

GHEN TỊ - CHÌA KHÓA DẪN ĐẾN THÀNH CÔNG CHÂN THỰC

.....

I. Ghen tị là gì?	2
1.1 Thế nào là ghen tị?	2
1.2 Hạt giống của ghen tị có trong mỗi người.	7
1.3 Làm thế nào để biết mình ghen tị hay không?	11
1.4 Ghen tị luôn đi kèm với CÁI TÔI	13
II. Đặc tính – Mấu chốt – Thực dụng.	15
2.1 Ghen tị có điểm tốt gì?	15
2.2 Mấu chốt là NHẬN RA.	19
2.3 Thực dụng là chữa bệnh cho mình trước và đừng kỳ vọng mình không bị ghen tị.	20
2.4 Chuyện Ngài Bồ Đề Đạt Ma	21
III. Các bước Chuyển hóa ghen tị	23
3.1. Bước 1 & 2: Nhận ra ghen tị và Hiểu nguyên nhân	23
3.2. Bước 3: Bước ngoặt lịch sử.	23
3.3. Bước 4: Giải quyết sự quan trọng hóa vấn đề của cái tôi.	26
IV. Đào xới vấn đề sâu hơn	33
4.1 Tại sao ghen tị lại dẫn đến thành công CHÂN THỰC?	33
4.2 Ghen tị hay ngưỡng mộ? Đây là ranh giới?	35
V. TRÍ TUỆ	36
5.1 Chuyển hóa ghen tị bằng TRÍ TUỆ.	36
5.2 Trí tuệ và Thông minh khác nhau thế nào?	39
5.3 Chuyện kể: Trả được nợ nhờ đối diện với nỗi sợ	40
VI. Ghen tị chuyển hóa thành ‘Thành sở tác trí’	43

Hạnh giới thiệu: Nội dung của buổi trà đàm ngày hôm nay với chủ đề: **“Ghen tị - Chìa khóa dẫn đến thành công chân thực”**. Vị khách mời chia sẻ với chúng ta ngày hôm nay là Trong Suốt, khách mời chia sẻ quen thuộc của hơn 10 buổi trà đàm diễn ra trong thời gian qua. Xin mời anh.

Thầy Trong Suốt: Lại gặp lại mọi người! Ở đây có những ai là người mới giờ tay ạ? (Nhiều người giờ tay) Ô, cũng khá đông người mới!

Những buổi nói chuyện như thế này xuất phát từ cách đâu khá lâu, có một số người đến đây gặp anh và chia sẻ với anh những khó khăn trong cuộc sống này, có thể là những nỗi buồn, những thất bại trong công việc, gia đình, tình cảm... Dần dần nhóm dần đông lên và có nhu cầu chia sẻ chung. Đây là lý do mà những buổi như thế này ra đời. Nhóm đó ban đầu có 5 đến 10 người, giờ chắc đến mấy trăm người rồi. Có thể không đến đây cùng một lúc được, nhưng trong thực tế chắc đến mấy trăm người rồi.

Thế thì đâu là điểm chung của việc tại sao ta lại gặp khó khăn trong cuộc sống? Khó khăn, đau khổ, chưa thành công, hay tình cảm chưa trọn vẹn là bởi vì chúng ta thường có cách nghĩ chưa sâu sắc, chưa đầy đủ. **Mục tiêu của những buổi này là để chúng ta thay đổi cách nghĩ của chúng ta, ta nhìn vấn đề sâu sắc hơn, đầy đủ hơn, nhiều khía cạnh hơn.** Để chúng ta hiểu biết hơn vấn đề, thông cảm hơn với người khác, để chọn cho mình một cách hành xử tốt đẹp hơn cho cuộc sống này.

Những buổi này bắt đầu bằng chủ đề nhất định, thông thường chúng ta chọn chủ đề nào gây ra cho chúng ta nhiều vấn đề nhất. Chúng ta sẽ nhìn thẳng vào nó thay vì đi nói những vấn đề xa lạ. Ta nói: "À, *tôi đang có vấn đề như thế này*", ta không nói: "*Theo em ghen tị là điều xấu*". Ta nói rằng: Đôi lúc ta ghen tị và giải quyết nó như thế nào? Bằng những câu chuyện cụ thể ta mới hiểu và hình dung ra cách giải quyết nó một cách sâu sắc hơn, rõ ràng hơn.

Vì thế những buổi này không phải là những buổi mình đến giảng cái gì cho mọi người, ở đây chúng ta cùng trao đổi hai chiều với nhau. Mình trước khi đến đây mình thường chẳng nghĩ gì trong đầu hết, mọi người yêu cầu cái gì thì mình nói cái đó. Mình nói hoàn toàn bằng kinh nghiệm, hiểu biết của mình. Chúng ta trao đổi với nhau để hiểu biết, để cùng tìm ra cách giải quyết vấn đề sâu sắc nhất. Đó là lý do mà mọi người nên trao đổi nhiều hơn trong buổi này chứ không phải một mình mình nói, kể câu chuyện của mình đâu.

Mục tiêu của những buổi Trà đàm là để chúng ta trao đổi với nhau, thay đổi cách nghĩ, nhìn vấn đề sâu sắc hơn, đầy đủ hơn, nhiều khía cạnh hơn.

I. Ghen tị là gì?

1.1 Thế nào là ghen tị?

Thầy Trong Suốt: Hôm nay là do yêu cầu của buổi trước mọi người có hỏi là: Làm thế nào để thành công? Mình có nói thành công thực sự chỉ có thể đến được khi mà chúng ta có thể chuyển hóa được một thứ, một thói quen không tốt trong cuộc đời đó là ghen tị. Mọi người thấy lạ là tại sao ghen tị lại là chìa khóa để thành công?

Tại sao không phải là cố gắng nỗ lực, không phải là thông minh hiểu biết, không phải là chăm chỉ... để thành công, mà là **ghen tị là chìa khóa của thành công**? Đúng như vậy chúng ta nói điều chưa ai từng nói cả! Chúng ta nói sẽ nói những điều mà nó thực sự xảy ra trong mỗi người chúng ta.

Để bắt đầu mình hỏi ở đây mọi người thử trả lời xem, ở đây đã có ai **từng ghen tị** với người khác chưa ạ? Giơ tay đi ạ? (*Nhiều người giơ tay*) Ô, nhiều người giơ tay quá! Hai bác đã ghen tị với ai bao giờ chưa ạ?

Một bác trai: *Cảm ơn, mình hôm nay đến để nghe nhiều hơn.*

Thầy Trọng Suốt: Vâng, nhưng luật chơi ở đây là giơ tay hoặc không giơ tay, tất nhiên là hai bác có thể ghen tị rất nhiều, hai bác thế nào? Có giơ tay không ạ? Không giơ tay – tức là chưa từng ghen tị ai bao giờ?

Bác đó: *Mình lớn lên với tâm trạng chưa bao giờ ghen tị với bất kỳ cái gì.*

Thầy Trọng Suốt: Với bất kỳ cái gì trên đời này? Quoa. Bác gái ạ?

Bác gái: *Có chứ.*

Thầy Trọng Suốt: Mẹ, mẹ có ghen tị bao giờ không?

Như vậy ở đây chúng ta có người chưa từng ghen tị bao giờ. Không sao, chúng ta nói chuyện trực tiếp sâu sắc hơn để xem! Ở đây ai giơ tay là rất dũng cảm rồi.

Bây giờ mình hỏi câu này khó hơn một chút: Ở đây ai vẫn còn đang ghen tị với người khác? Lúc này câu hỏi ai **đã từng** ghen tị với một cái gì đó trên đời, ví dụ hồi bé đã từng ghen tị với thằng hàng xóm. Câu hỏi này khó hơn là ai **đang ghen tị** với cái gì đấy? Nhỏ nhỏ thôi cũng được, giơ tay ạ? (*Nhiều người giơ tay*)

Quoa, mọi người quá dũng cảm. Có ai đang không ghen tị với bất cứ thứ gì tại thời điểm này không ạ? Trong ngày hôm nay? Trong cuộc sống bây giờ không ạ?

Những ai **không ghen tị** gì hết giơ tay ạ? Một, hai, ba, còn ai nữa không ạ? Bác có giơ tay không ạ? Bốn, năm, sáu, bảy, tám. Tám! Bạn này hoặc là rất siêu hoặc có ghen tị nhưng không nhận ra nổi. Vì ghen tị tình vi lắm, tí nữa nói chuyện sẽ thấy!

Rất hay! Chúng ta có hai nhóm: Nhóm có ghen tị và nhóm không ghen tị. Thế bây giờ mọi người cho mình biết sự khác nhau giữa người ghen tị và người không ghen tị? Đại diện mỗi nhóm phát biểu. Ghen tị là như thế nào? Các bạn thử định nghĩa xem.

Một bạn nam: *Em nghĩ rằng là ghen tị là khi mình cảm thấy không vui khi mà người khác được một cái gì đó tốt đẹp.*

Thầy Trọng Suốt: Một định nghĩa rằng ghen tị là không vui khi mà người khác được một cái gì đó tốt đẹp. Bạn nào còn định nghĩa khác không?

Bạn đó: *Em cảm thấy không thoải mái lắm khi một vài người bạn có những cái hơn mình.*

Thầy Trong Suốt: Không thoải mái khi bạn có cái hơn mình, nó cũng bằng tuổi với mình, tại sao nó lại hơn mình?

Bạn đó: *Thậm chí xuất phát điểm còn kém. Ngày xưa học phổ thông nó còn kém mình nhiều lắm.*

Thầy Trong Suốt: Ngày xưa nó kém mình, hôm nay nó thành giám đốc rồi, hay đấy. Tiếp theo.

Một bạn nam: *Em nghĩ rằng ghen tị là mình so sánh với ai đó về một điều gì đó và mình cảm thấy bất công, mình đòi hỏi có phải công bằng.*

Thầy Trong Suốt: Chưa rõ ràng lắm, em cụ thể ví dụ của em đi.

Bạn đó: *Ví dụ ngày xưa bố mẹ mua quần áo cho chị, mình đòi hỏi bố mẹ con phải được quần áo mới như chị.*

Thầy Trong Suốt: Còn bạn nào có thêm định nghĩa khác hoặc bổ sung? Bạn nào thuộc nhóm không ghen tị nói xem thế nào là không ghen tị?

Một bạn nữ: *Em thấy rằng bất cứ lúc nào trong cuộc sống có những lúc người ta thấy mình ghen tị, có những lúc người ta thấy mình bình an. Lúc này em giơ tay vì trong thời điểm này em thấy hài lòng, khá hạnh phúc với cuộc sống của mình. Thấy rằng mình đã cố gắng hết sức và mình đang đạt được những điều mình đặt ra trong cuộc sống.*

Thầy Trong Suốt: Thế nào là không ghen tị?

Bạn đó: *Em nghĩ rằng khi mình không so sánh với ai và mình chỉ hướng vào những điều mình muốn đạt được trong cuộc sống thôi, mình chỉ cố gắng hết sức vì điều đó.*

Thầy Trong Suốt: Không so sánh mà chỉ cố gắng hết sức. Ai có định nghĩa tiếp? Một bạn nói rất hay là không so sánh mà chỉ cố gắng hết sức thôi.

Một bạn nam: *Em nghĩ rằng không ghen tị là mình hài lòng với những gì mình đang có.*

Thầy Trong Suốt: Nghĩa là không so sánh?

Bạn đó: *Dạ, nghĩa là khi mình thấy bạn bè thành công thì mình cảm thấy vui thực sự cho người ta.*

Thầy Trong Suốt: Bạn này có định nghĩa rất tốt, không ghen tị là khi người khác thành công mình thấy vui cho người ta chứ không thấy bất công như bạn trước đã nói.

Bạn đó: *Bởi vì đơn giản em nghĩ rằng khi mình vui với thành công của người khác thì khi mình thành công thì người khác vui với mình.*

Thầy Trong Suốt: Nếu thành công của bạn mà hại em thì sao? Làm em thất bại thì sao? Ví dụ trong cuộc thi, hai người cùng ganh đua để lên vị trí nào đó, bạn ấy thành công còn em không thành công?

Bạn đó: *Nếu trong một cuộc thi, người ta thành công?*

Thầy Trong Suốt: Ủ, em mất một cái gì đó vì thành công của họ thì sao?

Bạn đó: *Em nghĩ rằng trong một cuộc thi, hai người cùng cố gắng như nhau, người ta thành công còn em chịu thất bại thì em nghĩ rằng chiến thắng của người đó cũng xứng đáng.*

Thầy Trong Suốt: Ủ, rất tốt, còn định nghĩa nào không ạ? Thế nào là không ghen tị?

Một bạn nam: *Em nghĩ khác ạ, bất kỳ ai cũng có sự so sánh mình với người khác, mình không ghen tị khi mình lý giải được sự chênh lệch đó, mình cảm thấy như thế là hợp lý và tất yếu.*

Thầy Trong Suốt: Không phải là không so sánh mà so sánh xong thấy nó hợp lý?

Bạn đó: *Ta so sánh, lý giải nó thấy hợp lý và tất yếu thì mình không ghen tị nữa.*

Thầy Trong Suốt: Ví dụ bạn này không được mua quần áo em lý giải thế nào?

Bạn đó: *Chắc là do chị bạn ấy có đám cưới thì cần có quần áo mới.*

Thầy Trong Suốt: Nếu không có đám cưới thì đúng là bố mẹ bạn ấy ưu tiên chị bạn ấy hơn.

Bạn đó: *Mình có thể hiểu là trong tương lai mình cũng được bố mẹ mua quần áo mới nhưng chị ấy lại không có, mình thấy sự công bằng.*

Thầy Trong Suốt: Tự động viên mình đúng không?

Bạn đó: *Vâng ạ.*

Thầy Trong Suốt: Hay đấy, rất hay. Tôi tìm ra một lý giải rất hợp lý thì sẽ không ghen tị.

Còn ai có định nghĩa nào khác không? Các bạn nói: Ghen tị là có sự so sánh và mình cảm thấy không thoải mái. Còn không ghen tị là không so sánh hoặc có so sánh và thấy nó hợp lý, hoặc vui khi người khác thành công... Đều là những ý rất hay.

Bây giờ anh hỏi tiếp, có bạn nói: Ghen tị là ta so sánh, người ta hơn mình là mình thấy khó chịu. Vậy ở đây có ai ghen tị với Đặng Thái Sơn không ạ? Đặng Thái Sơn là một người chơi đàn rất tài giỏi. *(Một bạn giơ tay)* Một người ghen tị, còn những người khác không ghen tị? Như vậy ở đây có sự so sánh, ông ấy giỏi hơn chúng ta về chơi piano, ông ấy được giải thưởng còn ta thì không. Tại sao ta không ghen tị với Đặng Thái Sơn? Ở đây hội tụ đầy đủ các yếu tố so sánh thấy ông ấy hơn chúng ta, ông ấy được giải còn ta không được giải, tại sao ta không ghen tị?

Một bạn nam: *Cháu ghen tị vì nếu giá như ta có 1% khả năng của ông ấy thì khác!*

Thầy Trong Suốt: Như thế có được coi là ghen tị không? Em ước ao có được 1% khả năng của ông ấy chứ em có ghen tị không? Ghen tị ở đây mà các bạn nói là không thoải mái với khả năng, thành công hay điều tốt của người khác chứ không phải là ước ao, ước ao là điều tốt chứ. Em có thoải mái với Đặng Thái Sơn không? Có thoải mái thì đâu gọi là ghen tị.

Ở đây có ai ghen tị với Đặng Thái Sơn không ạ? Giờ tay đi ạ? Như vậy đầy đủ các yếu tố là so sánh thấy người ta hơn, tại sao ta lại không ghen tị, không thấy sự không thoải mái? Như vậy các định nghĩa trên là chưa đủ, bởi nếu không ta đã ghen tị với Đặng Thái Sơn hết. Mọi người có thể bổ sung.

Một bạn nam: Theo em thì mình ghen tị khi mình muốn trở thành một người như thế nhưng người khác giỏi hơn mình. Ví dụ em không có ý định trở thành người đánh đàn piano nên em không ghen tị với Đặng Thái Sơn.

Thầy Trong Suốt: Thế định nghĩa của em là như thế nào?

Bạn đó: Theo em ghen tị là mình muốn trở thành một người như thế nào đấy nhưng thấy người khác có khả năng đó giỏi hơn mình. Chẳng hạn như là một người có khả năng diễn đạt tốt hơn em nên em đang ghen tị với bạn ấy.

Thầy Trong Suốt: Rất tốt, như vậy ở đây **có một yếu tố khác** chứ không phải chỉ có sự so sánh và không thoải mái khi thấy người khác hơn mình thì chưa đủ. Ở đây **có yếu tố len lỏi của cái tôi**. **Cái tôi của mình nó cho rằng cái vấn đề đó là quan trọng** thì nó mới ghen tị. Nghĩa là khi mà ta so sánh mà cái tôi nó không xen vào và nó không cho rằng việc đó là quan trọng với tôi thì không có ghen tị. Còn nó xen vào và cho rằng việc đó là quan trọng với tôi thì nó ghen tị. Ví dụ: Diễn đạt là quan trọng với cái tôi thì những ông mà có khả năng diễn đạt tốt hơn tôi là tôi ghen tị.

Nếu ta không để ý thì ta không biết rằng cái tôi nó ghen tị đâu. Ghen tị ở đây có một yếu tố là cái tôi nó xem vào và nó cho rằng việc đó là quan trọng, khi nó so sánh cái chỗ mà nó cho là quan trọng thì nó mới ghen tị. Ví dụ đánh piano chẳng quan trọng thì không ghen tị, nhưng với một ca sỹ muốn dành được sự mến mộ của người nghe là quan trọng thì khi có ca sỹ khác được người nghe mến mộ nhiều hơn, chẳng hạn trong một cuộc thi bình chọn thì ở đó có thể xuất hiện sự ghen tị.

Chúng ta bắt đầu thấy chưa ạ? Ghen tị ở đây phải có một yếu tố là chúng ta thấy một điều gì đó, cái tôi của chúng ta nó thấy điều đó quan trọng, đáng mơ ước. Khi ai đó có được điều đó và hơn chúng ta thì chúng ta có sự so sánh và thấy không thoải mái. Chưa chắc mình muốn hại người ta nhưng mình có **cảm giác không thoải mái** với thành công của người ta.

Ghen tị là có sự so sánh và cảm giác không thoải mái với thành công của người khác, khi cái tôi cho điều đó là quan trọng, đáng mơ ước.

Một bạn gái: Em nghĩ như thế thì chưa đủ, tại vì nếu như thế thì thuyết trình tốt với em cũng là một điều quan trọng chẳng lẽ em lại ghen tị với anh?

Thầy Trong Suốt: Nếu như thế thì việc đó không quan trọng với em, em muốn nhưng không quan trọng?

Bạn đó: Không nó rất quan trọng, em thấy nó chưa đủ vì nó còn có một cơ sở để so sánh nữa. Có nghĩa tự bản thân người so sánh thấy người kia có tương đồng với mình ở một điểm hay nhiều điểm gì đó. Khi đó rõ ràng người ta thấy rằng rõ ràng mình bằng nó như thế thì tại sao mình lại không được như thế. Còn nếu không có cơ sở gì tương xứng để so sánh thì sẽ có một thái độ khác như là ngưỡng mộ nhiều hơn.

Thầy Trong Suốt: Rất hay. Ở đây ghen tị có nhiều mức lắm. Mức vừa vừa là không thoải mái khi mà người khác thành công hơn chúng ta ở trong lĩnh vực mà chúng ta cho là quan trọng.

Ví dụ như anh biến thành con gái, anh bằng tuổi em và anh ngồi đây, đúng như em nói. Không phải là ông Trong Suốt mà là cô Trong Suốt hay Trong Suốt gì đấy, bằng tuổi em hay trẻ hơn em một chút, lại ở cạnh nhà em nữa. Thì những cái đấy là một cái cơ sở nữa của việc ghen tị.

Ở đây anh chỉ muốn nói có rất nhiều lý do mà chúng ta so sánh làm ta không thoải mái, không phải là so sánh nào cũng làm ta không thoải mái đâu nhé. Ví dụ trong trường hợp em với anh thì hoàn toàn thoải mái, bình thường.

Anh nói ở đây ghen tị bao gồm có: **Một là mình có sự so sánh. Hai là cái sự so sánh đó là việc quan trọng đối với mình. Ba là mình có những nhận thức sai lầm** như anh vừa nói. Lúc đó chúng ta mới có sự không thoải mái thôi. Điều đó để nói lên rằng sự ghen tị có thể xuất hiện hoặc không phải lúc nào cũng xuất hiện. Nếu không có điều kiện nó sẽ không xuất hiện đâu, nhưng rất dễ xuất hiện khi nó có đủ điều kiện!

1.2 Hạt giống của ghen tị có trong mỗi người.

Thầy Trong Suốt: Ví dụ anh biến thành cô gái bằng tuổi em ngồi đây, không phải là em nói không có sự ghen tị có nghĩa là không có sự ghen tị, mà em vẫn ẩn chứa sự ghen tị ở đây, chẳng qua là hoàn cảnh nó chưa nở ra để em thấy sự ghen tị. Nếu anh biến thành một cô gái bằng tuổi em ngồi đây và nói những lời như thế này có thể em sẽ có sự ghen tị. Nghĩa là sự ghen tị vẫn ẩn chứa trong em chứ không phải là nó không có trong em. Và nếu nó đã ẩn chứa thì khi nào nó đủ điều kiện nó sẽ nở ra thôi, ẩn chứa mà.

