

Trà đàm: Kiêu hãnh và Định kiến

Phần 2 – Kiêu hãnh

Hà Nội, 2012

Người kiêu ngạo giống như người ngồi trên một đỉnh núi – cao hơn những người khác nhưng cô độc, lạnh lẽo, và không phát triển được gì. Tuy nhiên, với trí tuệ nhà Phật thì kiêu ngạo có thể chuyển hoá thành sự bình đẳng, thấy được cái hay, cái đẹp của mọi người ở khắp nơi.

MỤC LỤC

1. Bám chấp là gì? Dấu hiệu của sự bám chấp.....	2
2. Phân biệt giữa Tự kiêu và Tự tin.....	5
3. Phẩm tính mới xuất hiện khi chuyển hóa được tự kiêu.....	13
4. Ba dấu hiệu để nhận ra mình tự kiêu hay không?	18
4.1 Biết mình tự kiêu rất khó.....	18
4.2 Ba dấu hiệu để nhận ra mình tự kiêu hay không.....	21
4.3 Nhìn thấy tiềm năng tốt từ người khác.....	25
4.4 Cẩn thận với thông cảm trong “ngoặc kép”	33
5. Cách chuyển hóa tự kiêu.....	41
5.1 Bước 1: Nhận ra nó	41
5.2 Các cách để đối trị sự tự kiêu	42
6. Cách tập cho người vào đời.....	53
6.1 Điểm lợi của người tập trong đời	53
6.2 Dấu hiệu để nhận ra mình kiêu ngạo.....	55
7. Tự kiêu và Tự ti.....	57
8. Cách giải quyết Tự ti cực nhanh	63
8.1 Chuyển kiểu so sánh mới.....	63
8.2 Không sợ mình bị coi thường.....	74
8.3 Nhìn tất cả mọi người như các vị Phật.....	76
9. Buổi sau nói về cái gì?	81
10. Hỏi đáp.....	86

1. Bám chấp là gì? Dấu hiệu của sự bám chấp

Có bạn hỏi: *Tại sao cứ chuyển địa điểm Trà đàm liên tục vậy?*

Thầy Trong Suốt: Mọi người đoán thử xem tại sao mình cứ chuyển từ chỗ này sang chỗ khác?

Một bạn nam: *Thay đổi không gian ạ.*

Một bạn nữ: *Tạo cảm giác luôn mới.*

Thầy Trong Suốt: Vâng. Ở đây toàn là người giỏi, đoán toàn đúng. (Cười) Lý do là mình thích thay đổi không khí, đúng như bạn này nói hay như ấy chị nói, chỉ đơn giản thế thôi. Thích cái mới, thích cái gì đấy khác biệt.

Còn ngày xưa, khi các vị thầy ở Tây Tạng họ tập ấy, thì ông thầy cứ khoảng một tuần lại tìm đến một ngọn núi khác nhau để cắm trại, học trò phải đi theo, rất là vất vả. Vì ở Tây Tạng ngày xưa làm gì có ô tô đâu, chỉ có xe ngựa thôi hoặc đi bộ, mà núi thì cao và hiểm trở. Nhưng mà các vị thầy cắm trại một tuần ở đâu đấy xong rồi đi chỗ khác. Đó biết vì sao thế ạ?

Lý do ông thầy không phải như mình là thích chỗ mới đâu, mà ông thầy sợ học trò bị bám chấp. Nghĩa là khi ta ở đâu lâu quá là ta bám chấp vào thức ăn, nước uống, chỗ ở ở đấy. Ví dụ, ở lâu biết là chỗ này ấm rồi bắt đầu dựng lều, ở một chỗ rất là ấm áp, dễ chịu, thế là bắt đầu có một thói quen bám chấp là: “Tôi muốn được ấm áp mãi, tôi muốn được ăn cái thức ăn này mãi”. Để cắt đứt điều ấy thì ông thầy, cứ một tuần hoặc hai tuần, dẫn học trò đến một chỗ hoàn toàn lạ. Và học trò ngày xưa học rất khổ sở vì cứ chưa yên vị đã phải đi rồi. Nhưng chính hoàn cảnh đấy thì học được bài học về không bám chấp. Còn bây giờ nhiều khi mình ở một chỗ quá quen ấy, hoặc là quen một người quá lâu rồi, mình bắt đầu trở nên bám chấp.

Ví dụ, mình quen một người quá lâu rồi, người ta đối xử tốt với mình, mình khẳng định rằng người ta phải tiếp tục đối xử tốt với mình. Nên ngày hôm sau người ta đối xử không tốt với mình là mình bực ngay. Ví dụ: Ông chồng 2, 3 hôm... một tuần tốt với mình, thì thứ bảy mà ông ấy không tốt với mình là ông ấy có vấn đề. Cô bạn gái hay cậu bạn trai của mình cũng thế, nếu mà ba hôm không đến muộn, hôm thứ tư đến đón mình muộn là có vấn đề – mình tức rồi. Khi mình tức giận như vậy là biểu hiện của sự bám chấp, bám chấp

rằng là cái người đấy phải tốt với mình mãi, bám chấp rằng cái chỗ đấy phải tốt với mình mãi. Ví dụ làm ở cơ quan một thời gian thấy mọi khi sếp đối xử tốt với mình, một hôm sếp mắng mình một trận, thế là về cảm thấy tức giận sếp. Đây là những dấu hiệu của sự bám chấp.

