở đâu.

**Trong Suốt:** (Cười) Được, được. Đồ con tôm là em chịu đúng không? Thế là phương án của em không áp dụng được nếu mà bảo đồ con tôm, đúng không? Đúng chưa? Con tôm cắt đội trên đầu ấy. Chịu rồi, em sạch thế kia, em không làm được rồi, đúng không? Rồi, như vậy là phương án của em sẽ bị phá sản nếu người ta bảo em là đồ con tôm. Như vậy chỉ còn hai phương án để chọn thôi: Hoặc là thấy họ tội tội, thương thương, hoặc là chấp nhận sự thật là họ đang nghĩ như vậy. Em chọn phương án nào?

**Vũ Tâm:** Họ đang nghĩ như vậy.

**Trong Suốt:** Đấy, cái gọi là chấp nhận đấy. Chịu đựng là gì? Trong trường hợp đấy thế nào gọi là chịu đựng?

**Ngọc Nhân:** Chịu đựng là như phương án trước, không chấp nhận.

**Trong Suốt:** Chịu đựng là gì? Chịu đựng là mình không phản ứng gì nhưng mà trong lòng thì sao? Trong lòng: “Mày là đồ con chó”. (Mọi người cười) Chịu đựng mà? Tuy không nói gì nhưng trong lòng mình nói chứ, đúng không? Đấy! Rồi!

Như vậy phương án tốt nhất là mình chấp nhận, nhưng không phải chấp nhận mình là con chó. Chấp nhận thực tại. Thực tại là gì? Là tất cả mọi thứ đang xảy ra. Nếu tôi phá sản thì tôi chấp nhận là tôi đang bị phá sản. Mình không nói là gì? Mình không nói phá sản là điều không thể chấp nhận được. Mình nói rằng: “Chấp nhận tôi có thể bị phá sản”, đúng chưa? Nếu chồng mình ngoại tình mình không nói là: “Ngoại tình là điều không thể chấp nhận được.” Mình nói là gì? Chấp nhận là gì? Hả? Sao?

**Một bạn:** Thực tế là ngoại tình rồi.

**Trong Suốt:** Ừ. Chấp nhận rằng đầu tôi đã mọc hai cái sừng. Đấy. Có gì đâu? Đúng chưa? Mọi người nghe chuyện: “Tôi là người chồng mọc sừng” chưa?

**Mọi người:** Chưa ạ!

**Trong Suốt:** Ừ, thế hệ các em không biết chuyện đấy đúng không? Tôi là người chồng mọc sừng, đấy là chuyện của... Mọi người biết chuyện: “Những người thích đùa” chưa?

**Ngọc Nhân:** Có nghe ạ!

**Vũ Nhi:** Của Azit Nexin.

**Trong Suốt:** Trong đó có chuyện: “Tôi là người chồng mọc sừng”. Sau này mọi người tìm sẽ có. Rồi! Chấp nhận là gì? Là chấp nhận cái sự thật đang xảy ra, đúng như nó đang là như thế nào thì chấp nhận như thế, mà không... mà không gì?

**Huệ Thảo:** Không cố gắng thay đổi. À, không ham muốn thay đổi.

**Ngọc Nhân:** Không kháng cự.

**Trong Suốt:** Mà không cảm thấy rằng nó là không thể chấp nhận được, (cười) không cảm thấy nó là vô lý, nó là không thể chấp nhận được. Nhưng mà câu hỏi khó là làm thế nào để chấp nhận nó như vậy mà mình cảm thấy rằng không có gì vô lý ở đây cả. Ví dụ mình không làm điều xấu, xong tự nhiên có một người viết một bài báo chửi, kể là mình làm đủ các điều xấu. Mình cảm thấy vô lý không? Vô lý không? Có chứ, đúng không? Rõ ràng mình không làm điều xấu mà bị coi là người xấu, có vô lý không? Có cảm thấy vô lý không?

**Ngọc Nhân:** Tưởng chừng là vô lý.

**Trong Suốt:** Nếu cảm thấy vô lý nghĩa là mình đang gì?

**Ngọc Nhân:** Chưa chấp nhận.

**Trong Suốt:** Không chấp nhận rồi, nó hoàn toàn không có gì vô lý cả. Vì? Vì nó thế thôi, nó đang như thế. Nó như thế, hoàn toàn đúng với nhân quả, đúng không? Có gì đâu? Có gì trái nhân quả đâu? Nó xảy ra đúng theo kiểu của nó. Nếu mình không làm gì ở đời này, thì mình đã làm ở đời khác, ví dụ thế. Nhưng quan trọng nhất là nó đã xảy ra như thế rồi. Đã như thế thì có gì là vô lý? Bảo trong cốc nước này có... thuốc độc, vô lý không? Có thể xảy ra chuyện ấy không?