Hôm trước có một bạn kể với anh một câu chuyện này, bạn ấy và một bạn nữa đang làm việc cùng công ty, hai người làm việc rất ăn ý, cả hai cùng rất vui vẻ thoải mái với nhau. Chỉ một ngày kia sếp gọi bạn ấy lên và phong bạn ấy làm cấp cao hơn, thế thôi. Hai người làm việc rất ăn ý và đạt kết quả, thế nhưng ông sếp chọn một người làm cấp cao hơn. Thế là bạn ấy rất buồn và nói với anh từ đấy trở đi bạn ấy mất đi một người bạn thân thiết, hai người đã từng chia sẻ với nhau những điều rất sâu sắc, mà chỉ vì sếp phong cho bạn ấy chức cao hơn mà họ đối xử với bạn ấy hoàn toàn khác.

Như vậy không phải hai người thân nhau không có sự ghen tị ở đó. **Ghen tị nó nằm ở dạng tiềm ẩn.** Không phải trong hai ba năm làm việc với nhau không có sự ghen tị tí nào cả, chẳng qua nó ở dạng tiềm ẩn. **Hoàn cảnh nó chưa đến thì nó chưa nở ra, đúng hoàn cảnh đến thì nó hiện diện ngay thôi.**

Nên vì thế nếu chúng ta muốn giải quyết sự ghen tị, ta cần giải quyết hạt giống của sự ghen tị, chứ chúng ta không thể nói không, cứ đặt tôi vào hoàn cảnh mà chẳng bao giờ ghen tị cả! Chúng ta phải tìm ra hạt giống của ghen tị và giải quyết nó. Nói chung chắc chắn **trong chúng ta ai cũng có hạt giống của ghen tị.** Cái này không phải mình vô đoán mọi người có hạt giống đâu mà Đức Phật đã nói từ rất lâu rồi: *Hạt giống đó có trong mỗi*

người tuy nhiên nó có nở ra không còn tùy duyên mỗi người, không phải lúc nào nó cũng nở ra, đủ duyên nó sẽ nở ra.

Ở đây có ai có ví dụ giống ví dụ vừa xong anh nói về hai người bạn? Có ai trước đây chưa ghen tị giờ trở nên ghen tị? Hoặc có ai trước đây chưa bị ghen tị giờ bị ghen tị không ạ? Ai đó thử kể một ví dụ xem nào? Tức là có hai trường hợp: Một là trước đây mình không ghen tị với ai hết, nhưng một ngày nào đó xảy ra, mình trở nên ghen tị? Hai là trước đây mình chưa bị ghen tị bao giờ, nay lại bị ghen tị như câu chuyện anh vừa kể không? Có ai có ví dụ trong cuộc sống của mình không ạ? Hay chỉ là kinh nghiệm của cá nhân anh thôi?

Một bạn nữ: *Ví dụ của em cũng gần giống với ví dụ mà Trong Suốt đã kể. Hai chị em làm cùng phòng cũng đang rất vui vẻ với nhau, hai người cùng làm công việc như thế. Chị ấy vào trước còn em vào sau, công việc không khác gì nhau cả, cả hai đều làm việc rất tốt. Đôi khi có áp lực từ trên xuống thì hai chị em đều chia sẻ với nhau. Một ngày chị ấy lên làm trưởng nhóm, nhóm chỉ có hai người là hai chị em. Lúc đó chỉ có em làm việc là chính còn chị ấy ngồi chỉ đạo thôi.*

Em rất khó chịu và thắc mắc tại sao lúc trước thì sếp gây áp lực cho cả hai, bây giờ bản thân chị làm trưởng nhóm thì em lại là người làm hết tất cả mọi việc. Em cảm thấy chị ấy chỉ là trưởng nhóm thôi có gì đâu mà không làm lại bắt mình lại làm hết? Thế là em ghen tị với chị ấy chỉ hơn mình mỗi cái chức thôi mà mọi việc mình phải làm hết còn chị thì chỉ có giao việc cho mình mà thôi. Cảm giác của em là rất không thoải mái.

Thầy Trong Suốt: Rất hay, bạn nào còn có ví dụ tương tự không ạ?

Bạn H: *Em có một ví dụ trong họ hàng, nếu xét về mặt học hành có thể nói là em cũng tương đối tốt trong họ hàng. Có một người em họ của em học không tốt lắm nhưng mà sau khi ra trường thì cũng rất năng động và thành công trong cuộc sống. Đồng chí đấy là em họ nhưng lại hơn tuổi, những khi giao tiếp giữa hai anh em mình cảm thấy họ không tôn trọng mình. Mình nghĩ đi nghĩ lại rằng tại sao mình có rất nhiều cái hơn nhưng đến thời điểm này mình có rất nhiều cái kém họ trong cuộc sống, giống như kiểu mục tiêu trong cuộc sống như có nhà cửa hay cái gì gì đó, rồi đến sự ảnh hưởng của họ trong họ hàng, ngày xưa khi đồng chí kia chưa có gì thì mình ảnh hưởng tốt hơn còn bây giờ thì tiếng nói thấp hơn vì trong cuộc sống chưa có sự thành công bằng.*

Thầy Trong Suốt: Ví dụ rất hay, trước đây chưa có sự ghen tị, khi mà họ chưa thành công hơn mình. Khi mà họ thành công hơn, tiếng nói của họ quan trọng hơn, đặc biệt là họ tỏ ra khệnh khạng hơn thì bắt đầu em không thoải mái. Còn ví dụ nào khác nữa không ạ? Ít ví dụ thế ạ, chúng tỏ mọi người ở đây không bao giờ gặp chuyện đấy?

Một bạn nam: *Em xin chia sẻ câu chuyện của em, cũng trong gia đình thôi ạ. Em có một người em họ nhiều tuổi hơn, em là con trưởng trong nhà. Do nhiều tuổi hơn hiểu biết hơn nên nhiều khi còn mắng mình. Mình cảm thấy ghen tị và khi nói chuyện với em thì cảm thấy rất khó khi mình không thoải mái. Rồi công việc trong nhà thì cái gì cũng đến nó mà không đến mình mặc dù mình là con trưởng trong nhà, mình cảm thấy không thoải mái. Mình là con trưởng mà, mình cũng có phải là người không hiểu biết gì đâu. Rồi nhiều khi mình ghen tị trong cuộc sống về kinh tế em mình cũng hơn mình dù không học giỏi bằng mình.*

Thầy Trong Suốt: Hồi 5 tuổi có ghen tị với nó không?

Bạn đó: Có ạ.

Thầy Trong Suốt: Hồi 3 tuổi?

Bạn đó: Có ạ. Từ năm lớp 1 em đã cảm thấy, em bị chê hơn rất nhiều, nhiều giao tiếp trong cuộc sống mình tự ti hơn, do đó mình cảm thấy không thoải mái.

Một bạn nữ: Em có hai ví dụ ngắn thôi ạ.

Trong công việc, hồi mới ra trường em đi làm thì và một chị hơn em hai tuổi vào làm cùng một ngày, tất nhiên mình với chị ấy có lỗi gì đó thì cũng bị nhắc nhở như nhau. Một thời gian sau chị ấy được làm quản lý, lương chị ấy cao hơn, chị ấy được comment những việc mình làm. Mình cảm thấy không thích chị ấy, mỗi lần chị ấy nói mình thế này thế kia thì mình không thích. Sau đó thì làm việc với nhau mà không quý nhau lắm, không thành cạ với nhau. Mình cũng an ủi rằng dù sao chị ấy cũng lớn tuổi hơn, chị ấy có con, trả chị ấy lương cao cũng bình thường thôi, chấp nhận như thế. Thế thôi.

Chuyện thứ hai liên quan đến tình cảm, mối tình đầu. Em và bạn ấy cùng học đại học với nhau. Em gặp anh này trước bạn ấy, chúng em cũng có đi chơi uống nước với nhau một thời gian, em cũng nghĩ có kết quả gì đó. Đùng một cái bạn ấy gặp anh này sau, lúc đó anh ấy cũng chưa nói với mình gì cả, nên anh ấy có ý hướng sang bạn ấy. Khi biết ý đó mình rất bức mình với bạn ấy, tại sao bạn ấy đến sau mà anh ấy lại dành tình cảm cho bạn ấy. Em cũng ghen tị với bạn ấy ở điểm đấy.

Thầy Trong Suốt: Câu chuyện rất hay, dám kể! Còn ai có ví dụ nữa không ạ, trước đây chưa ghen tị giờ có ghen tị, trước đây chưa bị ghen tị, giờ bị ghen tị, có ai có ví dụ nữa không ạ? Hay tất cả những người còn lại chưa ghen tị hay chưa bị ghen tị? Những người ngồi sau đi ạ.

Một bạn nam: Em ghen tị với nhân viên của em.

Thầy Trong Suốt: Như thế nào?

Bạn đó: Mới đầu thì nhân viên mới vào rất ngoan, em hướng dẫn rất nhiệt tình. Em đề xuất cho bạn lên trưởng nhóm, thì bạn ấy cứng rắn hơn, hay bất lại. Cái đấy mình khó chịu lắm, cảm thấy nhân viên không được ngoan ngoãn như ngày xưa nên không vui.

Thầy Trong Suốt: Ghen tị là người khác hơn em, người ta có hơn em đâu?

Bạn đó: Nhưng mà cảm giác ở đây là... khó chịu

Thầy Trong Suốt: Khó chịu đúng không? Đó thuộc đề tài buổi tức giận, sận hận. Ghen tị là khi người ta hơn mình về việc mình cho là quan trọng, ví dụ như chuyện bạn gái vừa rồi là chuyện tình yêu, hay bạn kia là thể diện trước mặt họ hàng thì mình cảm thấy khó chịu. Em khó chịu vì người ta không nghe lời em thì đó là sận hận rồi. Còn ví dụ nào khác không?

Một bạn: Em có một câu chuyện liên quan đến tình cảm. Em có một cô bạn rất thân, hai đứa chơi nhau từ nhỏ. Có một bạn nam chơi thân với cả hai chúng em, bạn ấy rất thân và tốt với cả hai gần như là như nhau, gần như là thích cả hai. Đùng một cái bạn ấy bảo rằng

thích bạn thân của em và em cảm thấy cũng hơi khó chịu, nhưng không giận ai cả, không phải lỗi của bạn thân em, cũng không phải tại người kia. Chỉ là mình thấy hơi khó chịu.

Thầy Trong Suốt: Em không thấy: “*Thật tuyệt vời, bạn thân của em yêu được một người tử tế?*”. Bạn thân mà.

Bạn đó: *Em hiểu được tại sao bạn ấy lại thích bạn kia mà không phải là thích em!*

Thầy Trong Suốt: Hay lắm. Còn ví dụ nào khác không ạ?

Một bạn nữ: *Anh cho em hỏi ghen tuông với ghen tị có khác gì nhau nhiều không ạ?*

Thầy Trong Suốt: Ghen tuông cũng là một phần của ghen tị. Ghen tuông là người mình yêu dành thời gian quan tâm cho người khác hơn là dành cho mình, cô kia hơn mình ở chỗ là được dành thời gian quan tâm hơn.

Bạn đó: *Nhưng mà ghen tuông với người mà mình chẳng biết là ai cả, họ có một mối tình với người bây giờ mình thích mà cách đây 16 năm rồi, mình vẫn ghen tị.*

Thầy Trong Suốt: Ghen vì sao?

Bạn đó: *Anh này nói rằng mình có một cái tâm hồn, nhiều thứ đồng điệu. Tự nhiên hôm qua mình tỏ ra không hiểu cái mà anh ấy nói thì anh ấy có biểu hiện nhớ đến người như thể thông qua cái CD của Khánh Ly mà chị ấy tặng hồi 16 năm.*

Thầy Trong Suốt: Mở ra nghe, mắt mờ màng? Thế là em ghen. Đúng là ghen tuông là một phần của ghen tị. Người ta hơn em ở chỗ rất quan trọng, đó là tình yêu và nhận được nhiều tình cảm của người mình yêu hơn mình, nên em mới ghen tị.

*Trong chúng ta ai cũng có hạt giống của ghen tị.
Nó ở dạng tiềm ẩn, hoàn cảnh đến, đủ điều kiện
thì nó hiện diện.
Vì thế, muốn giải quyết ghen tị, cần giải quyết hạt
giống của sự ghen tị.*

Bạn đó: *Biểu hiện của ghen tị nhiều khi nó rất đa dạng, có những biểu hiện là co thắt cơ bụng, nóng mặt nên, đau ở đâu đấy.*

Thầy Trong Suốt: Cảm xúc và thân thể của mình nó gắn chặt với nhau. Ví dụ người có tinh thần xấu thì có thân thể không khỏe, rất dễ ốm. Tuy nhiên ghen tuông có những thứ sâu sắc hơn, hãy quay lại chủ đề mà mình đang nói, còn ghen tuông để một buổi nào đó mình sẽ nói.

1.3 Làm thế nào để biết mình ghen tị hay không?

Một bạn nam: *Chuyện của em họ em ấy, trong đầu em có ý nghĩ mà nhìn trông kiêu thế, khó chịu, cảm giác như nó coi thường mình, khi mình ghen tị mình có những ý nghĩ như thế trong đầu mình.*

Thầy Trong Suốt: Khi mình đã có sự khó chịu với ai đó, thông thường mình có thói quen phóng to cái điểm xấu của người ta lên. Một thói quen nữa là phóng to cái tốt của mình lên. Mình cũng như nó, mình hơn nó, tại sao nó lại được như thế? Ai làm việc nhiều sẽ thấy việc đó, mình phóng to cái điểm xấu của người ta lên, tại sao người ta đầy cái xấu như thế lại làm sếp mình, cô đấy đấy quyết định sai lầm lại làm sếp? Trong khi mình đầy phẩm chất thế này mà mình lại không được làm sếp. Khi mình đã có cảm xúc tiêu cực rồi thì bước tiếp theo mình sẽ phóng to, phóng đại, Ví dụ hai người ghét nhau thì mình thường phóng đại cái xấu của họ lên. Tuy nhiên đó là câu chuyện khác, hôm nay mình quay lại chủ đề ghen tị.

Qua những câu chuyện ở đây, những người thuộc nhóm không ghen tị có bao nhiêu người nhận ra mình vẫn còn hạt giống của ghen tị thì giờ tay ạ? Tất cả mọi người không kể nhóm nào, chỉ cần biết mình vẫn còn hạt giống ghen tị, thậm chí là mình chưa biết rõ nó thì giờ tay ạ, có ai không giờ tay không ạ? Có ai không giờ tay để mình phỏng vấn ngay nào?

Một bạn nữ: *Em nghĩ rằng hạt giống của mình nở bung ra thành bông hoa rồi nên không còn ghen tị nữa.*

Thầy Trong Suốt: Ai còn bông hoa thì cũng giờ tay ạ? Bác ạ?

Một bác trai: *Bác còn gì nữa đâu mà ghen tị, Bác sinh ra là một người không được hoan nghênh, bác sống như vậy nên bác chẳng ghen tị với ai.*

Thầy Trong Suốt: Bác nghĩ rằng bác không còn hạt giống ghen tị nữa. Còn ai không giờ tay ạ?

Một số bạn: *Anh ạ.*

Thầy Trong Suốt: Anh à, thời điểm này anh không còn ghen tị nữa, trước đây thì anh có. Hạt giống của ghen tị mà không xới nó lên thì nó vẫn nằm ở đó thôi. Nếu ta không tìm cách giải quyết nó thì nó vẫn nằm đó và đợi cơ hội để nó nở ra. Ngày nó nở ra thì là bông hoa rất xấu xí, em gì vừa nói ý nhỉ? Bông hoa không đẹp lắm đâu!

Một bạn: *Anh cho em hỏi là ghen tị là so sánh mình với một người khác, vậy so sánh giữa một người khác với một người khác được không ạ?*

Thầy Trong Suốt: Em ví dụ đi.

Bạn đó: *Em có chị gái bằng tuổi với một chị đang ở trọ cùng phòng em. Em thấy có những nét mà chị ấy hơn chị em. Em cảm thấy không thích chị ấy vì chị em chưa có những nét mà chị em chưa có.*

Thầy Trong Suốt: Có vẻ như vậy, ghen tị hộ. Anh nói với em một điều thế này, may quá em nói chuyện đó anh mới nhớ ra, rất may. Mình ghen tị khi mình cho rằng người ta hơn mình ở việc mình cho là quan trọng, hoặc là người ta hơn một người khác rất quan trọng

đối với mình. Ví dụ như hơn bạn thân của mình, người giúp mình nhiều, người giúp mình trải qua bao khó khăn với mình. Sự quan trọng nó có liên kết với nhau.

Một bạn khác: *Em muốn hỏi có phải bạn ấy muốn có một người chị có những đặc điểm như người chị đang ở cùng hơn là người chị hiện tại của bạn ấy không? Đó chỉ là câu hỏi thôi, em nghĩ rằng ghen tị tức là muốn có một cái gì đó người khác có mà mình không có được trên một cơ sở nào đó? Em không nghĩ rằng cảm giác ghen tị đó không phải là bạn ấy đang ghen hờ cho chị bạn ấy mà bạn ấy mong muốn hay ao ước chị bạn ấy có những đặc điểm như người chị đang ở cùng phòng có.*

Bạn đó: *Có thể chị ấy nói đúng. Theo một cách gián tiếp thì có thể em đang mong muốn chị mình có những đặc điểm như thế.*

Thầy Trọng Suốt: Mong muốn mà không có sự khó chịu thì không gọi là ghen tị, còn mong muốn trong sự khó chịu là người ta có mà mình không có thì gọi là ghen tị. Em đang có sự khó chịu trong lòng thì đó là có sự ghen tị là chắc chắn đấy.

Ở đây để xem mình có ghen tị hay không thì:

- Bước đầu tiên hãy xem trong lòng mình có khó chịu hay không?
- Bước thứ hai xem sự khó chịu đó có phải là xuất phát từ sự so sánh rằng ai đó hơn mình không?

Như Quân lúc trước nói thì đúng là có sự khó chịu nhưng nó là sân hận, sân hận là tức giận điều gì đó không theo ý mình. Còn ghen tị là mình tức giận vì một sự so sánh.

Các bước nhận ra ghen tị:

- **Bước 1:** Có **sự khó chịu trong lòng** hay không?
- **Bước 2:** Sự khó chịu đó có **đến từ sự so sánh hay không**? Nếu sự so sánh người ta hơn mình, mình kém người ta, người ta hơn một người khác mà người khác đó quan trọng đối với mình... Những điều này làm ta bắt đầu có sự ghen tị, hay hạt giống ghen tị bắt đầu nảy nở thành bông hoa.

Một bạn: *Đó là trong trường hợp mình cảm thấy người ta hơn mình mà mình không cảm thấy ghét người ta, mình vẫn yêu quý người ta thì đó có là ghen tị không ạ?*

Thầy Trọng Suốt: Vẫn là ghen tị nếu mình có cảm giác khó chịu.

Bạn đó: *Nếu có thêm yếu tố nữa là ghét người đó nữa thì là gì ạ?*

Thầy Trọng Suốt: Đó là ghen tị và muốn cướp đoạt, ghen tị và muốn đoạt lấy cái người ta có (Mọi người cười). Anh nói thật chứ không nói đùa đâu.

Một bạn gái: *Anh cho em hỏi rằng nếu mình có sự so sánh với người khác và mình thấy buồn vì mình thiệt thòi hơn người ta thì có phải là ghen tị không ạ.*

Thầy Trọng Suốt: Có, miễn là em có sự khó chịu là ghen tị, người ta không hơn em thì em không buồn, em chỉ buồn khi người ta hơn em thôi thì đó là ghen tị. Còn nếu người ta không hơn em tí nào thì em chẳng buồn dù là em vẫn khổ như thế. Em và người ta cùng khổ như nhau sao em không thấy buồn? Mà nỗi buồn đến từ việc tự nhiên người ta tốt hơn

em, nỗi buồn không đến từ việc em khổ mà đến từ việc có một người hơn em ở bên cạnh em thì đó là ghen tị.

Bạn Phương nói rất hay, **ghen tị nếu mạnh hơn chút nữa sẽ dẫn đến trạng thái mới, trạng thái muốn đoạt lấy cái người ta có cho mình.**

Bạn Phương: Không phải là đoạt mà là muốn có.

Thầy Trong Suốt: Muốn có nhưng có thể đoạt hay không thì có thể không. Đoạt là xa hơn một chút nữa là muốn lấy cái của người ta, nhưng ít nhất là muốn có cái người ta có!

Bạn Phương: Ý em là trong hai người bạn thân, bạn có cái hơn mình, có điểm nào đó mình muốn được như bạn ấy, nhưng mình rất yêu quý bạn ấy.

Thầy Trong Suốt: Đó là sự mâu thuẫn giữa ghen tị và tình thương. Nếu mình không tập gì hết thì cả đời mình mâu thuẫn. Tớ nữa mình sẽ nói cách làm thế nào biến ghen tị thành tình thương để khỏi mâu thuẫn. Còn bây giờ chúng ta đang nói **cái gốc của ghen tị**. Nhiều khi mình ghen tị chính vì mình thương yêu người ta nên mình có sự mâu thuẫn. Ở đây có ai ghen tị từ tình thương yêu không nhỉ? Em (một bạn nam) vừa có ví dụ, chị mình chẳng hạn, mình có ghét đâu, mình có thể hoàn toàn ghen tị với người mình yêu thương - anh chị em, vợ chồng, con cái... chứ không phải chỉ ghen tị với người đứng bên ngoài. Nên là mấu chốt vấn đề là mình có sự so sánh và người ta hơn mình thì khó chịu đến từ bất kỳ đối tượng nào, anh chị em...

