

Trà đàm: Hỏi đáp thực hành tâm linh ở Sài Gòn, 09/T12/2018

Bài giảng ngày 09 tháng 12 năm 2017

Mục lục

1. Có thần tài, thần lộc hay không? Thờ thần như thế nào?	2
2. Tu hành không phải để hiền lành hơn. Tu hành để trí tuệ hơn.	5
3. Làm sao để không sợ chết? Nhà giàu “vượt sưởng” như thế nào?	8
4. Tại sao người ta lại sợ chết? Làm thế nào giúp mẹ hết sợ chết?	13
5. Làm thế nào để giúp người khác có niềm tin vào Phật Pháp?	15
6. Trì chú có tiêu được nghiệp xấu? Vãng sanh thì không phải trả nghiệp nữa có đúng không?	17
7. Thờ Phật, thờ Tranh tượng Phật trong nhà như thế nào?	20
8. Làm gì khi bị coi thường?	21
9. Từ bi thực sự đến từ đâu?	23
10. Làm gì khi kinh doanh mà bị nói xấu trên mạng xã hội?	25
11. Buông bỏ hay Buông xả	28
12. Tượng tượng thì liệu có thành sự thật hay không?	30
13. Có phải trong mơ thì làm gì cũng được hay không?	34
14. Làm thế nào để lúc nào cũng giữ được năng lượng tích cực và dồi dào?	35

1. Có thần tài, thần lộc hay không? Thờ thần như thế nào?

Một bạn nữ: *Thầy cho em hỏi là có thần tài thần lộc không ạ? Mọi người bảo nếu mà rước thần về mà thờ thần không cẩn thận thì sẽ không tốt. Nhưng mà em không hiểu thế nào là tốt và văn hóa thờ thần tài thần lộc ở Bắc và Nam thì có khác nhau không ạ?*

Thầy Trong Suốt: Có chứ, có thần tài, thần lộc. Có thần mưa, thần gió, các loại thần...

Ví dụ như thế này cho dễ hiểu. Ở phường có chủ tịch phường, công an phường. Quận có chủ tịch quận, công an quận. Thần như là người ở những cõi trời và làm nhiệm vụ như làm mưa làm gió, rồi làm những việc quản lý khác giống như chủ tịch quận, chủ tịch phường thôi.

Các thần cũng có từ thấp đến cao và thần cũng không phải là cái gì ghê lắm, không thể ban cho mình mọi thứ được. Giống như mình có thể ban cho con kiến một cục đường. Thì ông thần có nhiều quyền lực hơn, ông ấy có thể cho mình cái gì đấy được.

Tuy nhiên, mình có thể cho con kiến hạnh phúc không? Chịu! Ông thần cũng thế. Có thể do thần có nhiều quyền lực hơn nên ông ấy có thể cho mình được một ít tiền, nhưng không bao giờ cho mình được hạnh phúc, trí tuệ. Thần có cái hạn chế của thần và thần cũng là những người mà phải tu hành thì mới thay đổi được cái đau khổ của riêng họ. Thần cũng đau khổ kiểu ông thần.

Vì thế thần không phải là người để mình nương tựa vào. Giống như là không thể nương tựa vào chủ tịch phường để mình hạnh phúc được. Thần có thể là người mình nhờ vả thì được. Kiểu như: “Anh ơi, em đói quá, anh cho em một cục đường!” thì mình xin “Thần ơi con làm ăn kém quá, xin năm nay cho con phát lộc”.

Nếu ông thần ấy nghe được và có duyên, có điều kiện để làm thì mình mới được, không thì thôi. Nên suy cho cùng cũng là nhân quả của mình hết, cũng chẳng phải thần cho. Nếu xin mà thần cho thì cũng bản chất là nhân quả mà ra chứ chẳng có thần nào mà lại vượt được nhân quả. Không ai thắng được nhân quả hết!

*Thần là người làm nhiệm vụ ở cõi trời, giống như
ông chủ tịch phường ở cõi người, cũng phải tu
hành mới giác ngộ được.*

*Nếu xin mà thần cho thì bản chất cũng là nhân
quả. Không ai thắng được nhân quả hết!*

Bạn đó: *Vậy thế có nghĩa là việc làm bàn thờ thần tài thì cũng tùy tâm đúng không ạ?*

Thầy Trong Suốt: Thầy chưa bao giờ thờ thần tài nên cũng không biết. Nhưng bàn thờ nào thì cũng là tùy tâm hết, thờ thần tài, bố mẹ, Phật. Nếu mình không có tâm hướng đến người ta thì mình thờ vô ích. Thứ hai là mình đừng có thờ theo kiểu hối lộ như là: “Vì bàn

thờ con đẹp nên thần ơi hãy cho con năm nay trăm triệu”, làm sao thần nào làm thế được đúng không?

Thần thánh càng ở cõi trời cao, họ càng nhìn vào tâm của người. Mình không có bàn thờ gì nhưng tâm mình thực sự là người tốt, người quan tâm đến làm điều ích lợi cho người khác, thần thánh tự phù hộ. Ngược lại, mình làm bàn thờ siêu đẹp, trên đấy bày đủ các món cúng dường xin làm bằng vàng ngọc nhưng mà tâm mình hại người, chẳng thần nào hỗ trợ cả.

Nhiệm vụ của thần là làm những điều tốt. Không có thần nào lại hỗ trợ những người xấu bụng, nên quan trọng nhất là mình phải sửa tâm của mình. Thầy có công ty, nhưng thầy chưa bao giờ xem ngày để làm cái gì cả. Chuyển công ty cũng chẳng xem ngày, mở cái gì cũng chẳng xem ngày. Cũng không bao giờ xem mình là chủ doanh nghiệp thì công ty hướng nào. Không xem ngày giờ, không xem hướng, không có bàn thờ thần nào trong nhà. Trong công ty cũng chẳng có, nhưng nó vẫn bình thường. Đây, chứng tỏ người tu là quan tâm đến cái tâm của mình.

Bây giờ cứ cho thần phù hộ hết tới đa đi nhưng tâm mình đầy sân hận, tâm mình đầy ghen tị, tâm mình đầy kiêu ngạo, tâm mình thiếu hiểu biết thì đời mình hạnh phúc hay không hạnh phúc?

Nên càng ngày mình càng thấy là Thần Phật tại tâm mình hết! Cả Phật cũng thế thôi. Phật không bao giờ hỗ trợ những người ác tâm, nên quan trọng là mình sửa tâm mình. Còn bạn nói đúng, tùy tâm có nghĩa là gì? Ví dụ mình rất có cảm hứng, biết ơn, vì thần là những người mình có thể biết ơn họ được. Mình rất biết ơn một vị thần nào đó hoặc một vị Phật nào đó, thì mình để bàn thờ để thể hiện lòng biết ơn của mình.

Đây, thế thôi. Mình có thể không có bàn thờ thì biết ơn trong lòng, nếu có thì biết ơn bằng một cái bàn thờ để thỉnh thoảng đứng trước đó, khấn nguyện, cầu rỗi thấp hương, thể hiện sự biết ơn về họ.

Khi mình đứng trước bàn thờ, thì đừng nên chỉ cầu nguyện cho riêng mình. Vì khi em cầu cho tất cả những người khác nữa thì trạng thái tâm rất là buông xả, nó không bị phụ thuộc nhấn mạnh cho cái tôi.

Nên là có thần cũng phải biết thờ và biết cúng, biết khấn. Không phải là khấn theo văn mẫu mà là mình phải có cái tâm đúng đắn. Ví dụ mình phải hiểu là thờ thần để mình biết ơn họ chứ không phải để cầu xin, nhờ vả. Còn nếu mình có cầu xin thì cầu cho mình và tất cả những người khác, quốc thái dân an, bình yên, hạnh phúc. Nếu mình cầu là mình sinh được con trai thì cầu cho những người muốn sinh được con trai sinh được con trai, những người muốn sinh con gái sinh được con gái. Mình cầu có tiền thì cầu cho những người nghèo khó có tiền. Mình cầu là: “Trong đây có con” thì không ai cấm cả. Phải nhớ là cái tâm của mình mới là quyết định. Tất cả thế giới này suy cho cùng cũng là tâm mình thôi, trạng thái tâm mình quyết định toàn bộ thế giới này.

Rồi, trong miền nam thầy không biết thờ thần tài như thế nào? Ở đây có ai chia sẻ xem?

Bạn nữ được hỏi: *Dạ theo phong tục ở cái vùng quê của con thì thờ thần tài thổ địa là để dưới đất. Rồi muốn cúng cái gì cho thần thì cũng phải ăn trước.*

Thầy Trọng Suốt: Thật ầy hả? Thú vị nhỉ? Đây, phong tục khác nhau đấy.

Bạn đó: Dạ có một cái tích ấy là thần sợ ăn phải thức ăn độc.

Thầy Trong Suốt: Ấc, thần mà sợ thức ăn độc ấy hả? (Cười) Con quê ở đâu?

Bạn đó: Dạ, quê ở Bình Định. Đó là theo phong tục. Con cũng hông biết là từ đâu. Nhưng mà vùng đó làm vậy, rồi ba mẹ xóm làng đều vậy. Con cũng thờ nhưng mà hồi giờ con chưa cúng gì ngoài hoa quả. Còn ở vùng quê con thì người ta cúng thịt quay.

Theo phong tục thì con thờ nhưng thực sự con cũng hiểu là từ tâm của mình. Muốn cầu nguyện là cầu nguyện bình an cho mọi người., chứ không cầu là bữa nay con bao nhiêu tiền. Con tự đi theo cách suy nghĩ của con tại vì con cũng đã từng đọc bài của mấy thầy Thích Tiên Hóa với thầy Thích Nhất Hạnh giảng và con theo như vậy. Còn hôm nay là ngày đầu tiên con đến gặp Thầy.

Thầy Trong Suốt: Được, tốt.

Hồng Phúc: Trước con cũng có thờ. Con nhớ là lúc bắt đầu kinh doanh, chị chồng mới dẫn con vào chùa để giống như là khai thị cái ông thần tài với ông thổ địa. Về thờ thì ngày rằm mừng một cúng cúng hoa trái các thứ, rồi chị còn bày là cúng thịt heo quay nhưng con không làm.

Thầy Trong Suốt: Đúng chuẩn còn gì nữa. Chắc thần thích ăn thịt heo. (Thầy cười)

Hồng Phúc: Dạ. Rồi chị làm nghề cho vay nên hàng ngày chị đốt thuốc lá mời thần, mời cả ngày vậy đó. Và rất nhiều người trong miền Nam, nhất là cái vùng Chợ Lớn người Tàu ấy, nhà nào kinh doanh cũng có thần tài thổ địa và cúng. Và đốt thuốc mời ông thần tài thổ địa và có thờ một núi tỏi nữa để mà tránh tà ma các thứ. Rồi trên bàn thờ ông thần tài thổ địa là thường có thịt heo.

Thầy Trong Suốt: Kinh! Bây giờ thần còn ăn thịt heo - hút thuốc, thời thượng phết đúng không? Đây, mình nhớ là thần nhìn vào tâm của mình. Mình cứ nghĩ thế này này: Cõi trời với cõi người, cõi nào là cao hơn? Cõi trời cao hơn. Đồ ăn của cõi người với cả đồ ăn cõi trời, chỗ nào ngon hơn? Thuốc của cõi người với thuốc cõi trời, chỗ nào ngon hơn? Làm sao đồ mình mời thần lại ngon bằng chỗ ông thần có được, đúng chưa? Nên tất cả cái con mời thần ấy, thần không bao giờ ăn đâu! Bằng chứng là con thử xem nó có suy chuyển không? Trước khi thờ thần, cân xem là năm lạng xong rồi bê xuống cân lại xem. Thần không ăn đâu!

Thần nhìn vào tâm người cúng thôi. Mình bày một cái mâm cỗ tử tế nghĩa là tâm mình có sự thành tâm, thế thôi. Còn thần tội gì thần phải ăn những thứ đấy, ăn ở đồ cõi trời ngon hơn nhiều. Tại sao thần phải xuống đây ăn? Mà thần có ăn cái gì đâu, con cân lên biết ngay. Nên là tất cả là gì? Nó thể hiện ở lòng thành của người cúng, chứ không phải là thần sẽ thưởng thức cái món ăn đấy đâu. Tâm mới sinh tôn trọng hay không tôn trọng, thế thôi.

Còn như thầy chẳng thờ bao giờ nhưng mình rất tôn trọng các vị thần, thì các thần cũng biết mà, thế thôi. Thần thì cũng là chủ tịch phường thôi, đừng nghĩ có gì to tát cả, cũng là người phải tu hành mới giác ngộ được. Nếu không tu hành thì thần cũng sẽ hết nghiệp tốt, cũng đọa xuống làm người thường, thậm chí là những con thú bình thường. Thần cũng thế thôi không hơn đâu nên đừng có tìm cách nương tựa vào những vị thần như vậy. Còn tôn trọng thì nên tôn trọng. Họ làm điều tốt cho mình, mình tôn trọng họ.

Nhiệm vụ của thần là làm những điều tốt. Không có thần nào lại hỗ trợ những người xấu bụng, nên quan trọng nhất là mình phải sửa tâm của mình

Thần nhìn vào tâm người cúng, chứ thần không ăn đồ mình cúng. Thờ thần là thờ bằng tâm biết ơn, tôn trọng, cầu cho mình và mọi người.

2. Tu hành không phải để hiền lành hơn. Tu hành để trí tuệ hơn.

Bác Quang: Dạ thưa Thầy, vài năm nay tôi liên tục phải hỗ trợ cho các cháu làm nội thất nhà. Mình bỏ tiền ra và nhà thầu - làm cho mình để lấy tiền, thì rất dễ có chuyện nếu như mình không biết thì người ta sẽ qua mặt mình về giá cả, người ta tính rất cao. Nhưng ngược lại nếu mình biết, mà mình xử lý có lý có tình, hài hòa thì sẽ đỡ được. Nếu mình lơ là, mình quá lương thiện, quá tốt, là người tu tập, mình dành cho người ta thì đương nhiên là người ta sẽ được lời rất nhiều thì mình lại thiệt rất nhiều. Nếu như khả năng của mình rất có hạn thì cái thiệt nó làm cho mình cứ áy náy.

Thầy Trong Suốt: Mình thuê người ta làm, người ta có thể ăn bớt hoặc là tính đất của mình. Bây giờ mình đối diện thế nào với những người ăn bớt, đúng chưa? Và cái này nó có ảnh hưởng đến tu hành gì không?

Chuyện bình thường thôi, mình cứ sống như bình thường. Vì tu hành không phải là mình trở thành một người hiền lành hơn. Không phải, mình dữ hơn cũng được. Ở đây có ai tu hành xong dữ hơn không, giờ tay xem nào? (Một số bạn giờ tay) Đây thấy chưa? Như vậy tu hành là dữ hơn. Mọi người rất hay hiểu lầm rằng nhà Phật tu hành nghĩa là hiền đi, nhầm to! Do Việt Nam mình tiếp xúc với văn hóa Trung Quốc nên là tranh, tượng Phật là ai cũng ngồi xếp bằng, mắt nhìn xuống, đúng không? Nên cứ nghĩ rằng là nhà Phật là hiền nhưng không phải.

Nếu mình đọc kinh Phật, mình xem những cái tranh ảnh của Mật Tông, sẽ thấy Phật rất là dữ. Bất Động Minh Vương mắt trợn ngược lên, một tay cầm kiếm, một tay cầm dây trối.



Đức Bất Động Minh Vương

Các vị Phật phần nộ có rất nhiều luôn. Trong một Mạn đà la (Mandala) 100 vị Phật có đến 52 bậc là phần nộ, chỉ có 48 vị hiền minh thôi. Nghĩa là số Phật phần nộ nhiều hơn số vị Phật hiền minh luôn. Như vậy nhà Phật không có nghĩa là hiền, không phải. Thậm chí trong kinh có viết rằng với những chúng sinh cương cường, khó bảo, xấu ác, thì sẵn sàng có những vị Phật phần nộ hiện ra đánh và giết chứ không phải chỉ có khuyên dẫu. Chúng sinh dễ bảo thì khuyên can dạy dỗ. Khó bảo thì thậm chí có người bị trừng phạt, đánh và giết.

Như vậy nhà Phật không có khái niệm là phải hiền. Nên là mình phải nhìn người thôi. Người cần dủ thì mình sẽ dủ, người cần dủ thì phải dọa đúng không? “Mày mà ăn cắp một tí của ông thì công an đến là chắc.” Dọa mà. “Đây này, camera nhìn đây này, lắp xung quanh đây này.” Đây, với người dủ mình phải dủ. Vì suy cho cùng, vì mình dủ thì họ mới không làm điều xấu. Họ không làm điều xấu thì tốt cho họ đầu tiên, chứ không phải tốt cho mình. Họ bớt gây một nhân xấu trong cuộc đời họ, thì là tốt cho họ đầu tiên.

Như vậy mình nên có thái độ gì? À, mình tu hành không phải để hiền hơn, mình tu để trí tuệ hơn.

Để trí tuệ hơn nghĩa là gì?

Hoàn cảnh cần phải làm điều gì, mình sẽ làm điều đấy. Trí tuệ mách bảo mình làm điều gì, mình sẽ làm điều đấy. Nếu trí tuệ mách bảo rằng phải cứng rắn, phải dọa nạt người này thì họ mới không gây ra điều xấu, mình sẵn sàng cứng rắn và dọa nạt để họ không gây ra điều xấu. Vì cuối cùng động cơ của mình không phải là động cơ xấu mà là động cơ tốt. Động cơ mình tốt thì tùy hoàn cảnh. Người xấu thì mình mạnh tay, người tốt thì mình nhẹ tay. Người ăn cắp ăn trộm nhiều thì kiểm soát chặt, người tính giá cao thì phải cắn ke, còn người mà đã tính giá thấp thì có khi mình phải hào phóng hơn. Hoàn cảnh đến cần gì thì làm đấy. Có những người họ rất là nể mình, họ tính quá thấp thì thậm chí mình phải tăng giá lên cho họ. Nhưng có người lúc nào cũng muốn ăn trộm của mình thì phải ke giá.

Cuộc sống thì rất phong phú nhưng nguyên tắc là gì?

Thứ nhất, đừng hiểu lầm Đạo Phật là hiền lành. **Đạo Phật là của trí tuệ.** Trí tuệ mách bảo rằng cần mạnh mẽ thì mạnh mẽ, cần hiền lành thì hiền lành. Với người cần hiền mình sẽ hiền, với người cần dữ mình sẽ dữ. Giống như Bồ Tát đi cứu chúng sinh, vô vàn phương tiện, có những phương tiện rất mạnh mẽ và có những phương tiện rất hiền minh. Cần hiền minh thì hiền minh, cần phần nộ thì phần nộ. Như vậy Bồ Tát mới cứu được nhiều chúng sinh nhất.

Mình cũng thế thôi, mình chưa thành Bồ Tát, ít nhất là mình **tìm cách có trí tuệ**, ít nhất là mình **học cách để hành xử không bị ngăn ngại**. Hoàn toàn có thể học được và làm được. Nó không những không mâu thuẫn gì với tu hành, mà hỗ trợ tu hành luôn. Ví dụ mình là người rất hiền, tức là mình ngại nói ra những câu: “Em mà làm quá tay là chị sẽ báo công an”. Mình tưởng rằng không nói câu đấy là điều tốt, không phải. Với người mà cần dọa mình không dọa, mình đã làm hai điều sai. Một là mình tạo điều kiện cho họ làm sai. Hai là mình không vượt qua nổi cái tôi hiền lành của chính mình để nói một lời đánh thép.

Như vậy là ngoài cũng sai mà trong cũng sai. Ngoài thì mình tạo điều kiện để người ta ăn trộm ăn cắp, trong thì mình không vượt qua được cái tôi của mình, không dám nói những lời đánh thép mà thích giữ một cái tôi hiền lành, nhu mì, tử tế. Đây là cái tôi của người hiền lành. Đừng nghĩ rằng người hiền lành không có cái tôi, người hiền lành có cái tôi của người hiền lành: “Chúng tôi là hiền lành, chúng tôi là người tốt.” Người hiền lành cũng đầy cái tôi như thường, chứ không phải là người dữ thì mới có cái tôi đâu! Người tốt thì có cái tôi của người tốt. Người tốt có cái tôi là: “Tôi phải là người tốt trước mặt người khác”.