**Ngọc Nhân:** Có thể.

**Trong Suốt:** Nếu bảo là nó không thể có thuốc độc. Mình đang bảo rằng thế giới này không thể... vô thường. Thường nghĩa là gì? Mọi thứ luôn luôn như vậy. Cốc mà trong, sạch thì luôn luôn trong, sạch. Nhưng bởi vì thế giới này là vô thường, mọi điều đều có thể xảy ra. Nên là bất kì cái gì cũng xảy ra được hết. Hôm nay mình làm điều tốt và ngày mai báo viết mình làm điều xấu, có khả năng xảy ra không?

**Mọi người:** Có ạ.

**Trong Suốt:** Không có gì vô lý cả. Để làm được cái điều gọi là chấp nhận ấy, không phải là mình cần rằng giới mà mình cần có gì? Mình cần có loại hiểu biết. Với nhà Phật ấy, hai hiểu biết quan trọng, thứ nhất là nhân quả, thứ hai là vô thường. Chỉ hai hiểu biết đó thôi, đủ để mình có thể chấp nhận được mọi thứ. Vì sao lại như vậy?

Em gái, điều gì xảy ra em sẽ không chấp nhận được? Bây giờ giả sử cú điện thoại gọi đến cho em, thì điều gì xảy ra em không chấp nhận được?

(Bạn đó im lặng một hồi lâu)

Ồ... người khác đi, ai ở đây thử nghĩ xem một cú điện thoại gọi đến cho mình, điều gì xảy ra mình sẽ không thể chấp nhận được?

**Minh Tường:** Em nói ạ.

**Trong Suốt:** Em nói đi.

**Minh Tường:** Đứa con trai duy nhất của em sẽ chết. Nó bị té xuống lầu.

**Trong Suốt**

**Trong Suốt:** Rồi, té lâu và chết. Kinh khủng chưa? Có vô lý không? Vô lý mà? Nó đang ngoan ngoãn ở nhà. Nhà mình làm gì có lầu, nhà mình nhà một tầng. Vô lý không? Vì sao lại không vô lý?

**Huệ Thảo:** *Vì chuyện gì cũng có thể xảy ra.*

**Trong Suốt:** À, vì chuyện gì cũng có thể xảy ra đúng không? Đến nhà bà ngoại chơi, bà ngoại hai tầng thế là té chết. Nếu nó xảy ra thì nó có trái gì với nhân quả không? Có nhiều người nói rằng đời này tôi làm điều tốt xong rồi tự nhiên tôi lại bị tai nạn, thật là trái với nhân quả. Có trái không? Em trai sinh viên? Có gì trái với nhân quả không?

**Bạn đó:** *Nhân quả thì... nói thế nào nhỉ? Tức là những việc em gặp phải với những việc em làm chưa hẳn đã là nhân và quả của nhau. Nhưng chuyện đó có thể xảy ra với em.*

**Trong Suốt:** Đây là một cách hiểu... Như vậy chấp nhận có khó không? Dễ mà, chỉ cần chấp nhận nhân quả, vô thường là xong, quá dễ còn gì nữa, có gì mà khó? Khó không? Tại sao vẫn khó? Rõ ràng là nhân quả rồi, đúng không? Vô thường, có đúng không? Tại sao mình thấy chấp nhận là vẫn khó? Mình chỉ cần hiểu hai cái đây xong là chấp nhận tất được mà?

**Một bạn:** *Mình còn bị dính mắc.*

**Trong Suốt:** Người ta vào đây chửi mình là chó, mình chấp nhận rằng bị chửi là do nhân quả, đúng không? Và đúng là không lường trước chuyện gì hết. Đang ngồi, đang yên đang lành tự nhiên bị bảo là chó ghê. Như vậy là đúng với nhân quả, vô thường. Tại sao mình vẫn không chấp nhận?