Các bước nhận ra ghen tị:

Bước 1: Có sự khó chịu trong lòng hay không?

Bước 2: Sự khó chịu đó có đến từ sự so sánh hay không?

1.4 Ghen tị luôn đi kèm với CÁI TÔI

Bạn Phương: Em hỏi câu nữa, nếu sự khó chịu đó không phải với người khác mà với chính bản thân mình thì?

Thầy Trong Suốt: Với chính bản thân em cũng là ghen tị. Khi mình khó chịu với mình thì chính là cái tôi của mình.

Ghen tị nếu nhìn sâu hơn một chút thì bao giờ nó cũng đi kèm với một cái tôi, cái tôi nó cho rằng vấn đề này là quan trọng đối với tôi, thành ra mới khó chịu. Nếu chị em hơn em ở chỗ chẳng quan trọng gì với em, chẳng liên quan gì đến em thì em khó chịu gì. Ví dụ chị em nói được 12 thứ tiếng, em nói được 4 thứ tiếng thì không quan trọng lắm đâu, vì nói được 4 thứ tiếng là quá đủ rồi. Nếu em chỉ nói được 1 thứ tiếng thì việc nói được hai thứ tiếng là rất quan trọng, người nói được 12 thứ tiếng là kinh khủng quá, hơn hẳn em.

Ở đây **cái gì đánh giá vấn đề là quan trọng?** Đó chính là cái tôi, cái tôi nó xen vào khi mà mình so sánh hơn kém chưa sao, chưa vấn đề gì đâu, khi cái tôi nó bảo vấn đề này quan trọng đối với tôi thì ghen tị bắt đầu nảy sinh. Ví dụ bạn Trang, công việc quan trọng

đối với tôi, còn nếu bạn kia là đội trưởng trong cuộc chơi cắm hoa thì vấn đề gì đâu? Nhưng lại là đội trưởng trong công việc hàng ngày của tôi nên tôi không thoải mái.

Ghen tị là sau khi so sánh rồi cái tôi nó len lõi vào và cho rằng cái này là quan trọng đối với tôi. Người ta hơn tôi, tôi khó chịu, không thoải mái thì ghen tị bắt đầu xuất hiện. Xa hơn một chút là tôi muốn có cái đó hơn người ta hoặc ít nhất là như người ta, hoặc xa hơn chút nữa là tôi muốn đoạt cái như người ta, muốn cướp đoạt lấy cái của người ta

Ai đó **chịu khó quan sát sự ghen tị của mình** thì có nhiều mức độ lắm.

- Mức độ nhẹ nhất là mình chỉ cảm thấy khó chịu thôi.
- Mức độ thứ 2 là tôi muốn như thế để tôi hết khó chịu, để tôi thấy rằng mình cũng kinh!
- Mức độ thứ 3 là tôi muốn cướp đoạt từ tay nó để tôi trở thành như vậy và nó thì mất cái đấy.

Đây không phải là lý thuyết đâu, chúng ta hãy soi sáng thực tế mà xem, có người muốn cướp người yêu của người khác chỉ vì ghen tị thôi, ở đây ai có ví dụ không? Cướp chỉ vì ghen tị thôi, “*Con kia không thể có được anh này, phải là tao!*”. Ai có ví dụ của mình, của người khác hoặc xem phim cũng được?

Một bạn: Hai người bạn gái cùng yêu một người, nhưng cậu bạn trai chỉ yêu một người. hai người yêu nhau chắc chắn có một người ghen tị, có nhiều trường hợp xảy ra dùng nhiều thủ đoạn khác để cướp đoạt.

Trong Suốt: Cướp đoạt có rất nhiều trong tình cảm trong kinh doanh cũng thế thôi. Ai có ví dụ cướp đoạt trong kinh doanh?

Một bạn trai: Em cũng vừa đọc một bài báo được gọi là Lê Văn Luyện thứ hai. Em cũng không biết có phải do ghen tị không mà cái đồng chí đó gây án. Đồng chí đó kể lại nguyên nhân gây ra cái vụ giết người đó, đại loại đang là học sinh phổ thông. Đồng chí hay chơi game trên điện thoại, đồng chí này xin tiền bố mẹ mua điện thoại để chơi game, sau đấy thì lên lớp mượn điện thoại của bạn để chơi game, bạn bè nói sao nhà mày giàu thế mà không có tiền mua điện thoại để chơi game. Từ đó nảy sinh ý định cướp đoạt của người khác bằng mọi cách để có tiền mua điện thoại để chơi game, trong khi nhà rất khá giả. Lý do chắc là nhìn bạn bè nói nhà mày giàu thế mà không có tiền mua. Nhìn bạn bè có cái mà mình không có!

Thầy Trong Suốt: Đúng vậy, nhìn bạn bè có sao mình không có, tất nhiên trong ví dụ của em còn nhiều thứ khác như tham lam – bám chấp vào chơi game, sân hận – dồn nén từ gia đình, bạn bè, yếu tố ghen tị, ngu dốt nữa – thiếu hiểu biết mới làm thế.

*Ghen tị: Sau khi so sánh, cái tôi len lõi vào
và cho rằng cái này là quan trọng đối với tôi.*

Các mức độ của ghen tị.

*Nhẹ nhất: Cảm thấy khó chịu.
Thứ hai: Muốn thấy mình cũng ngon.
Thứ ba: Muốn cướp đoạt, lấy về mình*

II. Đặc tính – Mấu chốt – Thực dụng.

2.1 Ghen tị có điểm tốt gì?

Thầy Trong Suốt: Nếu ai đi tham gia những buổi trước thì mình thấy rằng trong mỗi người có rất nhiều hạt giống. Nhà Phật, đặc biệt là Phật giáo Kim Cương Thừa chia những hạt giống thành năm loại hạt giống cơ bản, trong mỗi người ai cũng có. Hạt giống của tham lam, hạt giống của sân hận, hạt giống của ghen tị, hạt giống của kiêu ngạo, hạt giống của ngu dốt thiếu hiểu biết.

Những buổi như thế này để chúng ta tìm cách chuyển hóa những hạt giống đấy, để chúng không những không còn như vậy nữa mà chúng ta còn có những phẩm chất tốt nhờ nó. Ví dụ tại sao nội dung buổi hôm nay không phải là làm thế nào để hết ghen tị? Chúng ta có tiêu đề là: *“Ghen tị - chìa khóa dẫn đến thành công chân thực”*, kỳ lạ không ạ? Ở đây có ai thấy lạ không ạ?

Cái chúng ta đang nói ở đây là về con đường sâu sắc hơn nhiều! Chúng ta nói về **Con đường chuyển hóa từ những cái xấu thành cái tốt, chứ không phải con đường đẹp cái xấu đi để trở thành người thánh thiện.**

Con đường trở thành người thánh thiện là con đường khác, nói chung là không hề dễ, không phải là khéo léo lăm trong cuộc sống hiện tại. Cuộc sống hiện tại của chúng ta luôn phải tiếp xúc với những tình huống để các hạt giống đó có thể nảy nở. Ta tập cách chuyển hóa nó, biến nó thành cái tốt, ví dụ buổi trước có tiêu đề: *“Sân hận là bông hoa đẹp”*. Sân hận tại sao là bông hoa đẹp? Mỗi lần sân hận nổi lên ta tập cách suy nghĩ để hiểu, vận dụng để biến nó thành tình thương và trí tuệ. Nếu bạn nào nghe buổi trước sẽ hiểu tại sao sân hận là bông hoa đẹp. Cũng như vậy, buổi này nói về ghen tị không phải là làm thế nào để tiêu diệt ghen tị, ta nói về làm thế nào để chuyển hóa ghen tị thành thành công chân thực.

Từ này đến giờ chúng ta đã nói nhiều về điều xấu của ghen tị rồi, như gây khó chịu cho mình, cướp đoạt của người khác. Đố mọi người ở đây biết xem ghen tị có điểm tốt nào không, hay toàn điểm xấu như vừa nói? Mọi người thử nghĩ xem nó có tí ánh sáng le lói điểm tốt nào không?

Ngoài điều xấu của ghen tị như gây khó chịu cho mình, cướp đoạt của người khác.
Ghen tị còn có điểm tốt!

Một bạn nam: Em cảm thấy là khi mình có ghen tị mà mình muốn hướng đến một tương lai tốt đẹp hơn, ghen tị giúp mình chuyển hóa...

Thầy Trong Suốt: Ví dụ cụ thể xem?

Bạn đó: Trước đây em có làm trong một team, có anh trưởng nhóm, em và một bạn nữa. Em vào sau bạn ấy khoảng nửa năm, bạn ấy có năng lực làm việc rất tốt, có sự nhìn nhận của trưởng nhóm, cũng như có thu nhập hơn em rất nhiều. Cứ định kỳ hàng tháng nhìn vào bản kết quả thấy thành tích và mức lương của bạn đó hơn em rất nhiều. Chính sự so sánh đó khiến mình có sự ghen tị với bạn đó. Tất nhiên là em không ghét bạn ấy vì em và bạn ấy trong cùng một nhóm, cùng làm việc, nói chung là từ cách giao tiếp đến cách làm việc, mọi thứ có thể nói như là một đôi bạn thân. Sau một thời gian thì em suy nghĩ, nếu cứ tiếp tục như thế này thì không ổn, kết quả làm việc của mình thì không được như bạn ấy, sự phát triển về sau của mình không được tốt. Thì em cũng tìm tòi, học hỏi cách làm việc của bạn ấy, cộng thêm việc tìm hướng chia sẻ công việc từ anh trưởng nhóm, sau đó thì mọi việc trơn tru hơn từ thành quả trong công việc cũng như mức lương thực sự tốt hơn. Tất nhiên bạn ấy làm việc lâu hơn em nên thành quả cũng tốt hơn, nhưng mà dựa trên cái sự chia sẻ ấy và mình tự tìm tòi. Ghen tị nó là cái động lực để mình phát triển.

Thầy Trong Suốt: Ví dụ cực kỳ hay, nhờ sự ghen tị mà có động lực để làm tốt như người ta. Nhờ có ghen tị mà không phải bạn ấy đi nói xấu bạn kia mà mình đi học hỏi kinh nghiệm của người hơn mình để mình làm tốt hơn.

Bạn đó: Thật ra em nghĩ nếu mình ghen tị với người ta mình cảm thấy ghét người ta thì tự bản thân mình cô lập mình rồi, chắc chắn không có hướng nhìn tốt đẹp hơn, rộng hơn.

Thầy Trong Suốt: Có ai có ví dụ về ghen tị mà có kết quả tốt đẹp không?

Một bạn nam: Ví dụ của mình cũng gần giống của bạn kia thôi nhưng mà suy nghĩ mình hơi khác. Hồi học đại học năm cuối mình rất ghen tị với một số bạn học giỏi quá, mình học chỉ bình thường thôi. Mình rất là ghen tị nhưng mình cố mãi mà không được, chính vì ghen tị mà mình suy nghĩ, nhìn lại mình, nhận ra cái thế mạnh của mình. Đến năm cuối mình xin cô giáo thay đổi toàn bộ cái đề tài của mình, làm theo hướng khác tận dụng thế mạnh của mình. Sau đó kết quả cũng khá tốt, được các Thầy cô đánh giá là sáng suốt. Mình thấy rằng ghen tị cũng là một cái động lực, nhưng không phải lúc nào theo người ta cũng được. Nó cho mình cơ hội nhìn nhận bản thân mình, phát triển bản thân theo hướng mình muốn.

Thầy Trong Suốt: Ví dụ rất hay, bắt đầu là ghen tị nhưng kết quả không xấu!

Chị H: Mình sống và học ở ngoại quốc khá lâu, trường mình thì đa số là da trắng, người Châu Á thì rất ít. Cái cảm giác của người Châu Á là luôn thua kém người da trắng, còn người da trắng cho rằng là người Châu Á giỏi về toán. Khi mình đi học, thấy người ta nói mình thế thì tự nhiên tạo cho mình sự cố gắng dù mình không giỏi toán cũng cố gắng học ngày học đêm để mình không bị thua kém người da trắng.

Có cái nữa mình cũng ghen tị với người da trắng, tại sao người da trắng có quá nhiều cái ưu điểm, da trắng mắt đẹp, mũi cao, cao to, chân dài, mông ngực có hết. Da đen thì cũng cao to, chân dài, giỏi nhạc, giỏi thể thao. Châu Á thì không có cái gì cả, sao Châu Á cái gì cũng xấu, cũng thua kém. Thế thì mình nghĩ rằng đó cũng là cái để mình so sánh, mình phấn đấu.

Ví dụ về Việt Nam mấy năm nay, mình đi ra đường có cái mình thấy rất tức giận tại sao người ta còi lảm thề, chẳng hiểu sao lảm cái còi vô lý, đèn xanh đèn đỏ có gì đâu mà cũng còi. Nếu không bình tĩnh chắc sẽ đánh nhau mất vì đã có hai lần mình suýt đánh nhau ngoài đường vì người ta cứ còi. Đèn đỏ cứ te te còi, đến nỗi mình bức dừng xe xuống nói: Có biết lái xe không? Nghệ thuật của lái xe là không còi! Mình thấy càng ngày mình càng bị cô lập, mình bảo mình muốn tồn tại ở Việt Nam thì không thể ức chế thể mãi được. Mình không thể hiểu nổi tại sao đến nơi công cộng, chen lấn xô đẩy nhau, kể cả bà già, thanh niên, phụ nữ có bầu, cứ chen lấn, cứ nhào nhào vào đó. Mình phải thấy cái đấy, mình biến cái đó thành sự đáng thương. Cái sự mình không được giáo dục, dân trí thấp. Nếu không kìm chế chắc mình điên rồ lên mất, cứ cãi nhau, rất mệt mỏi. Đó cũng là sự so sánh giữa người Châu Á, người da trắng để mình phấn đấu.

Thầy Trong Suốt: Rất tốt, khi thấy người ta hơn mình, nếu mình biết cách suy nghĩ đúng, chuyển hóa sự khó chịu thành sự cố gắng. Ví dụ cạnh tranh thị trường cũng thế thôi, có kiểu cạnh tranh để tiêu diệt đối thủ, đây là ghen tị mà biến thành cướp đoạt rồi đấy, có kiểu cạnh tranh là tôi làm tốt như họ hay hơn họ, thế thôi. Thường những ông nghĩ cách tiêu diệt đối thủ thường không thành công.

Một bạn nam: Anh cho em hỏi, anh có nói mức độ cao nhất của ghen tị là cướp đoạt cái của người khác. Nếu như sự cướp đoạt đó là hợp lý thì sao?

Thầy Trong Suốt: Em ví dụ đi.

Bạn đó: Trong trường đại học, một bạn học cùng lớp em rất lười học, em biết khả năng của bạn ấy không đạt điểm cao được, nhưng cuối kỳ bạn ấy được điểm rất cao, bản thân có cơ sở để nghi ngờ trong quá trình làm bài, chấm bài có gì đó mờ ám. Cái sự ghen tị thành hành động đề nghị với khoa chấm lại, kiểm tra lại bài. Lúc đó hành động phi pháp bị lộ, em nghĩ hành động đó có thể coi là tước đoạt được không?

Thầy Trong Suốt: Để trả lời câu hỏi đó phải trả lời câu hỏi này, lúc em báo cáo em muốn cướp lại vị trí của người ta hay em muốn một điều đúng xảy ra?

Bạn đó: Em muốn điều đúng xảy ra.

Thầy Trong Suốt: Đó không phải là cướp đoạt, như vậy rất tốt, mình không chấp nhận điều xấu, mình muốn điều đúng xảy ra. Đó không phải là cướp đoạt. Cướp đoạt là vì người ta hơn em, em muốn lấy cái đấy về tay em.

Bạn đó: Nhưng có sự ghen tị đúng không ạ?

Thầy Trong Suốt: Đúng, người ta hơn em, em có sự không thoải mái. Còn nếu em không thoải mái vì một điều xấu xảy ra thì đây không phải là ghen tị. Không thoải mái do có sự bất công trong một hành động xảy ra thì đó chưa phải là ghen tị, nhưng nếu không thoải mái khi người ta đứng đầu lớp còn em đứng thứ ba thì là ghen tị. Do đó em kiểm tra trong lòng em xem thế nào, nên **bước đầu tiên là xem có khó chịu** hay không? Bước hai nó xuất phát từ đâu? **Từ sự so sánh thì mới là ghen tị.** Còn nếu sự khó chịu đến từ sự bất công đang xảy ra mà tôi không chịu được cần báo cô giáo thì đó không phải là ghen tị, đó là điều tốt thôi. Việc báo với cô giáo chỉ là muốn điều tốt xảy ra. Như vậy hành động báo cô giáo của em để cướp vị trí đó của người ta thì là ghen tị và cướp đoạt, còn nếu báo cô giáo vì một hành động bất công xảy ra và muốn điều đúng thì không phải là ghen tị.

Bạn đó: Thế hơi khó, nếu như một người ngoài nhìn vào hành động đó, làm thế nào để biết bạn ấy đang ghen tị hay bạn ấy muốn một điều tốt xảy ra?

Thầy Trong Suốt: Thực ra chỉ có em mới rõ nhất em đang nghĩ gì trong đầu thôi. Bạn em ở ngoài chỉ có thể biết một phần nhỏ nhỏ, không biết được hết. Như vậy **chuyển hóa là quá trình mình rất trung thực với chính mình**. Anh hỏi em rằng em báo cô giáo vì cái gì thì chỉ có em biết rõ, anh không thể biết được, bạn em cũng không thể. Vì em biết được thì em mới chuyển hóa em được. Giả sử em báo cô giáo với 50% ý muốn cướp đoạt thì em cố gắng lần sau không mắc lại điều đó nữa, còn 0% nào thì thôi, đó là chuyện bình thường không có gì cả. Thế nên đừng nhìn vào hành vi cướp đoạt mà hãy nhìn vào động cơ thực hiện.

Anh nhắc lại nhé. **Ghen tị bắt đầu từ việc mình so sánh người khác điểm hơn mình, cái tôi của mình bảo việc đó quan trọng thành ra là sự khó chịu nảy sinh**. Chứ nếu chỉ so sánh không như so sánh với Đặng Thái Sơn thì cái tôi nó không báo chuyện đó quan trọng đối với tôi thì nó không ghen tị.

Nhưng khi có sự so sánh cộng với dấu hiệu việc đó quan trọng thì có sự khó chịu nảy sinh mới là biểu hiện rõ ràng của ghen tị. Ghen tị phát triển mạnh hơn một chút biến thành cướp đoạt, tôi muốn lấy cái đó về tay tôi, nhẹ vừa vừa là tôi muốn vượt lên người kia để tôi không còn bị so sánh dưới nữa.

Cái vừa vừa đó là một cái tuy rằng chưa hoàn toàn tốt, nhưng nó là yếu tố tốt tạo ra động lực để làm điều tốt hơn. **Hóa ra ghen tị có một cái rất hay đó là cái động lực để làm điều tốt hơn cái hiện tại của mình**. Mình so sánh kém mãi thì mình có động lực để làm mình tốt hơn. Không phải là tốt hơn người ta đâu nhé đó vẫn là ghen tị, mà là tốt hơn cái hiện trạng đang có của mình. Không phải là tôi làm để tôi cao hơn điểm của bạn tôi mà là hiện trạng của tôi bây giờ là không chấp nhận được.

Tại sao người ta làm được những chuyện này chuyện kia, tôi nghĩ cách gặp cô giáo nói chuyện. Nên là cái điểm mấu chốt ở đây này, mình có thể dùng ghen tị để chuyển hóa, nó tạo cho mình động lực để mình làm tốt hơn và mình có thể học hỏi cái người hơn mình. Bạn H nói rằng tôi chọn là tôi học hỏi người kia, bạn V chọn là tôi thay đổi để tôi tốt hơn. Như vậy với ghen tị, **điểm mấu chốt ở đây là ta biết cách chuyển nó thành động lực để làm điều tốt hơn và học hỏi những người tốt hơn mình**.

Nếu làm điều đấy được thì ghen tị không còn là ghen tị ngày xưa nữa. Còn chúng ta làm điều tốt hơn chỉ để hơn thằng kia thì vẫn là ghen tị, khi hết hơn người khác lại chán lại bức ngay, lại trở lại trạng thái cũ ngay. Ở đây hơi tinh tế một chút, mọi người phải để ý. Nếu chúng ta cố gắng để hơn chính mình, vượt qua những hạn chế của chính mình bằng cách học hỏi, hợp tác với những người hơn mình thì đó là một bước trong quá trình chuyển hóa sự ghen tị, còn nếu chúng ta chỉ đơn giản cố gắng làm mọi thủ đoạn để hơn thằng kia thì nó vẫn chỉ là biểu hiện của ghen tị, đó vẫn chưa thực sự thành công.

Ghen tị có động lực chuyển hóa thành học hỏi và làm điều tốt hơn hiện trạng của mình

2.2 Mấu chốt là NHẬN RA.

Thầy Trong Suốt: Chủ đề của chúng ta ngày hôm nay là **“Ghen tị là chìa khóa dẫn đến thành công chân thực”**. Chúng ta không nói về loại thành công không chân thực, thành công không chân thực là những động cơ của nó là động cơ xấu. Động cơ của tôi là để tôi chứng minh tôi hơn cả thế giới này thì đây chẳng có gì hay cả. Động cơ của tôi làm điều tốt cho cả thế giới này đó là điều rất tốt. **Thành công chân thực bắt đầu từ động lực chân chính.**

Đầu tiên, để chuyển hóa được ghen tị, ta phải **phát hiện ra được ghen tị** đã. Chúng ta phát hiện ra ghen tị: Nguyên nhân là ai, dựa vào so sánh nào? Chúng ta bị ở mức độ nào của ghen tị rồi, chỉ khó chịu thôi hay đã đến đoạn cướp đoạt rồi? Như vậy bước đầu là ta hiểu rõ hoàn toàn trạng thái hiện tại của chúng ta. Chúng ta đang ghen tị hay không? Vì sao? Ở mức độ nào? Đây là bước đầu tiên, chúng ta chưa thay đổi và chuyển hóa được gì hết nhưng chúng ta biết ta đang ở chỗ nào đã.