Hoàn cảnh thế nào thì làm thế mới thực sự là người tốt, còn nếu không chỉ là một cái tôi tốt chứ không phải không phải là một người có trí tuệ. Cái tôi tốt rất là nguy hiểm! Cái tôi xấu nó còn muốn sửa, còn cái tôi đã tốt rồi nó chẳng muốn sửa gì nữa. Nó nghĩ là nó luôn tử tế, đúng thì “tại sao phải sửa?” nên là không bao giờ tu được. Khi không muốn sửa thì tu thế nào được? Nên đừng giữ cái tôi của người tốt, hãy là người trí tuệ. Trí tuệ bảo hãy tỏ ra giận dữ thì giận dữ, trí tuệ bảo hãy tỏ ra hiền minh thì hiền minh, trí tuệ bảo hãy tỏ ra hào phóng thì hào phóng, trí tuệ bảo hãy tỏ ra hà tiện thì tỏ ra hà tiện. Đây mới là thực sự, đừng giữ cái tôi nào hết, đừng giữ cái tôi hiền minh, đừng giữ cái tôi tử tế, đừng giữ cái tôi hiền lành.

Vào đời làm được như vậy thì chính là tu rồi còn gì nữa. Mọi người đồng ý không? Đây, ở đây có ai có cái tôi hiền lành thì phải nhớ. *(Thầy cười)* Ở đây chắc là nhiều người có cái tôi hiền lành lắm đây, vì trông mặt rất hiền. Đây, hiền lành cũng chưa phải là tốt, hiền lành với cái tôi hiền lành chưa phải là tốt. Câu hỏi của bác Quang rất hay.

Tu hành không phải để hiển hơn mà để trí tuệ hơn.

Hoàn cảnh cần phải làm điều gì, trí tuệ mách bảo làm điều gì, mình sẽ làm điều đấy.

Hoàn cảnh thế nào làm thế mới thực sự là người tốt, nếu không chỉ là một cái tôi tốt chứ không phải là một người có trí tuệ.

Với người cần dữ mình phải dữ, vì mình dữ thì họ mới không làm điều xấu. Họ không làm điều xấu thì tốt cho họ đầu tiên đã, chứ không phải tốt cho mình.

3. Làm sao để không sợ chết? Nhà giàu “vượt sướng” như thế nào?

Một bạn nam: Chào Thầy ạ! Em có hai câu hỏi ạ. Người ta nói là nhà nghèo vượt khó, thì Thầy có thể chỉ cho em cách nhà giàu vượt sướng được không ạ?

Câu hỏi thứ hai là liệu Thầy có thể chỉ em cách nào để không sợ chết được không ạ?

Thầy Trong Suốt: Tốt! Em giới thiệu qua một chút về điều kiện của em đi, nhà giàu mà. (Thầy cười) Nhà có điều kiện, mình giới thiệu điều kiện đi.

Bạn đó: Thí dụ như đời là khổ, bất toại nguyện. Dĩ nhiên không phải lúc nào cũng thấy bất toại nguyện, có những lúc mình thấy sung sướng mình sẽ chênh mảng và một số người thì có thể sẽ may mắn hơn thì sướng nhiều hơn. Làm sao vượt sướng để mình tu tập?

Thầy Trong Suốt: Ngày xưa định nghĩa cứ nghèo là khổ. Nhưng bây giờ, thời đại mới, nghèo chưa chắc đã khổ. Vì thời đại này xã hội phát triển quá mạnh về vật chất nên nghèo cũng có thể có xe đi, có chỗ ở thơm mát, ăn uống đàng hoàng. Nên cái khổ do nghèo mang lại bây giờ không còn mạnh như ngày xưa nữa. Bây giờ có định nghĩa mới về khổ là khổ ở trong lòng, chứ không phải là khổ ở trong nhà có tiền hay không có tiền.

Thế hệ của thầy lớn lên là nhà vẫn còn nghèo, nghĩa là vẫn còn mở thùng gạo ra thấy hết cả gạo, đói luôn! Nhưng mà chỉ sau hai năm, em thầy chỉ thua thầy có hai tuổi thôi, nó chẳng nhớ gì chuyện đấy cả. Mới đây mình hỏi là: “Em có nhớ những ngày tháng mà cả nhà mình thiếu gạo ăn không?”

“Không! Em chẳng có thấy cảnh nhà mình thiếu gạo bao giờ cả.” Nghĩa là chỉ hai năm thôi, chỉ hai năm giữa một thế hệ nghèo khổ và một thế hệ đầy đủ, chỉ có hai năm thôi.

Đến thời các em ở đây chắc còn sướng hơn nữa. Những bạn 18 tuổi thì chắc là sướng rồi. Đúng không? Có bao giờ thấy cảnh nhà thiếu gạo không? *(Mọi người lắc đầu)* Chắc không có biết thùng gạo là cái gì không? *(Hỏi một bạn)* Em biết thùng gạo là cái gì không? *(Bạn đó trả lời)* Ừ. Nhưng em có thấy nó bao giờ không? Có thấy nó cạn trơn bao giờ không? Gần hết xong rồi làm thế nào để có? Thời của thầy là phải sang hàng xóm vay, làm gì có tiền để mua. Đi vay gạo! Cầm cái ống bơ đi vay để ăn được bữa hôm nay đây! Thế nhưng cái thời đấy qua rồi, thế hệ của em - em 18 tuổi thì cơ bản nó qua rồi đúng không?

Thế hệ bây giờ cơ bản là đầy đủ vật chất. Thế nhưng liệu đầy đủ vật chất thì có khổ hay không? Hay nói một cách khác để hiểu hơn là giàu thì có khổ hay không? Ồ, mọi người cứ nghĩ giàu là sướng đúng không? Nhà giàu cũng...? “Cũng khổ”. Tại sao lại như vậy? Tại vì mình phải hiểu rằng **nỗi khổ nó không đến từ vật chất nữa mất rồi, nó đến từ những điều không toại nguyện trong cuộc sống.**

Ví dụ nhé! Bây giờ mọi người muốn tối nay mấy giờ về? Chín giờ nhé? Đúng chín giờ thì mưa to dữ dội, thế là rất nhiều người là không về được nhà theo giờ mình đã hẹn. Mình có bứt rứt không? Bứt rứt đấy! Cái đấy có liên quan đến giàu hay nghèo không? Chẳng liên quan đến giàu nghèo. Ông giàu thì cũng bứt rứt bằng ông nghèo vì mình muốn một việc gì đó mà không được. Đúng không? Hẹn người yêu là chín rưỡi đón, gặp nhau ở đâu đấy, mưa rất to, đường ngập không đi được thì người giàu và người nghèo khổ bằng nhau bởi vì họ đều không toại nguyện.

Cái khổ của thời đại này là thời đại khổ do không toại nguyện. Mình muốn một điều gì đó, ví dụ mình muốn là chồng phải chung thủy với mình. Nhà mình rất giàu nhưng chồng mình không chung thủy. Hỏi: “Khổ hay sướng?” Quá khổ chứ đúng không? Nhà giàu mà chồng không chung thủy. Quá khổ!

Khi nhìn vào như vậy mình thấy gì? Vẫn còn rất nhiều điều bất toại nguyện trong đời của mình, chứ không phải là có điều kiện thì không khổ. Thế nhưng tại sao em lại nghĩ rằng có điều kiện thì lại không khổ? Tại vì em không nhìn kỹ vào cuộc đời của mình. Vì cái khổ ấy, cái bất toại nguyện ấy nó diễn ra từ sáng đến tối, em không nhìn thấy. Nếu tính những cái khổ như thầy vừa nói xong thì em có rất nhiều. Còn tính kiểu như là không có đồ ăn, không có mặc, rồi bị phá sản thì em ít. Nhưng mà những cái bất toại nguyện trong cuộc sống hàng ngày thì rất nhiều.

Người có trí tuệ nghĩ thế nào? Ví dụ nhỏ thôi, người có trí tuệ cũng không về được trời mưa, người có trí tuệ nghĩ thế này: “Một cái chuyện nhỏ như là trời mưa cũng làm mình khổ, thì những chuyện to hơn: bị lừa tình, lừa tiền, bị kẻ xấu hãm hại, chơi xấu, bị tai nạn, rủi ro... thì mình còn khổ thế nào nữa? Mới một cơn mưa thôi mà đã làm mình khổ thế này, khó chịu thế này thì chuyện lớn hơn liệu mình có chống cự được không?”.

Đúng chưa? Một cơn mưa mình không gặp được người yêu là mình đã khổ thế này rồi, thế một cái tai nạn xe cộ va vào người mình, nằm liệt giường, mình có chịu nổi không? Mình thấy ngay là mình chịu không nổi. Một cơn mưa mà đã chịu không nổi thì một cái tai nạn giao thông liệt giường không chịu được.

Xã hội này đầy những người giàu vẫn ung thư chết sớm. Hỏi bây giờ mình đang khỏe thế này nhưng ngày mai đi bác sĩ khám bảo ung thư, thì mình có chịu được không? Trả lời là không ngay. Một cơn mưa còn làm mình khổ thì căn bệnh ung thư làm sao mình sướng được? Mình đang hạnh phúc thế này nhưng vợ mình bị tai nạn hoặc bị ung thư, mình có chịu được không? Con mình bị kẻ cướp giết, mình có chịu được không? Mình chỉ nghĩ một lúc thôi mình thấy rằng là gì? **Có giàu bao nhiêu thì giàu, những chuyện bất ngờ xảy ra vẫn**

làm mình khổ. Đây là điểm quan trọng để mình quyết định xem có tu hành hay không tu hành.

Khi mình nhận thức ra rằng: Giàu bao nhiêu thì giàu, sướng bao nhiêu thì sướng, gặp những chuyện vô thường hay bất thường, mình cũng khổ bằng một người nghèo như thường, thậm chí còn khổ hơn. **Mình nhận ra rằng mình quá là mong manh.** Hóa ra mình mong manh hơn mình tưởng rất nhiều. Tài sản của mình không thể làm áo giáp chống chọi được những mũi tên vô thường cuộc đời bắn vào. Tài sản mình giàu, dày bao nhiêu đi nữa thì mũi tên của vô thường bắn vào vẫn thủng như thường. Giàu bao nhiêu đi nữa thì ung thư vẫn chết như thường, vẫn tiêu tán tài sản như thường.

Tiền chỉ là giáp giấy thôi, còn mũi tên của vô thường làm bằng sắt tẩm độc. Khi thấy là áo giáp giấy của mình mỏng quá, mình thấy là: “Đúng! Không chống cự nổi nếu mình vẫn ở trạng thái tinh thần này” Lúc đấy mình sẽ tìm một con đường để mình hiểu được sâu sắc hơn, để mình thoát được khỏi mũi tên sắt. Đúng chưa? Còn nếu mình nghĩ rằng vì áo giáp mình bằng giấy nên cuộc đời chỉ bắn mũi tên giấy thôi, thế thì quá buồn cười! Bất kỳ lúc nào cuộc đời sẽ bắn bằng mũi tên sắt. Bất kỳ lúc nào người giàu nhất thế giới bây giờ có thể bị ngã và chết, hay bị bệnh gì đấy lăn ra chết. Bất kỳ lúc nào! Đúng không?

Cuộc đời bắn rất nhiều mũi tên sắt nên cách duy nhất để mình thoát khỏi tất cả những mũi tên sắt là gì? Áo giáp giấy không chống được. Hỡi áo giáp kim cương chống được không? Kiểm thật nhiều tiền vào để cho người mình dát toàn kim cương. (Thầy cười) Có sống được không? Mình có dát đầy kim cương ở người ấy thì vẫn có một thứ bắn thủng nó, laze. (Thầy cười) Tia laze bắn thủng kim cương ngay, vẫn chết như thường, không chống được. Nên cách duy nhất để cho mình thoát được khỏi những cái mũi tên bằng sắt hay bằng laze cuộc đời là mình hoàn toàn biến mất, không bắn vào đâu trúng vào mình được nữa luôn. Đây là nói nghĩa bóng thôi, nghĩa đen không phải như vậy. Mình trở thành vô hình luôn, bắn bao nhiêu phát cũng không trúng.

Mình gọi nó là nghĩa bóng vì sao? **Mình sẽ hết khổ nếu mình không có cái tôi. Mình khổ toàn vì cái tôi mà thôi!** Mình tin rằng có một cái tôi và mình thấy là người ta động vào mình rất là dễ. Mình đang ngồi thế này, người ta bảo: “Mày là đồ chó!” thì thôi rồi! Đau lòng ngay! Tại vì mình có cái tôi này ở đây, người ta động vào. Còn nếu mình không giữ cái tôi ở đây thì người ta nói: “Mày là đồ chó!”, mình cũng chẳng thấy vấn đề gì cả. Chẳng sao cả, bình thường! Mình không có cái gì để động vào hết. Cách duy nhất để em thoát khỏi mọi vấn đề của cuộc sống, thực sự thoát khỏi là em không còn “cái tôi” này nữa. Và cái đấy chỉ có tu hành mới mang lại được cho mình.

Đây, và khi đấy em bắt đầu tìm một con đường đến với tu hành. Bởi vì em muốn có cái loại trí tuệ mà còn hơn cả giáp sắt, hơn cả giáp kim cương, bắn bao nhiêu tên lửa, laze các thứ vào không thủng. Đây gọi là: “Kim cương bất hoại thần công”. Đây chính là trí tuệ kim cương của nhà Phật. Khi mình có loại trí tuệ kim cương đấy thì trả lời câu hỏi thứ hai của em: “Chẳng sợ chết.”

Vì có ai chết đâu? Em chỉ sợ chết khi em có một cái tôi, khi em tin rằng có một cái tôi sẽ lăn ra chết. Nó đang sống hạnh phúc thế này, sở hữu mọi thứ, rồi lăn ra chết. Nhưng nếu em hiểu đây không hề có cái tôi nào, nó chỉ là dòng chảy tự nhiên của nhân quả, chẳng có ai lăn ra chết cả.

Cái chết giống như một dòng sông ấy. Dòng sông chảy từ chỗ này sang chỗ khác, uốn lượn. Không có ai ở đấy, không có một cơn sóng nào lăn ra chết. Ở biển mình có thấy sóng đập diu không, lên xuống không? Nhưng làm gì có cơn sóng nào lăn ra chết! Cơn sóng chỉ

là biểu diễn tự nhiên, là dòng chảy tự nhiên của biển. Chẳng có ai chết cả. Chẳng có con sóng nào sinh ra rồi chết cả. Khi mình hiểu những điều như vậy thì mình không còn là trạng thái của con sóng nữa. Khi em không còn trạng thái con sóng, nghĩa là không sợ chết.

Khi em nhận ra rằng hóa ra mình cũng chẳng phải là sóng. Mình không phải là cái thân thể này lớn lên rồi lặn ra chết, thì em không sợ chết nữa. Cái đây chỉ có trí tuệ kim cương của nhà Phật mới làm được thôi. Còn không thì em đã sợ chết và em sẽ sợ chết, em sợ đủ thứ khác nữa liên quan đến chết: bệnh, ốm, mất tiền, mất bạc. Nên ở góc độ của em thì phải bắt đầu từ việc quan tâm xem mình có chống chọi nổi với những thứ vô thường không? Nếu mà không chống chọi nổi thì chứng tỏ mình rất là yếu chứ có gì đâu, có hơn gì người nghèo đâu, hơn gì người không có điều kiện đâu? Đây.

*Khi nhận ra rằng mình không phải là cái thân thể
này lớn lên rồi lặn ra chết, thì không sợ chết nữa.
Điều đây chỉ khi có trí tuệ kim cương của nhà
Phật mới làm được.
Còn nếu không thì mình sẽ sợ chết, sợ đủ thứ khác
nữa: bệnh, ốm, mất tiền, mất tình...
Hãy bắt đầu bằng việc quan tâm xem mình có
chống chọi nổi với những thứ vô thường không.*

Câu hỏi của em có ý rất tốt là rất đúng với thời đại này. Thời đại này chủ yếu là người giàu vượt sướng chứ không phải là nghèo vượt khó như ngày xưa nữa. Như hai đứa con của thầy, chắc chắn là sẽ là giàu vượt sướng rồi. Mình phải giáo dục nó trên tinh thần giàu vượt sướng, mình không thể nào giáo dục nó theo kiểu bố mẹ mình đã dạy mình được. “Nhà mình khó khăn con ạ, đất nước còn nghèo con ạ. Phải cố lên. Lấy bằng tiến sĩ rồi kiếm nên sự nghiệp, nên công danh.”

Mình không dạy thế được, vì ngày xưa, khi mình còn trẻ, còn nghèo, thấy đúng là nhà không có gạo ăn, tự mình đã có mong muốn là lớn lên lập nghiệp cho tử tế rồi, không cần bố mẹ mình dạy. Nhưng con của các bạn ở đây lớn lên và nhà có đủ hết mọi thứ. Nó không biết được lý do gì để cố gắng cả. Lý do gì để cố gắng bây giờ? Muốn gạo là có gạo, muốn thịt có thịt, muốn xe có xe, muốn trường có trường, muốn lớp có lớp. Nó mất cái động lực phải cố gắng.

Nên đúng là thế hệ mới là “giàu vượt sướng”. Nếu bảo là: “Con hãy quý tiền.” thì nó không quý đâu, vì đối với nó có tiền là hiển nhiên. Mình bảo: “Con hãy quý đi.” nhưng mình cung cấp cho nó đầy đủ như vậy làm sao nó quý? Nếu mình dạy trẻ con thì mình phải dạy trên tinh thần giàu vượt sướng như em nói. **Muốn giàu vượt được sướng thì phải có trí tuệ.** Nghèo vượt khó rất là dễ nhưng giàu vượt sướng rất là khó. Người ta hù vì giàu chứ không hù vì nghèo. Rất nhiều người ngày xưa ở chiến trường chiến thắng bao nhiêu quân giặc, về làm quan tham những đi tù ngay. Nên là hù không phải là vì nghèo mà vì giàu. Đúng!

Vì thế mình phải quan tâm đến việc truyền cho trẻ con hay là những người mà mình tin là giàu, có điều kiện, **cái trí tuệ sâu thẳm của nhà Phật.** Khi người ta ý thức được những

điều thầy vừa nói thì người ta sẽ tìm đến sự thật. Còn nếu mình chỉ truyền theo kiểu: “Con phải cố lên, con phải thành thể cái này, cái kia.” thì sâu thẳm bên trong nó cảm thấy quá đầy đủ rồi, nó không cần. Cái thầy vừa nói lúc nãy đấy, nhà Phật dùng từ chuyên môn gọi là: **“Sợ vô thường”**. **Mình phải truyền cho nó ý thức về vô thường - sợ vô thường**.

Như hai đứa con thầy là từ bé thầy dạy cho nó sợ vô thường. Dạy được, cái đấy mình nói nó sẽ hiểu. Còn nếu mình nói với nó là: “Con yên tâm, kiêu gì lớn lên con cũng ổn.” thì nó sẽ không sợ. Nhưng khi nó gặp chuyện, nó lỡ bị ngã này, đau chân này, sưng mắt này..., đấy là những cơ hội để dạy nó, để nó ý thức rằng dù hoàn cảnh, điều kiện có tốt đến mấy đi nữa thì những chuyện vô thường vẫn có thể làm hại, làm tan nát đời của con luôn, làm con không còn cái gì cả luôn. Mình sẽ nói được và nó sẽ tin được bởi vì nó có bằng chứng. Ngã đau chân đau tay là đủ rồi, đau bụng, ốm, sốt. Đây là cách dạy: “Giàu vượt sướng”.

Hãy dạy giàu vượt sướng bằng cách cho họ ý thức về vô thường, cho họ thấy rằng họ mong manh như thế nào khi những chuyện vô thường, mạnh mẽ của cuộc đời xảy ra. Khi đấy họ sẽ ý thức. Trong những người ý thức đấy sẽ có người tìm đến con đường giải quyết rốt ráo vấn đề. Sẽ có những người tìm đến con đường phải tu hành mới rốt ráo. Vì tôi nghĩ rồi! Bây giờ tôi cứ kiếm triệu đô thì tôi vẫn bị vô thường chi phối, đau khổ như những người làm công ăn lương bình thường. Dần dần họ sẽ thay đổi.