Bám chấp là gì? Khi mình quen với cái gì rồi thì mình muốn nó tiếp tục được như vậy. Đã tốt phải tốt mãi. Ví dụ là đã ngồi chỗ này rồi lần sau muốn ngồi chỗ này một lần nữa, vì chỗ này sướng quá.

Một bạn nam: *Thành thói quen.*

Thầy Trong Suốt: Đây, lần sau mình đến chỗ cực kỳ dở, xe cộ rú rít ầm ĩ xung quanh. Nếu ở chỗ dở mình vẫn tập được thì mình mới tiến bộ được; còn nếu không thì mình cứ sống càng lâu mình càng bám chấp nhiều. Càng già càng trở nên bám chấp, thậm chí là cố chấp. Cố chấp là bất mọi thứ phải theo ý tôi. Thành ra bây giờ mình cũng nên thay đổi và chấp nhận thay đổi một cách đương nhiên. Khi nào mình chấp nhận được sự thay đổi là đương nhiên ấy, thì lại không vấn đề gì nếu mình được hưởng sự sung sướng mãi, vì nếu nó mất đi mình cũng chẳng sao cả. Nhưng khi mà mình chưa chấp nhận được sự thay đổi là đương nhiên, thì mình hưởng sung sướng mãi là nguy hiểm đối với chính mình, vì làm cho mình tăng dần sự bám chấp lên. Cái gì mà mình càng làm quen, mình càng phải cẩn thận. Mình càng quen ai mình càng cẩn thận, mình càng phải giảm bớt cái việc mong đợi, mong chờ từ người ta.

Ví dụ, mình sống với vợ hoặc chồng, hoặc người yêu thì càng ngày mình càng phải trân trọng người ta hơn, chứ không phải coi thường người ta hơn. Ví dụ coi thường là thế nào? Coi thường là, ví dụ vợ mình nấu cho mình ăn ngon một tuần rồi thì mình cho rằng nghiễm nhiên từ nay trở đi vợ phải nấu ăn ngon. Hôm nào vợ nấu không ngon mình bắt đầu chê bai, mình bắt đầu khó chịu vì vợ mình nấu không ngon. Trong khi mình và người ta là hai người xa lạ, tự nhiên người ta nấu ăn ngon cho mình, đáng lẽ mình phải trân trọng người ta hơn chứ? Nhưng mình cứ quen với sướng rồi, mình cho sướng là nghiễm nhiên – “Nghiễm nhiên tôi phải sung sướng, nghiễm nhiên vợ tôi phải đối xử tốt với tôi” – mình mất đi sự trân trọng với người vợ mà ngày xưa, khi mình còn yêu người ta, mình lại thấy rất trân trọng.

Hay con cái là một ví dụ khác. Con cái được bố mẹ đối xử tốt quá, thành ra con cái lúc nào cũng nghiễm nhiên bố mẹ phải tốt. Nên bố mẹ làm điều gì mà chỉ cần hơi khác bình thường, hơi trái ý nó một chút thôi là nó giận dỗi, làm đủ trò. Đây là do giáo dục của mình. Đây là mình làm cho nó tưởng rằng nghiễm nhiên nó phải được sung sướng. Nên mình

thấy là các đứa bé bây giờ gặp chuyện đầy rất nhiều. Ngày xưa ít, không có điều kiện, bố mẹ quá vất vả, đi làm đầu tắt mặt tối, thành ra con cái không được đối xử sướng lắm, nên nó ít bám chấp, lớn lên rất thương cha mẹ và rất có ý thức tự lập.

Nhưng bây giờ ngược lại. Bây giờ thì các em bé hầu hết là quá sướng, cho cái sướng là đương nhiên, nên nó giận dỗi chuyện không đâu, thậm chí tự tử chỉ vì mẹ mắng một câu, bố mắng một câu thôi, gần đây báo chí đăng đầy. Khi mà con sung sướng rồi, chỉ cần mình làm gì đấy trái với cái nó mong chờ thôi là có thể dẫn nó đến trầm cảm và tự tử. Ngày xưa, bố mẹ đâu có thời gian đến mức đấy đâu, bố mẹ phải làm suốt, đến 11 giờ, 12 giờ... phải đi làm thêm, nuôi lợn, nuôi gà... nên đứa trẻ lại rất là thương bố mẹ và biết tự lập.

Nên mình phải hiểu: Sự **bám chấp** là một nguyên nhân rất lớn **dẫn đến đau khổ**. Nên mình học trong cuộc sống này, nếu mình có bám chấp thì mình phải tập xử lý ngay. Chứ mình đợi đến ngày mình quá bám chấp, rồi mình không bỏ được nữa. Hay nếu người thân mình, con mình, bạn mình, người yêu hay vợ mình bám chấp vào mình quá, mình cũng phải xử lý ngay. Vì mình hiểu rằng, đây là nguyên nhân của đau khổ đây – “Nếu mà người ta quá quý tôi này, quá trông chờ ở tôi thì chỉ một ngày nào đấy tôi làm gì hơi khác thôi, là người ta khổ ngay. Nên ngay từ hôm nay tôi phải có hành động để nhắc nhở người ta ngay”.