**Vũ Nhi:** *Mình không mong đợi điều này.*

**Trong Suốt:** Rồi, còn ai có ý kiến khác không?

**Vũ Tâm:** *Mình thấy điều đó là quan trọng nhất với mình.*

**Trong Suốt:** Điều đó là điều gì?

**Vũ Tâm:** *Ví dụ thấy người con trai chết.*

**Trong Suốt:** Không, đang con chó, gọi là con chó đi.

Giả sử bây giờ mọi người đều đồng ý về nhân quả, vô thường thì chắc là sẽ chấp nhận được?

**Bạn thông dịch viên:** *Cho em hỏi, sao mọi người có thể nghĩ là bị sỉ nhục có thể là nhân quả.*

**Trong Suốt:** Ừm, nhân quả là gì? Việc người ta sỉ nhục em là một cái quả.

**Bạn thông dịch viên:** *Em không nghĩ cái đó là nhân quả.*

**Trong Suốt:** Không, là quả.

**Bạn thông dịch viên:** Theo em nghĩ đó là một điều rất là bình thường trong cuộc sống mình có thể gặp, bắt gặp. Chuyện đó là bình thường, có thể chấp nhận được, nếu không phải thì mình cho qua, còn nếu phải thì mình phải suy nghĩ. Nếu như mình cứ nghĩ cái gì đó cũng đều là nhân quả thì theo em nghĩ là không phải.

**Trong Suốt:** Vì sao lại không phải? (Cười)

**Bạn thông dịch viên:** Ai đó chửi mình không phải nhân quả, em không đồng ý.

**Trong Suốt:** Ừ, nhưng vì sao lại không? Một việc xảy ra nó có lý do của nó, đúng không? Đồng ý không? Dễ hiểu nhất, đúng không? Mọi việc xảy ra đều có lý do của nó. Đây, cái lý do của nó gọi là nhân, cái kết quả thì gọi là quả, thế thôi. Khi người ta chửi mình là con chó, phải có lý do gì đấy chứ? Lý do gì đấy và chuyện đấy là chuyện bình thường thôi mà. Cái gì chẳng có lý do. Mình không chấp nhận được, có thể chẳng phải do mình. Giống như là đánh bom chết ở Syria, mấy đứa trẻ con bị chết ấy...

**Bạn thông dịch viên:** Em nghĩ nhân quả là cái gì đó của mình, mình tạo ra cái nhân đó.

**Trong Suốt:** À, đúng rồi, đúng, đúng! Nếu mà nhìn sâu xa hơn ở dưới thì là có, là do mình.

**Bạn thông dịch viên:** Còn nếu là nhân quả của người khác...

**Trong Suốt:** Không, không. Nhìn sâu hơn ở dưới là do mình. Ví dụ em đến đây ngồi là do ai đó nhờ em đến phiên dịch, đúng không? Thì cái nhân là người ta nhờ phiên dịch và quả em ngồi ở đây, đúng không? Nhưng nếu em không biết tiếng Anh, tiếng Việt làm sao em phiên dịch nổi? Như vậy em đã phải làm cái gì để biết tiếng Anh, tiếng Việt thì người ta mới mời em đến đây. Đây! Như vậy là em cũng phải làm gì đấy, chứ không phải em không làm gì hết, xong tự nhiên nó xảy ra. Em phải biết tiếng Anh, tiếng Việt, em phải quen với cả cô này. Đây, em thấy không? Như vậy nhìn nông thì không phải do mình, nhìn sâu hơn bắt đầu thấy liên quan đến mình rõ ràng. Như vậy đây là cách mình nhìn vào nhân quả. Rất nhiều việc, mình thấy rằng không phải tôi làm, giống như là mấy đứa bé ở Syria bị đánh bom, chết một đồng trẻ con, đúng không? Rõ ràng nó có làm gì đâu? Không làm gì hết mà vẫn bị đánh bom chết, đúng không?

**Bạn thông dịch viên:** Cái đó là nhân quả thì sao áp dụng cho mấy đứa bé đó được ạ?

**Trong Suốt:** Đúng rồi, vì rất khó hiểu! Vì thế nên là nếu không có cái nhìn sâu sắc ấy thì mình sẽ không thể chấp nhận nổi nhân quả. Chính vì không chấp nhận nổi nhân quả nên mình rất khó chấp nhận những điều xảy ra với mình. Đây là lý do anh đang nói đây. Khó chấp nhận đấy. Tại vì đừng nghĩ rằng nhân quả là điều dễ chấp nhận. Mọi người ai cũng có thể nói lầu lầu về nhân quả nhưng bao nhiêu người chấp nhận được nhân quả? Đúng chưa?