Tốt nhất là em đợi cơ hội mình khỏe, xong rồi xem xem “Liệu mình có chống chọi được với chuyện to hơn không?”. Đợi cơ hội con mình nó khỏe để hỏi nó: “Chuyện này là con đã khỏe rồi, ngã một cái đã khóc, cầu thang máy kẹt một cái đã đau cả buổi thế này rồi, thì liệu chuyện lớn hơn con có chịu nổi không? Nếu cú ngã của con kèm một cái đinh xuyên qua bàn chân có chịu được không? Nếu cầu thang máy không kẹt vào ngón tay mà kẹt vào đầu con có chịu nổi không?”.

Nó sẽ hỏi là: “Con không chịu nổi. Con phải làm gì hả ba?”.

Ba bảo: “Không, con không thể làm những cái gì bình thường được. Cách duy nhất của con là tu hành. Khi con tu hành, con hiểu được thì con không còn cảm thấy rằng mình là cái thân thể này nữa, nên cái con đau trên thân thể không phải con đau của con nữa. Thế thôi, hết khổ.”

Khi mình dạy trẻ con như vậy, mình đừng tưởng trẻ con nó không làm được. Con thầy chỉ năm tuổi thôi nhưng mà bây giờ nó lý luận có khi còn hơn cả người lớn. Mình cũng thế thôi, người lớn cũng dạy hết như vậy.

Ví dụ vợ mình chẳng hạn: “Đây là mới bị đau chân thôi nhưng nếu, xe quẹt em cụt chân em có chịu được không?”. Cứ hỏi nhiều lên.

Chính mình tự hỏi mình: “Ông khách hàng ông mới mắng mình mấy câu mình đã buồn thế này rồi thì những chuyện lớn hơn mình chịu nổi không?”, “Cái hợp đồng mà có vẻ không ký được mình đã lo lắng từ sáng đến tối rồi, thì chuyện bị lừa đảo về tiền bạc mình có chịu nổi không?”. Đây gọi là ý thức về vô thường hay là sợ vô thường.

Cái em cần là sợ vô thường đi, mà cái đấy hoàn toàn làm được. Sợ vô thường! Tu hành! Mình thấy muốn có cửa ra là cửa tu hành, tu hành hết cái tôi, hết cả sợ chết luôn. Đấy, con đường nó thế đấy. Rõ chưa?

Khi mình nhận thức ra rằng: Giàu bao nhiêu thì giàu, sướng bao nhiêu thì sướng, gặp những chuyện vô thường hay bất thường, mình cũng khó bằng một người nghèo như thường, thậm chí còn khó hơn. Lúc đấy mình sẽ tìm một con đường để mình hiểu được sâu sắc hơn, để mình thoát.

Thế hệ mới là “giàu vượt sướng”. **Muốn giàu vượt được sướng thì phải có trí tuệ.**

Muốn có trí tuệ thì đầu tiên phải ý thức về vô thường. Thấy rằng mình mong manh như thế nào khi những chuyện vô thường, mạnh mẽ của cuộc đời xảy ra.

SỢ VÔ THƯỜNG

4. Tại sao người ta lại sợ chết? Làm thế nào giúp mẹ hết sợ chết?

Một chị: Chào Thầy! Tôi có một người mẹ bị liệt cách đây 10 năm, hiện giờ bà rất là buồn. Bà vẫn tỉnh táo và rất sợ chết. Xin Thầy chỉ cách nào để cho mẹ không sợ chết. Xin cảm ơn!

Thầy Trong Suốt: Mẹ của chị nói còn hiểu được không?

Chị đó: Đọc bản cửu chương, đọc thơ, tất cả các thứ bình thường.

Thầy Trong Suốt: Thế thì rất là dễ. Bà ngoại của thầy mới mất được một năm. Bà nội cũng mới mất chưa đến một năm. Cả hai chết rất thanh thản. Một trong hai người có bệnh nằm liệt giường một thời gian, rất lú lẫn mà vẫn chết bình thường. Vì sao?

Người sợ chết ấy, bản chất tại sao họ sợ? Lý do quan trọng nhất là **họ không biết họ sẽ đi về đâu, cái gì xảy ra khi chết. Sợ do không biết.** Không biết là chết như thế nào, rồi đi như thế nào? Giống như ở đây mọi người được giao nhiệm vụ là hãy sang Algeria chẳng hạn, thì thôi rồi, sợ là chắc. Không biết cái đất nước thế nào, nghe bảo khủng bố kinh lắm, hết! Thầy có người học trò đi Algeria về kể hạnh phúc lắm, vui lắm. Kia chỉ là tin đồn thế thôi. **Chính việc không biết cái gì hết làm mọi người sợ.**

Ví dụ thứ hai là sợ ma. Ở đây có người sợ ma không? Sợ ma là một ví dụ vì là mình chẳng biết gì cả. Chưa biết ma trông thế nào? Nó có hại mình không, nó ăn thịt mình hay là nó trêu mình? Chẳng biết gì! Đây, con người luôn sợ cái họ không biết.

Nên mình phải làm cho mẹ của mình biết. Mẹ biết thì mẹ sẽ không sợ, không biết thì mới sợ. Cả hai cụ nhà thầy đều thế thôi, mình dành thời gian để nói với họ là chết sẽ như thế nào. Đủ lâu cả hai cụ đều vì biết là chết sẽ như thế nào nên yên tâm mà chết. Còn khi

người ta không biết chết thế nào thì người ta lo là đúng rồi, dễ hiểu thôi! Trẻ con cũng lo chết bỏ xừ đi. Mình cũng lo chết đúng không, nếu mình không biết. Thế thì mình phải hiểu chết sẽ thế nào. Không biết là thầy đã giảng buổi nào về chết như thế nào chưa nhỉ? Có hẳn một buổi riêng về: “Chết sẽ như thế nào?” thì mình phải học cái đấy, xong về mình thuyết phục mẹ.

Ví dụ thế này, đầu tiên là: “Mẹ ơi chết không phải là hết. Chết không bao giờ là hết cả. Cái thân thể này thì sẽ mất giống như một cái áo thay ra, rồi một cái thân thể khác sẽ được sinh ra, như mặc cái áo mới vào. Bản chất cái chết là thay áo mà thôi, không có gì khác. Giống mình, một cái áo cũ, hỏng, rách, bẩn, thay, mặc một cái áo mới vào. Chết chỉ là thay áo chứ không có nghĩa là chết thật sự.”

Mẹ bảo là: “Làm sao con biết điều đấy? Lỡ chết thì hết thì sao?”.

“Đây thưa mẹ, sách đây! Phật đã nói thế này, Thầy con đã nói thế này, mẹ phải nhớ điều đấy.”

Thế thôi! Phật nói chả lẽ không tin. Đúng chưa? Nếu mình không có sách thì phải tìm sách mà đọc, hoặc là nghe Trà đàm, thầy đã nói rất kỹ là chết từng bước một như thế nào.

Căn bản là gì? Thứ nhất là chết là không phải là hết. Thứ hai là sau khi chết sẽ có những cảnh giới khác nhau để đi đến. “Nếu mẹ không vững tâm thì mẹ sẽ đến những cảnh giới xấu. Nếu mẹ vững tâm, đặc biệt là niệm Phật thì mẹ sẽ đến những cảnh giới tốt.”

Chị tìm thêm những tài liệu về niệm Phật, nếu mẹ mình đọc được thì mình đưa cho đọc. Như là thầy có người bà, bà đọc được nên mình chỉ phải giảng cho bà ít thôi, còn bà tự đọc rất nhiều. Đọc là hiểu ấy mà. Còn một người không đọc được thì mình giảng, nói nhiều.

Khi bà hiểu là: “À như vậy là chết không phải là hết, như vậy là mình không phải lo quá. Thứ hai là gì? Chết có thể lên được cõi Phật được, miễn là mình có lòng tin và mình có thực hành niệm Phật nhiều vào.”, thế là bà bắt đầu niệm Phật, cả hai cụ đều niệm Phật rất nhiều. Khi các cụ mất thì các dấu hiệu tuyệt vời. Bà ngoại của thầy khi chết miệng méo xệch, thế mà tám tiếng sau trở nên bình thường và đẹp như đang cười. Tự nhiên như vậy, không ai động vào người cả.

Đấy, mình dạy, hướng dẫn bà tập thực hành pháp môn gọi là tịnh độ. Sau khi hướng dẫn bà có một chỗ để nương tựa rồi thì bắt đầu không lo nữa. Bà sẽ nói những câu là: “Ừ chết thì mình sẽ cố niệm Phật để lên cõi Phật.” chứ bà không nói là: “Tao chết thì không biết đi về đâu nữa, lo quá mày à!”. Cả hai cụ nhà thầy đều thế, và đều có dấu hiệu tốt khi chết. Chết thì niệm Phật để lên cõi Phật. Nếu mình làm điều đấy được nghĩa là mình đã giúp được cụ rất nhiều, chứ còn bây giờ chăm lo cho cụ bao nhiêu đi nữa thì vẫn không giải quyết được nỗi sợ của cụ.

Nhưng nếu muốn làm điều đấy được thì mình phải học chứ, đúng không? Mình phải biết. Mình không thể nói một thứ mình không biết, nên mình phải đọc này, mình phải tìm hiểu. Yêu mẹ mình thì yêu cho trót đấy. Đọc này, tìm hiểu này, nghiên cứu, thầy nói rất nhiều rồi. Không phải chỉ thầy nói, nhiều người khác nói nữa. Mình có thể cho mẹ nghe ghi âm, băng đĩa, đọc sách... Mẹ của chị có đọc được không? Nếu không đọc thì chị đọc cho bà, cho nghe ghi âm, cho nghe kinh A Di Đà, nghe ghi âm những người thầy giảng về Tịnh độ ấy, xây dựng cho mẹ một lòng tin.

Để lên được cõi Phật A Di Đà phải có ba điều. Tín, nguyện và hạnh.

Một, phải có lòng tin gọi là Tín. Tín là tin là có Phật, tin là có cõi Phật, tin là có thể lên được cõi Phật.

Hai là phải có nguyện lực. Mình phải giúp mẹ mình phát được lời nguyện là muốn lên được cõi Phật. Nguyện là mình nguyện làm điều đầy được. Thề đấy! Tôi sẽ làm tất cả những thứ theo lời Phật dạy và tôi nguyện sinh được lên cõi Phật.

Ba là hành động theo những lời Phật dạy. Hành động tốt, không làm điều xấu, làm 10 điều tốt, từ - bi - hỷ - xả v.v... Hạnh là hành động phù hợp.

Không làm các điều ác,

Làm tất cả điều lành,

Điều phục, thanh tịnh tâm ý mình

Là lời chư Phật dạy.

Mình hướng mẹ theo hướng đấy. Tín, nguyện và hạnh. Nếu mẹ làm được ba điều đấy, mẹ sẽ lên được cõi Phật. Thế là tự nhiên là mẹ mình sẽ thay đổi, sẽ rất khác. Hai bà cụ nhà thầy, một cụ 91 tuổi, cũng nhiều thứ quên lăm rồi mà vẫn lên được bình thường. Một cụ tám mấy, cũng lên bình thường, không vấn đề gì. Nhưng mà phải bỏ công vì mình không tập thì mình giúp mẹ thế nào? Mình cũng phải dẫn thân vào con đường đấy. Chị cũng phải dẫn thân. Dẫn thân xong rồi mình nói lại cho mẹ thì dễ.

Làm thế nào cho mẹ mình hết sợ? Có một con đường rất là tuyệt vời của nhà Phật, mình phải dẫn thân vào xong rồi hướng dẫn mẹ mình vào.

Bản chất tại sao lại sợ chết?

Lý do quan trọng nhất là do **không biết mình sẽ đi về đâu, cái gì xảy ra khi chết. Sợ do không biết.**

Hiểu là:

1. Chết không phải là hết. Chết chỉ như thay áo
2. Chết có thể lên được cõi Phật được nếu có “Tín, Nguyện và Hạnh”.

Mình dẫn thân vào con đường của nhà Phật rồi dẫn mẹ vào là cách giúp mẹ.

5. Làm thế nào để giúp người khác có niềm tin vào Phật Pháp?

Một bạn nam: Dạ, em xin phép hỏi Thầy. Thực ra em cũng tìm đến con đường có đức tin với Phật, con đường để thoát được một thời gian, nên thấy cũng rất là vui vẻ, cũng hiểu được ra nhiều chuyện.

Những người trong gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, cũng có nhiều người như em cách đây hai, ba năm. Người ta gặp rất nhiều chuyện khó chịu, khó ở rồi buồn, hờn giận. Đôi khi muốn giúp họ, nói cho họ cách để vượt qua, nhưng mình đưa những thứ liên quan đến tâm linh, đức tin thì họ không nghe. Cảm giác như đối với họ những cái thứ đó là không có thực tế. Có cách nào để mình đưa cho cái đó cho họ một cách dễ dàng nhất, nói sao cho họ dễ nghe nhất, dễ tin nhất ạ?

Thầy Trong Suốt: Mình muốn giúp được người khác, đặc biệt là về đạo Phật, thì mình phải có thực chứng. Thực chứng mới là quan trọng, không phải lời nói là quan trọng. **Và cái trạng thái của người nói là quan trọng. Cái mình nói ra ở trạng thái nào quan trọng hơn là mình nói câu gì.**

Ví dụ nhé, người em họ đến gặp mình: “Anh ơi bây giờ em bị chủ nợ đòi dọa giết em.”

Mình bảo: “Ồi, vô thường có gì đâu!”. Đây, nhưng vấn đề là mình nói ở trạng thái nào.

Nó bảo thêm: “Anh ạ, chủ nợ bảo em đi đến đâu nó sẽ đốt nhà người đấy.” Mình run luôn vì nhà mình mà! (Thầy cười to) Thế là trông thì mình nói là có gì đâu nhưng mà người mình run run thế này này. Như vậy là mình không có thực chứng, em họ thấy mình run là bỏ về luôn. Đúng chưa?

“Anh bảo là vô thường có gì đâu mà sao anh run thế?”. Đây, tại vì mình không thực sự có thực chứng khi mình nói câu đấy ra bằng lý luận, đúng chưa?

Ngược lại, mình tu hành ba năm ở trình độ cao, em họ cũng đến gặp mình bảo: “Anh ơi, chết rồi anh ơi, lại một bọn côn đồ mới đòi giết em!”.

Mình bảo: “Ừ vô thường có gì đâu!”. Mình cũng nói câu đấy.

Nó lại bảo là: “Nó bảo em đến nhà ai nó đốt nhà người đấy.”

Mình bảo: “Ừ mời vào đây nói chuyện xem thế nào, xem có giúp được gì không.”
Mình vui vẻ vì, vì mình không sợ nữa.

Đứa em mới thấy: “Ừ đúng rồi, cái người này đúng là đáng phục thật! Nghe tin đốt nhà mà thấy mặt chả biến sắc, lại còn vui vẻ bảo mời vào hỏi xem có giúp được nó cái gì không.” Thế là mình có thực chứng. Như vậy nó sẽ tin mình không? Sẽ tin mình chứ!

Như vậy cùng một câu là: “Vô thường có gì đâu!” giống nhau. Thế mà lúc mình chưa có thực chứng chẳng ai tin, khi thực chứng rồi nó tự tin. Nên vấn đề của em đi giúp người ta, không phải là mình có lý luận. Không phải! Không phải là do mình hiểu đạo Phật, mình đã biết các nguyên tắc. Cũng không phải nốt! Mình có thực chứng, nó đã ngấm vào trái tim, cách sống, trí tuệ của mình, khi đây em lan tỏa rất dễ cho người khác.

Giống như một người cầm cái nến đến gặp em bảo: “Anh ơi em, nhà em tối quá. Cho em xin ít ánh sáng!”.

Thì mình phải có lửa mới truyền được. “Em vào đây, ngồi đây anh sẽ miêu tả cho em về lửa! Anh sẽ miêu tả cho em thế nào là cây nến có lửa.”. Làm sao để cây nến người ta sáng được? Người ta chỉ sáng được nếu mình có lửa trong tay.

“Vào đây, nhà anh đây bật lửa, bật lên một phát là sáng luôn.” Khi mình có lửa thì mới truyền được lửa. Khi mình không có lửa, mình có miêu tả cả ngày thì cây nến của người ta cũng không sáng được.

Nên là **mấu chốt của việc đi giúp người, không phải mình nói cái gì mà mình nói từ trạng thái nào, có thực chứng hay không thực chứng, có trải qua kinh nghiệm của mình hay không trải qua kinh nghiệm của mình.** Nên cái em cần bây giờ chưa phải là đi khuyên mọi người, bây giờ em chưa khuyên được đâu! Tốt nhất bây giờ đến em chia sẻ thì được, nghĩa là: “Tôi thấy thế này, anh tin hay không thì tùy”. Đây, chia sẻ thì OK, tốt. Em chia sẻ trong một trạng thái hoàn toàn không bám chấp, họ tin hay không thì tùy, thế là xong. Họ có thể ra về chẳng tin mình thì cũng chẳng sao cả. Mình không bám chấp vào việc họ phải tin mình.

Và mình dành thời gian để mình tu tập cho đúng, để khi có thực chứng mình sẽ có sức mạnh trong trạng thái sống. Nó lan tỏa từ trạng thái của mình ra chứ không phải lan tỏa từ lời nói của mình ra. Sự bình tĩnh, ánh mắt tự tin của mình, sự quan tâm yêu thương thực sự của mình, nó rung động trái tim người khác chứ không phải bằng lời nói. Đến lúc ấy thì em sẽ làm được việc đấy. Em càng muốn giúp người, thì mình càng phải tu hành tiến bộ. Mình không thể giúp người nếu mình không có thực chứng. Giống như mình không thể nhảy xuống sông cứu người nếu mình bơi không giỏi. Nếu bơi chỉ ngang ngang người ta thôi thì không cứu được đâu, mình phải là cao thủ về bơi.

Em hãy thực chứng đi, rồi vài năm nữa, có vội đâu, có muộn đâu! Nếu em định giúp người thực sự ấy, em xác định luôn mục tiêu đời em là giác ngộ đi. Khi em xác định là đời tôi, mục tiêu của tôi là giác ngộ thì em cứu được nhiều người nhất. Đặt hẳn mục tiêu rất cao vào, đừng đặt mục tiêu là: “Tôi sẽ tiến bộ một chút”, không phải. “Tôi sẽ thực tâm rèn luyện và đạt đến sự giác ngộ, tôi sẽ cứu người bằng giác ngộ!”. Đây là cái cứu người mạnh mẽ nhất trên đời.

Mình muốn giúp được người khác thì mình phải có thực chứng. Thực chứng mới là quan trọng. Khi có thực chứng mình sẽ có sức mạnh trong trạng thái sống. Nó lan tỏa từ trạng thái chứ không phải lan tỏa từ lời nói. Sự bình tĩnh, ánh mắt tự tin, sự quan tâm yêu thương thực sự làm rung động trái tim người khác.

6. Trì chú có tiêu được nghiệp xấu? Vãng sanh thì không phải trả nghiệp nữa có đúng không?

Bạn Quy Tài: (hỏi qua mạng) Thưa Thầy con có thắc mắc này nhờ Thầy giải đáp giúp ạ. Con thấy việc trì niệm Phật được phước là đúng vì khi niệm Phật là mình có lòng tôn kính Phật. Từ đó theo nhân quả, phước mình được tăng, nhưng trong Tịnh độ tông có nói về việc đời nghiệp vãng sanh. Nếu nói như vậy thì những nghiệp trong quá khứ mình không

cần trả nữa hay sao? Vì Phật có nói Phật không ban phước hay giáng họa cho ai, họa phước là do mỗi người, nếu được vãng sanh mà không cần trả nghiệp thì mâu thuẫn với lời dạy của Phật. Tương tự quan điểm trì chú tiêu được nghiệp xấu con thấy nó hơi mâu thuẫn, con xin cảm ơn Thầy.

Thầy Trong Suốt: Được, câu hỏi rất hay. Bạn ấy đã hiểu nhầm hoặc là một số người đã hiểu lầm rằng lên cõi Phật là không phải trả nghiệp. Hoàn toàn nhầm lẫn! Nếu lên được cõi Phật A Di Đà, cứ cho lên được đi, thì chuyện gì xảy ra? Nếu nghiệp mình rất nặng thì mình sẽ sinh ra ở một bông hoa sen sắt, chứ mình chưa sinh vào hoa sen bình thường được. Trong hoa sen sắt đấy mình phải chịu những cái khổ sở của những nghiệp xấu mình đã tạo, khi nào đủ điều kiện thì bắt đầu mới được ra.