Giống như một người bệnh đi khám, trước tiên bác sỹ không phải là thấy nó kêu đau bụng thì mổ bụng ra, mà phải khám, phải hỏi để xem các dấu hiệu chứ không phải là xử lý ngay vấn đề. Chúng ta cũng thế! Chúng ta bị đau, bị khó chịu chưa chắc đã phải là ghen tị, chúng ta trông có vẻ là tranh đoạt nhưng chưa chắc đã phải là cướp đoạt. Chúng ta cần hiểu rõ động lực của chúng ta, trạng thái thực sự của chúng ta là gì. Đó là khám bệnh. Đầu tiên không phải là mổ xẻ hay cho liều thuốc nhân sâm, chúng ta phải khám xem đó là bệnh gì đã. Những buổi như thế này của chúng ta đang nói về khám bệnh. Khi chúng ta sân hận chúng ta khám xem chúng ta có mong đợi gì? Chúng ta đang nói về ghen tị chúng ta tìm hiểu xem có sự so sánh gì? Khó chịu từ phía ai và vì sao? Biểu hiện của nó là gì? Tước đoạt hay chỉ khó chịu thôi? Đó là bước đầu tiên rất quan trọng.

Bước thứ hai của quá trình đó là ta chuyển hóa. Nếu ta chưa chuyển hóa, ta chỉ biết không thôi thì cũng đã tốt lắm rồi, vì khi chúng ta biết thì có khả năng rất cao là ta không làm thế nữa. Chúng ta biết ta đang ghen tị đến đoạn cướp đoạt rồi thì nói chung chúng ta không muốn cướp đoạt nữa. Ngày xưa chúng ta cướp đoạt chẳng qua chúng ta chưa chắc đã biết, hay chúng ta không biết mình đang ghen tị luôn, chỉ thấy khó chịu, không thoải mái nhưng mà cho đây là rất bình thường.

Nhiều khi ta cho cái khó chịu, không thoải mái là bình thường thì đây cũng là vấn đề. Cái bình thường đó khi đủ điều kiện thì trở thành cướp đoạt. Tưởng là bình thường như nói xấu nhau. Nói xấu cũng là một loại hành động của ghen tị, tức là khi không thích ai thì mình nói xấu người ta, ghen tị đấy. Sau đó xa hơn nữa cướp đoạt thành quả của người ta.

Nên là chúng ta đừng có mất cảnh giác với một sự ghen tị nho nhỏ bình thường. Một sự ghen tị nho nhỏ bình thường cũng có thể nảy nở thành sự cướp đoạt. Vậy chúng ta phải biết nhận ra nó.

Nên là mấu chốt của vấn đề là đầu tiên phải nhận ra trước, chúng ta không nói về chuyển hóa vội mà nhận ra ghen tị đã. Giống như buổi trước chúng ta nói về kiêu ngạo cũng thế, ta nói về lo sợ cũng thế, bước đầu tiên ta phải nhận ra ta đang lo sợ, ta đang kiêu ngạo hay ta đang ghen tị hay đang sân hận, rồi chúng ta mới bước sang bước thứ hai là chúng ta chuyển hóa như thế nào.

Mấu chốt của vấn đề là NHẬN RA ghen tị, rồi mới đến chuyển hóa như thế nào.

2.3 Thực dụng là chữa bệnh cho mình trước và đừng kỳ vọng mình không bị ghen tị.

Một bạn nam: *Bây giờ không nói về chúng ta đang ghen tị nữa mà làm thế nào để biết người bạn của chúng ta đang ghen tị chúng ta? Khi người bạn của chúng ta ghen tị chúng ta thì làm thế nào để họ không ghen tị ta nữa?*

Thầy Trong Suốt: Em bị một mũi tên bắn vào chân, ví dụ nhé, thì anh hỏi là em quan tâm cái gì hơn? Một là em kiếm bác sỹ chữa cái chân này hay là em quan tâm là thằng nào bắn vào chân mình, nó mặt mũi thế nào, cao to đẹp trai?

Bạn đó: *Em muốn giải quyết vấn đề giữa hai người.*

Thầy Trong Suốt: Không, anh hỏi em câu hỏi đó, em trả lời đi, nếu em bị bắn vào chân thì em quan tâm cái gì?

Bạn đó: *Thì chữa cái chân ạ.*

Thầy Trong Suốt: Em đem cái chân bị thương đi khắp nơi hỏi mọi người ai bắn vào chân tôi thế này, tôi bị độc sắp đến tim rồi, ai bắn thế này. Em phải tìm ra để công lý phải được thực hiện hay em phải tìm bác sỹ ngay?

Bạn đó: *Tìm bác sỹ ạ.*

Thầy Trong Suốt: Cũng như vậy thôi. Nếu mình đang còn ghen tị thì việc quan trọng hơn là em phải giải quyết sự ghen tị của em trước. Giả sử em rất lành mạnh, khỏe mạnh thì lúc đó có thể đi tìm thằng bắn mũi tên vào chân em, tính sau. Nhưng đầu tiên, thực tiễn hơn là mình giải quyết sự ghen tị của mình. Mình còn đang ghen tị người khác mà đòi người khác đừng ghen tị với tôi. Nghe có buồn cười không? Tôi còn đang ghen tị với mọi người mà tôi cứ đòi cả thế giới đừng ai ghen tị với tôi cả, đây là không hiện thực.

Nên là câu hỏi đó thời điểm này chưa phù hợp đối với em, **vì em không thể đòi hỏi cả thế giới không ai ghen tị với mình được.** Đức Phật vẫn có đầy người ghen tị với Đức Phật, Đức Phật đâu có đi khắp nơi hỏi ai đang ghen tị với tôi, tại sao lại ghen tị? Đức Phật có làm thế đâu. Nên câu hỏi của em tuy nó là ý tưởng thú vị nhưng mà nó không thực tiễn. Thực tiễn là em có ghen tị không? Nếu có thì giải quyết thế nào? Đúng chưa? Đồng ý không?

Tôi có bị thương không? Mũi tên có bắn trúng tôi không? Nếu có thì bác sỹ ở đâu? Chữa như thế nào? Một điều không thực tiễn nữa là chúng ta đừng hy vọng trên đời không ai ghen tị với mình, không có đâu. Đức Phật, siêu như ngài còn bị thương, bị mưu giết mấy lần.

2.4 Chuyện Ngài Bồ Đề Đạt Ma

Thầy Trong Suốt: Ngài Bồ Đề Đạt Ma là một vị thánh tăng ở chùa Thiếu Lâm, ở đây có ai xem phim Thiếu Lâm không nhỉ? Ngài là người bắt đầu truyền võ ở đây. Ngài Bồ Đề Đạt Ma khi ngài sang Trung Quốc thì Ngài gặp ông vua của Trung Quốc. Trung Quốc lúc đó cũng bắt đầu thịnh hành đạo Phật rồi. Đức vua có nói với Ngài rằng: *“Xin Ngài nói xem hàng ngày tôi bỏ thí rất nhiều cho các thầy tu, tối nào tôi cũng tụng kinh, tôi xây rất nhiều ngôi chùa - Vua nói với giọng rất tự hào - Ngài xem tôi có tích tập được nhiều công đức hay không?”* Bồ Đề Đạt Ma thản nhiên nói: *“Chẳng có gì cả.”*. Ông vua tức quá đuổi luôn, cho rằng ông này là ông điên nói lăng nhăng, chứ bất kỳ ai kể cả người thường cũng bảo có rất nhiều công đức. Tôi xây chùa, tôi cúng dường cho tăng, tôi làm bao nhiêu điều tốt cho các vị sư thầy mà bảo tôi chẳng có công đức gì.

Thế là Ngài Đạt Ma đi, tể tướng chạy vào hỏi đức vua có biết thánh tăng ở Ấn Độ vừa sang không? Vua bảo là: *“Có một lão điên ta vừa đuổi đi rồi”*. Khi tể tướng giải thích một chút thì vua hỏi hận một chút rồi đuổi theo nhưng vì Ngài có năng lực thần thông đi rất nhanh nên vua không đuổi được nữa.

Ông vua này làm rất nhiều điều tốt, xây chùa, cúng dường, mọi người biết sau này ông chết thế nào không? 5 năm sau kẻ thù của ông đánh đến kinh thành, nhà vua thay vì điều khiển quân binh ra trận thì lại nói với mọi người: *“Các người yên tâm làm theo lời ta. Một là đóng cổng thành lại, hai là tất cả tướng sỹ cầm quyền kinh này tụng cho tới khi nào giấc lui thì thôi.”*. Kết quả là ông bị giết, quân giặc tràn vào đánh và ông chết một cách rất thảm khốc.

Cả đời ông ấy làm bao nhiêu điều mà ông ấy tưởng là tốt nhưng rồi chết một cách thảm khốc. Đó là thiếu trí tuệ. Ông vua mà có trí tuệ thì khác, thiếu trí tuệ đến mức ông ấy chỉ là người sùng tín thôi chứ không phải là trí tuệ. Quân giặc đến gần thành rồi mà đóng cửa tụng kinh, đó là không thực tế. Quân giặc đến cổng thành rồi việc của em không phải là đọc kinh nữa, phải đem quân đánh nhau với nó thôi.

Nhưng câu chuyện chưa hết vì mình đang nói về ghen tị. Ngài Bồ Đề Đạt Ma lên núi Thiếu Lâm, ngài ngồi đó trong 9 năm quay mặt vào tường. Vì khi ngài giảng Pháp của Ngài thì không ai ở đó có thể hiểu được. Phật Pháp của ngài lúc đó cao hơn Phật Pháp thịnh hành lúc đó một bậc. Phật pháp thịnh hành lúc đó là tu nhân tích đức, tích tập công đức, làm điều thiện. Nhưng Phật pháp của ngài Đạt Ma lúc đó sâu sắc hơn nhiều. Một phần nào đó có những cái mình đang nói ở đây, Ngài nói chẳng ai hiểu được.

Ví dụ hôm nay mình nói ghen tị là chìa khóa thành công, mình đem ra nói public (rộng rãi) có khi nhiều người nói mình chẳng ra gì. Hay như buổi trước mình nói chuyện là: Làm thế nào để yêu đương cuồng nhiệt và làm việc hăng say vừa tu tập được, thì có một số người nói là ông Trong Suốt này tuyên truyền vớ vẩn, còn rất là giận dữ đối với mình. Cũng như vậy, nhiều lúc không phải là cái đúng dễ được chấp nhận đâu!

Quay lại câu chuyện ngài Đạt Ma, chín năm ngài quay mặt vào tường Ngài không tìm được đệ tử. Chín năm sau có một vị võ quan trước từng giết rất nhiều người, sau rất hối hận và quyết tâm đi tìm con đường học đạo. Ông nghe nói trên núi Thiếu Lâm có một nhà sư như thế, bèn lên đó hỏi xin truyền Pháp. Ngài Bồ Đề Đạt Ma nói rằng: *“Pháp của ta quý lắm, nhà ngươi xin kiêu này làm sao mà ta cho được. Trung Quốc nhà ngươi toàn là người chẳng hiểu biết, nói mãi không hiểu, nhà vua còn đuổi ta đi, nên là Pháp này rất quý, cực kỳ khó khăn để tìm được.”*

Viên võ quan quỳ dưới tuyết 7 ngày liền để xin được truyền pháp. 7 ngày sau ngài Đạt Ma quay lại và bảo rằng: “7 ngày nhà người quỳ dưới đất chẳng là gì cả so với giáo pháp quý báu này của ta.”. Ngài nói đùa rằng: “Chỉ khi nào tuyết này - quỳ dưới tuyết mà - từ màu trắng biến thành màu đỏ thì ta mới truyền pháp cho người.”.

Mọi người biết viên võ quan kia làm gì không? Về sau ông có tên là Huệ Khả, ông cầm dao chặt đứt một cánh tay rơi xuống và mặt đất biến thành màu đỏ. Khi ngài Bồ Đề Đạt Ma thấy ông này cực kỳ quyết tâm rồi thì ngài mới truyền pháp cho. Ông Huệ Khả này trở thành một vị sư rất nổi tiếng và sống hơn 100 tuổi, truyền bá giáo Pháp tiếp tục về sau.

Ở đây nghe có thấy dã man không? Chặt đứt một cánh tay! Nhưng ông Huệ Khả đã giết hàng đồng người nên ông trả cái nghiệp đó cũng là cần thiết, vì ông là võ quan mà.

Câu chuyện tại sao anh nói về ghen tị? Khi mà giáo pháp phổ biến như vậy thì nhà vua vùng đất đó cộng với quan lại bắt đầu sùng tín, đến cúng rất nhiều thứ cho ngài Đạt Ma. Thế thì đến một hôm ngài Đạt Ma tỏ ra ngài bị bệnh, nói với mọi người ta sắp ra đi rồi. Mọi người hỏi tại sao ngài dễ bị bệnh thế, khi ngài truyền thụ giáo Pháp và võ rất khỏe mạnh, thì Ngài bảo: “*Thật ra là ta bị đánh thuốc độc.*”.

Mọi người bảo: “*Tại sao một vị tăng được quý trọng như ngài lại bị đánh thuốc độc?*” Ngài nói: “*Trong những năm qua ở Trung Quốc, sự thành công của giáo Pháp của ta làm rất nhiều người ghen tị, đây không phải là lần đầu tiên ta bị đánh thuốc độc mà đây là lần thứ 9.*”. Tức là trong 9 năm liền Ngài bị đánh thuốc độc, các loại thuốc độc khác nhau, nhưng mà không tiêu diệt được, không làm gì được ngài hết.

Còn bây giờ hết duyên ta sẽ ra đi. Mọi người tưởng thật nên cũng xây mộ như bình thường. Nhà vua rất thương tiếc. Một hôm có viên quan đi xứ ở Ấn Độ về mới hỏi nhà vua: “*Tại sao tôi lại gặp quốc sư trên đường về?*”. Nhà vua bảo: “*Quốc sư chết từ lâu rồi.*”. Vị quan bảo: “*Không, tôi thấy ông ấy đi qua sông và gặp tôi chào rất vui vẻ. Ông ấy đi trên sông bằng dùng một cái dép chứ không phải đi thuyền.*”. Mọi người tá hỏa và đào mộ lên, thấy trong mộ chỉ có một cái dép. Nghĩa là ngài chỉ giả chết để quay về Ấn Độ và còn sống thêm 300 năm nữa ở Ấn Độ.

Lịch sử Trung Quốc, lịch sử Tây Tạng có ghi lại những chuyện như thế chứ không phải chuyện truyền thuyết.

Thế để nói Ngài Bồ Đề Đạt Ma cực kỳ siêu quần rồi còn bị ghen tị, bị 9 lần đánh thuốc độc thì chúng ta đừng kỳ vọng không bị ghen tị. Chúng ta chỉ nên hành xử một cách phù hợp nhất để tránh gây cho người khác ghen tị vì đây là điều xấu cho họ. Chứ ta đừng kỳ vọng không có ai ghen tị với ta. Kể chuyện một chút thế thôi, ta phải quay trở lại với chủ đề hôm nay.

Nếu mình đang còn ghen tị thì việc quan trọng hơn là phải giải quyết sự ghen tị của mình trước. Mình còn đang ghen tị người khác mà đòi người khác đừng ghen tị với tôi, nghe có vô lý không?

III. Các bước Chuyển hóa ghen tị

3.1. Bước 1 & 2: Nhận ra ghen tị và Hiểu nguyên nhân

Thầy Trong Suốt: Chúng ta giải quyết vấn đề của chúng ta trước. Thế thì làm thế nào để chúng ta chuyển hóa ghen tị bây giờ? Như vừa nãy mình nói:

Bước 1 là khi ghen tị nổi lên chúng ta phải nhận ra ghen tị.

Ở đây ai có mang giấy bút thì nên ghi bởi vì câu chuyện mình nói hôm nay không phải để cho vui đâu, mà đây là con đường tập để thực sự chúng ta chuyển được ghen tị thành thành công. Mình đã thực sự tập con đường này. Cũng như là những buổi trước, mình nói con đường thực sự biến sân hận thành từ bi và trí tuệ, chứ mình không nói về lý luận kiểu đó - một phương pháp thực sự để biến ghen tị thành thành công.

Nếu bạn nào dùng phương pháp này thì khả năng thành công đến nhiều hơn, rõ ràng hơn, cũng như bạn nào dùng phương pháp về sân hận thì cảm nhận sự thông cảm người khác rõ ràng hơn, trí tuệ mình phát triển hơn. Tương tự các buổi khác, lý do mình nói chuyện các buổi như hôm nay không phải là để thể hiện mình biết nhiều hay ít, mà mình mong muốn những người ngồi đây nghe, thay đổi, trở nên những người hiểu biết sâu sắc và giúp đỡ người khác vượt qua khó khăn của họ. Đó là lý do mình ngồi đây.

Quay lại câu chuyện, để chuyển hóa được nó thì một là ta phải nhận ra. Muốn chuyển hóa bất kỳ cái gì ta phải nhận ra nó. Muốn chữa bệnh thì phải biết bệnh ở đâu? Muốn nấu bữa ăn ngon phải biết trong ta có những nguyên liệu gì? Mình phải biết mình đang ghen tị mức độ nào, khó chịu hay đã đến đoạn cướp đoạt rồi. Đầu tiên là ta phải nhận ra.

Bước thứ hai: chúng ta hiểu rằng sự ghen tị này bắt nguồn từ cái Tôi. Chưa chuyển hóa ngay mà nhìn cái gốc của nó. Cái tôi này thứ nhất là nó luôn muốn là nó quan trọng hơn người khác, nó phải đặc biệt hơn người khác. Thứ hai là cái tôi này nó cho rằng vấn đề này đặc biệt quan trọng đối với nó, nó mới ghen tị.

Nên ở đây khi mình có ghen tị mình nhìn rõ cái Tôi hơn. Hay ở chỗ đây! Thông thường cái Tôi của mình không hiện ra mấy, vì nó tinh vi len lỏi khắp nơi. Tinh vi đến mức thậm chí mình nghĩ rằng mình rất tuyệt vời, nhưng khi mình ghen tị mình biết mình chưa tuyệt vời đâu. Vì sao? Vì nếu mình tuyệt vời mình đã không ghen tị rồi. Bằng ghen tị mình rõ cái Tôi, nó mong muốn đặc biệt hơn người khác thế nào.

Bước 1: Nhận ra ghen tị.

Bước 2: HIỂU rằng ghen tị này bắt nguồn từ cái Tôi muốn đặc biệt hơn người khác.

3.2. Bước 3: Bước ngoặt lịch sử

Thầy Trong Suốt: Mình nhìn rõ bằng việc nó cho rằng cái gì quan trọng đối với nó. Mình hiểu cái Tôi rõ hơn. **Bước thứ nhất là nhận ra ghen tị, bước thứ hai là nhận ra nguyên nhân sâu sắc của ghen tị là cái Tôi.**

Ví dụ mình không muốn hơn người khác thì mình chẳng ghen tị, mình không muốn đặc biệt hơn họ, họ cứ sống và mình cứ sống. Nhưng **cái Tôi luôn luôn có xu hướng: “Tôi đặc biệt hơn người khác, tôi là rất đặc biệt còn người khác bình thường thôi!”**. Nó muốn được đặc biệt trong mắt mọi người.

Cái xu hướng đây là xu hướng không cần thiết và mình phải nhận ra xu hướng đây. Thứ hai mình nhận ra vấn đề này vì cái tôi của mình - nó cho rằng vấn đề này là quan trọng. Thế thì khi mình nhìn ra cái tôi rõ ràng, sáng sủa rồi thì rõ ràng cái sự ghen tị không phải đến từ người kia, không phải là do người ta hơn mình mà mình ghen tị mà do cái tôi của mình có hạt giống ghen tị, đây. Cái đây là điểm **mấu chốt, mình thấy hóa ra sự ghen tị không đến từ việc người ta hơn mình mà là mình có vấn đề, đây là điểm bước ngoặt lịch sử.**

Vì nếu mình còn cho rằng ghen tị là đúng đắn thì không bao giờ mình muốn bỏ ghen tị cả. Nhưng vì mình thấy rõ không phải ghen tị đến từ việc anh A anh B hơn tôi, không phải đến từ việc bố mẹ đối xử vô lý với chị mình và với mình. Nếu không thì cứ nghĩ ghen tị đến từ bố mẹ vì bố mẹ đối xử vô lý, bố mẹ cho chị mặc quần áo đẹp mà không cho mình mặc, thế là đổ lỗi cho ghen tị đến từ bố mẹ. Hoặc mình đổ lỗi sự ghen tị đến do ông sếp, ông sếp lựa chọn sai, tại sao lại chọn người không hơn gì mình để lãnh đạo mình. Hoặc đổ lỗi cho anh kia, tại sao anh ta lựa chọn cô ấy, hoặc đổ lỗi cho cô ấy cô ấy thủ đoạn quá, tôi mới là người tử tế, tôi không bao giờ thủ đoạn hết, cô ấy là thủ đoạn mới lấy được anh ấy còn tôi không lấy được...