**Bạn thông dịch viên:** Em hỏi lại, lúc này ví dụ anh nói mấy đứa trẻ bị chết, đó là quả. Thế em muốn hỏi cái nhân quả có đáng để chấp nhận không?

**Trong Suốt:** Nhân quả cứ xảy ra thôi! Chấp nhận hay không thì nó vẫn xảy ra. Em chấp nhận hay không chấp nhận, thì nhân quả nó xảy ra vẫn bình thường.

**Bạn thông dịch viên:** Em không đồng ý là cái nhân quả của mấy đứa đó.

**Trong Suốt:** Thi đây, anh bảo điều khó mà! Nhân quả trông tưởng dễ nhưng thật ra là điều không phải dễ.

**Bạn thông dịch viên:** *Ý em không phải là dễ chấp nhận hay không...*

**Trong Suốt:** Không, dễ hiểu cái gọi là nhân quả ấy. Nhân quả không phải là điều dễ hiểu mặc dù ai cũng có thể nói được.

**Bạn thông dịch viên:** *Nhưng mà em không nghĩ nhân quả nó theo kiểu đấy.*

**Trong Suốt:** Thi đây là một quan điểm mà, thế anh mới nói là khó hiểu. Vì nếu nó dễ hiểu, anh nói một lúc em hiểu ngay. Nó khó hiểu và khó chấp nhận, mặc dù ai cũng có thể nói được. Vì mình có nhìn thấy đâu, mình có nhìn thấy nhân mình làm đâu? Quả thì mình chịu rồi. Đứa bé đấy có nhìn thấy nhân của nó đâu? Đúng không? Đứa bé nó có nhìn thấy nó làm gì ngày xưa đâu, đời trước đâu? Quan điểm của nhà Phật là đời trước nó phải làm điều gì đây, nhưng mà nó nhìn thấy đâu? Cái nhân quả tưởng là điều đơn giản. Nhưng mà sao? Hóa ra là gì? Hóa ra là rất khó chấp nhận, đúng chưa? Đúng không? Chính vì thế nên mình cứ tưởng chấp nhận được là dễ? Nhưng chấp nhận không hề dễ. Đúng không?

Nhưng mà điều đơn giản hơn để chấp nhận, không cần nhân quả luôn, là điều gì chả có thể xảy ra. Cái này đồng ý dễ hơn không? Thôi, mình bỏ nhân quả sang một bên, cứ cho là có những người tin nhân quả, có những người không tin nhân quả đi, đúng không? Chẳng nhẽ chỉ những người theo đạo Phật mới là tâm bất biến được à? Đạo Thiên Chúa không bất biến được à?

Một điều rất rõ không cần phải lý luận nhiều, mình thấy rằng bất kì điều gì cũng có thể xảy ra được, cái đấy không cần phải là giáo lý nào dạy mình cả. Cuộc sống này, kinh nghiệm sống này dạy mình là điều gì chẳng có thể xảy ra, đúng không? Thay vì mình nói những từ cao siêu như là vô thường, mình có thể thấy rất là rõ ràng. Nên là nếu mình chấp nhận được điều gì cũng có thể xảy ra thì mình chấp nhận được rằng cái điều đấy có thể xảy ra, cái điều mà mình lâu nay mình không chấp nhận nổi ấy.

Như vậy cái từ quan trọng ở đây là gì? “Chấp nhận”, đúng không? Để “Tâm bất biến giữa dòng đời vạn biến” thì mình phải chấp nhận. Phải nữ tính cũng được, từ quan trọng là nữ tính. Phải có nữ tính, đây là tính chấp nhận đấy! Mà thực ra nếu có tính chấp nhận là một điều đáng tự hào, chứ không phải là điều đáng xấu hổ. Thế giới này nó loạn lạc như vậy, bởi vì người ta không chấp nhận, thế giới này đánh nhau nhiều như vậy, giết chóc nhiều như vậy, vì sao? Không chấp nhận. Sau khi Pháp bị đánh bom, bao nhiêu người chấp nhận nổi chuyện đấy, bao nhiêu người không chấp nhận nổi? Hầu như là gì? Không chấp nhận nổi. Thế là gì? Thế là đem một đồng bom đổ lên Syria, để chết hàng trăm đứa bé khác. Làm người Hồi giáo ở Syria chấp nhận nổi không? Hàng trăm đứa bé bị chết có chấp nhận nổi không? Lại không chấp nhận! Cái vòng luẩn quẩn đấy, họ lại sang đánh nhau ở Washington hay ở London. Thế rồi máy bay lại dội bom ngược lại trở lại. Cái vòng luẩn quẩn ấy chỉ dừng lại khi nào?