Nhưng chưa hết, ra khỏi một hoa sen sắt rồi thì lên một bông hoa sen khác. Có chín loại hoa sen khác nhau. Gọi là hoa sen thôi nhưng nhỏ thì nó cũng bằng một cái tòa thành ở đây, loại lớn thì có thể rất lớn như địa cầu này luôn, như là một cõi luôn. Ở trong bông hoa sen đấy thì cảnh tượng của tâm trí mình sẽ tạo ra tất cả. Ví dụ mình rất đau khổ vì nhớ người yêu, rất buồn vì mình đã xa bạn bè họ hàng, rất đau đớn vì bị chồng ngoại tình... Nó vẫn xảy ra ở trên bông hoa sen đấy. Nhưng cái hay là dù những cái đấy nó xảy ra nhưng cứ đến tám giờ sẽ có người gọi mình ra. Đi nghe Phật, Bồ Tát giảng Pháp về tu hành đi!

Nên là mình vẫn vừa chịu khổ ở trong hoa sen vừa tu hành ở ngoài được. Còn ở đây mình không thể chịu khổ để mà tu hành, rất khó. Vì sao ở đây khó hơn? Vì chịu khổ xong mình chẳng muốn đi tu nữa. Còn ở đây, đến giờ nhất định sẽ có Bồ Tát đến nhắc mình: "Đi tu đi". Và khi ra khỏi bông sen thì mình lại thấy bình thường, đến nghe giảng tu hành hiểu được. Khi về bông hoa sen thì tâm mình lại phóng chiếu ra những cảnh đau khổ, cho đến khi nào mình tu thành công thì thôi. Như vậy là mình phải vẫn trả nghiệp như bình thường nhưng trả nghiệp ở trên bông hoa sen ở cõi Phật.

Mỗi người có một bông hoa sen riêng và ở trong bông hoa sen đấy tâm mình tưởng tượng cảnh nào thì nó ra cảnh đấy. Ví dụ lúc ở dưới đất chẳng hạn, có cảnh là mình suýt tự tử thì mình sẽ tưởng tượng ra cảnh tự tử và mình ngồi buồn về cảnh đấy. Xong rồi mình lại nhớ về Pháp thực hành. Đấy, cõi Phật kì diệu ở chỗ đấy. Nó vẫn có môi trường để tu là trong bông hoa sen của mình. Chứ không phải là "không phải trả nghiệp". Mình vẫn phải trả nghiệp ở trên đấy. Nhưng mà cái trả đấy rất thiện xảo ở chỗ là vừa trả vừa tu, trả chỉ là ảo cảnh thôi chứ không phải trả đến mức như ở đây.

Như vậy là không có nghĩa là nghiệp sẽ hết khi mình lên được cõi Phật. Nếu mình làm điều xấu thì trên đó mình vẫn phải trả, trong bông hoa sen của mình, mình tu hành tiến bộ dần dần ở trên đấy, chứ không phải là không phải trả nữa. Nếu được lên cõi Phật thì vẫn trả rất bình thường luôn nhưng mà trả trong điều kiện tốt để tu hành được.

Nếu mình làm điều xấu thì lên cõi Phật mình vẫn phải trả nghiệp như bình thường, trong hoa sen của mình, nhưng trả trong điều kiện tốt để tu hành được.

Thế còn trì chú có tiêu được nghiệp không? Trì chú giống như là xây dựng nghiệp tốt. Xây dựng nghiệp tốt giống như xây một cái tường thành, khi những cơn sóng của bão đánh vào tường thành thì nó yếu đi, thế thôi. Nghĩa là trì chú không thể tiêu được nghiệp nhưng nó giảm được sức mạnh của nghiệp. Ví dụ như thế này cho dễ hiểu: mình đã từng giết người trong quá khứ, bây giờ mình thực hành các Pháp môn của nhà Phật, lẽ ra ngày này tháng này mình sẽ bị người ta giết, đúng không? Nhưng nhờ sức mạnh của bức tường ấy nên trong 100 kiếp mình sẽ bị người ta cắt chân thôi. Giảm nghiệp, cắt vào chân, chém vào chân. Mình không phải chịu cái chết để trả cho cái nghiệp giết người nữa, mình chịu 100 kiếp chém vào chân.

Đây là một việc giảm bớt nghiệp xấu. Nó làm cho nghiệp xấu đến với mình một cách nhẹ nhàng hơn. Giống như cơn bão đánh đến, nhưng gặp bức tường thành thì nó bị yếu đi chứ không thể nào hết cơn bão được. Thế nên trì chú giúp cho mình bảo vệ sinh mạng để mình có thể tu hành được, Nhưng không có gì đảm bảo cả! Em có thể trì chú nhưng vẫn chết như thường. Trì chú bao nhiêu nhưng rồi gặp đúng oan gia chém một cái chết luôn, chẳng có gì để đảm bảo hết. Nên đừng nghĩ rằng trì chú hay là niệm Phật là sẽ tiêu nghiệp, không có. Ai hiểu tiêu được nghiệp là một cái hiểu rất hạn chế về nhân quả. Nghiệp không bao giờ tiêu, nhưng nó có thể biến đổi.

Ví dụ: mình có 100 kg vác trên vai, vác một lần sụn xương hoặc vác 10 kg 10 lần đều được. Trì chú niệm Phật có giá trị đến thế là cùng thôi. Và thế là quá tuyệt vời rồi! Không có giá trị là đốt một phát hết cả nghiệp. Không có đâu! Đây là cái hiểu biết rất là nhầm lẫn.

Như vậy có nên trì chú niệm Phật không? Vẫn nên! Vì nó tạo cho mình điều kiện, môi trường thuận lợi để tu hành giác ngộ. Còn nếu mình trì chú niệm Phật với tinh thần để trốn nghiệp tránh nghiệp, đấy là mình đang hoàn toàn nhầm, sớm muộn nó cũng đổ đến.

Lí do của trì chú niệm Phật mục tiêu là hướng đến giác ngộ. Mục tiêu của nó không phải trốn tránh nghiệp, đỡ nghiệp. Chư Phật không dạy những cái như vậy cho những người muốn trốn tránh, mà dạy cho những người muốn tiến lên, tu hành và giác ngộ. Trì chú như là phương tiện thiện xảo của nhà Phật để giúp người ta tu hành và tiến bộ. Còn bây giờ nó biến tướng thành cái chỗ để trốn tránh. Phật là cái ông thần rất to để tôi nương tựa vào tôi tránh được tai họa, đấy là cái biến tướng do thiếu hiểu biết mà thành chứ không phải là sự thật.

Phật không phải là ông thần to chỉ cho mình thần chú, chỉ cho mình niệm Phật để trốn tránh nghiệp. Ngược lại, Phật dạy cho mình trí tuệ và phương tiện như là niệm Phật, cõi Phật, trì chú để mình có điều kiện tu hành và phát triển trí tuệ, để mình đối diện với cái nghiệp cũ một cách đầy trí tuệ và sáng suốt chứ không phải mình trốn tránh khỏi nghiệp cũ. Không trốn được đâu! Nhưng mình hoàn toàn có thể đối diện một cách trí tuệ và sáng suốt. Đời trước tôi giết người ta, đời này người ta đến đòi nợ, tôi đối diện một cách trí tuệ và sáng suốt. Đây mới là tu hành. Chứ không phải tôi làm gì đó để cuối cùng người ta biến khỏi cõi đời luôn, không bao giờ gặp lại tôi nữa. Không phải, hoàn toàn nhầm lẫn!

Nhà Phật có cả Trí tuệ và Phương tiện. Trí tuệ là những cái thực sự Đạo Phật hướng đến. Còn phương tiện: thần chú, niệm Phật, thậm chí cả cõi Phật đều chỉ là phương tiện mà thôi để nương vào đấy, người ta có một điều kiện tương đối thuận lợi để có thể tu hành giác ngộ được. Hiểu như vậy về thần chú và về niệm Phật mới đúng và nó không mâu thuẫn gì với nhân quả. Còn hiểu không phải như vậy thì là hiểu nhầm. Hiểu nhầm dễ thành tà kiến, không tu hành được.

Trì chú, niệm Phật không phải để tiêu nghiệp và không tiêu được nghiệp.

Trí tuệ là những cái thực sự Đạo Phật hướng đến. Trì chú, niệm Phật, thậm chí cả cõi Phật đều chỉ là phương tiện để người ta có một điều kiện tương đối thuận lợi, nương vào đấy để có thể tu hành giác ngộ được.

7. Thờ Phật, thờ Tranh tượng Phật trong nhà như thế nào?

Bạn Dương: (trên mạng internet) Tranh tượng Phật có thể để trong phòng ngủ được không? Sợ không tôn nghiêm ạ.

Thầy Trong Suốt: Có hai cách thờ Phật: một là thờ bằng tranh, hai là thờ bằng sự tôn kính trong lòng mình. Hai cách đều không phải là cách nào đúng cách nào sai. Thế nào là thờ bằng tranh, tượng? Mình mua tranh, mua tượng để ở một chỗ cao đẹp, tôn nghiêm. Bằng phương tiện đấy, mình càng ngày càng phát triển lòng tin và lòng kính trọng Phật hơn. Đấy là phương tiện. Phật không bao giờ ở trong bức tượng gỗ, cũng chẳng bao giờ Phật chui vào tranh cả. Nhưng đó là phương tiện để mình nhìn về Phật, hướng về Phật, để Phật ở chỗ đẹp, thấy Đức Phật thật tuyệt vời... Vì con người thông thường chấp vào hình tướng, cho rằng nếu Phật để thấp nghĩa là không tôn trọng, để Phật cao mới là tôn trọng. Với những người đang chấp vào hình tướng thì OK, hãy thờ Phật một cách tôn nghiêm vào! Đấy là lời khuyên của thầy. Vì mình chấp vào hình tướng nên mình thờ Phật càng tôn nghiêm thì lòng kính trọng, lòng tin mình càng tăng lên.

Trong trường hợp này, nếu bạn thuộc loại một là loại chấp vào hình tướng thì lời khuyên của thầy là: Hãy để chỗ nào mình cảm thấy tôn nghiêm nhất. Ví dụ mình thấy phòng ngủ không tôn nghiêm thì thôi không thờ ở phòng ngủ nữa. Đấy là do cảm giác của mình mà. Cảm giác không tôn nghiêm mỗi lần mình làm chuyện gì trong phòng ngủ, mình lại nghĩ: “Ôi, mình đang chế nhạo Phật, mình đang làm một điều xấu.”. Tâm mình làm sao hướng Phật được, nếu mình suốt ngày nghĩ thế? Nên như vậy nếu đang ở giai đoạn chấp tướng mạnh mẽ, thì lời khuyên là đừng làm những gì mà mình cảm thấy không tôn nghiêm với Phật.

Đừng thờ trong phòng ngủ vì mình cho rằng làm gì trong phòng ngủ là không tôn nghiêm. Đừng có để thấp hơn ông bà vì mình cho rằng thấp hơn ông bà là không tôn nghiêm. Đừng có, đừng có, đừng có... gì đó. Đấy là theo kiểu dân gian. Dân gian khuyên những điều đấy vì dân gian cơ bản chấp vào hình tướng, cho rằng là để trên cao thì tôn nghiêm, để dưới thì không tôn nghiêm. Nếu mình đã tin như vậy thì mình nên làm như vậy.

Loại người thứ hai là loại người đã hiểu rồi. Mình đã hiểu rằng Phật không bao giờ chấp những việc như là mình để trên đầu hay dưới chân. Nếu mà đã chấp thì còn là Phật

nữa không? Chắc chắn không phải là Phật. Nếu là Phật mà còn bảo: “Nếu con để ta trên đầu thì ta sẽ thương, còn con để ta dưới chân thì ta rất là giận con”. Đây không thể là Phật được. Đây là cái gì đây không phải là Phật. Cái này thì do trình độ tâm của mỗi người. Người không chấp tướng thì Phật nằm trong trái tim họ chứ không còn nằm trên tường hay ở đâu nữa. Phật ở trong trái tim tôi, sự trân trọng, trân quý, hướng đến trí tuệ chính là hướng Phật, nên rất tương đối ở hoàn cảnh bên ngoài. Ở hoàn cảnh nào thì tôi làm như vậy.

Ví dụ tôi ở nhà trọ 3 tầng, tầng trên là người khác thuê, tầng dưới là tôi thuê. Nếu để Phật ở chỗ tầng dưới đúng vào cái chỗ nhà vệ sinh ở tầng trên ở phía trên, thì có tôn nghiêm không? Ở trên nó chính là nhà vệ sinh luôn, nhưng ở dưới là phòng tôi thuê, chẳng có nhà vệ sinh gì cả. Thì người để Phật ở trong phòng đây vẫn là tôn nghiêm như thường, chứ không thể nghĩ là: “Ôi, mình để Phật dưới nhà vệ sinh của người khác”. Đây, nên đó là do trình độ, lòng tôn kính cộng với trí tuệ của mỗi người. Nên không có câu trả lời cụ thể, mà phải xem trình độ bạn ở đâu. Nếu bạn đã thực sự đã tôn kính Phật trong tâm, hiểu Phật là người như thế nào thì bạn có thể thờ một cách rất tương đối, miễn là bạn cảm thấy hài lòng tôn trọng là được. Ngược lại, nếu bạn là người còn đang rất chấp vào hình tướng, thì thôi. Cứ đúng bài, ông bà khuyên thế nào thì mình làm thế. Tùy!

Ví dụ thầy thờ như thế nào? Chỗ nào để được ảnh tượng Phật là thầy để, thế thôi. Vì mình rất thích nhìn tượng Phật. Mình hiểu Phật không nằm ở cái hình đấy, nó đâu có nằm ở cái hình đó đâu! Nhưng việc mình nhìn nó làm cho mình cảm thấy một niềm thích thú, thú vị, hạnh phúc thì mình để. Nhà thầy để tượng Phật trên nóc tủ lạnh. Đây là dễ hiểu nhất, ai đến nhà thầy sẽ hiểu. Trong cả phòng ngủ của thầy luôn. Đây là một kiểu, ví dụ thế. Vì thầy đã hiểu Phật là cái gì rồi nên thầy không nghĩ Phật là cái hình nữa. Đối với thầy để như thế vẫn là tôn nghiêm như thường, rất tôn trọng, rất quý. Thế nhưng tùy mọi người thôi, tùy tâm mọi người, thầy không khuyên mọi người bắt chước thầy. Nếu mình đang chấp tướng, mình bảo: “Ai lại thờ Phật, chả thấy tôn trọng gì cả, lại để trên tủ lạnh, sao lại trong phòng ngủ...?” thì tùy mọi người. Tóm lại nếu mình còn cảm thấy là để trên nóc tủ lạnh, trong phòng ngủ là không tốt thì đừng có thờ, thì thờ chỗ nào cao đẹp v.v... Còn nếu mình cảm thấy rằng Phật không nằm ở trên cái nóc tủ lạnh, Phật là một cái trạng thái Phật, trạng thái giác ngộ không nằm ở đâu hết, nằm khắp mọi nơi, không giận ai, không ghét ai bao giờ hết thì để Phật đâu cũng được. Còn mình ở đoạn giữa giữa thì tùy. Có người ở đoạn giữa giữa là chưa hiểu Phật là gì nhưng mà cũng không còn nghĩ Phật còn là cái hình ấy nữa, thì mình tìm ở chỗ hợp với tâm mình nhất. Thế thôi, nên là không có câu trả lời đâu. Nếu bạn đang hỏi trên mạng nói cho thầy biết bạn ấy là loại người nào thì thầy sẽ nói bạn ấy là bạn thờ kiểu gì. Còn nếu mà nói một cách chung chung thì như vừa xong ấy.

8. Làm gì khi bị coi thường?

Một bạn nữ: *Thưa Thầy ạ, cho con hỏi hộ bạn ạ. Bạn ấy là người ngoại tỉnh, lên Hà Nội, đi thi, học đại học, có việc làm, lấy vợ là người Hà Nội. Vợ là con một, nhà có điều kiện. Lấy nhau có hai đứa con, bây giờ muốn ly hôn. Bạn cảm thấy không được nhà vợ tôn trọng. Bạn bảo: “Lỗi của tớ là nghèo!” “Vợ nghĩ như thế!”.*

Con nghĩ rằng cái tư duy thứ nhất là ở rể, thứ hai là nghèo rồi nhờ nhà vợ hoặc một cái trạng thái nữa là vợ kiếm được nhiều tiền hơn mình, thì đây là cái suy nghĩ cũng khiến rất nhiều đàn ông Việt Nam đau khổ. Theo thầy thì nên khuyên bạn ấy như thế nào ạ?

Thầy Trong Suốt: *(Thầy cười)* Nỗi khổ của đàn ông Việt Nam hả? Thưa vợ đúng không? Thưa vợ, lại ở rể, kiếm ít tiền hơn vợ, xong mình phải làm bếp núc cho vợ.

Bạn nữ đó: *Bạn có phần đuối. Và bạn ấy đau khổ rằng gia đình nhà vợ và vợ không ghi nhận rằng là bạn ấy có phần đuối mà cho rằng bạn ấy đang phụ thuộc vào nhà vợ. Đã cho nhiều như thế rồi còn đòi hỏi nọ kia. Còn vợ là con một, thì lại không trọn vẹn việc nhà cửa, vai trò làm vợ.*

Thầy Trong Suốt: Cái người đã tự ti, bạn ấy đã tự ti rồi đấy, thì người ta tìm ra tí lí do để tự ti tiếp. Vợ có dọn hết cái nhà cho ông ấy, từ sáng đến tối vợ ở nhà, bảo: “Anh đi đi, em ở nhà em làm hết”, thì ông ấy lại tìm được lí do mới để tự ti: “À, như vậy là cô lại thương hại tôi, đúng không? Tôi nhà nghèo nên thương hại chứ gì?”. Cái tự ti không thể và không bao giờ giải quyết bằng bên ngoài được, vì con có giải quyết bên ngoài thì người ta sẽ tìm được một lí do mới để tự ti.

Bạn ấy đã chọn sai cách để giải quyết vấn đề. Có làm gì thì làm thì vẫn do mình tin rằng: “vấn đề của mình do người khác gây ra.” Do vợ không bếp núc, do bố mẹ coi thường. Bạn ấy tin rằng vấn đề của bạn, khổ sở của bạn ấy là do một người khác gây ra, thì người ta còn tồn tại bạn còn khổ sở. Đúng chưa? Thế là bạn ấy không bao giờ giải quyết được vấn đề. Cứ có vợ tồn tại, bố vợ tồn tại, mẹ vợ tồn tại thì còn khổ sở. Nên bạn mới chọn giải pháp là ly hôn để người ta không tồn tại trong đời tôi nữa. Ly hôn là gì ngoài việc là tôi không còn thấy họ tồn tại thì gọi là ly hôn. Thế thôi! Vì bạn tin rằng nỗi khổ đến từ vợ, bố mẹ vợ thì nỗi khổ còn mãi ở đây khi những người kia còn ở đây. Đã thế bạn ấy ly hôn cho xong, thế là câu chuyện kết thúc.

Khi nào bạn ấy nghe được những lời khuyên là: “Anh khổ hoàn toàn do anh”. Hoàn toàn chứ không phải 90%, không phải 99% luôn. 100% do anh. Khi nào bạn ấy nghe được lời khuyên như vậy và bạn đồng ý thì mới giúp bạn ấy được. Còn bạn ấy vẫn còn tin vào những việc như thế thì con có nói kiểu gì thì nói, tôi về người ta lại nghĩ rằng do bà vợ coi thường, ông bố coi thường, người ta lại hành xử tiêu cực ngay. Nên con cần nói những lời như vừa xong: “Anh khổ hoàn toàn do anh, hoàn toàn không có tí nào do người ta hết, hoàn toàn do sự tự ti của chính anh”.