Nghĩa là mình đổ lỗi sự ghen tị cho một người bên ngoài hay một cái gì đấy từ bên ngoài. **Bước này ta nhận ra ghen tị đến từ cái tôi của mình, nó phóng đại vấn đề lên và nó muốn mình đặc biệt hơn người khác.** Nếu không có hai điều đó thì dù có xảy ra chuyện gì ở bên ngoài thì mình cũng không có sự ghen tị. Lúc đó mình có sự cố gắng để làm tốt hơn, tỷ nữa ta sẽ nói. Nhưng nếu có hai điều đó, có cái tôi đó thì nó biến mình thành người ghen tị chứ không phải là người cố gắng để trở nên tốt hơn.

Nên đây mới là cái gốc của vấn đề, **cái Tôi mới là cái gốc của vấn đề.** Cách tập là nhận ra cái tôi mới là nguồn gốc của vấn đề chứ không phải là ai đó mới là nguồn gốc của vấn đề. Không phải bố mẹ bất công, không phải là ông sếp quyết định sai, không phải là cô kia thủ đoạn. Tất cả những điều đó chỉ là biện minh cho cái tôi, cái tôi nó không bao giờ trở thẳng vào nó và bảo rằng nó sai cả, tôi có vấn đề à, tôi sai à. Nó luôn luôn muốn chỉ sang người khác.

Thế thì ai làm được đến bước 3 này, chưa nói đến bước bốn là bước chuyển hóa thì đã rất siêu rồi, vì mình đã gỡ bỏ được vũ khí của nó, gỡ bỏ cái gốc của nó, giống như mình tháo được ngòi quả bom rồi. Cái tôi của mình đã bị nhận diện, nó không còn lộng hành được nữa, nó không thể bảo: Tôi ghen tị là đúng, người khác sai với tôi! **Ta nhận ra hoàn toàn vấn đề là cái tôi.**

Bước 3: Tháo ngòi quả bom

Nhận ra MÌNH có vấn đề. Cái tôi mới là gốc của vấn đề chứ không phải ai đó khác là nguồn gốc của vấn đề.

Đoạn này là đoạn mấu chốt, trước khi chúng ta đến đoạn tiếp theo thì chúng ta cùng có một số ví dụ xem như thế nào? Qua lại với những câu chuyện vừa kể, ví dụ với câu chuyện của H đi. Em thử áp dụng ba cái anh vừa nói như thế nào? Đây là tháo ngòi, giải quyết gỡ vũ khí.

Bạn H: *Thật ra hôm nay chia sẻ thì hoa cũng đã nở rồi, chứ tháo ngòi thì em cũng một phần đã tháo ngòi rồi. Buổi hôm này thì giúp cho mình hiểu rõ bản chất hơn để mình tin chắc đó là phương pháp đúng đắn. Vì trước khi biết đến kiến thức này thì em cũng đã áp dụng nó rồi, cái vấn đề của em là trước khi em biết đến kiến thức này của Trong Suốt thì em hướng đến người kia nhiều hơn mà không hướng về mình. Còn bây giờ sau buổi ngày hôm nay em hướng về mình nhiều hơn.*

Giả sử như đợt trước em giải quyết vấn đề của em bằng cách là, đầu tiên em nghĩ là mình ghen tị với người ta vì người ta hơn mình mặc dù xuất phát điểm người ta kém mình. Thì em lại nghĩ là có thể xuất phát điểm của người ta kém mình nhưng họ có tố chất hơn mình chẳng hạn. Họ thành công hơn mình tại thời điểm này cũng là một điều dễ hiểu. Và có hai khả năng: Một trong tương lai mình tốt hơn và hai là tương lai không nói trước được điều gì cả. Có thể là thời điểm này họ hơn mình, song với sự cố gắng của mình thì trong tương lai có thể mình sẽ tốt hơn thời điểm hiện tại.

*Còn kiến thức hôm nay em sẽ quay về với bản thân và xem xét bản thân, tất cả những cái cảm xúc, cái sự ghen tị nổi lên trong mình thì mình xem lại bản thân mình, **tất cả là do mình chứ không phải là do người khác.** Cho dù đó là người xấu hay tốt hay như thế nào thì cũng không quan trọng nữa, quan trọng là bản thân mình thôi.*

*Có trường hợp mình tự ghen tị, có trường hợp người ta gây ra để mình ghen tị cũng không quan trọng nữa. Quan trọng mình quay về thay đổi bản thân mình trước. Mình nhận ra rằng vấn đề ghen tị đó là vấn đề của mình, mình thay đổi mình là vấn đề đầu tiên. Tất nhiên là vấn đề nhận ra thì em có thể nhận ra được. **Còn vấn đề thứ hai của em bây giờ, em tu tập là nhận ra rằng vấn đề cốt lõi chính là cái tôi của mình.***

Thầy Trong Suốt: Nếu em không tập cách của anh nói xong mà em tập cách cũ của em thì em không gỡ được gốc mà em chỉ gỡ được ngọn thôi. Ngày mai em vẫn còn ghen tị với người khác. Vì cái gốc chưa được giải quyết, là cái tôi của em thì em vẫn còn hạt giống đó, em vẫn có thể ghen tị với người khác.

Nên cách đó không phải là cách rốt ráo mặc dù nó cũng có ích. Nghĩ rằng hôm nay thế này ngày mai thế khác, đây cũng là một cách rất tốt nhưng chưa phải là tất cả. Gốc là mình phải hiểu rằng vấn đề là ở mình chứ không phải ở họ. Mấu chốt vấn đề - mình là cái gốc. Cái tôi của mình nó luôn muốn đặc biệt hơn, nó luôn luôn cho cái này là quan trọng, nó

luôn luôn đi so sánh với người khác v.v... thì đây mới là giải quyết tận gốc. Nếu không thì em sẽ tìm thấy người khác hơn em.

Thế nên mọi người hỏi anh: Anh có ghen tị không? Anh trả lời là anh không ghen tị, vì sao? **Vì thứ nhất: Anh không có nhu cầu gì đặc biệt hơn người khác nữa.** Mình hôm nay là một ông giám đốc của một công ty to, ngày mai là một ông tù nhân trong tù là bình thường. Cuộc đời chả biết trước được điều gì cả, mình không thấy đặc biệt hơn nên mình không có nhu cầu gì đặc biệt hơn, đây là gốc của ghen tị.

Thứ hai là thực sự mình không thấy mình đặc biệt hơn người khác. Bởi vì mình nhìn sâu sắc vào trong mỗi người, mình đều thấy tất cả mọi người đều tiềm ẩn khả năng đẹp đẽ ở đây. Mình thấy mình và họ cũng như nhau cả thôi, nhưng những thứ như thế này mình có thể nói ở những buổi khác sâu sắc hơn.

Nhưng ít nhất là mình không có nhu cầu đặc biệt hơn người khác. Tại sao lại phải đặc biệt hơn người khác? Tại sao tôi không làm tốt việc của tôi mà tôi cứ phải làm tốt việc của tôi và đặc biệt hơn anh bên cạnh? Thế là rất buồn cười. Tại sao tôi cứ phải làm tốt việc của tôi và đặc biệt hơn anh bên cạnh mới đủ, trong khi đơn giản là tôi làm tốt những việc tôi làm thôi. Trong khi tôi ngồi đây tôi nói những điều tốt nhất chứ tôi đâu có cần phải tốt nhất và hơn những người xung quanh tôi. Ngày mai tôi đến công ty tôi làm việc tốt nhất (trong khả năng của tôi) chứ không phải là tốt nhất và hơn những người xung quanh. Tôi làm tốt hơn người khác là không cần thiết. Mình buộc phải tốt hơn người khác có cần thiết không?

Mình buộc phải tốt hơn người khác là cần thiết hay là mình làm tốt nhất trong khả năng của mình và luôn tìm cách làm tốt hơn nữa là cần thiết? Mấu chốt của vấn đề là cái tôi nó luôn luôn muốn đặc biệt mà không hiểu vì sao nữa, nó luôn muốn đặc biệt hơn người xung quanh nó. Nếu mình hiểu được cái đó thì mình mới bắt đầu giải quyết được từ cái gốc của vấn đề. Em không cần đặc biệt hơn ông em họ của em thế thôi. Nếu mà em giải quyết tận gốc vấn đề. Tại sao em phải đặc biệt hơn nó, nó hơn em thì thôi. Mỗi người một kiểu sống, cách sống hoàn cảnh sống điều kiện khác nhau mà thôi. Tại sao em đòi hỏi phải đặc biệt hơn nó, đây mới là cái gốc của vấn đề. Cái tôi nó không còn cần là cái gì đặc biệt hơn nữa – Đây mới là cách giải quyết vấn đề. Và sau này những ông khác (vốn) làm em khó chịu em sẽ thấy khác. Tại sao mình phải đặc biệt hơn họ? Đó là bước đầu tiên để giải quyết vấn đề.

*Trong Suốt không còn ghen tị nữa vì:
Không có nhu cầu đặc biệt hơn người khác nữa – thấy gốc của ghen tị.
Thực sự không thấy mình đặc biệt hơn người khác.*

3.3. Bước 4: Giải quyết sự quan trọng hóa vấn đề của cái tôi

H hỏi: Anh cho em hỏi, nếu mình còn ý muốn là đặc biệt hơn người khác trong cuộc sống thì cái ghen tị đó không bao giờ giải quyết được ạ?

Thầy Trong Suốt: Đúng thế, **mình chỉ nên luôn làm điều tốt nhất mình có thể.** Anh làm giám đốc công ty là anh làm điều tốt nhất anh có thể chứ không phải là để thắng hết tất cả

mọi đối thủ trên thị trường, không phải! Anh không phải làm công ty anh nổi bật hơn tất cả các công ty khác, đơn giản là công ty anh làm dịch vụ tốt, anh sẽ làm tốt nhất trong khả năng của anh và những người xung quanh anh. Không phải anh làm để mọi người thấy ông Trọng Suốt tuyệt nhất, công ty ông Trọng Suốt đặc biệt nhất. Không có, thế thôi. Chẳng có vấn đề gì cả, họ thành công mình cũng thành công, có vấn đề gì đâu! Nên nếu mình giải quyết tận gốc thì những thứ khác nó bị xóa đi, đó là gốc của vấn đề.

Xa hơn một chút nữa là mình **giải quyết sự quan trọng hóa vấn đề của cái tôi**. Tại sao mình không ghen tị với Đặng Thái Sơn mà mình ghen tị với đồng nghiệp? Tại vì đánh đàn chẳng quan trọng với cái tôi mà là công việc hàng ngày quan trọng hơn đối với cái tôi của mình.

Hay ví dụ khác, các cô gái xinh đẹp thường ghen tị với cô xinh hơn, thế mới kỳ lạ chứ! Không biết ở đây mình có nói đúng bạn nào không? Nghĩa là cái cô không xinh đẹp không ghen tị với cô xinh hơn mấy, nhưng cô xinh đẹp lại ghen tị với cô xinh hơn! Thế mới kỳ lạ! Tại vì sao? Tại vì đối với cô xinh đẹp, cái xinh rất quan trọng, nên khi mà cái xinh quan trọng thì người nào hơn mình ở chỗ mình cho là quan trọng thì lập tức ghen tị nảy sinh.

Thế là điều thấy buồn cười rồi, các cô không xinh, hoặc là xinh vừa vừa không thấy bình phẩm các cô xinh, nhưng cô nào xinh thì rất hay bình phẩm các cô xinh hơn mình hoặc các cô tương tự như mình. Mình không nói tất cả mọi người nhé, như thế là oan, mình nói là hay như vậy! Và nhiều cô không như vậy. Mình có thể thấy cô này xinh nhưng ai xinh hơn mình thì thấy khó chịu, vì cái xinh đó quan trọng!

Hay là các cô ca sỹ nổi tiếng hay ghen tị với cô ca sỹ nổi tiếng khác, người mẫu cũng thế, phỏng vấn một lúc là thấy đá người khác ngay. Vì với cô ca sỹ hay người mẫu thì danh tiếng rất quan trọng. Vậy ai có danh tiếng hơn tôi là tôi thấy có vấn đề rồi! Chứ người bình thường ghen tị với người mẫu, ca sỹ làm gì, không ghen tị mấy. Cô ca sỹ bình thường cũng ghen tị với ca sỹ nổi tiếng, hoặc khi nổi tiếng rồi thì vẫn ghen tị với ca sỹ nổi tiếng khác ngang mình.

Một chị: *Mình không phải là ca sỹ, có cái mình thấy Mr Đàm rất nổi tiếng, mình không rõ nổi tiếng vì lý do gì nên mình rất bức tức, tại sao lại nổi tiếng trong khi hát thì dở, trong khi có nhiều người hát hay hơn.*

Thầy Trọng Suốt: Như vậy danh tiếng chắc rất quan trọng với chị phải không?

Chị đó: *Có thể. Mình không phải ca sỹ nhưng mà mình nhìn mình không thể ưa được người này.*

Thầy Trọng Suốt: Đúng rồi, bởi danh tiếng có khả năng rất quan trọng với chị, có ai đó danh tiếng hơn nhiều là chị khó chịu.

Chị đó: *Có một cái nữa là tại sao ở Việt Nam mình xem phim Hàn Quốc nhiều thế, mình cảm thấy mình rất là bức tức.*

Thầy Trọng Suốt: Đây là Sân hận.

Chị đó: *Cái bức tức vì thấy là: à tại sao cái người người ta làm cho người khác...?*

Thầy Trọng Suốt: Buổi sân hận chị có đi không nhỉ?

Chị đó: Không, chị không đi.

Thầy Trong Suốt: Nếu chị đi thì tất cả cái đó là sân hận. **Sân hận là khi có cái gì đó xảy ra trái với quan điểm hoặc mong muốn của tôi.** Trong trường hợp của chị là xảy ra trái với quan điểm, mong muốn của chị, sinh ra sân hận, một cái gì đó xảy ra trái với chờ đợi của tôi.

Ví dụ người yêu tôi đến muộn 5 phút, tôi chỉ cho phép chờ đợi zero phút thì được, 5 phút là không được rồi. Có những cô thì anh bạn trai đến muộn 5 phút là khó chịu rồi, có những cô thì đến muộn cả tiếng cũng chẳng sao vì không còn loại chờ đợi đó nữa.

Nghĩa là sân hận xảy ra khi mình có những khuôn mẫu và thực tế xảy ra trái với khuôn mẫu của mình. Mình có khuôn mẫu 5 phút là xấu, thực tế anh đó muộn 5 phút mình cho là xấu, trong khi một cô bạn mình khuôn mẫu của cô ấy 3 tiếng mới là xấu nên 1 tiếng là bình thường, vô tư. Ngày xưa có cô người yêu cũ của em muộn bao nhiêu cũng được vì em đã giúp cô ấy bỏ khuôn mẫu bao nhiêu tiếng. Còn chính mình ngày xưa lúc chưa tu tập, người ta đến họp muộn 5 phút thì lập tức mình khó chịu. Mình là người chính xác về giờ giấc vì bố mình là giáo viên đại học, mình có thói quen đến sớm trước giờ xảy ra. Hóa ra sân hận là khuôn mẫu của mình, trong trường hợp của chị là khuôn mẫu của chị là phim Hàn Quốc không gì gì đấy... Xã hội mình không nên xem phim Hàn Quốc, người như mr Đàm không đáng để thành công như thế.... Đó không phải ghen tị, đó là sân hận.

Chị đó: *Mình ghen tị cái là tại sao phim Mỹ người ta không xem nhiều mà người ta xem phim hàn quốc nhiều thế, xem báo thấy rằng phụ nữ Việt Nam không được đối xử tốt...*

Thầy Trong Suốt: Như thế thì chị sẽ sân hận cả đời, tại vì chị có quá nhiều khuôn mẫu trong đầu. Khi có cái gì khác khuôn mẫu của chị là tức giận luôn, mình sân hận cả đời vì mọi thứ khác khuôn mẫu của mình quá. Mình đem khuôn mẫu của Mỹ áp dụng vào Việt Nam thì sân hận cả đời là chắc, ở Việt Nam áp dụng khuôn mẫu của Việt Nam.

Thầy Trong Suốt: Đấy hay như chị H nói, mình áp đặt khuôn mẫu của mình lên người khác, không có gì hay ở đó đâu, một cái là ghen tị, một cái là sân hận!

Quay về ghen tị là đầu tiên mình có sự so sánh. So sánh xong thấy người khác hơn mình, thế là cái tôi của mình bắt đầu có vấn đề. Vì cái tôi nó không bao giờ muốn xấu hơn người khác cả, mà cái tôi nó luôn muốn nó đặc biệt hơn người khác, và khi có người khác hơn đúng cái nó cho là quan trọng thế là nó trở nên ghen tị.

Thế là có hai vấn đề, một là vấn đề cái tôi của mình nó muốn trở nên đặc biệt hơn so với người khác, cái thứ hai là nó phóng đại vấn đề này trở nên quan trọng hay không quan trọng. Ví dụ một cô xinh đẹp thì dễ ghen tị với một cô xinh đẹp khác hơn là với một cô gái bình thường, vì vấn đề xinh đẹp đối với cô gái đó là vấn đề quan trọng quá. Nên cái phóng đại mới là vấn đề, cái tôi nó phóng đại các thứ ra.

Một bạn nam: *Em muốn hỏi anh, khi mình theo cách chuyển hóa này là mình phải bỏ đi cái tôi à?*

Thầy Trong Suốt: Mình có bỏ cái tôi đâu, ta phải hiểu biết hơn. Khi em có hiểu biết hơn thì khi cái tôi nó định làm chủ em bằng việc là nó muốn mình phải đặc biệt hơn người khác. Do em có hiểu biết thì thấy: À, đây chỉ là mong muốn của cái tôi thôi, đó không phải là mong muốn chính đáng, thế là cái tôi mất đi quyền lực đối với em.

Bạn đó: Nhưng mà hãy làm tốt nhất nhưng không phải là làm tốt hơn người khác.

Thầy Trong Suốt: Không phải, mà là: **hãy làm tốt nhất chứ không phải là làm để trở nên đặc biệt hơn người khác.**

Bạn đó: Thế thì làm thế có mất đi tham vọng của mình không ạ?

Thầy Trong Suốt: Không, vì mình làm tốt nhất mà, anh thấy bạn anh làm tốt thì tại sao mình không làm thế được nhỉ? Mình thấy rằng mình có thể làm tốt cái mình đang có bây giờ, và anh cố gắng để làm tốt cái mình đang có bây giờ chứ không phải anh cố gắng để vượt lên thẳng bạn anh.

Như bạn Hải kể, lúc đầu thì cũng khó chịu lắm nhưng về sau thấy tại sao mình phải ghen tị với thằng đấy, người bên ngoài mình. Mình hãy làm tốt cái mình đang có bây giờ, thế là bạn đi học hỏi, bạn cố gắng. Mấu chốt ở đây là em có thể giải quyết vấn đề không phải bằng tiêu diệt cái tôi của em mà đơn giản em nhận ra rằng cái tôi của tôi nó vô lý, khi nó cứ đòi hỏi phải hơn người khác.

Mỗi người một hoàn cảnh, điều kiện sống khác nhau, tại sao phải hơn người ta? Chỉ đơn giản là làm thế nào để mình làm tốt hơn bây giờ vì người ta là tấm gương đi trước rồi. Người ta làm tốt như vậy thì mình kiểm tra xem mình có làm được không? Nếu được thì mình cố gắng, nếu không thì mình chuyển qua làm việc khác cũng rất tốt. Không phải ai cũng đánh đàn hay được đâu!

Bạn đó: Chẳng hạn em thấy như Steve Jobs, giám đốc của Apple chẳng hạn. Ông có cái tôi rất là cao, ông luôn muốn khả năng của mình vượt trội hơn mọi người. Trong tư tưởng của ông thì lúc nào cũng muốn mình đi vào lịch sử hay thế nào đấy, chính vì cái tôi ấy mà khát vọng của ông ấy rất là lớn nó tạo ra cái động lực để ông ấy làm việc.

Thầy Trong Suốt: Cái đấy anh nói rồi, cái ghen tị có đặc điểm tạo ra động lực. Nhưng Steve Jobs nếu chỉ đơn giản là muốn hơn người khác thì anh tin là ông ta không thành công. Ông ấy làm ra sản phẩm đẹp, ông ấy làm cái tốt cho đời, nếu ông ấy chỉ làm để hơn tất cả bạn bè thì anh tin chưa chắc ông đã thành công được như vậy đâu.

Bạn đó: Ví dụ câu nói ông ấy hay nói khi thuyết phục người khác theo mình là: “Bạn muốn theo tôi để thay đổi cả thế giới hay muốn cả đời là người đi bán nước đường?”.

Thầy Trong Suốt: Đúng rồi, câu đó theo em là ông muốn thay đổi cả thế giới hay là ông muốn vượt lên tất cả mọi người khác? Em trả lời luôn đi, tự trả lời xem ông ấy muốn thay đổi cả thế giới hay ông ấy muốn trở nên đặc biệt nhất thế giới?

Bạn đó: Em nghĩ rằng ông ấy muốn trở nên đặc biệt! Cái quan điểm của ông ấy là sống phải để lại dấu vết.

Thầy Trong Suốt: Thế thì em đang phiên dịch một cách sai lầm. Ở đây ai nghĩ rằng ông ấy nói câu đấy để trở nên đặc biệt nhất thế giới, giờ tay đi ạ? Em đang phiên dịch sai câu đó, chính vì thế em cần hiểu rõ cái em nói từ này giờ đây.

Bạn đó: Em không hiểu, quan điểm sống của ông ấy là sống phải để lại dấu vết!