**Ngọc Nhân:** *Có một bên chấp nhận.*

**Trong Suốt:** Khi nào? Phải có một bên nào đó, đúng không? Cả hai bên thì tốt, còn nếu không thì sao? Cái này chẳng cần hiểu gì về nhân quả cả, cái này chỉ cần chấp nhận thôi! Nên là “chấp nhận” là từ mà nếu mọi người muốn “Tâm bất biến giữa dòng đời vạn biến” ấy thì cái câu trả lời đơn giản lắm, không khó! Chỉ cần chấp nhận mà thôi, chỉ cần có nữ



tính mà thôi! Đây, chỉ cần nữ tính mà thôi, không cần gì hơn cả. Làm thế nào để có nữ tính?

**Ngọc Nhân:** *Chấp nhận!*

**Trong Suốt:** *(Cười)* “Chấp nhận” hoặc là đi Thái Lan đúng không? *(Mọi người cười)* Cũng được, “chấp nhận” là câu trả lời. Thật ra câu chuyện của anh thế thôi, từ 2006 đến tận hai ngàn bao nhiêu đây, cứ cho là bây giờ đi, 2015 đi, bây giờ 2015, bao nhiêu năm rồi? Mười năm đúng không? Mười năm liền, cái bài học lớn nhất mình học được trong cuộc sống ấy, nó chỉ nằm trong hai chữ đây thôi. Đây là sự thật đây, sự thật rất là đơn giản: Mười năm tu hành, mình có thể biết rất nhiều điều về đạo Phật. Anh có thể giảng về những điều rất cao siêu, sâu thẳm của đạo Phật. Nhưng mà, nếu gọi là điều gì cô đọng nhất, đơn giản nhất về cuộc sống mà anh đã học được, chỉ hai chữ thôi. Nó không phải là Tính Không, nó không phải là Trí Tuệ, nó không phải là Phật Tính, nó không phải là Pháp Thân, nó không phải là những từ cao siêu gì hết, mà chỉ hai từ “chấp nhận” mà thôi. Đó là sự thật. Đây!

Nên là nếu mọi người suy nghĩ kỹ về chấp nhận này ấy, thật kỹ vào nó, sẽ thấy rằng là cái chấp nhận này nó bao gồm cả trí tuệ của đạo Phật luôn. Chấp nhận không chỉ là một giải pháp tâm lý đâu! Nó chứa tất cả trí tuệ trong đây. Ở đây những ai đã học Phật Pháp giờ tay nào? Có ai không? Chắc không có rồi đúng không? Ít, thế không nói nhiều về điều đây, nhưng chấp nhận là hai từ vô cùng quan trọng. Mà không những chỉ có Phật giáo nói, mà đạo Thiên Chúa... biết câu nói nổi tiếng là gì không?

**Ngọc Nhân:** *Nếu mà tát...*

**Trong Suốt:** “Nếu ai đó tát vào má bên trái của con thì hãy đưa má phải ra.” Đây là đón nhận đây, chính là “chấp nhận” đây nhưng mà dùng từ “đón nhận” chuẩn hơn nữa, đúng chưa? Nếu ai đây giật chiếc áo khoác của con, thì hãy...

**Một bạn:** *Đưa cái quần ạ. (Cười)*

**Trong Suốt:** Chuẩn, thì hãy cởi quần mà đưa cho họ. *(Mọi người cười)* Họ thiếu cả quần cả áo mà! Khó hiểu chưa? Nên là đỉnh cao của Phật Pháp và đỉnh cao của Thiên Chúa, cuối cùng nói về điều rất đơn giản trong cuộc sống là “chấp nhận”, “chấp nhận” hay “đón nhận”. Nhưng “đón nhận” thì giỏi hơn, anh không muốn nói nhiều về “đón nhận”, vì nó ở trình độ cao hơn. Nhưng lúc đầu phải chấp nhận đã mới đón nhận được, thì chỉ có hai chữ “chấp nhận” mà thôi.