Suy cho cùng, ví dụ như một người ngộ đạo đi, họ cũng vào hoàn cảnh của anh, hỏi họ có khổ không? Họ không khổ vì họ hiểu sự thật, họ hiểu rằng giá trị của một người chẳng liên quan gì đến việc người ta nói gì về họ cả. Thế anh là người thế này mà người ta bảo anh là cục phân, thì anh cũng thành cục phân à? Đâu, vẫn là người đấy mà! Bảo anh là Đại thánh, anh cũng thành Đại thánh à? Vẫn là cái người đấy. Như vậy cục phân và Đại thánh là cái ý của người khác, làm sao mà là anh được? Anh chẳng phải cục phân, cũng chẳng phải Đại thánh, tại sao anh phải lo chuyện người ta nghĩ về mình? Nhưng **vì anh tin rằng ý kiến của người khác về mình quyết định giá trị của mình, thế là anh gặp chuyện**. Niềm tin của anh hoàn toàn sai lầm: “ý kiến người khác về anh quyết định giá trị của anh thì nghĩa là anh chẳng có giá trị gì!” vì hôm nay người ta đang bảo anh là Đại thánh, ngày mai bảo anh là cục phân thì anh nghĩ anh bị ảnh hưởng luôn. Thế giá trị của anh ở đâu?

Nên anh phải xem lại xem. Cuối cùng vấn đề không phải là người ta nói, vấn đề anh thực sự nghĩ gì về mình, đây là cái đối diện hằng ngày nhất. Anh cứ tưởng người khác nghĩ gì về mình thôi, toàn là anh phiên dịch hết. Anh cứ bảo có người này bảo là tôn trọng tôi, người kia ghét tôi. Anh có biết đâu! Anh toàn nghĩ về anh thôi, cho đến khi nào anh hiểu rằng: **Khổ toàn là do mình nghĩ**.

Vậy thì làm thế nào? **Sửa cách nghĩ**, anh bạn con phải sửa cách nghĩ. Cái anh ấy cần duy nhất không phải là bỏ vợ, bỏ bố mẹ vợ mà là sửa cách nghĩ. Nếu anh ấy hiểu là cần sửa cách nghĩ thì bắt đầu thì mới giúp được. Còn anh ấy cứ hiểu là phải bỏ bố, bỏ mẹ thì

không bao giờ giúp được luôn. Con có đi về xong, anh ấy lại nghĩ là: “Phải bỏ nó thôi. Tất cả là tại bọn nó hết.”

Khi nào anh ấy chấp nhận được rằng phải sửa cách nghĩ thì lúc đấy sẽ bắt đầu tự tìm cách để sửa cách nghĩ. Một trong những cách tuyệt vời nhất là Đạo Phật. Còn anh không chịu tìm cách sửa cách nghĩ thì nói thế nào được? (Thầy cười) Đúng không? Không bao giờ giúp được luôn.

Nên là khi đi giúp người, mình phải có một cái gọi là “không bám chấp vào kết quả”. Nghĩa là giúp được thì được không được thì thôi. Hiểu bản chất vấn đề, nói cho người ta, người ta đồng ý được thì người ta có duyên, không đồng ý được thì chưa đủ duyên, đợi lúc khác. Và mình không có đau đớn gì hết, thế thôi. Còn anh ấy thì kể cả anh ấy gặp thầy đi nữa, nếu mà anh không đồng ý với thầy là vấn đề ở bên trong ấy, thì anh cũng ra về tay trắng thôi. Mình có thể đem cho ông rất nhiều trí tuệ nhưng ông không nhận thì chịu thôi. Làm thế nào được khi người ta đã chưa sẵn sàng?

Còn nếu người ta có duyên ấy, thì em nói câu đấy xong, người ta về ta nghĩ xong người ta thấy đúng, người ta hỏi em: “Vậy làm thế nào?”. Còn đã không đủ duyên thì người ta bảo: “Con bé này nói vớ vẩn, tất cả là do bề lũ nhà vợ chứ làm sao do mình được? Mình oánch thế này cơ mà!”. Thế không giúp được nữa. Giúp người được hay không phải đủ duyên, cứu được người hay không là đủ duyên.

9. Từ bi thực sự đến từ đâu?

Một bạn: Cho con hỏi ví dụ mình gặp một người, mình thấy người ta đầy định kiến, người ta có những cái không tốt, có thể ảnh hưởng tới mình. Nhưng khi học Phật thì biết là mình phải dùng từ bi để không nên khởi trong tâm những ý niệm ghét về họ. Khi con làm điều đó thì có những lúc những điều xấu của người ta con thấy mình có thể thương được, có thể chấp nhận được. Nhưng mà sao cứ một thời gian tự nhiên con lại thấy trong đầu mình lại hiện lên những điều xấu về người ta. Ví dụ có thái độ nào đó mà mình ghét, những cái ý niệm nó cứ hiện lên, mình không thể chấp nhận điều đó.

Với một người tu hành thì con nghĩ là mình phải làm cách nào đó để mình không thể hiện những ý niệm xấu về họ nữa, mà thực sự là mình phải thương người ta, chấp nhận, từ bi. Ý con chỉ muốn hỏi làm sao để mình có thể chấp nhận những điều xấu đó để không khởi những cái ý xấu trong đầu mình nữa được không ạ?

Thầy Trong Suốt: Người ta đầy định kiến, xong mình phán xét, đúng không? Ví dụ người ta bảo là: “Những con bé mặc áo đỏ là lũ trộm cắp”. Mặc có cái áo đỏ thôi mà cũng bị coi là trộm cắp. Thế là mình không chịu được, mình phán xét, đúng không?

Người ta phán mình xong thì mình phán lại. Người ta bảo “Áo đỏ là ăn cắp” thì mình bảo là: “Phán linh tinh là những kẻ ngu dốt”. Thế là mình ăn cắp còn họ ngu dốt. Con dao đâm mình, mình đâm lại một cái thì không thể được. Mình cũng đi phán như người ta thì làm sao mình giúp người ta được? Không, cách đấy không thể giải quyết vấn đề được.

Cái từ bi mà con học đấy không phải là từ bi thực sự. Từ bi thực sự đến từ trí tuệ, đến từ hiểu biết chứ không phải đến từ: “Tôi phải từ bi”. Làm sao con làm nổi bây giờ? Nên con đừng nghĩ từ bi là: “Tôi phải từ bi” là được. Từ bi thực sự đến từ trí tuệ. Từ trí tuệ thì sẽ xuất hiện từ bi. Nên cái con cần là trí tuệ. Ở đây chưa liên quan đến từ bi, con phải trí tuệ đã.

Trí tuệ đầu tiên là sự thông cảm, là một loại trí tuệ quan trọng. Con phải hiểu rằng tại sao người ta lại nói thế? Những kinh nghiệm sống, những khổ đau nào trong quá khứ khiến họ thành người phán xét như vậy? Ví dụ hồi nhỏ họ rất hay bị bố mẹ phán xét. Họ học cái xấu đấy từ bố mẹ. Thế là họ thành người phán xét.

Chứ thử hỏi xem những người phán xét là người sướng hay khổ? Suốt ngày phán xét, suốt ngày gặp chuyện không như ý thì sướng hay khổ? Khổ quá chứ còn gì nữa! Nhưng có ai muốn khổ đâu.

Như vậy chắc chắn rằng người ta đã phải bị những vết thương trong quá khứ thì họ mới đi phán xét người khác. Đây là một loại trí tuệ do hiểu rằng: Họ đi phán xét người khác bởi vì họ đã từng có vết thương trong quá khứ. Trí tuệ đấy dẫn đến thông cảm. Nhìn họ mình thông cảm hơn: “Ừ, hóa ra họ cũng khổ lắm đấy, họ đang khổ”. Con phải có trí tuệ. Trí tuệ thì thông cảm được, từ bi được chứ có gì đâu! Còn khi con giỏi hơn thì con giúp. Từ bi bắt đầu từ thông cảm. Thông cảm xong thì con sẽ yêu thương họ, yêu thương họ thì con sẽ muốn giúp họ. Thế thôi.

Từ bi thực sự đến từ Trí tuệ, đến từ hiểu biết
Trí tuệ quan trọng đầu tiên là sự thông cảm
Thông cảm thì sẽ yêu thương, yêu thương thì sẽ
muốn giúp đỡ.

Bạn đó: Dạ, ví dụ con hiểu được tại sao họ lại có những tính xấu, những lời nói xấu như vậy là do người ta có quá khứ không tốt đẹp, thì khi tiếp xúc với mình, họ sẽ nói những điều đó. Khi hiểu thì con có thể tạm thời thông cảm. Xét lại, con thấy trong quá khứ con cũng có những vết thương đó, có lúc mình có thể thông cảm được, nhưng có lúc giống như mình bị quá tải.

Thầy Trong Suốt: Như vậy con phải chữa thương cho chính mình đi. Con chưa chữa cho họ được đâu mà con phải chữa cho mình trước. Con phải tìm xem mình có vết thương nào, và tìm cách chữa nó như thế nào. Giống như con bị trúng một mũi tên, bạn cũng trúng mũi tên, thì cứu ai trước? Cứu mình đi đã, không thì chảy máu chết là chắc. Như con nói là đã có giải pháp rồi đấy. Tìm xem bị thương ở đâu, tại sao, phương pháp nào, con đường tu hành nào, vị thầy nào sẽ dẫn mình ra khỏi đau khổ này? Tìm người thầy đấy đi, tìm giáo Pháp đấy đi! Tu hành đi!

Còn với những người kia thì mình tập cách kiên nhẫn và thông cảm với họ, vì trước mắt mình chưa giúp được họ. Hãy nhìn họ như một người thầy, vì họ bắn mình một mũi tên nghĩa là họ cho mình biết mình sợ ở đâu, bị thương ở đâu. Nên con hãy nhìn họ như là: “Tôi sẽ tìm một người thầy giúp tôi giác ngộ nhưng người thầy này cũng là người thầy tốt, giúp tôi nhìn ra điểm yếu của mình.” Nhưng con phải tìm thầy, phải giác ngộ đi mới là quan trọng.

Bạn nữ: Dạ!

Thầy Trọng Suốt: Chứ còn nghĩ thế được mấy hôm, xong rồi lại chịu không nổi lại... Quan trọng là tìm trí tuệ ấy đi. Ví dụ nhà Phật có trí tuệ về nhân quả. Riêng hiểu về nhân quả, con đã chấp nhận dễ hơn nhiều rồi. Tại sao tự nhiên con lại bị như vậy? Không có chuyện một cái quả mà lại không có nhân. Con bị người ta coi thường và phán xét, bởi vì con đã từng làm những điều như vậy, hoặc là những điều xấu khác ở trong quá khứ. Nên con hoàn toàn chấp nhận được là bị người ta coi thường. Thầy chẳng hạn, thầy chấp nhận được bị người ta coi thường. Tới thời điểm này đây người vẫn coi thường thầy. Xã hội mà! Đúng không?

Bạn nữ: Dạ!

Thầy Trọng Suốt: Xã hội thế thôi! Mình được người khác tôn trọng, thì cũng sẽ có người coi thường. “Thằng này nó có gì đâu mà được tôn trọng thế? Ngứa mắt!”. Ví dụ thế. Nên chuyện bị coi thường là chuyện nghiệm nhiên của cái xã hội này. Mình hãy học cách để bình thường với nó, chữa các vết thương trong lòng mình, tìm con đường tu hành mới là quan trọng.

Bạn nữ: Dạ, đúng như Thầy nói, người đó dạy con rất nhiều. Con cũng quý người đó như người thầy. Người đó giúp con khai thông một vài vấn đề như tại sao chuyện con trải qua rồi mà con không ra khỏi. Tại sao bạn cứ thấy đau khổ hoài như vậy. Là do bạn bị luẩn quẩn trong ngũ uẩn. Hay thí dụ con chắp vào một cái gì đó không tháo gỡ được. Thì bây giờ mình ném lại đúng y như cái đó, mình gặp lại vấn đề lần thứ hai.

Thầy Trọng Suốt: Bạn ấy không đủ khả năng làm thầy con. Người còn đang có vấn đề không thể giúp những người khác được. Con phải tìm người thầy đủ khả năng giúp con thoát khỏi đau khổ.

Hãy tìm người thầy không có vấn đề đấy. Ví dụ con muốn học bơi, thì học ông biết bơi. Con bị vết thương quá khứ, thì phải tìm người đã chữa được vết thương quá khứ. Con hãy coi người ta như một người bạn, một người “thầy” trong ngoặc kép, chứ không phải ông thầy mà thầy nói.

Người “thầy” trong ngoặc kép là gì? Là người chỉ cho mình biết là mình kém ở đâu. Họ làm mình khó chịu, chứng tỏ họ giúp mình, cho mình biết là mình đang khó chịu. “Thầy” trong ngoặc kép, chứ không phải là ông thầy để mình đến hỏi, chỉ một cách để cho mình hết sân hận. Không thể nào học cách hết sân hận từ một người đang sân hận. Nên là con phải đi tìm xa hơn đi. Còn nghe con kể, thì người đấy không đủ khả năng giúp được con. Đi xa hơn đi!

Bạn đó: Dạ, con cảm ơn Thầy.

10. Làm gì khi kinh doanh mà bị nói xấu trên mạng xã hội?

Một bạn nữ: Có vấn đề bức xúc quá! Tôi có sản phẩm là túi chống mất ngủ. và tôi rất tự hào về sản phẩm đấy, bí mật 4, 5 năm rồi, không cho ai biết cả. Nhưng sau này trong quá trình chữa bệnh tôi thấy túi đấy giúp mình ngủ nhanh nên là tôi đưa sản phẩm đấy ra.

Khi mới để trên facebook thôi thì tất cả mọi người đều rất thích, ca ngợi quá nên tôi bị mấy cái nick giả trên facebook chửi bới. Nhưng mình chặn nên mình không biết chửi cái gì cả. Vì mình không biết chửi gì cho nên mình rất an tâm và rất bình thường, không bị stress gì hết. (Thầy cười)

Bây giờ tôi không biết làm cách nào để mình vẫn giúp được người mà lại không bị người ta dùng mạng xã hội để bôi nhọ mình. Mà những cái điều mình làm ấy thì rất là... có thể nói, thưa Thầy là, rất là từ bi. Thực sự ra là đến tận lúc vào đây thì tôi vẫn chưa biết là Thầy làm ở VCCorp.

Thầy Trong Suốt: Làm thế nào để người ta không lên mạng xã hội để bôi xấu mình? Quá dễ! Ha ha ha... (Thầy cười lớn) Có 2 sự lựa chọn. Dễ lắm, rất dễ. Chị muốn người ta không nói xấu mình trên mạng xã hội đúng không? Quá dễ, đóng cửa doanh nghiệp, đừng làm nữa. (Mọi người cười) Xong luôn, có gì bôi xấu được nữa, đóng cửa doanh nghiệp rồi còn bôi cái gì? Làm thế nào để người ta không bôi xấu thầy, bôi xấu VCCorp trên mạng xã hội? Đóng cửa VCCorp, đừng kinh doanh nữa. Xong! Chả ai bôi xấu cả! Đúng chưa? Dễ không? Quá dễ!

Cuộc đời là như vậy đấy! Nếu mình còn làm thì còn có người chê! Lúc này bạn nào nói đấy. Thế giới này quá nhiều quan điểm khác nhau. Có người bảo là: “Gối chống mắt ngủ là cực kỳ tốt”. Thì sẽ có người có quan điểm rằng nó là cực kỳ xấu.

Mọi người đã xem phim siêu nhân bao giờ chưa? Cứu thế giới, cực kỳ tốt đúng không? Có người sẽ đặt câu hỏi là: “Nhưng chẳng ai kiểm soát siêu nhân hết, nên nhờ có ngày ông ấy phá thế giới thì sao? Chúng ta cần phải tiêu diệt hắn từ bây giờ.” Đấy, siêu nhân cứu cả thế giới mà còn bị như thế. Cứ cho là chị rất từ bi và chị làm cái gối đấy, thì chị cũng giống siêu nhân thôi.

Thế nên gọi là mạng xã hội là vì thế. Xã hội có quá nhiều quan điểm, quá nhiều cách nhìn và mình không thể nào kiểm soát nổi, không ai kiểm soát nổi. Nên là mình có trí tuệ, mình tập cách sống chung với nó luôn. Hãy cho nó là một phần tất yếu của cuộc đời mình đi. Hãy biến cản trở thành cơ hội để mình vượt lên khỏi điều tiếng, làm tốt hơn. Biến chính khó khăn thành cơ hội luôn.

Thầy không nói bằng lý thuyết. Bản thân thầy đã từng mất rất nhiều danh dự. Như chị là mới bị một tí thôi, mới có 2, 3 người thôi đúng không? Còn có lúc thầy bị khoảng 1, 2 triệu người nói chẳng ra gì rồi. Nếu chị đọc báo khoảng... 2003, 2004, mười mấy năm rồi đấy. Chẳng ai coi thầy ra gì, cho là thằng ăn trộm, ăn cắp. Nhưng thầy vẫn làm mọi thứ bình thường, vẫn sống bình thường, vẫn làm lại tất cả mọi thứ như bình thường.

Nên là tốt nhất là mình hãy làm cái việc mình làm tốt. Cứ làm thật tốt đi. Làm thật tốt vào! Nếu có những người bệnh họ thay đổi được nhờ cái túi của mình thì đấy là bằng chứng rõ nhất là mình đang làm điều đúng. Thế thôi. Còn sẽ có những người nói sai, nói xấu mình, đấy là một phần tất yếu của cuộc sống. Nếu họ làm quá thì mình báo công an. Hoặc không báo được thì thôi. Vì làm sao mình tránh nổi bây giờ? Nếu chị còn kinh doanh thì chịu thôi. Ai làm kinh doanh thì biết mà, đấy là một phần tất yếu của kinh doanh. Mình làm tốt bao nhiêu cũng sẽ có hoặc là đối thủ, hoặc là khách hàng ghét mình. Nhiều khi chẳng cần đối thủ, chỉ là khách hàng nóng tính thôi. Ông ấy có thể nghĩ mình ngược lại luôn: “Cái đồ chỉ biết lợi dụng, chỉ biết tiền”. Thiếu gì những người đấy.

Thế thì mình phải có một thái độ gọi là: “**Tâm bất biến ấy, giữa dòng đời vạn biến.**” Mình phải có thái độ hiểu được vô thường. Ví dụ nhé, chị nói người ta nói xấu gì cái gối của chị? Dờm hay giả?

Bạn đó: *Thì cô ấy viết một cái tin nhắn bảo “Bà này là lừa bịp. Trong sản phẩm của bà có xạ hương, không phải thiên nhiên. Bây giờ tôi sẽ cho nhân viên đi kiểm định và sẽ lôi bà, lôi cả một lũ ra toà.” hay ra gì đấy nói chung là tôi không biết lắm. Sau đấy thì tôi im*

tiếng. Và sau rất nhiều fan khác gửi lại cho tôi thông tin là cô này nói thế này thế kia. Tất nhiên khi nhận được thì tôi cũng buồn. Nhưng tôi nghĩ là trong cuộc sống có rất là nhiều người khi người ta, một là không thành công bằng mình. Hai là người ta cũng bán thuốc và nếu người ta nghĩ là mình cũng kinh doanh thuốc thì người ta sẽ phá mình. Nhưng mà, tôi vẫn chưa kinh doanh, chưa đưa ra thị trường vì tôi biết một cái sản phẩm mang tính chất rất lớn và phục vụ cho cộng đồng thì nó không dễ ra ngoài xã hội. Cảm ơn Thầy.

Thầy Trong Suốt: Được. Mình muốn làm việc lớn thì mình phải chấp nhận là có sóng lớn thôi. Đúng không? Sóng này mới là sóng nhỏ thôi. Nếu chị làm lớn thì sóng lớn hơn nhiều. Nên là mình làm quen dần với sóng đi. Đã ra khơi là phải có sóng. Đây là dễ hiểu nhất. Nếu muốn giương buồm ra xa khơi thì phải sóng to gió lớn.

Bạn đó: Dạ, thưa Thầy nhân buổi hôm nay chắc là tôi sẽ học thêm Thầy với cả theo Thầy, để làm thế nào sóng lớn thì, coi như là thuyền lớn, sóng lớn.

Thầy Trong Suốt: Đúng rồi. Mình phải chấp nhận luôn. Mình phải cho rằng đây là phần tất yếu của cuộc đời kinh doanh của mình.

Bạn đó: Nhưng xin hỏi Thầy là tôi bây giờ 59 tuổi, rất già. Và tôi cũng cảm thấy biết thế nào là đủ. Cho nên đôi lúc những điều ông tiếng ve làm mình khó chịu và không còn nhiệt huyết.