Thầy Trong Suốt: Đó là cách nghĩ của em, một câu đơn giản thế em còn phiên dịch sai làm sao mà em hiểu đúng ông ấy nghĩ gì trong đầu được? Một câu đơn giản thế em phiên dịch sai thì em hiểu được tại sao ông ấy làm thế này thế kia? Em hoàn toàn hiểu theo ý của riêng em thôi, em nên về nghĩ lại xem ông nói thế để ông ấy đặc biệt nhất thế giới hay ông ấy muốn thay đổi thế giới? Khi em trả lời câu ấy đúng thì hãy nhìn lại xem cuộc đời Steve Jobs như thế nào?

Bạn đó: *Em nghĩ rằng ông ấy đang muốn trở thành người đặc biệt tại vì là...*

Thầy Trong Suốt: Thì đấy, tại vì em đang nghĩ vậy nên rất khó nói chuyện. Giống như em đang đeo kính màu hồng khi anh hỏi cốc nước màu gì em trả lời cốc nước màu hồng ngay. Anh bảo nó trắng em không thể tin được vì trong mắt em nó màu hồng mà. Anh bảo em bỏ kính màu hồng ra đi. Bây giờ mình không tranh luận cái cốc này màu trắng hay màu hồng vội, nói gì thì nói cốc này vẫn màu hồng vì em đeo kính màu hồng mà. Vậy thôi từ từ đã chưa kết luận nó là cái cốc gì vội, em về nghĩ lại xem đã, nghĩ theo hướng khác đi đã, bỏ kính đi đã để xem nó màu gì thực sự đã!

Bạn đó: *Em không hiểu, quan điểm sống của ông ấy là sống phải để lại dấu vết.*

Thầy Trong Suốt: Không, anh không biết!

Bạn đó: *Em nghĩ là....*

Thầy Trong Suốt: Nhưng mà em đang đeo kính màu hồng mất rồi, mình không thể nói chuyện kiểu ấy được. Đúng chưa? Ai khác đi ạ.

Một bạn nam: *Lúc này anh nói khi mà anh cảm thấy là cái tôi của anh không có gì đặc biệt hơn cái tôi của người khác.*

Thầy Trong Suốt: Không phải, mà là nhận thức của mình nói nên như vậy.

Bạn đó: *Nhận thức của mình, cái tôi không có gì đặc biệt hơn người khác.*

Thầy Trong Suốt: Không cần đặc biệt hơn người khác!

Bạn đó: *Vậy em muốn hỏi là vậy làm thế nào để biết đích xác tôi là ai, tôi cần gì và tôi muốn gì?*

Thầy Trong Suốt: Câu hỏi quá hay luôn, câu hỏi triết học quá.

Bạn đó: *Không ạ, thật ra em nghĩ rằng bản thân mỗi con người đều mong muốn tìm thấy cái tôi của mình, hiểu rõ nguyên nhân tại sao mình sống. Mình sống mình có mục đích ý nghĩa như thế nào? Em muốn là anh có thể chia sẻ là nếu anh đã là một người may mắn, đã qua rèn luyện và tìm được cái tôi của mình là như thế nào? Anh có thể chia sẻ với mọi người.*

Thầy Trong Suốt: Sẽ có một lúc nào đó, vì nó là một chủ đề đủ to để nói đến 10 buổi, gốc của tất cả mọi vấn đề đều nằm ở đây. Ở đây sau những buổi như thế này anh có một nhóm gọi là **nhóm động lại**, những người như em có thể ở nhóm động lại. Động lại nghĩa là những người động lại sau buổi hôm nay, muốn tìm cái gì sâu sắc hơn. Ví dụ câu hỏi “tôi là

ai?” của em đây. Cái gốc của vấn đề đó. Anh có thể chia sẻ một chút về cái tôi của anh là gì trước khi anh tìm thấy hoàn toàn khác với cái anh tìm thấy được. Ví dụ, em tên là gì?

Bạn đó: Em tên là Dũng.

Thầy Trong Suốt: Tôi là Dũng, tôi bao nhiêu tuổi, tôi giỏi cái này, tôi kém cái kia....

Bạn Dũng: Không ạ.

Thầy Trong Suốt: Không, anh ví dụ thôi, nhưng sau này em sẽ tìm ra cái hoàn toàn khác. Nó như thế nào, con đường như thế nào thì cần có những buổi khác. Hôm nay ta quay lại vấn đề chuyển hóa ghen tị đã.

*Một là cái tôi của mình nó muốn trở nên đặc biệt hơn so với người khác.
Thứ hai là nó phóng đại vấn đề này trở nên quan trọng.*

Một bạn: Em muốn trở lại cái câu của bạn lúc này nói về Steve Jobs, em muốn thể hiện quan điểm của mình một chút. Em sẽ hiểu ý của bạn ấy là Steve Jobs thực sự để lại dấu ấn và ông ấy cũng muốn để lại dấu ấn trên cõi đời này.

Thầy Trong Suốt: Nhưng không phải là để đặc biệt hơn người khác!

Bạn đó: Đúng, em muốn nói tiếp là cái ông muốn thể hiện là ông muốn thay đổi thế giới. Ông muốn để lại dấu ấn để mọi người nhớ đến mình nhưng không phải vì động cơ là ông muốn mình đặc biệt hơn Bill Gate, hay một nhà tỷ phú nào khác. Tức là cái động cơ bắt nguồn để Steve Jobs sáng tạo ra Apple và những sản phẩm như vậy không phải từ động cơ so sánh với người khác, ghen tị với thành công của người khác. Mà là vì cái khát khao có thể thay đổi thế giới.

Thầy Trong Suốt: Đúng thế!

Bạn đó: Đó là điều em muốn chia sẻ với bạn đó một chút. Còn em cũng muốn hỏi là vậy thì nó có hơi mâu thuẫn với cái tôi không ạ? Ví dụ em cũng là người muốn để lại dấu ấn chẳng hạn, nó không bắt nguồn từ việc mình muốn hơn người khác thì cái tôi của mình?

Thầy Trong Suốt: Cái tôi nó muốn đặc biệt hơn người khác mới là vấn đề chứ nếu nó muốn làm điều tốt và để lại dấu ấn thì có vấn đề gì đâu! Nhưng hơn người khác mới là vấn đề! Tại sao vừa phải làm tốt vừa giỏi hơn thằng bên cạnh? Anh không hiểu được tại sao, vừa phải làm việc tốt vừa phải giỏi hơn tất cả những người xung quanh tôi? Không hiểu đoạn sau? Sao tôi phải đặc biệt nhất, không có lý do xác đáng nào cả! Ghen tị bắt đầu là do mong muốn đặc biệt hơn, đặc biệt nhất, thấy ai đó đặc biệt hơn tôi ở chỗ tôi cho là quan trọng là ghen tị. Tại sao không thể tôi cũng xinh và bạn tôi cũng xinh, tôi nổi tiếng cô ca sỹ kia cũng nổi tiếng mà cứ phải là tôi đặc biệt hơn cô ý cơ?

Bạn đó: *Tức là cái tôi mong muốn đặc biệt không có vấn đề gì nhưng khi mà nó có mong muốn đặc biệt hơn người khác thì nảy sinh sự ghen tị đúng không ạ?*

Thầy Trong Suốt: Đúng vậy. Cái gốc nằm ở đây, mình giải quyết cái gốc chứ không thì mình chỉ giải quyết cái ngọn thôi! Dần dần mình tập thì mình tập câu hỏi tại sao mình phải đặc biệt hơn người khác? Hỏi đi hỏi lại câu đấy, mình sẽ không tìm ra lý do để thuyết phục, mình tìm ra lý do làm điều tốt nhất trong khả năng. Mình không tìm ra được lý do cụ thể xác đáng nào để cái tôi của mình đặc biệt hơn cái tôi của người khác.

Mình phải được ca ngợi hơn, mình phải được trân trọng hơn, trân trọng thì được còn trân trọng hơn thì có vấn đề. Ca ngợi chưa là vấn đề mà ca ngợi hơn người khác là vấn đề! Cái hơn đấy không hiểu sao nó đi vào đầu mình từ bé, đặc biệt là giáo dục Việt Nam. Con phải hơn bạn con, con phải điểm cao hơn, con phải đứng đầu lớp...

Ở đây có những ông bố bà mẹ không biết có dạy con kiểu đó không, nhưng mình biết có một chị không dạy con kiểu đó! Điểm bao nhiêu cũng được, về bố mẹ góp ý giúp con điểm cao hơn nhưng không bao giờ đòi hỏi con phải điểm cao hơn thằng bên cạnh, con phải đứng thứ nhất ở lớp này. Nhưng không hiểu sao có nhiều người dạy con phải hơn người bên cạnh. Dần dần cái đó biến thành cái tôi phải hơn người bên cạnh, tôi đặc biệt hơn!

Bác trai ngồi ở đây có thể nói rất đúng là bác có thể không có cảm giác hơn, không cần hơn người khác. Có thể bác may mắn sống trong sự giáo dục tốt, rèn luyện tốt, không có sự mong muốn phải đặc biệt hơn người khác. Nhưng đây người lớn lên không hiểu sao mình có mong muốn đặc biệt hơn người khác. **Thì ở đây có hai điều mình học được, một là cái tôi của mình muốn đặc biệt hơn người khác, thứ hai là cái tôi của mình nó quan trọng hóa vấn đề.**

Ví dụ đã xinh rồi mình cho cái xinh rất quan trọng, nên cô nào xinh hơn mình thấy không thoải mái. Mình giàu rồi hay mình chưa giàu, mình cho rằng cái giàu rất quan trọng, nên khi ai đó giàu hơn mình thấy không thoải mái. Đó là sự quan trọng hóa vấn đề của cái tôi trong khi đó là một vấn đề trong cuộc sống này thôi! Xinh hay giàu có khác nhiều lắm đâu! Đó là điều thứ hai, khi thấy rằng mình đang quan trọng hóa vấn đề.

Khi mình nhìn thấy hai gốc này rồi thì mình mới nói như bạn Hải là tôi không cố để hơn người ta nữa. Tôi biết có một cơ hội để tôi làm được như vậy và ta thử xem có được không! Tôi đang thấy tôi chưa được như thế, tôi có thể làm được như thế và tôi cố gắng để tôi tốt hơn hiện tại, đơn giản thế thôi. Thì cái này rất tốt, chẳng có gì xấu ở đây cả.

Mình tập hỏi: “Tại sao mình phải đặc biệt hơn người khác?”

Hỏi đi hỏi lại, mình sẽ không tìm ra lý do cụ thể xác đáng nào để cái tôi của mình đặc biệt hơn cái tôi của người khác.

IV. Đào xới vấn đề sâu hơn

4.1 Tại sao ghen tị lại dẫn đến thành công CHÂN THỰC?

Một bạn nam: Em đang không hiểu ý anh ạ. Ý anh là nếu mình muốn mình đặc biệt thì được còn đặc biệt hơn người khác mới là vấn đề, nhưng mà em nghĩ bản thân việc mình muốn mình đặc biệt đã bao hàm ý nghĩa so sánh rồi. Tức là mình muốn một cái gì đó người khác đang có, muốn một cái gì đó người khác kém hơn mình. Em nghĩ bản thân ý nghĩ đó đã bao hàm sự ghen tị rồi.

Thầy Trong Suốt: Muốn đặc biệt em phải hiểu đúng hơn thế này, đặc biệt ở đây không có sự so sánh, tôi muốn làm điều tôi yêu thích nhất, khác biệt nhất, mình làm cái mình có khả năng nhất. Một người kế toán làm kế toán giỏi nhất, mình làm cái mình giỏi nhất nên mình làm ra sản phẩm tốt nhất.

Bạn đó: Nhưng mà vẫn có sự so sánh với người khác!

Thầy Trong Suốt: So sánh kết quả thì khác, anh không ngại so sánh kết quả.

Bạn đó: Vẫn có ghen tị chứ ạ.

Thầy Trong Suốt: So sánh nhưng không có ghen tị, so sánh nhưng không muốn gì đặc biệt hơn người khác thì không có sự ghen tị, so sánh muốn có gì trở nên đặc biệt hơn người khác thì có sự ghen tị. Ví dụ em giỏi môn gì nhất?

Bạn đó: Em giỏi môn toán

Trong Suốt: Em có thích học toán học không? Có tự nhiên không? Hay là vì em muốn hơn các bạn học toán.

Bạn đó: Em muốn học toán vì em thích tìm hiểu về toán.

Thầy Trong Suốt: Tương tự như vậy, em không học toán vì em muốn hơn các bạn, đơn giản là em thích học toán, em giỏi toán nhất thì em làm nó, thế thôi. Anh giỏi làm giám đốc thì anh làm, bạn khác giỏi viết văn thì viết văn. Tất cả mọi người đều làm tốt mà không cần làm tốt hơn những người xung quanh.

Anh làm giám đốc không phải để giỏi hơn ông khác, nhưng mà vì anh tạo ra giá trị mà tự nhiên anh có, tự nhiên chẳng bắt em so sánh với người xung quanh. Cái tôi hoàn toàn được quyền làm cái nó làm tốt nhất và hoàn toàn được quyền làm cái mà nó có thể làm tốt hơn nữa chứ không phải luôn luôn không được so sánh với ai hết.

Anh chỉ nói **cái mong muốn trở nên đặc biệt hơn người khác mới là vấn đề còn so sánh là bình thường**. Mình muốn sống thì phải so sánh, muốn đi ra đường kia thì phải biết đâu là phải đâu là trái! Mình không tiêu diệt cái đó, mình **chỉ tiêu diệt cái cảm giác tôi phải đặc biệt hơn người xung quanh tôi**.

Em thích học toán đơn giản vì em thích, người khác thích hát đơn giản cũng thế. Tất nhiên sẽ có những hệ thống thang bậc trong sự đo đạc, như điểm toán có 9 có 10, đó là có sự so sánh. Nên sự so sánh không có gì sai cả, chỉ cái mong muốn đặc biệt hơn người khác mới là vấn đề. Ví dụ ngày xưa em chỉ thích học toán, nhưng em lại thích học toán để hơn tất cả các bạn khác thì là vấn đề rồi.

Bạn đó: *Thật ra em thấy có khá nhiều người băn khoăn về giải thích vừa rồi của anh, câu hỏi của em có mấu chốt là để em hiểu ra vấn đề. Em nghĩ như Trong Suốt nói có thể là do tiềm thức, do cách giáo dục từ bé đến lớn làm cho mọi người luôn luôn có sự so sánh nào đó và mọi người coi sự so sánh đó dẫn đến một cái gì đó tốt nhất, thường là như thế.*

Cái đó ảnh hưởng đến nhiều vấn đề trong cuộc sống. Em nghĩ vấn đề vừa rồi nó rất là quan trọng. Nếu mình hiểu sâu sắc thì mình sẽ giải quyết được bài toán cuộc đời. Giả sử có rất nhiều người lao ra thành lập doanh nghiệp, để làm ăn kiếm tiền, nhưng bản chất của họ chẳng yêu thích gì ngành nghề đó cả, mà là họ muốn có gì đó hơn người khác.

Nếu hiểu ra bản chất vấn đề thì họ tìm ra cái họ yêu thích của họ và có thể từ cái yêu thích nhất của họ, họ có thể thành công chứ không phải thành công bởi vì muốn hơn người khác. Em thấy vấn đề này tuy tương đối khó khăn, tuy là có rất nhiều người mâu thuẫn, nhiều người có vẻ rất băn khoăn với giải thích của anh. Tuy nhiên em nghĩ nếu hiểu nó sâu sắc thì có thể giải quyết nhiều bài toán trong cuộc sống chứ không phải đơn giản chỉ là vấn đề ghen tị.

Thầy Trong Suốt: *Mình cứ thoải mái nói chuyện đi, mình cần đào xới vấn đề ra.*

Một bạn gái: *Em lại có ý kiến một chút về câu hỏi của anh vừa rồi, em nghĩ rằng chắc anh đang có một băn khoăn về môn toán của anh, chắc anh đang muốn mình giỏi nhất trong lĩnh vực đó, kiểu như vậy đúng không ạ? Thế nên nó phát sinh sự so sánh ở đây đúng không ạ? Nhưng mà cái em nghĩ rằng để không còn sự tồn tại của ghen tị ở đó nữa, thực tế cơ bản là mình biết là mình làm tốt nhất là nó sẽ ở đâu.*

Ví dụ như trường hợp là em làm tốt nhất của em rồi, em làm hết sức rồi nhưng vẫn đạt điểm 9 trong khi đó người khác đạt điểm 10, thì nếu trong trường hợp đó có phát sinh sự so sánh và mình sẽ thấy có sự bất công! Trong khi mình đã cố gắng hết sức mà thằng kia nó vẫn hơn mình và mình muốn chiếm đoạt việc đó, mình tìm mọi cách làm mọi thứ để đạt được thì ghen tị đã chiếm đoạt lấy con người của anh.

Còn trong trường hợp đó anh thấy: ồ mình đã cố gắng hết sức rồi thì thực sự nếu mình có thể cố gắng để tốt hơn nữa thì mình cố gắng, còn nếu mình cảm thấy thế là cố gắng hết sức mình rồi thì lúc đó mình sẽ cảm thấy hài lòng và hạnh phúc. Lúc này sẽ không còn sự ghen tị.

Thầy Trong Suốt: *Những người nghệ sỹ chân chính họ làm vì nghệ thuật chứ không phải là vì hơn người khác, điều đó rất là rõ ràng. Trịnh Công Sơn sáng tác không phải để nổi tiếng nhất Việt Nam, hơn tất cả những người khác. Thành công chân thực không phải thành công bình thường, **thành công chân thực phải dựa trên động lực chân chính!***

*Cái loại thành công mà từ việc để tôi nổi tiếng, vĩ đại, to tát hơn những người xung quanh tôi, để tôi được cao, họ bị thấp thì anh không cho là chân thực cho dù những người như thế trong xã hội này rất nhiều. Anh cho rằng **thành công chân thực đến từ việc mình làm những gì mình làm tốt nhất, một cách đúng đắn nhất.***

Thể hiện rõ là những nghệ sỹ chân chính đang làm những gì tốt nhất chẳng phải để hơn những người chung quanh. Còn những người nào đang có làm như thế dù họ đang thành công thì anh vẫn cho rằng họ vẫn đang là những người đau khổ, không thành công thực sự, thành công trong đau khổ.

Nếu em học toán để giỏi hơn người khác thì cho dù em có giỏi nhất lớp thì lúc nào cũng lo lắng người khác hơn mình, lúc nào cũng ghen tị. Ngược lại nếu em làm toán là cái em thích nhất, cái em cho là có giá trị nhất trong việc em làm thì thành công của em là hoàn toàn chân thực.

Nên lúc Hạnh hỏi tiêu đề của buổi hôm nay là “Ghen tị là chìa khóa dẫn đến thành công” hay là **chìa khóa dẫn đến thành công chân thực**? Thì anh nói không thể thiếu chữ **chân thực** được. Chuyển hóa sự ghen tị chính là chuyển hóa dẫn đến thành công chân thực. Nếu chúng ta chuyển hóa sự ghen tị ta mới có thành công chân thực mà thôi, nếu không thì em có thành công trong sự so sánh, lo lắng, sợ hãi mình kém đi, chẳng chân thực tí nào cả.

*Thành công chân thực đến từ việc chuyển hóa
ghen tị, làm những gì mình làm tốt nhất, một cách
đúng đắn nhất.*

4.2 Ghen tị hay ngưỡng mộ? Đây là ranh giới?

Một bạn gái khác: Anh cho em hỏi, có mối liên hệ nào giữa ghen tị và ngưỡng mộ không ạ?

Thầy Trọng Suốt: Có phần chung đấy, có so sánh thấy người ta hơn mình nhưng ngưỡng mộ thì mất đi cái phần mình muốn đặc biệt hơn người ta, mình không còn muốn mình hơn họ nên không còn sự ghen tị nữa.

Bạn đó: Tức là có liên quan ạ?

Thầy Trọng Suốt: Có điểm chung đó! Giả sử nếu trước đây em có ghen tị nhưng giờ em đã giải quyết được cái tôi rồi nó không còn bắt em phải đặc biệt hơn người ta nữa, thì một là em có sự ngưỡng mộ, hai là thấy bình thường.

Mỗi người giỏi một cái, anh giỏi toán còn tôi giỏi văn, có gì đâu. Em có thể ngưỡng mộ tùy em. Ngưỡng mộ thì em tích cực mong muốn đạt được như người ta, hay là em cho đó là cái tốt cần hướng đến trong cuộc đời, rất tốt. Đừng hiểu là ngưỡng mộ là do ghen tị, anh nói là có điểm chung là có sự so sánh, chứ không phải là có liên quan.

Một bạn: Anh cho em hỏi, nếu sự so sánh không xuất phát từ mình và người khác mà xuất phát từ cái con đường mình mong muốn trở thành thì có lành mạnh không ạ?

Thầy Trọng Suốt: Vẫn lành mạnh!

Bạn đó: Ví dụ em có khả năng cảm thụ âm nhạc, em muốn theo một lớp ghi-ta, nhưng có thể là năng khiếu của em là toán chứ không phải là ghi-ta nên trong âm nhạc mình học lâu nhưng không thấy mình hiểu âm nhạc. Thế thì khi đó em nghĩ rằng không phải mình thành công bởi vì mình vẫn cảm thấy bức xúc với bản thân mình vì mình không đạt cái mình mong muốn mặc dù mình đã cố gắng. Trong trường đó thì mình phải đối xử với mình thế nào ạ?

Thầy Trong Suốt: Mình làm mãi không làm được thì thôi, thử cái khác.