“Chấp nhận” là hai từ rất đơn giản. Không phân biệt là tôn giáo nào. Trong đạo Phật cũng thế, không phân biệt là thuộc loại dòng truyền thừa hay là thừa nào. Nó là tinh túy của cách hành xử và cách hiểu biết. Nên là có thể hôm nay chúng ta chỉ dừng ở hai chữ “chấp nhận” thôi. Ngày hôm nay chúng ta chỉ có từng này thời gian thôi, nhưng mà hai từ này mọi người nên nhớ rằng nó vô cùng sâu thẳm, hai từ “chấp nhận” ấy. Và nếu mọi người muốn “Tâm bất biến giữa dòng đời vạn biến” thì việc đầu tiên là học cách chấp nhận sự thật, chấp nhận cái đang xảy ra đây. Chấp nhận nó đúng như nó là, là điểm đầu tiên và cũng là điểm cuối cùng, để mình hoàn toàn có thể thật sự bất biến, trong dòng đời vạn biến.

Thời xưa Chúa Giesu chẳng hạn, khi bị đóng đinh trên thập tự ấy, theo mọi người là Ngài có chấp nhận không? Hay là lại quở mắng cái hội đóng đinh Ngài? Chúa Giesu nói

là: “Xin Cha ở trên trời hãy tha cho những người này, vì họ không biết họ đang làm gì hết.” Còn Ngài hoàn toàn chấp nhận, không hề có tính chống cự nào việc Ngài bị đóng đinh cả.

Đức Phật Thích Ca ở trong đời này thì không nhưng mà ở trong những đời trước, Đức Phật kể lại một tiền kiếp của Ngài, có một lần Ngài là một vị tu sĩ, và Ngài đi qua một vườn hoa của nhà vua Calinga. Rất nhiều cô gái xinh đẹp, cung tần mỹ nữ đến vây quanh Ngài và nghe Ngài thuyết Pháp, Ngài nói về Phật Pháp nhưng mà nhà vua trở nên ghen tuông. Vì thấy các cô gái đẹp, cung tần mỹ nữ của mình thì lại không vây quanh người quyền lực như mình mà lại vây quanh một ông sư đi ngang qua vườn hoa và họ còn nhìn Ngài rất là ngưỡng mộ. Thế là nhà Vua ra lệnh là xử tử Ngài. Nhà Vua nói: “Nếu tất cả những gì ông nói đúng thì không cần đợi tôi phải xử tử, ông phải tự móc mắt, chặt chân, chặt tay mình và đưa cho tôi thì nó mới thể hiện là ông nói đúng, còn nếu không tất cả cái ông nói chỉ là lý thuyết”. Và Đức Phật tự lấy dao móc mắt, chặt chân, chặt tay đưa nhà vua luôn, đến chết. Đây, chúa Giesu, Đức Phật đều có một kiểu chấp nhận phi thường như vậy, vì họ đều là những người vô cùng trí tuệ. Càng có trí tuệ người ta càng biết cách chấp nhận hơn.

Quay lại câu hỏi lúc nãy, tại sao không chấp nhận được? Một điều quan trọng nhất vì mỗi người còn một một “cái tôi” ở trong. Vì khi “tôi” bị động vào, không ai muốn, mọi người luôn luôn chống lại những thứ làm tổn hại đến “tôi”. Chúng ta chấp nhận rất dễ dàng nếu đánh bom ở Pháp, xong rồi đánh bom ở Syria, nhưng mà đứa con mình bị sao đấy, người thân bị sao đấy, thì sao? Vô cùng khó chấp nhận, vì nó động vào cái “tôi” của mình. Còn Pháp và Syria hai nước xa lạ, mình ngồi đây chỉ biết thôi, mình thông cảm cho họ, mình chấp nhận dễ dàng. Mình không chấp nhận nổi là vì cái “tôi”. Nên là trình độ chấp nhận nó thể hiện trình độ tu hành. Ở đây có những người chưa tu hành, có người đã tu hành rồi ấy, hoặc là những người đang sống đời, trình độ chấp nhận thể hiện khả năng tinh thần và tâm linh của mỗi người.