Thầy Trong Suốt: “Thôi, đóng xừ nó lại đỡ mang tiếng!”. Thế là xong.

Bạn đó: Đúng rồi, là đang muốn: “đóng xừ nó lại”!

Thầy Trong Suốt: Ừ, thôi xong. (Thầy cười) Nói đùa thôi. Nói chung đóng lại là rất tiêu cực. Mình đối diện và mình học qua cái đấy.

Mình phải làm quen với việc là mình bị hại trong cái xã hội này đi. Đúng là khó nhưng mà đời là thế. Tập đi!

Tập bằng cách nào? Phải tập bằng Phật Pháp chứ không phải tập bằng nghiêng răng chịu. Mình phải dùng Phật Pháp để đối diện. Chị nghe câu này này: “**Bằng việc làm quen với những tổn hại nhỏ, tôi sẽ chấp nhận được những tổn hại lớn hơn. Bằng việc chấp nhận được những tổn hại lớn. Tôi sẽ có sự kiên nhẫn vô điều kiện.**” Cái mà chị cần là sự kiên nhẫn vô điều kiện. Bây giờ, bắt đầu của chị mới là tổn hại nhỏ thôi đúng không? Thì chị hãy làm quen nó đi.

Khi chị làm với quen tổn hại nhỏ rồi thì chị sẽ làm quen với tổn hại lớn. Và khi chị đã quen với tổn hại lớn rồi, chị có lòng kiên nhẫn vô điều kiện. Cái đấy là cái sinh ra trí tuệ. Kiên nhẫn vô điều kiện chính là trí tuệ. Nói qua sang tu hành một chút. Kinh doanh là môi trường rất tốt để rèn luyện lòng kiên nhẫn vô điều kiện. Trước mọi loại đối thủ, mọi loại áp lực, mọi loại mưu kế hãm hại, mọi loại điều tiếng xấu, mình làm thế nào để có một trạng thái tâm bình an, một trạng thái tâm chấp nhận nó vô điều kiện? Đây chính là thử thách kinh doanh mang lại cho người tu hành. Ở đây nếu có ai vừa kinh doanh, vừa tu hành thì nhớ điều đấy.

Kiên nhẫn của thế gian là kiên nhẫn có điều kiện.

Kiên nhẫn có điều kiện là gì? Ví dụ chồng mình mắng mình: lần thứ nhất - kiên nhẫn, lần thứ hai - kiên nhẫn, lần thứ ba - đập bàn đứng dậy bỏ đi và lần thứ tư thì li dị. Đây gọi là kiên nhẫn có điều kiện. Còn mình tu hành là kiên nhẫn vô điều kiện.

Kiên nhẫn vô điều kiện là gì? Do trí tuệ phát sinh rồi nên việc chồng mắng nó chẳng có nghĩa gì, mình có thể chịu hàng trăm cú mắng như vậy. Hoặc là mình bỏ đi bất kỳ lúc nào. Cả 2 cái đều như nhau. Không phải do chồng mắng mà tôi mất kiên nhẫn. Kiên nhẫn của tôi vô điều kiện. Cái đấy phải tu hành. Biến khó khăn trong cuộc sống thành nơi học tập lòng kiên nhẫn vô điều kiện.

Kiên nhẫn vô điều kiện khác với kiên nhẫn có điều kiện như thế nào? Kiên nhẫn có điều kiện thì không cần trí tuệ vẫn kiên nhẫn được, chỉ cần rằng mình chắc, nghiêng khỏe. Nghiến răng mà! Đây là kiên nhẫn có điều kiện. Như vậy không cần tu. Kiên nhẫn vô điều kiện chỉ có tu hành mới có được thôi. Vì mình rất hiểu về nhân quả, rất hiểu về vô thường, rất hiểu về bản chất cuộc đời này, là không có cái nào là cái tôi, và không có cái gì có thật cả. Khi mình không thấy cái gì có thật nữa, mình kiên nhẫn vô điều kiện. Kiên nhẫn vô điều kiện do thấy bản chất thế giới là không thật. Ông đập bàn mắng chửi tôi 1 tỷ lần cũng không thật, tại sao tôi lại phải khó chịu? Cái người bị hại là tôi không có thật, tại sao lại phải khó chịu? Cái hiểu về không có người bị hại và không có cái việc đi hại người của người khác mới có thể dẫn đến kiên nhẫn vô điều kiện. Cách duy nhất có được điều đấy là tu hành giác ngộ.

Đây, nếu bạn muốn kiên nhẫn vô điều kiện thì hãy tu hành đi. Bạn sẽ dần tập được lòng kiên nhẫn vô điều kiện. Đây mới là giá trị thực sự của kinh doanh. **Kinh doanh là môi trường để mình rèn luyện lòng kiên nhẫn vô điều kiện.** Mà không kiên nhẫn vô điều kiện thì cũng không kinh doanh nổi. Kiên nhẫn có điều kiện thì vừa kinh doanh vừa khổ. Kiên nhẫn vô điều kiện thì, kinh doanh mà không khổ. Người ta cứ nghe tới việc kinh doanh thì nghĩ là khó khăn và khổ sở, không phải. Kiên nhẫn vô điều kiện thì kinh doanh không có khổ. Thấy thấy kinh doanh rất là vui, vì mình kiên nhẫn vô điều kiện. Thế thôi.

11. Buông bỏ hay Buông xả

Một bạn nam: Dạ con xin hỏi là hiện tại bây giờ thời mạt Pháp, chùa chiền thì quá nhiều, các vị hoà thượng, thượng tọa cũng rất nhiều nhưng con không thấy vị nào dạy cho con đường để giải thoát và để giác ngộ sáng suốt.

Hôm nay con gặp Thầy chỉ dẫn mục tiêu rõ ràng của con đường Đạo Phật là để bỏ cái thân xác này là để giải thoát. Con xin hỏi Thầy là vị nào cũng nói buông bỏ nhưng con không thấy đường buông bỏ đi ra sao, nhờ Thầy chỉ dẫn.

Thầy Trong Suốt: Buông bỏ có nhiều cách, nhiều trình độ. Trình độ thấp nhất là buông bỏ vật lý. Ví dụ mình gặp một cô gái đẹp. Buông bỏ vật lý là mình cúi xuống nhìn chân và lầm nhảm: “A Di Đà Phật, A Di Đà Phật, A Di Đà Phật”, để khỏi nhìn và nghĩ về cô ấy nữa. Thế là xong! Cô ấy đi qua một lúc sau là mình được quyền ngẩng mặt lên. Hoàn toàn buông bỏ! Vì mình không thấy mặt cô ấy nữa, thấy mỗi chân mình và niệm Phật, không phải nghĩ nữa. Đây là một loại buông bỏ - vật lý.

Tất nhiên là thầy không khuyên con làm như vậy. Vì các cô gái đẹp trên đời rất nhiều, chẳng lẽ cả ngày mình cứ nhìn xuống chân à? Kỳ quái quá đúng không? Con thanh niên trẻ thế kia thì cứ bình thường.

Buông bỏ thật sự là gì?

Buông bỏ thật sự là: “Mình không thấy nó quan trọng nữa.” Đây là cách thầy dạy mọi người. Con đừng buông công việc theo kiểu bỏ việc, mà con hãy thấy rằng công việc không còn quan trọng thật sự nữa, trong đời con. Con cứ làm việc, nhưng nó không quan trọng. Không quan trọng là gì? Bất cứ lúc nào đứng lên thì đi! Hết duyên thì bỏ. Mình không làm những thủ đoạn xấu xa để đạt được thành công trong công việc. Vì nó có quan trọng nữa đâu? Đây chính là buông bỏ. Nếu con buông bỏ được kiểu này thì con không cần phải rời khỏi chỗ đấy.

Thế nào là buông bỏ vợ? Vợ cũng chẳng quan trọng lắm nữa. Thậm chí không quan trọng nữa thì càng tốt. Vợ cũng chỉ là cái người có duyên với mình trong đời này thôi. Mình có hàng tỷ cô vợ ở trong quá khứ, cũng có một tỷ cô tương lai đang đợi. (Thầy cười lớn) Nên vợ cũng chỉ là một người có duyên, đâu có quan trọng đến mức đấy đâu! “Đời còn dài”, đúng không? “Gai sắc gái còn nhiều.” Nên là đừng quan trọng hoá quá. Nói đùa thế thôi nhưng đại loại là đừng quan trọng hoá cái gì. Khi con không thấy cái gì quan trọng nữa, thế là con đã thành công trong việc buông bỏ nó, chứ không phải là con phải thả nó ra.

Ví dụ có bạn nói thầy làm công ty V. Thầy chẳng cảm thấy mình có công ty này, công ty kia gì cả. Bạn ấy nói thế, còn thầy không cảm thấy điều ấy. Thầy cảm thấy thầy là người bình thường. Công ty nó chẳng có ý nghĩa gì trong đời mình cả. Như vậy, tuy thầy vẫn ở vị trí ở công ty, nhưng thầy không còn một tí dính mắc nào vào công ty cả. Thầy vẫn làm những việc cần phải làm, vẫn quyết định việc cần quyết, ký tờ giấy cần ký. Nhưng làm xong là xong, chẳng có gì quan trọng ở đấy cả. Thế là xong. Thế là mình vẫn ngồi ngay giữa công ty mà đang buông bỏ công ty.

Thầy có vợ và 2 con, thầy thấy vợ cũng chẳng quan trọng, con cũng chẳng quan trọng. Mình đi công tác đến giờ mấy hôm rồi, cũng chẳng gọi điện thoại về. Cần thì gọi về cũng chẳng có vấn đề gì. Như nhau! Mình ở giữa gia đình nhưng mình không thấy gia đình là quan trọng. Gia đình, có thì rất tốt, đối xử tử tế với nhau. Hết duyên thì thôi, mỗi người đi một nẻo. Hết duyên thì mình không muốn đi mình cũng phải đi. Đúng không? Vợ mình gặp anh đẹp trai hơn mình, thế là có khi đi mất. Hết duyên rồi thì ai giữ được. Ví dụ thế. Nên là mình không còn cho gia đình là quan trọng. Như vậy mình sống ở giữa gia đình mà không thấy gia đình quan trọng gọi là buông bỏ gia đình.

Hay một cách khác còn gọi là buông xả. Buông bỏ hơi mang tính bỏ đi, còn đây chỉ là buông xả, xả ra thôi. “Buông xả”, từ này hay hơn đấy. Con xả nó ra, đừng quan trọng nó nữa, gọi là xả. Đừng nắm chặt nữa gọi là xả. Đừng có thủ nó nữa thì là xả. Con đừng thấy nó là quan trọng nữa.

Thầy có học trò nhưng cũng chẳng thấy việc dạy học trò là quan trọng. Làm Trà đàm cũng chẳng thấy chuyện Trà đàm là quan trọng. Lát nữa đứng dậy, mọi người vỗ tay ầm ầm - tốt, mà một loạt trứng thối bay lên mặt - cũng vui. Đây gọi là không thấy Trà đàm quan trọng. Đây gọi là đã buông xả trà đàm. Tuy ngồi giữa Trà đàm, mà đã buông xả Trà đàm từ lâu rồi. Bằng chứng là tỷ nữa cứ ném thử xem thế nào. Yên tâm, thầy không tránh đâu, ngồi đây, cho mọi người ném trứng thoải mái.

Ở giữa cái gì mà mình buông xả nó, thì mới là buông xả thật sự. Còn phải trốn tránh nó, chối bỏ nó, thì chưa phải là buông xả thật sự. Đây mới gọi là trốn giải thôi, chứ chưa phải buông xả. Ở giữa nó mà không thấy nó quan trọng. Không thấy nó quan trọng nên không dính mắc vào nó. Tốt, thì tốt; xấu, thì xấu. Cái gì đến thì đến. Doanh nghiệp mình thành công rực rỡ thì thành công rực rỡ; mà ngày mai phá sản thì ngày mai phá sản. **Đây gọi là ở giữa nó mà không bám chấp vào nó, không dính mắc vào nó. Đây là buông xả thật sự.**

Buông xả thực sự đến từ trí tuệ. Mình thấy rằng nó không quan trọng. Còn tại sao không quan trọng thì phải học thêm. Ở trình độ tốt nhất thì thấy nó chẳng có thật dễ mà quan trọng. Trình độ vừa vừa là: làm gì có mình, làm gì của mình. Chẳng có gì và chẳng có của mình, tại sao lại phải dính mắc vào nó. Trình độ thấp hơn nữa là mọi thứ do nhân quả, tại sao mình lại cố gắng không chế cái dòng nhân quả làm gì? Có nhiều trình độ khác nhau. Ở mỗi trình độ khác nhau khả năng buông xả khác nhau. Tùy vào khả năng buông xả, tùy vào trí tuệ mà người ta có khả năng buông xả.

Cái mà con cần học là trí tuệ để buông xả, chứ không phải là cố bỏ cái gì đó. Ví dụ “xả bỏ thân này” thì có nhiều cách hiểu. Đối với thầy thì “xả bỏ thân này” không phải là bỏ cái thân này đi. Cái thân này chẳng quan trọng nữa, thế là “xả bỏ thân này”. “Xả bỏ thân này” thì giác ngộ luôn, vì thân này không quan trọng nữa thì nhận ra sự thật. Có nhiều cách hiểu. Có người hiểu “xả bỏ thân này” là cho nó đau đớn thoải mái đi, chịu khổ chịu nhục, thật là khổ hạnh đi. Tùy, mỗi người một quan điểm.

Nhưng ở trình độ càng cao, con sẽ càng thấy rằng về hình thức, chẳng cần phân biệt giữa buông bỏ và không buông bỏ. Mọi thứ xảy ra không ở mức độ hình thức mà ở mức độ trí tuệ. Con không thể đánh giá một người qua hình thức là ông buông bỏ hay chưa. Năm tay gái đi trên đường, vẫn có thể là đang buông bỏ, vì gái không quan trọng nữa. Đúng không? Mà xa nhau, viết thư từ biệt, mười năm rồi vẫn nhớ, chứng tỏ là vẫn chưa buông bỏ.

Nên là nhìn hình thức, làm sao mà biết được? Hãy nhìn vào trí tuệ. Trí tuệ mới quyết định buông bỏ hay chưa buông bỏ. Nếu con hiểu điều đấy, đồng ý với nó, thì chắc là hợp với ông thầy này. Còn nếu con cho rằng buông bỏ là phải tránh, với bỏ, khả năng rất cao hợp với ông thầy chùa.

Ở giữa cái gì mà không thấy nó quan trọng, không dính mắc vào nó thì là buông xả thực sự. Còn phải trốn tránh nó, chối bỏ nó, thì chưa phải là buông xả thực sự.

Buông xả thực sự đến từ trí tuệ.

12. Tưởng tượng thì liệu có thành sự thật hay không?

Bạn Hans: Nếu mình muốn cái gì mà mình tưởng tượng thì nó có ảnh hưởng gì ở ngoài thế giới vật chất không? Ví dụ nếu như gặp một cô gái đẹp, mình đang có vợ rồi và mình tưởng tượng như thế thì...

Thầy Trong Suốt: Ví dụ đi, cho dễ hình dung. Hans gặp một cô gái đẹp tên là Mỹ Ngọc trên đường. Lúc đấy rất tiếc Hans đã có vợ là Minh Ngọc, nhưng lại gặp Mỹ Ngọc. Mỹ Ngọc là một viên ngọc đẹp, chói sáng quá vì quá đẹp! Hỏi người nông dân Hans phải làm gì? (Mọi người cười)

Trong nhà Phật có ba cách khác nhau trong thực hành.

Cách thứ nhất: lằm nha lằm nhâm: “Kia chỉ là bộ xương khô bọc thịt thôi. Cái túi da bọc thịt cầm đầy lông bên trên. Có gì mà quý? Thôi. Quên nó đi”.

Lằm nhâm lằm nhâm: “Túi da bọc thịt, túi da bọc thịt, túi da bọc thịt...”. Lằm nhâm được mười phút đúng là thấy là túi da bọc thịt thật. Tự mình thấy, tự mình cảm giác luôn. Xong! Hay không? Hay chứ đúng không? Thật sự nếu mình nghĩ mười phút thì đúng là cái thân thể phụ nữ chỉ là một túi da bọc thịt cầm đầy lông, ở trong đầy máu, mủ, phân, nước tiểu. (*Mọi người cười*) Đây là sự thật đấy. Nói hơi khó nghe, nhưng mà ngồi nghĩ mười phút là ra đúng cái đấy luôn.

Đấy! Thế là xong. Thế là hết. “Ôi giời, có gì đâu!” Thành công rực rỡ!

Cách một nó có nhược điểm. Ngày mai lại gặp (*mọi người cười*) Minh Nga, ví dụ thế. Ôi choáng! Thế là lại gì? “Túi da bọc thịt, túi da bọc thịt...” Một lúc sau lại gì? Thành công rực rỡ. Đấy, cách đấy cũng tốt nhưng mà nó không dài hạn. Cũng tốt. Cũng là cũng có giá trị đấy, giá trị rất cao là khác để cho mình hiểu bản chất của cái thân thể là cái gì và mình đừng bám chặt vào nó.

Đấy, nên là cái đấy rất tốt, khuyến cáo tất cả mọi người nên thử một lần. Tất cả mọi người ở đây, ai đang mê gái, mê giai... thử một lần đi. Mười phút chỉ ngồi nhìn người ta, xong nghĩ về túi da bọc thịt, cầm lờm chờm lông lên trên, ở trong là máu, mủ, phân, nước tiểu, mớ...các loại. Thật đấy! Sẽ thấy rằng cái bám chấp vào thân thể nó sẽ giảm đi. Nó không có dài hạn thôi chứ nó vẫn có tác dụng. Nên là mọi người ai đang quá mê gái, mê giai cũng được, về thử.

Cách thứ nhất cũng hay, nó gọi là cách từ chối. Gặp cái gì nguy hiểm - từ chối!

Cách thứ hai: “Không, tôi không từ chối việc nhìn phụ nữ. Tôi sẽ cố gắng tập để thấy cô gái này chỉ là ảo ảnh mà thôi.” Tập. Xinh cũng được, nhưng mà xinh trong ảo ảnh. Chẳng có gì đáng sợ, cũng chẳng có gì đáng để nắm lấy, giữ lấy cả vì cô ấy là không có thật. Giống như đi trên đường nhựa thấy cái suối lấp lánh nước ở trước mặt ấy. Mọi người có bao giờ đi trên một con đường nhựa dài xong rồi thấy phía xa có nước không? Đấy, ảo ảnh đấy. Cô ấy cũng không có thật như vậy. Cách này khó hơn nhiều.

Cách thứ nhất là tin rằng cô ấy có thật và bảo cô ấy là phân. (*Thầy cười*) Cách thứ hai là tập để thấy cô ấy là không có thật, ảo ảnh. Mà đã là ảo ảnh tại sao mình phải xông đến làm gì, sao mình phải từ chối làm gì? Rất trí tuệ, cách này rất tốt, cách này giải quyết được vấn đề dài hạn. Về sau trở đi mình chẳng thấy có vấn đề gì nữa. Không vấn đề gì về gặp. Mình không còn tham đối tượng ấy luôn, tại vì có thật đâu. Đây là cách thứ hai.

Còn cách thứ ba khó hơn. Cách thứ ba là gì? Không những tôi hiểu về mặt vật chất thì cô ấy chỉ là túi da. Không những tôi hiểu về mặt bản chất thì cô ấy chỉ là ảo ảnh. Mà tôi còn muốn hiểu cả tính chất của cô ấy nữa. Da có mềm không? (*Thầy cười*) Nói đùa đấy. (*Thầy và mọi người cười*) Tôi muốn hiểu tính chất cô ấy để xem có giúp gì được cho cô ấy không, chứ không phải để hưởng cô ấy. Xem cô ấy tính cách thế nào, có khó khăn gì trong đời, có dễ nóng giận không, có những cái tính xấu gì, điều tốt gì. Tôi hiểu để tôi giúp, chứ không phải tôi hiểu để tôi hưởng. Khác nhau.