Bạn đó: Nhưng mà cái việc đó không thoát ra khỏi cái tâm trí của mình, mình vẫn bị ám ảnh bởi điều đó. Tức là em nghĩ ở đây không có sự ghen tị nhưng vẫn có sự không thoải mái.

Thầy Trong Suốt: Đó gọi là tham lam. Tham lam là mình muốn một cái không phù hợp với mình.

Ví dụ em không có khả năng cảm thụ âm nhạc nhưng em muốn đạt giải quốc tế, ý là thể thôi, mình tham cái không phù hợp với mình! Vấn đề của em là tham lam, mình chưa có buổi tham lam, chắc là có buổi sau nữa!

Tham lam là em muốn sở hữu một thứ không phù hợp hoặc không trong khả năng của em. Nó gây nhiều vấn đề lắm. Tại sao không hài lòng với việc chơi ghi-ta tồi và toán giỏi mà cứ buộc mình phải vừa giỏi toán vừa siêu ghi ta? Đoạn chơi ghi ta là đoạn tham lam của em, mình muốn sở hữu một thứ không phù hợp với mình.

Mình có một cô vợ rồi mình muốn một cô nữa dù xã hội mình không cho, hay mình có nhiều tài sản rồi lại đi hại người khác để cướp tài sản của người khác để giàu hơn. Còn muốn làm cái gì mà phù hợp trong khả năng của mình thì chẳng có gì là tham lam cả.

Ở đây có một ranh giới mà không dễ nhìn thấy đâu như này bạn H nói, câu hỏi của em là rất đúng. Cái ranh giới này thì mọi người phải tập mới nhận ra được, anh ngồi đây nói mãi thì mọi người cũng chỉ có cảm giác mơ hồ nhận ra. Mình chỉ có đi vào tập mới nhận ra đâu là ranh giới của tham lam, đâu là ranh giới của ghen tị, hay chỉ đơn giản là ngưỡng mộ hay trân trọng cái tốt hơn. Phải đi vào thực hành.

So sánh thì thấy người ta hơn mình. Nhưng ngưỡng mộ thì mất đi phần cái tôi bắt phải đặc biệt hơn người ta, không còn sự ghen tị. Ranh giới này không dễ nhìn thấy, phải đi vào thực hành mới nhận ra.

V. TRÍ TUỆ

5.1 Chuyển hóa ghen tị bằng TRÍ TUỆ.

Một bạn nữ: Theo quan điểm của tôi thì ghen tị là một trong những nguyên nhân của đau khổ, là nguyên nhân của phiền não, làm cho mình sân hận, làm cho mình si mê. Cái cách kiểm soát ghen tị không quá là khó khăn, theo tôi là chúng ta nên tìm hiểu một chút về Phật giáo, kinh điển, băng đĩa của các Thầy minh sư giảng về ghen tị, giảng về tôi là ai này, tôi sinh ra từ đâu. Mọi người sẽ biết nguyên nhân mình đang tồn tại trong cuộc đời này như thế nào, ghen tị là một trong những phần rất nhỏ bé. Nếu mình kiểm soát được ghen tị, kiểm soát được tất cả những vấn đề mình đang gặp khúc mắc trong cuộc sống chắc chắn lúc nào mình cũng hài lòng về cuộc sống mình đang có. Đây mới thực sự là hạnh phúc.

Thầy Trong Suốt: Nếu tất cả mọi người ở đây ai cũng đọc sách kinh Phật thì tốt quá, tuyệt vời quá. Nhất là sau khi bạn ấy đã nhắc rồi thì chúng ta nên thử tìm hiểu một chút.

Ví dụ chỉ cần tìm hiểu ông Phật ra đời, ông dạy cái này cái kia làm gì? Ông ấy giải quyết vấn đề gì cho con người? Nếu đọc cái đó xong thì muốn đi tiếp thì đi tiếp. Lịch sử Đức Phật, tại sao ông ấy đang là một vị thái tử lại bỏ ra ngoài sống cuộc đời khổ hạnh bình thường, tại sao lại thế? Trong khi mình đang muốn làm thái tử!

Bạn đó: *Em sẽ tặng mọi người bốn đĩa phim hoạt hình sự tích đức Phật Thích Ca để mọi người cũng xem.*

Một bạn nam: *Em muốn hỏi anh câu chuyện về ông vua mà bảo binh lính tụng kinh khi quân thù đến đánh. Thế nhưng nếu ông ấy cảm thấy thoải mái với việc đó và ông ấy thấy cái chết như thế là bình thường, thế thì trong trường hợp đó thì sao?*

Thầy Trong Suốt: Ông ấy thì không có vấn đề gì nhưng vấn đề là ông vua đó làm cho 1 triệu người khác chết theo trong kinh thành đó, đó mới là vấn đề. Nếu ông ấy thật sự đạt đến trạng thái quân giặc giết tôi thế nào cũng được thì ông ấy rất siêu.

Bạn đó: *Nhưng mà ý em là bình thường hay rất bình thường nếu khi mà ông ấy làm cho mọi người cũng hiểu cảm giác như thế và làm theo? Sự thỏa mãn ấy làm diệt vong cả một dân tộc. Em thấy đó là sự bất bình thường!*

Thầy Trong Suốt: Anh kể em câu chuyện khác cũng liên quan đến đạo Phật. Đức Phật Thích Ca là người mà tất cả giáo pháp của chúng ta được truyền từ ông ấy. Ngài có cha mẹ là vua, là một gia tộc Thích Ca rất hùng mạnh, sau khi ngài đi tu rồi thì quân thù đến đánh đất nước cũ của ngài.

Ngài là một vị Phật rất nổi tiếng và Ngài không muốn chuyện ấy xảy ra, thế là Ngài ra biên giới giữa hai nước ngồi. Lần đầu vua nước kia thấy và biết đó là gia tộc của Ngài, vì ông vua này rất kính trọng Ngài nên bỏ về không đánh nữa. Một thời gian sau họ lại đem quân đánh tiếp vì mâu thuẫn quốc gia. Đức Phật lại ra ngồi giữa biên giới lần nữa, lần này ông vua kia cũng về. Đến lần thứ 3, mấy năm sau mâu thuẫn lại nảy sinh, nước láng giềng lại đem quân đánh nước bố mẹ của Đức Phật.

Đức Phật bảo rằng đây là nhân quả không thể thoát được. Những người trong gia tộc của ngài trước đây đã gây ra nghiệp xấu nên bây giờ không thoát khỏi hậu quả khủng khiếp của chiến tranh. Cho dù Ngài đã cố hết sức, thế nên bây giờ lần thứ ba ngài không ra biên giới ngài ngồi nữa.

Quân thù đánh đất nước của Ngài, đệ tử của Ngài cảm thấy rất bức xúc, thậm chí trong số các đệ tử có cả người thân của Ngài, họ nói: “*Thôi, nếu Ngài không đi cứu để con đi cứu họ!*”. Trong đó có ông Mục Kiền Liên là người có thần thông siêu việt, bay lên trời, đi xuống biển. Tuy nhiên đức Phật nói: “*Nhân quả đã xảy ra rồi, ta đã cố gắng làm không được, nhà ngươi đừng cố gắng làm.*”.

Nhưng ông ấy vẫn không nghe và dùng thần thông bay đến kinh thành. Trong cuộc chiến đẫm máu rất nhiều người trong gia tộc bị giết, ông ấy gọi được khoảng 20 người và chìa tà áo ra để cho mọi người vào và gói lại đem về khu rừng của đức Phật. Khi ông ấy về mở ra thì áo chảy ra toàn máu, mọi người chết hết. Nghĩa là mọi thứ theo nhân quả dù đã cố hết sức rồi cũng không tránh được nghiệp xấu trong quá khứ, kể cả thần thông hay giỏi như đức Phật cũng không cứu được.

Ngay cả trong cuộc đời mình, nhiều khi mình cố hết sức rồi nhưng cũng không thể vượt qua được, mình không giải quyết được nó, mình phải chịu cái quả xấu đó vì cái nhân trong quá khứ mình đã gây ra.

Đây là chuyện bình thường thôi, nhưng nếu mình có khả năng làm thì mình nên làm. Nếu ông vua có khả năng cứu 1 triệu người dân thì tại sao không mở cửa thành đầu hàng luôn đi cho xong, khỏi ai chết cả! Ông ấy cũng lắm bị bắt hoặc bị giết, tại sao lại đóng cửa thành, rồi niệm Phật để người ta bị giết? Đó là biểu hiện sự thiếu hiểu biết và ích kỷ chứ không phải sự hiểu biết và vị tha. Tương tự thế nếu ông vua làm cho mọi người chấp nhận cái chết thì họ có chết hay không vẫn là nhân quả của họ thôi.

Học đạo Phật không phải là không thể chết mà đạo Phật là để mình sống có trí tuệ, để khi việc xấu xảy ra mình vẫn bình an và có trí tuệ để giải quyết nó. Chứ đạo Phật không phải là một cái cao siêu để mình trở thành đặc biệt đâu, không chết hay bay lên trời xuống đất... Không phải thế.

Cũng thế thôi, hôm nay mình nói chuyện này, sau đây không phải để mọi người trở thành người thành công hết trong xã hội. Đơn giản là để mình nhìn cuộc sống một cách trí tuệ hơn, sâu sắc hơn, bình thản hơn khi mình gặp một chuyện gì đó làm mình ghen tị. Khi mình bình thản hơn thì thông thường mình hành xử sáng suốt hơn, phù hợp hơn. Mình không hành xử bằng sân hận, không hành xử bằng ghen tị nữa. Mình hành xử bằng... Ví dụ như bằng sự thông cảm với người khác.

Bạn đó: *Anh có thể phân tích thêm sự hài lòng đó không, ý em là hồi cấp ba chúng ta học chuyện AQ của Đỗ Tấn, AQ rất hài lòng với cuộc sống của mình nhưng đức vua cho rằng cuộc sống như thế là sai?*

Thầy Trong Suốt: **Hài lòng phải có trí tuệ**, hài lòng mà ngu dốt vẫn khác. Nên anh không theo đuổi sự hài lòng. Từ nãy đến giờ anh không đề cập đến sự hài lòng, anh cứ nói đi nói lại đến trí tuệ.

AQ là người hài lòng nhưng thiếu trí tuệ nên kết quả có tốt đâu? Ông vua kia cũng vậy, là người rất tin Phật, ông ấy rất sùng tín mà thiếu trí tuệ nên kết quả là ông làm chết chính mình và những người xung quanh mình.

Chúng ta không đi tìm sự hài lòng nhưng nếu chúng ta có trí tuệ thì tự nhiên chúng ta sẽ hài lòng. Đó là điều đặc biệt thú vị. Nếu chúng ta có trí tuệ chúng ta không ghen tị. Anh làm tốt việc của anh, tôi làm tốt việc của tôi, thế là tôi hài lòng. Chúng ta nói về trí tuệ và hiểu biết sâu sắc chứ chúng ta không nói làm thế nào để chúng ta sống thật hài lòng, nên những cái không hài lòng lại để sống hài lòng.

Anh nói rằng **nếu có ghen tị thì từ nay trở đi cứ ghen tị đi nhưng mỗi lần ghen tị ta chuyển hóa nó**, các bước như đã nói. Chứ không phải là mỗi lần ghen tị là cấm tiệt nó không ghen tị gì nữa, không chuyển hóa gì hết thì vẫn chỉ là không có trí tuệ mà thôi.

Trí tuệ là nhìn sâu sắc vào cái ghen tị đó, tại sao nó xảy ra, nó đến từ đâu, cái gốc của nó là gì, giải quyết nó thế nào?

Bằng cách đó chúng ta chuyển hóa ghen tị chứ không phải đè nén để trở thành không bao giờ ghen tị. Nếu chúng ta rất may mắn thì không có ghen tị, còn nếu chúng ta có ghen tị thì chúng ta chuyển hóa đi, để mỗi lần thế chúng ta trở nên trí tuệ và hiểu biết hơn. Còn hệ quả của hiểu biết là chúng ta sống hạnh phúc, bình an, hài lòng.

Chúng ta không ngồi đây tập để hài lòng với cuộc sống mà để chúng ta có cái nhìn trí tuệ và hiểu biết sâu sắc hơn. Nếu chúng ta làm được điều đó thì hài lòng sẽ tự đến khỏi cần chúng ta cố gắng, khỏi cần phải cố hài lòng. Ta khỏi cần cố hài lòng bằng cách lằm nhảm hài lòng đi hài lòng đi, không thể được, nếu có làm được thì không lâu bền được. Do đó, nếu có trí tuệ dần dần chúng ta sẽ hài lòng.

Bạn đó: *Có khi nào mà có trí tuệ mà vẫn không hài lòng không ạ?*

Thầy Trong Suốt: Có, có một loại không hài lòng về sự vô minh của người khác và giúp người đó tiến bộ. Không hài lòng với cái xấu xảy ra xung quanh mình và giúp cái xấu đó biến thành cái tốt. Đây là sự không hài lòng chân chính, cái hay của sự không hài lòng ấy là nó không đi kèm với cảm giác tiêu cực.

Ví dụ em thấy một người xấu thì em không có cảm giác muốn giết người đó để cái xấu biến đi mà em có tình thương muốn biến đổi họ để trở nên tốt hơn. Hay như một bạn kể về gian lận trong thi cử, em đây không hài lòng về cái xấu đó và làm cái xấu đó biến mất. Thực ra không nên dùng từ không hài lòng, mà là hài lòng nhưng vẫn muốn thay đổi hay chấp nhận nhưng vẫn muốn thay đổi, chấp nhận nhưng vẫn cố gắng để đạt được cái tốt hơn.

Ghen tị thì cứ ghen tị, nhưng mỗi lần ghen tị ta chuyển hóa nó.

Nhìn sâu sắc vào cái ghen tị đó: Tại sao nó xảy ra? Nó đến từ đâu? Gốc của nó là gì? Giải quyết nó thế nào – đó là TRÍ TUỆ.

5.2 Trí tuệ và Thông minh khác nhau thế nào?

Một bạn nữ: *Theo anh trí tuệ và trí thông minh khác nhau ở điểm nào ạ?*

Thầy Trong Suốt: Buổi trước có bác hỏi đúng câu đó luôn, nói cũng khá lâu bác mới hiểu ra. Ở đây chúng ta nói rất nhiều đến trí tuệ. Đúng là câu hỏi của bạn rất nên hỏi, trí tuệ khác với sự thông minh và khôn ngoan ở chỗ nào?

Ví dụ cái ông giàu nhất Việt Nam bây giờ, ông ấy phải rất thông minh và khôn ngoan thì ông mới giàu nhất Việt Nam được. Nhưng theo mọi người ông ấy có thực sự hạnh phúc không? Khả năng thấp đúng không? Tất nhiên là mình không biết hoàn toàn được. Những ông siêu giàu, mà thôi mình không nói những ông đấy, mình nói những ông khác đi.

Nhiều người đang rất nổi tiếng, phải thông minh mới nổi tiếng được chứ, phải thông minh mới làm được cái này cái kia chứ, nhưng liệu họ có thật sự bình an, hạnh phúc không? Khả năng không hạnh phúc là có!

Thông minh làm người ta thành công nhưng không làm người ta hạnh phúc vì người ta thiếu trí tuệ. **Trí tuệ là hiểu biết sâu sắc về sự thật.** Sự thật không phải là làm thế nào để vay ngân hàng 100 tỷ để kiếm được 200 tỷ, sự thật ở đây là dù có kiếm được 200 tỷ hay bao nhiêu đi chăng nữa thì cũng tan biến mà thôi. Chưa công ty nào trên thế giới tồn tại quá 300 năm cả, công ty lâu nhất thành lập năm 1812 được sắp 300 năm. Nền văn minh

trên trái đất, loài người cũng chỉ được 5000 năm thôi, trong khi đó châu Atlantic tồn tại cả 100.000 năm cũng bị tan biến.

Trí tuệ là hiểu rằng có kiếm được bao nhiêu tiền thì nó cũng biến mất. Thông minh là biết cách kiếm từng ấy tiền.

Trí tuệ là hiểu bản chất của đồng tiền chỉ là công cụ để sử dụng vào việc này việc kia, không bị vướng mắc vào đồng tiền nữa. Thông minh mà thiếu trí tuệ thì vẫn vướng mắc vào đồng tiền.

Cái ông giàu nhất Việt Nam có thể ngày mai trở thành người nghèo nhất Việt Nam chắc là không vui lắm đâu. Nhưng người có trí tuệ, ví dụ nếu ngày mai anh có thể phá sản, anh vào tù chắc chắn anh vẫn thoải mái như đang ngồi đây, dù ngày mai mình vào tù. Vì mình hiểu bản chất của đồng tiền, mình không còn bị trói buộc bởi đồng tiền nữa.

Mình không cho rằng hạnh phúc đến từ việc mình có bao nhiêu tiền nữa. **Hạnh phúc** của anh không đến từ việc mình có bao nhiêu tiền nữa, nó đến từ trạng thái tinh thần và hiểu biết sâu sắc mà anh có, chứ không phải anh có bao nhiêu tiền trong túi. Ngày mai công ty phá sản có thể vào tù cũng vẫn vui vẻ thế này, anh nói không phải để cho vui đâu thực tế kinh doanh có lúc suýt vào tù thật đấy, để test (kiểm tra) mình, vấn đề gì đâu!

*Thông minh làm người ta Thành công.
Trí tuệ làm người ta Hạnh phúc.
Hạnh phúc không đến từ việc có bao nhiêu tiền mà đến từ
trạng thái tinh thần và hiểu biết sâu sắc.
Trí tuệ là hiểu biết sâu sắc về SỰ THẬT.*

5.3 Chuyện kể: Trả được nợ nhờ đối diện với nỗi sợ

Bạn đó: Anh làm chủ doanh nghiệp, khi mà anh đối mặt với việc anh nợ rất là nhiều, rất nhiều người đòi nợ anh thì anh giải quyết thế nào? Trong khi không một ai hết cho anh vay tiền?

Thầy Trong Suốt: Đây, mẹ anh biết này, còn đồ đến nhà đòi tiền, dọa đủ các thứ. Hồi đó mình phá sản lần thứ 3, sau lần thứ 3 đó mình nợ nần chồng chất, chẳng ai muốn cho mình vay tiền cả vì phá sản đến lần thứ ba rồi còn ai muốn cho vay nữa, còn đồ thì đến đòi nợ.

Một hôm có một ông quần xăn trông rất dữ dằn đến đòi nợ, anh bảo: “Em không có tiền.”. Ông ấy bảo anh: “Anh sẽ đi theo mày từ sáng đến tối.”. Ông khác đến nhà anh dọa bố mẹ anh là giăng bẫy ngừ “thằng Trong Suốt là ăn trộm ăn cắp” chạy khắp xóm, làm ồn ào hàng xóm để làm mất uy tín của anh để kinh doanh không được nữa... Có sức ép đến như thế.

Hồi đó năm 2006 mình chưa tu tập đâu, mình nói với họ: “Em thực sự không có tiền, em không nói dối gì anh, em thực sự không có tiền, tất cả tiền của bố mẹ em, em đem phá hết rồi. Nên bây giờ một là anh để yên cho em làm ăn kiếm tiền trả anh, em nghĩ 30 năm

nữa em trả hết. - Mỗi tháng ngày đó lương mình khoảng 1000 đô, mình tính 30 năm mình trả hết - Hoặc là anh chặt chân chặt tay em đi để rồi anh chẳng được gì cả. ”.

Vì bọn đi đòi tiền nó được chia phần trăm mà, nếu không đòi được nó chẳng được cái gì hết. Đầu tiên cậu đó không tin lời mình nói đâu nhưng cậu thấy mặt mình rất bình tĩnh, thái độ của mình không hề run sợ, mình nói thực tâm chứ không phải trêu nữa. Cậu ấy cứ đi theo đến công ty ngồi ở phòng lễ tân. Anh chẳng biết giải thích với mọi người thế nào cả, cứ có một ông bặm trợn ngồi phòng khách, phòng họp.

Sau khoảng 1 tháng, ông đó quan sát anh và thấy mình không có lo sợ gì, không giấu diếm gì. Thế là ông ấy bảo anh là bây giờ anh ngồi dưới quán nước ở chân Vincom, nếu có ai gọi hỏi thì bảo anh đang ngồi quanh quanh ở đây. Hai tháng sau không thấy ông đẩy ngồi quán nước dưới công ty nữa. Mãi sau mình mới trả được số tiền nợ đó. Đó là kinh nghiệm cá nhân đối diện với nỗi sợ.

Lúc đó là chưa tu tập cơ, lúc tu tập rồi còn siêu hơn nữa. Năm ngoái, chắc là băng ghi âm trên mạng có kể câu chuyện đó rồi, một bạn hơn mình 10 tuổi, kinh doanh may mặc gần bị phá sản, bạn ấy bị côn đồ đến đòi nợ hết như vậy. Thì mọi người giới thiệu với bạn ấy là mình là một chuyên gia phá sản và giúp được người như bạn ấy.

Thì bạn ấy hỏi: *“Thưa Thầy con nên làm thế nào?”* – gọi mình là Thầy.

Mình có hỏi là: *“Họ đến đòi nợ sớm nhất là khi nào?”*

Bạn đó trả lời: *“Ngày mai.”*.

Nếu họ đến đòi nợ mà anh không trả nợ được thì sao? Bạn đó không dám tưởng tượng. Mình bảo: *“Thế thì anh tưởng tượng đi.”*.

Bạn ấy bảo: *“Chắc bị đánh một trận.”*.