Một người gọi là tâm linh hơn người khác, hay là có tinh thần hơn người khác không phải là có những khả năng đặc biệt hơn người khác. Nó thể hiện nằm ở khả năng chấp nhận của người đấy so với người khác. Một người thầy muốn nhìn người học trò đã tiến bộ chưa, quan sát khả năng chấp nhận của anh đấy, của cô đấy. Nên là ngày xưa ở Tây Tạng, những ông thầy mà đánh đập học trò, đập học trò, rồi thử thách học trò rất nhiều luôn. Làm những điều vô cùng trái khuấy với học trò, đó là cách để thử thách, kiểm tra cái tính sẵn sàng chấp nhận của người khác. Nên ở đây có người đã đi trên con đường tâm linh rồi ấy, bất kỳ dòng phái nào và bất kỳ tôn giáo nào cũng thế, muốn biết mình đã tiến bộ đến đâu ấy, hãy nhìn vào khả năng chấp nhận của mình. Nếu mà bất kỳ cái gì khởi lên, nổi lên mình cũng chấp nhận hoặc không từ bỏ, chối bỏ thì nhà Phật gọi đấy là Giác ngộ.

Giác ngộ là một từ rất hoành tráng, cao siêu nhưng có thể định nghĩa một cách đơn giản: Bất kỳ cái gì khởi lên tôi không chối bỏ cái đấy, thì đấy là Giác ngộ. Con đường Trong Suốt sẽ có những bài về cái đấy. Còn mọi người đang đi ấy, chưa đạt được đoạn đấy thì hãy kiểm tra xem là mình dễ chấp nhận đến mức độ nào, hoặc là mình khó chấp nhận đến mức độ nào. Kiểm tra luôn sự tiến bộ của chính mình. Những người mà chưa đi con đường tâm linh thì hãy tập cách chấp nhận mọi việc đúng như nó là. Đây là cách để mình bắt đầu có thể bình thân và bình an trong cuộc sống.

Như vậy buổi ngày hôm nay tiêu đề của nó là gì nhỉ? “Tâm bất biến giữa dòng đời vạn biến”. Câu trả lời cho câu hỏi làm thế nào chỉ có hai chữ mà thôi, đó là gì? Đó là “chấp nhận”. Đơn giản không? Hóa ra bao nhiêu bí mật tâm linh của mọi trường phái khác nhau, vô cùng kinh khủng, đúng không, nó chỉ nằm trong hai chữ thôi: “Chấp nhận”. Đó là bí

mật mang đầy nữ tính. Đây, trông anh thế này thôi nhưng mà nữ tính của anh chắc nhiều lắm đấy. Có khi nhiều hơn cả các bạn ở đây, các bạn nữ ở đây ấy. Thật đấy! Nữ tính - khả năng chấp nhận ấy, chứ không phải múa hát, múa hát thì không bằng rồi nhưng mà khả năng chấp nhận của anh chắc chắn là cao hơn nhiều bạn nữ ở đây. Và cái đây đến từ việc thực hành Phật Pháp. Nếu ai quan tâm tới thực hành Phật Pháp thì có thể gặp anh nói chuyện thêm. Còn không cần nhất thiết phải thực hành Phật Pháp, nếu mình sống đời ấy, cũng chưa thực hành Phật Pháp, thì mình tập khả năng chấp nhận. Đây chính là cách để mình bình thản trong cuộc sống. Rồi, hết rồi, buổi hôm nay đến đây là hết rồi. (Mọi người vỗ tay)

Hẹn gặp lại mọi người trong buổi trà đàm tiếp theo. Có khả năng là trong một tháng nữa. Có khả năng thế. Còn mọi người tập chấp nhận đi, ở đây ai là nữ là một lợi thế đấy, đúng chưa? Nữ là khả năng chấp nhận cao hơn. Nên đây là lý do mà trong Phật giáo Tây Tạng người phụ nữ đại diện cho Trí Tuệ. Người ta thường nói Trí Tuệ là đàn ông, đúng không? Nhưng trong Phật giáo Tây Tạng thì phụ nữ là đại diện cho Trí Tuệ, còn đàn ông đại diện cho? Cho Từ Bi. Ngược lại, người ta nghĩ người mẹ mới là từ bi, người cha mới là người trí tuệ. Nhưng mà Phật giáo Tây Tạng nhìn rất là sâu sắc, cái khả năng chấp nhận chính là Trí Tuệ, còn đâu cái hành động cứu người khác, chính là Từ Bi. Nên là trong Phật giáo Tây Tạng thì nam là đại diện cho Từ Bi còn nữ đại diện cho Trí Tuệ.