Nên là vừa thấy là ảo ảnh, vừa đến gần tìm cách giúp và muốn thế phải rất hiểu tính chất của cô đấy. Đấy, cách thứ ba khó hơn. Mình không những không bám chấp vào cô ấy

mà còn giúp cô ấy luôn. Hiểu và giúp. Tuy nhiên vợ sẽ hơi ghen tị. Cách thứ ba thì hơi khó vì vợ sẽ hơi ghen, nhưng làm được. Khó nhưng hoàn toàn làm được. Vợ ghen thì vợ đi mà tập đi, ai bảo không tập. Thế thôi, bảo vợ thế. “Em đi mà tập đi. Em ghen là do trong lòng em chứ có phải do anh đâu. Anh hoàn toàn trong sáng. Anh chỉ muốn giúp một người phụ nữ vô tội.” (Mọi người cười) Đây, thế thôi. Xinh đẹp đâu phải là tội? Cách thứ ba là như vậy.

Như vậy cách thứ ba nó có cái hay là gì? Đầu tiên là mình không bị bám chấp vào cô ấy về mặt vật chất, thân thể. Mình không bị lừa rằng cô ấy là thật. Nhưng đồng thời mình hiểu tất cả các tính chất tương đối của con người đây mới giúp họ được. Đó là ba lựa chọn khác nhau, dành cho ba kiểu hành giả khác nhau. Một số hành giả rất hợp với phương pháp từ chối. Có những người tính cách họ hợp với kiểu đây. Họ không thể làm được hai điều trên, thì từ chối là cách tuyệt vời nhất đối với họ. Đặc biệt là những người chọn con đường khổ hạnh – thì hợp từ chối.

Loại thứ hai là những người rất là trí tuệ, rất hiểu biết, không cần từ chối mà vẫn nghiên cứu, lý luận, thiền định để thấy được người kia là ảo ảnh. Còn loại thứ ba, hợp với những người như Hans, rất hợp. Là như thế nào? Là những người mà vừa có cả hai tố chất, vừa có kỉ luật, vừa có trí tuệ này, vừa có đây lòng từ bi thật sự, hợp với kiểu ba. “Tôi sẽ dùng kỉ luật để tôi không rơi vào những tội lỗi, tôi sẽ dùng trí tuệ để tôi không bị lừa rằng cô ấy là có thật và tôi sẽ sử dụng lòng từ bi để cứu độ cho người khác.” Đây là loại thứ ba.

Và ba loại người này tập ba con đường khác nhau. Người thứ nhất tập con đường Phật giáo Nguyên Thủy. Người thứ hai rất hợp với các phương pháp của Đại thừa. Người thứ ba rất hợp với phương pháp Mật thừa. Đây, tùy thôi. Nếu em thuộc loại nào thì em tìm kiểu đây. Tất nhiên là nếu chọn kiểu ba thì phải xin phép vợ. Đúng không? Ít nhất là giải thích cho vợ là: “Anh chỉ lòng từ bi vô hạn thôi. Anh hoàn toàn là từ bi vô hạn, chứ anh không phải là dê già.” Đây.

Minh Ngọc: Anh Hans hỏi con mới nhớ ra cái Trà đàm về Tham lam ấy ạ, Sư phụ có nói là khi mình tham lam, thì mình tưởng tượng là mình đã có cái đấy rồi. Ví dụ mình muốn cái nhà thì mình sẽ tưởng tượng là mình có cái nhà và mình ở trong nhà đấy thì cảm giác của mình như thế nào, để mình hiểu là cái tham lam đấy là mình chỉ muốn có nó thôi. Có nó rồi thì mình cũng không thích. Khi mà mình tưởng tượng ra như thế thì như kiểu đưa những cái duyên để làm cho cái đấy nó thành sự thật nhanh hơn và có nhiều khả năng hơn. Như thế là có đúng không ạ?

Thầy Trong Suốt: Cách thứ ba thì không ngại tiếp xúc với đối tượng. Cách thứ nhất thì chắc chắn là ngại. Cách thứ hai thì không giữ cũng chẳng kéo vào. Cách thứ ba sẵn sàng tiến đến luôn. Trong những cách tiến đến, có một cách là tưởng tượng. Tưởng tượng luôn để mình hiểu hơn về nó, hiểu hơn về chính mình. Đây là tưởng tượng. Cái tưởng tượng đấy chính nó lại giải quyết lòng tham, hóa giải ham muốn luôn nếu mình biết cách tưởng tượng.

Thế còn câu hỏi là liệu tưởng tượng thì nó có ảnh hưởng đến thực tại hay không? Có, ảnh hưởng! Nhưng mà ảnh hưởng thế nào là do động cơ tưởng tượng chứ không phải là do mình tưởng tượng cái gì. Ví dụ Hans tưởng tượng là ôm cô Mỹ Ngọc đi. Nhưng động cơ là tập Pháp, thực hành Pháp thì tưởng tượng đây dẫn đến việc thực hành Pháp tốt hơn. Ảnh hưởng tốt. Nếu Hans cũng tưởng tượng ôm Mỹ Ngọc nhưng động cơ là gì? Mình không làm gì được thì thôi đành phải tưởng tượng. (Thầy cười) Động cơ đây không phải thực hành Pháp. Nó có thể diễn ra cảnh đây nhưng cảnh đây xảy ra không phải với động cơ thực

hành Pháp thì đâu có tốt! Còn cái kia mình tưởng tượng và nó xảy ra nhưng rõ ràng sâu thẳm bên trong mình rất là trong sáng, thực hành Pháp thật sự thì rất là tốt!

Nên quan trọng không phải là tưởng tượng. Quan trọng là mình tưởng tượng với động cơ nào. Chữ còn nghiệp về thân, nghiệp về khẩu, nghiệp về ý, cái nào cũng là nghiệp hết. Nên chắc chắn là sự tưởng tượng của mình có ảnh hưởng đến nghiệp. Tuy nhiên, nó là nghiệp xấu, nghiệp tốt hay nghiệp giác ngộ thì phải xem động cơ bên dưới và xem trí tuệ bên dưới là gì? Nếu mình có động cơ là từ bi và trí tuệ, thì đâu có vấn đề gì đâu! Nó có xảy ra thực sự giống như mình tưởng tượng đi nữa thì nó vẫn là hành động mang đến từ bi trí tuệ cho mình và người khác.

Con đường thứ ba là những hành giả đi vào con đường cao cấp mới làm được. Còn nếu không thì tùy người. Giống như câu hỏi về thờ cúng ấy. Những người sợ hãi thì thờ kiểu khác, người trí tuệ thờ kiểu khác. Đây cũng thế. Người từ bi và trí tuệ thì tập kiểu khác. Cái tưởng tượng của họ dù có xảy ra thật sự đi nữa, vẫn rất là từ bi trí tuệ cho người khác nên không vấn đề gì luôn. Nên vấn đề ở đây không phải tưởng tượng hay không, cũng không phải là tưởng tượng có xảy ra hay không mà là động cơ của nó là gì.

Người ta nói là các thừa cang cao giống như con dao hai lưỡi. Cũng là tưởng tượng, mà động cơ sai thì đứt tay, động cơ tốt thì cắt dây cứu người. Con dao nó có thể cắt được dây cứu người, và nó có thể cửa đứt cổ chính mình luôn. Vấn đề là mình cầm con dao trong tay, mình dùng nó để cắt dây cứu người hay là mình cửa cổ chính mình? Nếu mình biết cách đi một con đường đúng đắn, từng bước từng bước một, có phương pháp và có việc xây dựng nền móng vững chắc thì sẽ đến ngày mà Hans tập được cấp độ số ba.

Thông thường mình nên tập một trước, xong rồi cách hai, cách ba là tốt nhất. Cách một đã, anh phải kiểm chế được dục vọng đã. Hai, anh phải hiểu bản chất của nó là cái gì đã. Ba, lúc đó mới là phương tiện. Cứu người phải có phương tiện.

Từ bi - Trí tuệ - Phương tiện. Nếu mình xây dựng đúng cách, chắn chắn, cẩn thận thì mình sẽ đi đến chỗ đấy. Còn nếu không thì mình nên dừng ở chỗ hợp với mình nhất. Ví dụ mình thuộc loại người rất nhiều ham muốn mà lại không có trí tuệ, tốt nhất là tập kiểm chế, đúng chưa? Mình rất nhiều trí tuệ, rất nhiều hiểu biết nhưng không có lòng từ bi, thiếu phương tiện thì thôi tập hiểu biết đã. Còn khi mình đã có trí tuệ, mình lại có lòng cứu người, từ bi thì mình sẽ đi vào con đường khác, con đường cao hơn.

Ba cách đều tốt hết. Tùy thuộc là mình ở đoạn nào của thực hành. **Như vậy là mấu chốt không phải là tưởng tượng, mà là động cơ tưởng tượng là gì.** Thế thôi.

*Ba cách thực hành tưởng tượng:
Từ bi - Trí tuệ - Phương tiện.*

Quan trọng là mình tưởng tượng với động cơ nào.

Hans: Thực ra là em đọc về loại thứ hai từ lâu rồi, mấy lần đầu tiên em đọc thì em cứ cố gắng nhưng mà gần đây em thấy rằng em cứ nói với bản thân: “Ồi cái này không có thật” cho nên là đừng bám chấp vào nó. Mà em nói thế xong em vẫn nghĩ rằng nó là thật. (Cười)

Thầy Trong Suốt: Rồi. (Thầy và mọi người cười) Chuẩn. Cách thứ hai ấy, em phải thực hành đúng cách. Em phải có chánh kiến. Cái đấy thì đọc sách không mang lại nổi. Em cần một người thầy đã thực chứng điều đấy chỉ dạy cho em. Còn nếu không em đọc bao nhiêu sách, giống như là đọc kinh Phật xong có mấy ai giác ngộ đâu? Hầu như không ai đọc kinh Phật xong mà giác ngộ. Thực dụng là em tìm một người thầy đã thực chứng điều đấy. Nếu em gặp người thầy như vậy chỉ cho em, em sẽ làm điều đấy được. Em thực sự thấy thế giới này trống rỗng luôn, không có thật luôn, chứ không phải là lý luận. Lý luận thì ai chả lý luận được, đến con vẹt nó còn lý luận được.

Hãy tìm một người thầy thực chứng và người thầy ấy giúp em được. Đây là lời khuyên của thầy. Còn đọc bao nhiêu sách cũng chỉ là một mớ lý luận: “Không có thật, không có thật.” Không giải quyết được cái gì, nó không là một kinh nghiệm trực tiếp. Còn khi em được cái hai rồi thì em muốn cái ba mới là phù hợp. Lúc đấy là từ bi của em nó đầy trí tuệ. Chứ không phải từ bi do vô minh mà từ bi. Mà do trí tuệ mà từ bi. Lúc đấy cách ba hợp hơn.

Cách thầy dạy cũng thế, thầy dạy học trò một trước đã, xong rồi đến hai, xong hai mới đến ba. Đây là cách thầy dạy. Thầy không muốn nhảy cóc sớm. Ví dụ mình tập cái ba là sớm quá. Mình có khi chả kiềm chế nổi dục vọng cứ lao thẳng vào người khác. Lại bảo là: “Tôi đang tập từ bi đây”. (Thầy cười) Đây. Nên là một phải chắc chắn. Nhưng một xong rồi chưa được. Nếu thấy người ta là thật, thì cái lao vào của mình nó đầy vô minh, thiếu hiểu biết. Phải chắc chắn cả hai nữa. Khi mình đã không bị dục vọng kiềm chế, cũng thấy cả mình lẫn họ đều là ảo ảnh thì phương pháp thứ ba nó mới có giá trị. Và đây là con đường thầy dạy học trò mình. Một – hai – ba. Từ từ nhưng mà nó sẽ chắc chắn.

Thực dụng là tìm một người thầy đã thực chứng và có thể giúp mình thực hành được, còn đọc bao nhiêu sách cũng chỉ là một mớ lý luận, không phải là kinh nghiệm trực tiếp.

13. Có phải trong mơ thì làm gì cũng được hay không?

Hans: Em có theo một trường phái khác, người ta nói rằng là cái thế giới ở trong giấc mơ, thực ra là nó khác với thế giới vật chất nhưng mà mình không nên nghĩ là hành động của mình ở trong giấc mơ là không quan trọng. Tức là nói về đạo đức chẳng hạn, hoặc là giữ giới thì mình ở trong mơ mình vẫn phải chú ý cái đấy, chứ không phải là mình cứ giữ giới ở trên thế giới vật chất nhưng mà khi mình mơ thì thế nào cũng được. Thầy nói thế nào về cái chủ đề đấy ạ?

Thầy Trong Suốt: Đồng ý luôn. Thế giới vật chất này và thế giới mơ bản chất là một, là giống nhau, cùng bản chất. Nếu mình hành xử vớ vẩn trong mơ thì trong đời mình sẽ hành xử như vậy. Vì bản chất nó đều là phóng chiếu của tâm thức. Tối nay em mơ cái gì, là do vô thức của em phóng ra, cũng như bây giờ em thấy cái gì cũng là vô thức em phóng ra. Thế thôi. Đây, cái này và giấc mơ đêm nay. Trong mơ đêm nay em sẽ cảm giác hết như là ở đây luôn, cái cảm giác của em thật như là bây giờ, ở đây luôn. Em cũng có thể gặp thầy, nói tất cả những câu chuyện như thế này, hết như vậy trong mơ. Nên là cái độ thật của hai giấc mơ ở đây là giống hết nhau.

Nên nếu em cẩn thận, phải cẩn thận cả hai nơi. Không phải chỉ một nơi xong rồi chỗ kia thì phóng túng được. Nên thế! Đó là quan điểm đúng. Nếu đã hiểu bản chất mơ và đời giống hết nhau thì đã cẩn thận ở đời, cẩn thận cả ở mơ. Phóng túng trong mơ thì dẫn đến phóng túng ngoài đời. Nó ảnh hưởng đến nhau một cách trực tiếp luôn. Quan điểm đấy tốt. Nhưng mà cuối cùng, động cơ của hành giả, của một người thực hành không phải là cố gắng biến đổi giấc mơ mà là tỉnh khỏi cơn mơ, đúng không? Tôi sẽ chặn cái này, trong mơ tôi sẽ không làm cái kia hoặc tôi sẽ làm cái này cái kia thì đây gọi là cố biến đổi giấc mơ nhưng tỉnh dậy vẫn tay trắng mà.

Mục tiêu cuối cùng của mọi hành giả đúng đắn là phải tỉnh giấc. Tỉnh giấc mới là quan trọng. Đức Phật nói là thức tỉnh đấy. Cái đấy mới quan trọng hơn. Chứ không phải là mình sẽ làm cái gì trong cái giấc mơ này. Thức tỉnh, đó là mục tiêu tối hậu của mọi hành giả, của những bậc giác ngộ. Còn khi thức tỉnh rồi, thì không có nghĩa là mình sẽ chẳng làm gì nữa. Thích làm gì trong mơ ích lợi cho người khác, mình sẽ làm. Nhưng mà làm trong mơ khác với làm như thật. Làm như đang làm trong mơ mới là trí tuệ. Đây. Ví dụ mình thích dạy, tổ chức Trà đàm, thì tổ chức Trà đàm. Nhưng mà nó là mơ chứ không có gì thật cả. Nếu đang Trà đàm thế này, tự nhiên mọi người ào ào đứng dậy bỏ về thì sao? Thì vui vẻ thôi, có thật đâu? Còn nếu thấy nó thật, thì mình sẽ ngồi buồn, đúng không?

Đây, mục đích của mọi hành giả là thức tỉnh khỏi giấc mơ nhưng không phải là kết thúc giấc mơ. Thức tỉnh giống đức Phật, tỉnh giấc xong vẫn giảng đạo như thường. 45 năm vẫn đi khắp nơi thuyết Pháp, nhưng mà thuyết Pháp trong mơ, khác hẳn luôn. Thuyết Pháp trong mơ và thuyết Pháp trong sự tỉnh thức khác hẳn nhau.

Mục đích của mọi hành giả là thức tỉnh khỏi giấc mơ.
 Khi thức tỉnh rồi, thì làm gì trong mơ ích lợi cho người khác, mình sẽ làm. Nhưng làm trong mơ khác với làm như thật. Làm như đang làm trong mơ mới là trí tuệ.

14. Làm thế nào để lúc nào cũng giữ được năng lượng tích cực và dồi dào?

Minh Ngọc: Sự phụ có thể chia sẻ bí kíp với tất cả mọi người làm thế nào để mình có cái năng lượng dồi dào để mình có thể tu tập ạ, nhất là tu tập giữa đời thường

Thầy Trong Suốt: Tốt. Năng lượng có ba loại. Một là năng lượng thô là phải ăn và uống. Năng lượng thô là nằm ở trong vật chất, xong phải được nghiền nát, xong rồi được các chất hóa học nó chuyển hóa thành đường, thành nhiệt độ, v.v... Năng lượng thô, là một loại năng lượng mà mình tiêu thụ.

Còn hai loại năng lượng nữa mình chưa biết. Năng lượng thứ hai gọi là năng lượng khí. Mình hay gọi khí công, rồi Yoga Ấn Độ hay nói về khí. Cơ thể của con người là một cơ thể không phải chỉ có vật chất mà nó là một cơ thể năng lượng. Nó còn có các đường kinh mạch, còn có rất nhiều thứ. Nhưng đặc điểm của nó là nó không phải là vật chất. Thế thôi.

Ví dụ mình cụt tay chẳng hạn, mất cái tay này thì cái thể khí của mình nó không mất, nó vẫn còn như bình thường. Đây là cơ thể khí. Cơ thể khí hấp thụ khí, hấp thụ năng lượng. Năng lượng của trời, đất, của mặt trời, của mặt trăng, của vùng đất mình sống. Giống như tại sao vào vùng u ám tự nhiên mình mệt đấy, mình chẳng ăn cái gì, mình chẳng uống gì, nhưng tại sao mệt!? Hay gặp những người tiêu cực, năng lượng họ thấp, hoặc là họ đang rất là xáo động, mình không cẩn thận mình bị xáo động theo. Đây là mình bị ảnh hưởng về khí, loại năng lượng thứ hai.

Còn loại năng lượng thứ ba quan trọng hơn, là năng lượng về tâm. Các trạng thái cảm xúc khác nhau ví dụ như vui, buồn, hay là sợ hãi, lo lắng, hay là bình an, hay là yêu thương, hay là từ bi, hay là ghen tị, tức giận... đây là năng lượng về tâm. **Vật lý, khí và tâm.** Ba loại năng lượng mà mình sử dụng hằng ngày, và chuyển hóa liên tục.

Nguyên lý là: năng lượng cao quyết định năng lượng thấp.

Ví dụ: nhiều người bị ốm, xong rồi châm cứu một cái chỗ nào đấy trên người, tự nhiên khỏi, chẳng cần cho uống một viên thuốc nào. Châm một cái lỗ ở chân thể mà khỏi gan. Kì quái không? Hoặc thậm chí ông thầy khí công chẳng cần châm một cái gì, ông ấy để tay một lúc xong khỏi luôn. Đây là vì năng lượng cao quyết định năng lượng thấp. Cái năng lượng vật chất là thấp nhất. Cô đặc, chuyển động chậm, rất dễ bị hỏng. Một người có khả năng sử dụng năng lượng cao có thể hoàn toàn tác động và ảnh hưởng tới năng lượng thấp được. Châm cứu, các môn khí công, những môn liên quan đến khí có thể làm cho người ta khỏi bệnh và khỏe mạnh.

Năng lượng thấp không thể chuyển thành năng lượng cao được. Đang buồn ăn một đồng sơn hào hải vị vào chẳng thể làm cho mình hạnh phúc được. Nên nếu mình hiểu điều đấy thì mình sẽ tập từ cao xuống thấp chứ mình không tập từ thấp lên cao. Mình không cố ăn thật ngon để cho mình hạnh phúc. Mình không cố gắng vận khí một lúc để cho mình giác ngộ, để cho mình tự nhiên yêu thương vô điều kiện. Yêu thương vô điều kiện là loại cao nhất. Còn vận khí chỉ là loại số hai thôi. Thân thể là loại số ba. Mình không thể nào dùng cái thấp để chạm cái cao được. Mình phải làm ngược lại. Đây là cái hiểu căn bản về năng lượng.