Mình bảo: *“Đánh thì ăn thua gì. Anh tưởng tượng nữa đi, một lúc sau tưởng tượng ra cảnh nó chém vào lưng chảy máu như thế nào, mất uy tín với hàng xóm xung quanh, đối tác làm ăn, bố mẹ giận như thế nào, công nhân bỏ đi hết như thế nào.”*. Bạn ấy nói xong mặt xanh lét.

Cuối cùng mình nói với bạn ấy rằng tất cả những điều đó có xảy ra được không?

Bạn ấy bảo: *“Khó lắm, nhưng mà sẽ cố hết khả năng.”*.

Mình chỉ bảo: *“Có khả năng xảy ra được không?”*.

Nghĩ một lúc bạn ấy bảo: *“Có.”*.

Mình bảo: *“Thế anh chấp nhận chuyện ấy đi, chấp nhận chuyện về nhà bị đâm chém vào lưng, chấp nhận phá sản, chấp nhận mất hết danh tiếng...”*.

Sau một lúc rất khó khăn thì bạn ấy cũng đồng ý chấp nhận và đi về.

Tuy nhiên mình gọi lại và nói thêm: *“Nếu anh đã chấp nhận rồi thì thêm một tí nữa, bây giờ anh không sợ phá sản, không sợ mất uy tín rồi, không sợ mất mặt với bạn làm ăn*

nữa, không sợ bị chém nữa rồi vì đằng nào nó cũng có thể xảy ra mà. Thế thì tại sao anh còn sợ không nói thẳng với chủ nợ là anh không có tiền? Thành thật với họ rằng lâu nay tôi lừa anh đấy chứ tôi không có tiền thật, hôm nay tôi đến để nói với anh là tôi không có tiền thật, nhưng tôi sẽ cố gắng hết sức trả nợ anh trong khả năng kinh doanh của tôi trong tương lai.”.

Thế thì bạn ấy bảo: “Thế thì là mất hết cả uy tín, ngày xưa khi vay mình bảo em có chỗ này chỗ kia, giờ lại bảo thực ra mình không có gì.”.

Mình bảo: “Anh không sợ bị chém, không sợ bị mất uy tín thế thì giờ có gì đâu mà sợ nói thật.”. Bạn ấy về.

Một tháng sau bạn ấy gọi bảo với mình: “Con đã vượt qua hết rồi, không bị phá sản nữa rồi.”.

Mình có hỏi: “Anh làm gì trong hoàn cảnh đó?”.

Bạn ấy trả lời: “Sau khi nghe lời Thầy về nhà cộng với sau 5 ngày suy nghĩ con quyết định gặp ông chủ nợ và nói thật, cứ tưởng là ông chủ nợ mắng giận, đánh chửi gì mình. Nhưng ông chủ nợ nói rằng anh cũng thông cảm với em vì anh cũng đang làm như vậy với người khác.”.

Thế là cậu ấy nhận được sự thông cảm của chủ nợ, không bị côn đồ đi đòi nợ nữa. Một thời gian sau cậu ấy trả được hết nợ và giờ đang là học trò của anh trong Sài Gòn. Mỗi lần anh vào là gặp anh.

Ngày xưa khi mình chưa tu tập thì mình đối diện với vấn đề kiêu đó. Giờ mình tu tập mình đối diện với vấn đề một cách sâu sắc hơn. **Cái gì làm mình sai lầm? Đó là nỗi sợ. Nỗi sợ ngăn cản mình hành động đúng đắn.** Khi mình tu tập rồi mình mới hiểu. Lo sợ ngăn cản mình hành động đúng đắn, vì mình sợ mà. Như bạn vừa kể trên đấy, đáng ra bạn ấy nói với ông chủ nợ mới đúng, nhưng vì bạn ấy sợ quá nên bi quan không dám nói, có thể bạn ấy bị chém thật. Lo sợ luôn luôn khiến mình không dám hành động đúng đắn.

Có nhiều người gặp mình có nhiều nỗi sợ. Nỗi sợ lấy chồng, mình đã gặp 5 cô đến gặp anh đều có nỗi sợ lấy chồng, giờ đã lấy được hết. Mỗi cô đều lấy chồng sau ba tháng gặp mình, không lâu hơn. Ba tháng sau gặp lấy chồng mà trước đó chưa có anh nào. Ở đây có mẹ mình biết này. Mẹ biết mấy cô? (Trong Suốt hỏi mẹ)

Bác gái: Chuyện lấy chồng, mẹ biết hai người.

Thầy Trong Suốt: Đấy, cá nhân mẹ anh biết hai người, đầu mỗi là do mẹ anh giới thiệu đến. Đấy là khi mình có nỗi sợ thì nỗi sợ là ngăn cản lớn nhất để mình không lấy được chồng chứ không phải cái khác, nỗi sợ đó ngăn cản mình hành động đúng đắn.

Ví dụ một bạn, mình tạm dấu tên, bạn ấy sinh năm 79 bằng tuổi mình, bạn ấy đến gặp mình và nói: “Tớ không thích lấy chồng đâu, tớ không thích nói chuyện đó. Người ta giới thiệu tớ đến để nói chuyện đó với cậu.”.

Mình bảo: “Ừ, tớ có quan trọng việc cậu lấy chồng hay không lấy chồng đâu. Đối với tớ không lấy chồng cũng rất tốt, chẳng có vấn đề gì với không lấy chồng cả.”.

Việc cứ buộc phải lấy chồng mới là vấn đề. Thế là rất thoải mái thôi, khỏi phải lo lắng nữa, mình giúp bạn giải quyết nỗi sợ, ít nhất là có một người hiểu vấn đề. Tất nhiên còn nhiều vấn đề nữa mình giúp bạn ấy thoải mái, sau đó bạn đi lấy chồng bình thường.

Ý mình nói rằng **nỗi sợ là cái ngăn cản lớn nhất để mọi người hành động đúng đắn**. Nên những bạn nào có nỗi sợ thì nên nghe buổi nói về nỗi sợ của mình, mình nói 2 bài về nỗi sợ trong Sài Gòn. Bạn kia tập và vui vẻ hạnh phúc rồi, sắp gửi thiệp mời rồi.

Nỗi sợ là cái ngăn cản lớn nhất với hành động đúng đắn.

VI. Ghen tị chuyển hóa thành ‘Thành sở tác trí’

Thầy Trong Suốt: Mình đang hơi ra khỏi chủ đề, thật ra mình nên nói theo chủ đề để những người nghe lại họ hình dung đúng phương pháp, cách giải quyết vấn đề. Giờ mình nên quay trở lại với ghen tị thôi để các bạn hiểu rõ vấn đề, mình nói đến đâu rồi nhỉ?

Các bạn: Nói đến: phát hiện ra cái tôi.

Thầy Trong Suốt: Nếu các bạn đi đến đó là rất siêu, rất xa rồi!

Ví dụ ở đây ai tập đến 3 năm sau mà thấy rõ ràng cái tôi nó không còn ghen tị là rất siêu rồi. Mình nói không dễ đâu vì cái thói quen ghen tị ăn rất sâu từ vô số đời chứ không chỉ đời này. 3 năm thì hết hẳn chứ nếu tập quyết liệt những ghen tị to, nếu tập quyết liệt thì chắc chỉ vài tháng.

Nhưng chưa hết, giải quyết xong cái tôi vẫn chỉ giúp được mình mà chưa giúp được người ta, lúc đó mình chưa giúp được gì hết. Lúc đó nếu tập đúng mình phải nảy sinh mong muốn làm tốt! Khi mình hiểu tất cả ghen tị đến từ cái tôi thì mình chỉ còn sự trong sáng để làm tốt.

Ví dụ ghen tị đến từ ông ý là người lập trình giỏi hơn mình, khi không còn cái tôi thì mình thấy người ta là một dấu hiệu để mình có thể làm tốt hơn, mình tìm hiểu xem mình có làm được hay không? Nếu làm được thì mình làm, còn không mình đi làm việc khác.

Ghen tị có đặc điểm là giúp mình có động lực để làm, đó là lý do tại sao chuyển hóa ghen tị thành thành công.

Ví dụ cạnh tranh trên thị trường, ghen tị là mình muốn công ty mình là số một trên thị trường, còn không ghen tị thì động lực làm tốt là họ có sản phẩm tốt thì mình cũng có sản phẩm tốt khác, không giống họ. Nên khi ghen tị khi được chuyển hóa rồi thì nó là động lực của cạnh tranh lành mạnh.

Thành công đến từ việc cạnh tranh lành mạnh. Nó làm cho mình có động lực lành mạnh nên mình có thành công chân thực, chứ không phải do cạnh tranh tiêu diệt đối thủ để đoạt lấy cái đối thủ có. Nếu mình thành công từ việc đoạt lấy cái của đối thủ có thì có cái tư duy ấy dù có thành công thì mình luôn bất an, lo lắng, hay phạm pháp để đạt được điều đó.

Nhưng nếu mình chỉ mong muốn làm tốt hơn khả năng của mình, làm tốt hơn cái người ta đang làm vì mình thấy như thế chưa tốt nhất thì mình cứ làm. Như vậy mong muốn biến mình có ý chí động lực tốt hơn nữa, ít nhất là tốt hơn mình. Vì mình thấy có người làm tốt hơn mình, nếu mình có thể thì mình thử xem, nếu thấy đúng thì mình làm, không thì thôi, không sao.

Ghen tị biến thành động lực làm điều tốt. Ngày xưa gọi là ghen tị - bây giờ là gọi là hiểu biết, hiểu biết làm cho mình có động lực để làm tốt.

Ví dụ trong một môi trường mà mình tạo sự cạnh tranh lành mạnh thì đó là sự thành công. Ví dụ trong công ty mình, mình luôn tạo ra sự cạnh tranh lành mạnh cho mọi người nên công ty mình phát triển tốt. Cạnh tranh không phải để ông này tiêu diệt ông kia, đơn giản là cạnh tranh để làm ra sản phẩm tốt nhất, cạnh tranh để làm vừa lòng khách hàng nhất, cạnh tranh đạt các chỉ tiêu to nhất.

Chỉ tiêu không phải để tôi hơn các bộ phận khác, tôi có thể làm tốt như vậy sao tôi không làm? Công ty mình hay có chỉ tiêu kiểu phi tiêu vào sợi chỉ, chỉ tiêu mà, rất khó. Có bộ phận đang doanh số zero sáu tháng sau phải lên 6 tỷ, mỗi tháng lên 1 tỷ. Chỉ tiêu đấy! Làm thế nào để phi tiêu đúng sợi chỉ đó, cực kỳ khó! Sợi chỉ ở xa và bé tí nhưng cuối cùng sau 4, 5 tháng đã đạt được. Như vậy mình cạnh tranh rất lành mạnh, mình không làm ra sản phẩm để vượt đối thủ bên ngoài.

Mình làm ra một sản phẩm tốt mà thị trường đang cần chứ không làm sản phẩm để vượt đối thủ, rất tiếc bạn ấy chưa đến đây nghe những buổi này bao giờ. Nhưng nếu bạn ấy ngồi đây bạn sẽ nói không phải làm để chiến thắng đối thủ. Bạn ấy chỉ làm điều tốt, biến doanh số từ zero thành 6 tỷ. Nên nếu hiểu điều đó mới có loại thành công không đến từ ghen tị, cạnh tranh mà không ghen tị, mình cố gắng làm điều tốt mà không phải do ghen tị, do mình hiểu biết và có khả năng làm tốt.

Trong nhà Phật có nói về năm tính xấu, nếu chuyển hóa sẽ thành 5 đức tính tốt đẹp. **Ghen tị chuyển hóa thành “Thành sở tác trí”.**

Tức là **trí tuệ để hoàn thành bất kỳ thứ gì cần thiết**, nếu mình chuyển hóa được ghen tị mình có được trí tuệ đó. Hoàn thành bất kỳ cái gì mình thấy cần thiết. Tại sao không phải là cái mình muốn, mà là cái mình thấy cần thiết?

Vì khi mình có trí tuệ thì mình không muốn cái sai lầm. Cái nào đúng cái nào cần thiết thì mình làm, mình có thể làm những thứ thực tại, xã hội cần, đúng, những gì hay mình làm. **Đó là sự chuyển hóa tận cùng của ghen tị!**

Ở đây bạn nào hay ghen tị thì chúc mừng bạn đó, bạn đó có quá nhiều cơ hội để tập, để thành công. Bạn nào mà ít ghen tị thì sau buổi này thì về chẳng nhớ gì mấy cả, tôi có gì để mà dùng đâu! Bạn nào hay ghen tị thì tập suốt ngày, suốt ngày đi vào trong tìm xem cái tôi của mình muốn đặc biệt ở đâu? Cái tôi nó phóng đại vấn đề như thế nào? Khi mình chuyển hóa rồi, tự nhiên muốn làm tốt mà không cần đặc biệt hơn người khác, thành công tự đến với họ. Thì đó là con đường chuyển hóa ghen tị.

“Thành sở tác trí” là Trí tuệ để hoàn thành bất cứ thứ gì cần thiết. Nếu chuyển hóa được ghen tị sẽ có được trí tuệ đó.

Thật ra nói như thế đã đủ để mọi người tu tập được rồi. Và có thể gặp lại sau 3 tháng đến 6 tháng để chia sẻ những điều mình đã áp dụng. Còn những bạn ở nhóm đọng lại, những bạn muốn hiểu sâu sắc hơn, ví dụ bạn ấy hỏi câu này, “cái tôi có thật không”, giống như lúc trước một bạn hỏi “tôi là ai”. Tức là nhìn vấn đề sâu hơn những cái vừa nói, những cái vừa nói là rất sâu rồi.

Có thể gặp lại anh ở buổi khác, đăng ký với bạn Hạnh, những buổi đó anh sẽ nói tôi là ai, cái tôi có thật không? Nếu bạn nào quan tâm thì tham gia. Còn dùng các kiến thức này để chuyển hóa chính mình đã tuyệt vời lắm rồi.

Mấy tháng nữa gặp lại có những bạn sẽ hoàn toàn không ghen tị nữa, hoàn toàn làm được đấy! Mình tốt ngay lên được, cái hay nữa là khi mình tốt nên mình lan tỏa ra xung quanh.

Vấn đề của em (bạn H) không phải là giải quyết bên ngoài nữa, em hết ghen tị rồi em có khả năng lan tỏa ra xung quanh. Ví dụ cả nhóm đang họp để tìm cách tiêu diệt đối thủ, em hãy bảo tại sao phải tiêu diệt đối thủ, hãy làm tốt nhất đi. Một câu nói đó của em có thể thay đổi rất nhiều người trong đó, nếu em nói thật sự bằng cách sống thật của em, kinh nghiệm sống của em, bằng con người thật của em, em sẽ tác động hoàn toàn được mọi người. Khi em giải quyết được chính mình có khi bên ngoài lại được giải quyết theo. **Thật ra mình chỉ có một công cụ duy nhất để thay đổi thế giới này thôi, đó là thay đổi chính mình.** Mình thay đổi chính mình là mình làm thay đổi thế giới!

Mình kể câu chuyện về Gandhi, vị tổng thống đầu tiên của Ấn Độ, là vị tổng thống, người đem lại quyền độc lập cho Ấn Độ từ quân Anh. Ông không đòi quyền độc lập bằng đánh nhau mà bằng biểu tình đòi quyền tự chủ, một điều rất kỳ lạ, trong khi các nước khác đều phải bắn giết. Đồng thời ông là người tu hành, một vị thánh nhân về tâm linh.

Vì ông ấy rất giỏi nên ai cũng hỏi ông ấy, có một người hỏi ông là: “Nếu có tên trộm chạy qua trốn sau lưng tôi mà tôn giáo của tôi cấm tôi nói dối, tôi nói thật thì đoàn người sẽ giết tên trộm, thế tôi nên làm thế nào?”.

Ông Gandhi thường xuyên bị những câu hỏi hóc búa thế. Trong quá trình ông ấy sống, ông rất gần gũi dân thường, không sống trong dinh tổng thống, vợ vẫn dệt áo hàng ngày để kiếm sống. Có phim rất hay về ông Gandhi mọi người nên tìm xem.

Quay lại câu chuyện, một người phụ nữ đến hỏi ông ấy rằng: “Cháu nhà tôi rất hay ăn đường, nó bị sâu răng, tôi bảo thế nào nó cũng không nghe. Ngài là thánh nhân thì ngài bảo nó giúp tôi với để nó nghe theo lời ngài với.”.

Ông Gandhi bảo: “Tôi không biết có làm được không, Tôi không phải là thánh nhân đâu, tôi chỉ là một người bình thường, để tôi cố gắng, nhưng 7 ngày nữa đến gặp tôi.”.

Người phụ nữ đó thấy lạ, tại sao đứa bé ngay trước mặt không nói lại đợi 7 ngày nữa? Chắc là có bí kíp gì đây!

7 ngày sau người phụ nữ đưa đứa bé quay lại, ông Gandhi nói thầm vào tai nó một câu, thế là đứa bé không ăn đường nữa. Bà này thấy siêu quá, mới kể với báo chí và báo chí đến phỏng vấn ông ấy, ông có câu thần chú bí mật gì mà chỉ nói một cái xong là đứa bé hết ăn đường nữa. Ai cũng nghĩ đó là câu thần chú.

Ông Gandhi bảo: “Tôi chỉ bảo nó đừng ăn đường nữa, ăn đường có hại. Mọi người thấy rất lạ tại sao mẹ nó nói rất nhiều mà nó không nghe.”. Mọi người bảo: “Không thể tin được, vậy tại sao ông không nói luôn trước mặt đứa bé đi mà 7 ngày sau mới nói thầm vào tai nó?”. Ông ấy nói: “Thật ra khi bà ấy đến và nói với tôi thế thì tôi là người ăn đường, tôi không thể nói người khác không ăn đường trong khi tôi đang ăn đường. Tôi không thể sống như thế được, tôi cần chia sẻ bằng kinh nghiệm thực sự của tôi. Tôi hiểu rằng chỉ khi mình có kinh nghiệm thực sự mình mới thực sự ảnh hưởng người khác được. Thế nên 7 ngày tôi tập không ăn đường nữa, tôi thấy khỏe hơn bình thường, không vấn đề gì hết. 7 ngày sau tôi là người không ăn đường nữa rồi, tôi nói vào tai nó đúng câu đó.”.

Ông Gandhi còn có câu nói rất nổi tiếng **“Hãy là sự thay đổi mà bạn muốn thay đổi thế giới này”**. **Bạn muốn người khác không ghen tị với mình thì việc trước tiên mình đừng ghen tị với bất kỳ ai nữa.**

Nên khi ta tập những vấn đề này thì những người càng gần, càng thân thiết với ta sẽ nhận thức được vấn đề này mà ta không cần quá quan tâm đến vấn đề bên ngoài. Tuy nhiên cũng không nên chẳng quan tâm gì đến bên ngoài cả. Hãy thay đổi đi nếu muốn bên ngoài thay đổi.

Cơ bản là nội dung hôm nay đã xong. Thêm một chút, tối nay nhóm An Tụ có tổ chức buổi phóng sinh tại đền Voi Phục, Kim Mã. Mọi người có thể đi đến đó, phóng sinh được thực hiện định kỳ vào mùa xuân và ngày rằm.

Phóng sinh là trả tự do cho những con vật sắp bị giết trên bàn nhậu trong tối nay, hoặc là ngày mai. Trả tự do cho những con vật sắp chết, xa hơn chút nữa là trả tự do cho con người, con vật bị giam cầm trong khó khăn. Phóng sinh là hành động nhắc nhở chúng ta nên giúp đỡ những con người, con vật đang gặp khó khăn khổ sở, đó là điều nhắc nhở rất tốt.

Sâu xa hơn là ta làm một số nghi lễ của nhà Phật để giúp những con vật này quy y với cả Phật Pháp. Hôm nay là ngày rằm, đặc biệt là ngày Phật đản thì công đức mình làm được nhân lên gấp nhiều triệu lần. Tất nhiên mọi người làm không phải để vì nghiệp tốt, nhưng nếu mình không có nghiệp tốt chẳng giúp được ai cả. Mọi người nên tích tập những nghiệp tốt để giúp đỡ người khác bằng những hành động như phóng sinh, giúp đỡ người khác khi gặp khó khăn.

Và nếu hiểu nhân quả cũng nên hiểu tất cả những đau khổ thương tật trong đời này là do mình đã làm hại tinh thần và thể xác của những con vật hay con người khác trong đời trước. Thế nên mình nên giải trừ đau khổ cho mình và cho người khác bằng cách mình hồi hướng công đức của mình cho người khác để giúp họ giảm bớt.

Một bạn: Ngày Phật đản là ngày như thế nào ạ?

Thầy Trong Suốt: Ngày Phật đản là ngày Phật sinh ra, trong ngày đó công đức tăng lên nhiều triệu lần. Hôm nay anh nói xong mà mọi người hiểu được thì công đức đó tăng nhiều triệu lần. Và Nếu làm việc xấu thì nghiệp xấu cũng tăng lên nhiều triệu lần nên các bạn nên cẩn thận về những hành động của mình trong ngày hôm nay.

Bạn muốn người khác không ghen tị với mình thì việc trước tiên mình đừng ghen tị với bất kỳ ai nữa.

*“Hãy là sự thay đổi mà bạn muốn thay đổi thế giới này”.
(Gandhi)*

Ai cũng có thể thực hành để an lạc và hạnh phúc ngay giữa đời thường.

Để hiểu rõ hơn cách thực hành như thế nào, bạn có thể tham gia vào Câu lạc bộ UNESCO Thiền – Yoga Trong Suốt: <http://trongsuot.com/> hoặc liên hệ qua địa chỉ email: tradamtrongsuotvn@gmail.com

Cùng nhau, chúng ta sẽ về nhà bạn nhé!