Hôm nay chúng ta có rất nhiều nữ ở đây, còn những ai là nam thì nên phát triển gì? Nữ tính đi, không thừa đâu, sẽ tốt cho cuộc sống của mình. Rồi, thế thôi, thời gian chỉ có vậy. Bạn nào quan tâm đến tu hành thì có thể gặp Nhân. Hoặc quan tâm đến tìm hiểu thêm, không phải tu hành. Tu hành nghe hơi kinh khủng quá nhưng mà muốn tìm hiểu thêm hoặc là vào Con đường Trong Suốt hoặc là vào Hướng tập, đi phóng sinh, v.v... thì đầu mối là đây, Ngọc Nhân!

Chấp nhận! Hết! Tinh túy của mọi tôn giáo, tinh túy của mọi bậc thánh, chấp nhận!

## THẾ NÀO LÀ CHẤP NHẬN?

**Vũ Nhi:** Có nhiều người họ nói là thấy cái xấu thì không thể chấp nhận được. Họ phải thay đổi. Họ nói nếu mà mình chấp nhận thì mình chấp nhận luôn cái xấu?

**Trong Suốt:** Đó là chưa hiểu đúng nghĩa chữ “chấp nhận”. Chấp nhận là mình chấp nhận cái xấu đang xảy ra mất rồi, còn thay đổi là sau đây, sau đây. Hiện giờ nó đang xảy ra, mình không nên có cái tâm lý là bực tức, chống lại, khó chịu, không thể chấp nhận nổi với cái xấu đang xảy ra đấy. Chứ còn sau đây mình làm gì thì làm. Sau đây thì giống như là vị vua Tây Tạng vẫn chém đầu người khác mà! Nhưng mà chém đầu trong sự chấp nhận, chấp nhận cái xấu đang xảy ra, để mà sau đây sửa đổi nó. Chứ không phải là cái xấu xảy ra một cái, mình tiêu cực ngay, đánh nhau phản ứng ngay lập tức trong lòng mình.

Chấp nhận phải hiểu cho đúng nữa cơ, đúng không? Chứ ở đây không phải là gì nhi? Chịu đựng. Chấp nhận nghĩa là gì? Là mình thừa nhận. Thừa nhận sự thật đây đang xảy ra, còn sau đây làm gì nó thì làm. Mình thừa nhận nó, mình không đánh nhau, mình không đánh nhau trong lòng, không bực tức vì chuyện đấy, không bực tức, không khó chịu. Chấp nhận nó, thừa nhận nó. Còn nếu mà mình chấp nhận thật quen, quen, quen, quen nhiều rồi

ấy thì sẽ thành đón nhận. Nghĩa là khi mà trình độ chấp nhận của mình rất là cao, thì mình sẽ đón nhận, mình sẽ vui vẻ, cởi mở, đón nhận những thứ xảy ra.

Giống như là bầu trời ấy, bầu trời không bao giờ từ chối những đám mây cả. Bầu trời không từ chối sấm sét, không từ chối chất thải hóa học chất độc bay lên bầu trời. Bầu trời mở rộng và đón nhận mọi thứ. Thì đây là năng lực của Giác Ngộ, đón nhận tất cả mọi thứ như bầu trời. Nhưng bầu trời đồng thời không bao giờ bị ảnh hưởng bởi những thứ đấy. Những thứ kia xảy ra rồi sẽ biến mất, giống như là đám mây rồi sẽ tan, đám mây nào cũng sẽ tan hết. Năng lực của bầu trời đây, “chấp nhận” hay là “đón nhận”. Trong Phật giáo người ta ví sự Giác ngộ như bầu trời, ở trên đây mọi hiện tượng thiên nhiên kinh khủng đến mấy, nó đến rồi nó sẽ tan hết, còn bầu trời vẫn như cũ. Nên bầu trời mở rộng và đón nhận mọi thứ. Đó chính là “đón nhận” đây, “đón nhận” hay “chấp nhận”.

Thôi, lên đường! Hẹn gặp lại mọi người! Bạn người Đức của em khi nào gặp sếp? Bây giờ luôn à?

---

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

Xin liên hệ với Hồng Nhung qua

- Email – [nguyen.hong.nhung.1504@gmail.com](mailto:nguyen.hong.nhung.1504@gmail.com)

- Số điện thoại: 094.888.8585