Ví dụ thầy ngày xưa chỉ ăn một quả táo một ngày thôi mà hoạt động như thế này luôn. Rất bình thường, ăn quả táo đủ để nuôi cái thân vật chất này thôi. Cái thân vật chất này vẫn cần vật chất, giống như Đức Phật phải ăn rau đấy, để nó hoạt động một cách tương đối. Nhưng mà thầy ăn một quả táo mỗi ngày trong hai năm liền, ở đây có rất nhiều người biết: bố mẹ thầy, học trò thầy. Và thầy vẫn sống một cách bình thường, hoạt động một cách bình thường như thế này. Bây giờ thầy cũng ăn rất là ít. Vì sao? Bởi vì mình sống chủ yếu không phải bằng năng lượng vật chất nữa, mình hoạt động ở các năng lượng khác nhiều hơn. Đặc biệt là năng lượng tinh thần. Đây, mỗi thể thôi.

Muốn nhiều năng lượng: Đầu tiên mình phải sửa tinh thần - nơi mà năng lượng cao nhất. Sau đấy nếu ai có duyên với môn tập về khí thì tập về khí, cuối cùng là bảo trọng thân thể.

Tinh thần là gì?

Trong những năng lượng tinh thần thì năng lượng của sự lo sợ là thấp nhất và có thể gây ra bệnh tật. Lo lắng, sợ hãi là năng lượng tiêu cực nhất và có thể hủy hoại rất nhiều năng lượng bên dưới, cả khí lẫn vật chất. Vì thế phải tập với lo lắng, sợ hãi.

Giận dữ, kiêu ngạo, ghen tị năng lượng vẫn còn cao hơn năng lượng lo sợ. Nên nếu muốn trẻ, ít già đi, khỏe mạnh thì mình giải quyết cái quan trọng nhất là sợ hãi. Mình phải tập các phương pháp tu hành để mình không còn lo lắng, giải quyết hoàn toàn nỗi lo.

Bí kíp làm thế nào để tràn trề năng lượng.

Cái đầu tiên cần tập là không để cho những năng lượng lo lắng, sợ hãi phát tác và làm hại đến cả tinh thần, lẫn khí, lẫn vật chất. Phải tu hành thôi! Không có cách nào khác là tu hành. Nếu không tu hành thì sợ, đúng không? Tại sao lại sợ? Bởi vì không hiểu biết. Mà ta luôn sợ cái ta không biết. Biết thì còn sợ cái gì nữa!

Thế nên phải tập. Tu hành về tinh thần là pháp tu số một vì nó giải quyết vấn đề quan trọng – tinh thần. Nếu mình thực hành tốt ở chỗ đấy rồi thì những chỗ khác rất là dễ. Sợ hãi, kiêu ngạo, ghen tị, v.v... đều là những thứ phải giải quyết vì đấy là năng lượng thấp, có khả năng hủy hoại. Đặc biệt sợ hãi là cái mạnh nhất. Vì sợ hãi ta có thể làm những điều dại dột và điên rồ và hại người khác. Nên là mình phải giải quyết sợ hãi.

Thứ hai, năng lượng rất là cao là năng lượng của lòng từ bi, nói một cách dễ hiểu là tình yêu. Nhưng ở đây không phải là kiểu: “Anh yêu em”, mà là tình thương. Năng lượng của tình thương là năng lượng cao nhất. Thấp nhất là sợ hãi và cao nhất là tình thương, thì mình phải trau dồi năng lượng tình thương đấy. Trong tình thương nó có nhiều thứ. **Sự thông cảm là một phần của năng lượng tình thương. Lòng kiên nhẫn ít điều kiện là năng lượng của tình thương.** Mình tăng trưởng năng lượng tình thương. Mình sống với mọi người chan hòa, từ ái, thông cảm, yêu thương. Đây là cách trưởng dưỡng cái năng lượng tâm của tình thương cực kỳ mạnh mẽ.

Nói về tâm thì có hai thứ phải nhớ. **Trau dồi tình thương và giải quyết sợ hãi.** Cả hai đều đến từ tu hành đúng đắn. Khi nào tình thương trở thành vô điều kiện thì năng lượng cực kỳ cao. Tình yêu có điều kiện cũng là năng lượng cao. Ví dụ có điều kiện là như thế nào? Là mình yêu con mình, yêu người thân của mình, yêu đất nước mình là có điều kiện. Tăng trưởng năng lượng của tình thương càng ít điều kiện thì càng tốt. Tình thương càng ít điều kiện thì càng ở mức độ năng lượng cao. Sợ hãi càng được giải quyết càng nhiều càng tốt. Càng sợ hãi thì năng lượng càng thấp. Nó phá hủy tuổi trẻ, sức khỏe, sắc đẹp..., rất nhiều thứ bị phá. Nếu ai làm được điều đấy, tăng trưởng được tình thương và trí tuệ, giảm được sợ hãi thì năng lượng rất cao mặc dù ăn bình thường. Đây là nói về thực hành.

Tuy nhiên thế vẫn chưa đủ vì trạng thái vô điều kiện mới là năng lượng cao thực sự. Nên mình phải tìm đến sự giác ngộ là vì thế. Sự giác ngộ mới là câu trả lời cuối cùng. Vì có điều kiện thì vẫn mất. Mình cần tăng trưởng tình thương vô điều kiện. Muốn hết sợ hãi thực sự chỉ có trí tuệ thôi. Trí tuệ của sự giác ngộ mới diệt trừ mọi sợ hãi, còn nếu không thì vẫn sợ hãi. Có ở trong một tòa pháo đài vẫn sợ hãi. Có rất nhiều tiền vẫn sợ bệnh tật. Có sắc đẹp thì sợ mất sắc đẹp, sợ xấu. Sợ xấu cũng là một loại sợ hãi đấy. Các bạn nữ ở đây ai mà sợ xấu thì chỉ có xấu đi thôi. Sợ xấu nó tạo ra năng lượng tiêu cực của nỗi sợ, phá hủy khí và thân thể mình, thế là mình già đi, xấu đi. Nên là tất cả nỗi sợ: sợ xấu, sợ chết, sợ mất danh dự, tất cả các loại sợ đấy, sợ phá sản đều là mang tính phá hủy. Nên là sớ dĩ thầy có thể ăn một quả táo vì thầy có năng lượng cao hơn nhiều.

Loại thứ hai là khí thì thầy sẽ không nói ở đây vì nó là một loại phương pháp tập bí truyền. Nhưng cái đây gọi là có tập cũng được, không tập cũng được. Vì nếu năng lượng tâm mình cao thì không cần luôn. Đây bậc giác ngộ không tập một loại yoga nào hết nhưng vẫn giác ngộ bình thường, vẫn ở trong trạng thái năng lượng cao bình thường. Còn với các bạn ở đây thì phần thân thể rất là quan trọng, tại vì mình chưa tu hành nhiều để mình phát triển mạnh phần tinh thần thì mình phải biết cách đối xử đúng với thân thể.

Thế nào là đối xử đúng với thân thể? Cái thân thể này mệt nhọc không phải là do mình hoạt động nhiều. Không phải! Mọi người cứ nghĩ là do hoạt động nhiều. Có đây người hoạt động càng nhiều càng khỏe. Đây người như vậy đây. Cái thân thể mệt nhọc vì lí do là nó bị căng thẳng. Khi thân thể căng thẳng, nó tiết ra những chất làm nó yếu, dễ bị xâm nhập bởi những bệnh tật. Ví dụ, mình chỉ đơn giản kiểm tra tay mình đang nắm chặt hay là thả lỏng? Mọi người kiểm tra đi. Các bạn đang ngồi nghe thầy nói chuyện, không có lí do gì để mình nắm chặt một cái gì cả. Nhưng nếu tay mình có nắm hơi chặt thôi, nó thể hiện là gì? Trạng thái thông thường của mình là căng thẳng. Mình quen căng ở chỗ khác rồi nên là đến đây ngồi nghe cũng căng.

Chỗ rất dễ để kiểm tra xem mình căng thẳng hay không là bàn tay mình. Trạng thái tay của các bạn nói là bạn đang căng hay không căng về mặt thân thể. Nên là bạn hoàn toàn có thể tập một cái phương pháp là gì? **Thả lỏng tay ra.** Mình chú ý hẳn vào bàn tay luôn. Thả lỏng nó ra để giảm sự căng thẳng. Mình muốn biết thì mình chỉ kiểm tra tay mình là biết ngay. Nên bàn tay là chỗ rất dễ. Thả lỏng ra! Mình tập ngồi một cách thả lỏng, tay thả lỏng ra. Có ba chỗ trên người có thể biết là có căng thẳng hay không. Thì bàn tay là chỗ dễ nhất và tập dễ nhất. Ở đây ai mà vừa xong cảm thấy hơi căng, thả ra. Thế thôi là xong.

Thả tay thì cái tâm căng thẳng của mình nó cũng tự thả. Cái hay nó ở chỗ đây. Khi mình thả tay, cái thân thể và cái tâm thức nó liên hệ với nhau chứ không phải nó tách nhau. Có ba loại nhưng thân thể, khí và tinh thần liên hệ chặt chẽ với nhau, không phải cái này là tách khỏi cái kia đâu. Khi mình thả lỏng tay, mình thả lỏng cả tâm mình ngay lập tức. Nên là nó tốt cho cả tinh thần lẫn vật chất. Thả ra. Thói quen. Đi thả, tay thả lỏng. Ngồi bàn tay thả lỏng, đừng ngồi kiểu này. “Thầy ơi thầy nói cái gì đây?” (*Thầy diễn tả tư thế nắm chặt tay*). Nghe quá ghê đúng không? Thoải mái đi. Đây, ngồi bình thường thôi, thoải mái đi, tay thả lỏng ra. Bàn tay này, thả lỏng ra. Đây là cái chỗ dễ nhất, thứ nhất để kiểm tra.

Chỗ thứ hai là răng của mình. Nghiến răng hay là thả lỏng hàm này ra. Cái này có thể ngồi đây thì mọi người không nghiến răng, nhưng mà trong cuộc sống rất hay nghiến răng. Khi căng cái là nghiến ngay. Nên là cũng thế, cũng tập bằng cách là gì? Thả lỏng hàm răng của mình ra. Đừng nghiến cái gì cả. Lúc nào cũng nghiến răng. Tội ngủ vẫn còn nghiến. Thả lỏng! Thả lỏng hàm răng ra. Hàm ấy, thả lỏng hàm, hàm cũng là thế. Thả lỏng hàm. Thả lỏng tay.

Mà cái chỗ quan trọng nhất. Mọi người có biết là cái chỗ nào không? Chỗ nào không? Hả?

Một bạn: *Lông mày ạ.*

Thầy Trong Suốt: Không phải. Không phải lông mày. (*Thầy cười*) Có ai biết không? Cái chỗ quan trọng nhất, phải biết cái chỗ đấy mới giải quyết được, mới gọi là hiểu được bản chất.

Một bạn: *Vai ạ.*

Thầy Trong Suốt: Không phải là vai. Có ai biết không? Ai bảo mắt? Ai bảo mắt? C – Đ – S. Con đã sai. (Mọi người cười) Ai bảo cái khác nữa không? À, rất giỏi. Bạn nào nói hơi thở? C – Đ – R.

Hơi thở. Quan trọng nhất là hơi thở - Cầu nối giữa vật chất và tinh thần. Cái cầu nối rõ nhất, nối cả khí, cả thân thể lẫn tinh thần, cả ba chỗ một lúc chứ không phải chỉ nối hai chỗ. Hơi thở là chỗ tốt nhất để biết căng thẳng hay không và biết cách giảm căng thẳng. Khi mình căng thẳng quá là mình không thở được. Cái sự không thở là cái rõ nhất của căng thẳng. Ở đây ai đã từng có lúc căng thẳng đến nín thở chưa? Đên nghẹt thở chưa? Chứng tỏ ông bà mình biết hết đúng không? Đấy, căng thẳng phát là nín thở, nghẹt thở ngay. Cái hơi thở là cái nơi rõ nhất để biết mình căng hay không. Thở nhanh dồn dập cũng là hơi căng rồi đấy. Nín thở càng căng nữa, đấy. Trái lại là một hơi thở nó điều hòa, đều đặn, hơi thở sâu là cái nơi rất tốt để điều hòa cả tâm lẫn khí, lẫn vật chất. Nên là nếu mà trong ba chỗ, thì chỗ quan trọng nhất là thở, tay và răng hàm là hai chỗ phụ cũng tốt.

Quan trọng nhất là mình tập cách điều hòa hơi thở. Điều hòa hơi thở là thở đều và thở sâu. Thở đều và thở sâu nhưng không phải là do ép. Nếu ép thì không được. Ép để thở sâu thì còn căng thẳng hơn. Đây là mình tập một thói quen, thở đều và thở sâu. Để ý đến hơi thở xem nó có quá dồn dập hay không, quá tĩnh lặng hay không, không thở nữa đấy. Nếu có thì thả lỏng ra, thở bình thường. Thở hơi thở một cách bình thường, đều đặn, bình thường.

Còn thở sâu là gì? Thở sâu là mình tập cách thở bụng. Hít bằng bụng. Hít xuống bụng, khi khí nó xuống bụng là nó sâu nhất. Mình tập cách thở bằng bụng. Cách đây tập được. Mọi người đều tập được hết. Ai cũng tập được trong vòng một tháng. Hít thẳng xuống bụng, xong thở ra thể thôi. Một tháng là lâu, nhanh 15 ngày là xong. Thói quen dần dần mình thực hành được thì mình sẽ thở bụng, không phải thở ngực. Hơi thở nó chạy xuống tận dưới này thì thở sâu nhất. Và như thế là năng lượng cả khí, cả thân thể, cả tinh thần đều cân bằng nhất.

Mình tập cách thở đều, thở sâu. Và tập nó bằng cách thả lỏng chứ không phải bằng cách ép. Xong rồi lo lắng sao mình thở nhanh thế. Không phải, cứ thả lỏng rồi từ từ hơi thở nó sâu xuống. Cách thở bụng thì tập được. Để tay lên bụng mà hít. Hít sâu bụng phình ra. Thở ra. Tập thói quen dần dần. Hít vào cổ phình bụng ra, xong rồi thở ra. Đấy, để tay lên bụng mà tập, kiểm tra. Khoảng 15 ngày là sẽ tập được.

Thế thì nguyên tắc căn bản để nói đến ba thứ thầy vừa nhắc là gì? **Căn bản là phải thả lỏng.** Thả lỏng là căn bản trong cả ba thứ đấy. Chứ không phải cố hít thật sâu. Muốn thân thể khỏe mạnh, tinh thần bình an thì mình tập thói quen thả lỏng. Thả lỏng bàn tay ra. Thả lỏng cả cái dáng ngồi của mình ra. Mình ngồi căng quá cũng không được.

Đừng sợ bị mang tiếng là: “Sao dạo này mày hay dựa dẫm thế!”.

“Không! Thế mới là yoga.” (Thầy cười)

Thế mới là yoga, yoga xịn đấy. Đây là yoga thả lỏng. Ngồi có vẻ hơi dựa dẫm. Dáng đi thì sau này thì không đi đẹp như ngày xưa nữa. Ngày xưa đi đẹp là ưỡn ngực ra, mắt hướng về phía trước, đây mình bình thường đúng không. (Mọi người cười) Cứ đi đều đều tay chân này, không còn dáng đẹp nữa. Nhưng đây mới là yoga! (Thầy cười) Còn cái kiểu ưỡn ngực như ngày trước khổ lắm, đau khổ lắm. Đấy, đừng có làm những cái quá cố gắng như thế. Căng thẳng cả tinh thần, cả thể xác. Thế thôi, mình cứ nhẹ nhàng này, thả lỏng này. Nói năng này, ăn uống nhẹ nhàng, thả lỏng ra, dần dần sẽ có một thói quen thả lỏng.

Thả lỏng muốn biết rõ nhất là cái tay của mình lúc nào nó cũng thả lỏng. Có người lúc nào tay cũng như thế này. Đấy, ngũ độc chương đấy, tay lúc nào cũng như thế này. Không! Tay mình như tay Bồ tát, tay Phật, lúc nào cũng duỗi ra như này. Mình xem tranh tay Phật mà xem. Tranh Bồ tát, tay Phật rất là đẹp đúng không? Duỗi ra. Vì thả lỏng mà. Dáng người chùng xuống không cần phải quá uốn lên làm gì, đấy. Hơi thở điều hòa, thở sâu, thở bụng. Tốt nhất là thở bụng. Không được thì thôi. Cũng đừng ép. Và một trạng thái tinh thần nhiều thông cảm, nhiều yêu thương, nhiều tha thứ, ít lo lắng, ít ghen tị, ít sân hận, sợ hãi. Thế thôi. Đấy là bí kíp của việc tràn trề năng lượng.

Khi mình làm được ba thứ như thế thì sao? Mình lúc nào cũng cảm thấy thừa năng lượng. Học trò của thầy trông trẻ hơn thầy, đúng không? Nhưng mà khả năng ăn chơi thì thua xa. (Mọi người cười) Đi ăn và đi chơi đấy. Gọi là ăn chơi đúng không? Gọi thế cho nó dễ hiểu. Thầy ăn chơi khỏe hơn các em. Ăn không cần nhiều nhưng mà mình ăn cho thoải mái. Mình có thể, ăn chơi là nói đùa, nói thật là hoạt động, mình có thể giảng Pháp từ sáng đến tối. Mình có thể đi cứu người trong khi mọi người đang mệt. Người khác bảo: “Ôi, mệt lắm rồi, làm gì nữa!”. “Không, tôi không thấy mệt. Tôi đi làm những việc giúp người.” Mình có nhiều năng lượng dành cho người khác hơn. Có khả năng cứu được nhiều người hơn. Và bên trong mình có một sự thanh thoi và tự do. Đấy, cái đấy là do thực hành Pháp tốt thì sẽ có.

Máu chốt để nhớ thì nhớ thả lỏng ra. Thả lỏng! Thả lỏng! Thả lỏng! Thế thôi. Nếu trí nhớ mình có hạn thì nhớ hai chữ “Thả lỏng”. Thả lỏng thân thể, thả lỏng hơi thở ra, và thả lỏng tinh thần ra. Buông xả đấy. Bạn nào hỏi buông xả đấy. Thả lỏng ra, thế là xong. Còn nhớ được nhiều thì nhớ cả loạt cái thầy vừa nói.

Có ba loại. Loại thấp nhất là lo sợ, cao nhất là yêu thương. Loại giữa là khí thôi chưa bản. Loại dưới là hơi thở, thân thể, tay, răng mình thả, thả, thả. Các em thực hành một thời gian sẽ thấy là năng lượng lên. Mình sẽ tự cảm thấy mức độ năng lượng trong thân thể mình lên. Thực hành được cả ba thứ thì tuyệt vời luôn, thì rất nhiều năng lượng để làm điều tốt. Vì tinh thần mình mà hướng đến cái tốt thì năng lượng mới tốt. Còn tinh thần mình bảo thôi, tập để có nhiều năng lượng để đi nhậu, để đi làm mấy chuyện linh tinh thì nó không tốt, tiêu cực không dẫn đến trạng thái tinh thần gọi là thanh cao.

Và nhớ là, năng lượng chỉ là vô hình chứ không phải nó không tồn tại. Tuy vô hình, không nhìn thấy nhưng năng lượng có sức hút. Nghĩa là gì?

Thứ nhất là những người xung quanh mình cảm nhận được mức độ năng lượng. Thậm chí có người giỏi còn nhìn thấy được, thấy hào quang bắn ra từ người mình luôn, dày mấy mét luôn. Đấy là sự thật. Có người thì cảm nhận được. Có người thì không cảm nhận được nhưng tự nhiên thay đổi khi đến gần mình. Cái thứ nhất là mình ảnh hưởng đến môi trường xung quanh chứ không phải là không ảnh hưởng. Ảnh hưởng tích cực cũng có, mà tiêu cực cũng có, tùy trạng thái năng lượng của mình. Và mình cũng bị ảnh hưởng ngược lại từ những người xung quanh. Nên là mình cũng nên chọn bạn mà chơi, chọn môi trường mà sống, chọn những chỗ người tốt mà sống. Đấy, nó là một sự quan hệ trao đổi năng lượng.

Thứ hai là mình muốn có nhiều năng lượng để tu hành thì mình càng nên thực hành những cái như thầy vừa nói. Càng có nhiều năng lượng để làm những việc trí tuệ, để tu hành, giúp người. Giúp mình, giúp người đều nên.

Thả lỏng là mấu chốt
Thả lỏng hơi thở: thở sâu, thở
đều, tập thở bằng bụng
Thả lỏng tay
Thả lỏng thân (lúc ngồi, lúc đi...)

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!