Cái điều đơn giản anh vừa nói xong, nhân tiện nói việc mình thay đổi chỗ làm Trà đàm ấy, là điều tuy đơn giản **nhưng tất cả các gia đình đều mắc phải**. Bằng sự quan sát, mình sẽ thấy chồng với vợ, bố mẹ với con cái, người yêu với nhau, rất dễ làm cho người kia bám chấp vào mình. Thậm chí là mình sung sướng khi người ta bám chấp vào mình, vì mình trở nên quan trọng mà.

Khi người ta bám chấp vào mình, khi người ta cứ trông chờ vào mình, nghĩa là mình trở nên quan trọng. Ví dụ, hai người yêu nhau, người ta trông chờ vào người yêu là: Bạn trai phải giúp bạn gái – thì người bạn trai cảm thấy mình rất là quan trọng, **không hiểu rằng cái đấy chính là mầm mống của đau khổ**. Tại vì bạn trai, bạn gái là bình đẳng với nhau. Tại sao cứ phải con trai giúp con gái? Tại sao không phải bạn gái cũng tham gia vào việc cùng giải quyết vấn đề, sao phải chờ đợi nhau? Khi mình được cảm thấy được trân trọng ấy, mình tưởng thế là tốt, nhưng mình phải xem là trân trọng đấy có bám chấp hay không, nếu loại trân trọng đấy có bám chấp thì thực ra chưa phải là tốt.

Chủ đề hôm nay không phải là về bám chấp, nhưng vì tiện thể nói câu chuyện đấy, cũng là một lời chia sẻ với mọi người, vì quan sát của mình thấy các gia đình như thế quá nhiều. Bám chấp vào nhau, bố mẹ vào con cái, con cái vào bố mẹ. Ví dụ nếu bố mẹ

nói: “Con là nguồn hạnh phúc của bố mẹ!” thì không sao, nhưng mà “Con là nguồn hạnh phúc duy nhất của bố mẹ” thì là vấn đề. Nghĩa là không có con bố mẹ bất hạnh ngay, con bỏ đi hay con chán cái gì đấy là bố mẹ bất hạnh ngay – thì đấy là bám chấp đấy. Nếu nói con cái là nguồn hạnh phúc của bố mẹ thì được, nhưng nói con cái là nguồn hạnh phúc duy nhất của bố mẹ thì... Thế mà ở nhiều gia đình, con cái là nguồn hạnh phúc duy nhất của bố mẹ, không biết cái gì khác ngoài con cái. Nên khi con cái mất đi hay con cái lớn, trở tính trở nết thôi thì bố mẹ đau khổ vô cùng.

Khi mình quen với cái gì rồi thì mình muốn nó tiếp tục mãi như vậy – đó là Bám chấp.

*Trông chờ vào người khác hoặc làm cho người khác trông chờ vào mình chính là mầm mống của đau khổ, vì sẽ sinh ra bám chấp.
Bám chấp là một nguyên nhân rất lớn dẫn đến đau khổ.*

2. Phân biệt giữa Tự kiêu và Tự tin

Thầy Trong Suốt: Buổi trước chúng ta nói về “Kiêu hãnh và Định kiến”. Mục tiêu của buổi đây là nói hai chủ đề cùng một lúc, nhưng mọi người yêu cầu nói về “Định kiến” trước và phần đây kéo dài hết cả buổi. Thực ra “Định kiến” có thể nói vài buổi. Nhưng thôi, ta tạm dừng “Định kiến” ở đây, hôm nay chúng ta chuyển sang chủ đề có vẻ liên quan đến nhiều người hơn. Ví dụ, buổi trước mình hỏi là: “Ai nghĩ là mình có định kiến?”, thì rất ít người giơ tay. Bây giờ mình hỏi lại lần nữa, ở đây có ai nghĩ rằng mình là một người kiêu hãnh, hay tự kiêu đi? Có ai giơ tay không ạ? (*Rất nhiều người giơ tay*)

Woa, sao đông thế à? Tưởng ít người thấy mình tự kiêu chứ? Thôi hỏi là: Ai chưa thấy mình tự kiêu bao giờ? Ai chưa bao giờ có một hành xử hoặc một suy nghĩ một cách tự kiêu, giơ tay ạ? (*Không ai giơ tay*) À thế được rồi. Thế nghĩa là ai cũng đã từng có lần tự kiêu. Đúng không ạ? Theo mọi người tự kiêu có xấu không ạ? Xấu hay tốt?

Một bạn: *Xấu ạ!*

Thầy Trong Suốt: Ai nghĩ là tự kiêu tốt, giơ tay ạ? (*Vài bạn giơ tay*) Một người nghĩ là tốt, hai người nghĩ là tốt.

Thầy Trong Suốt: Tại sao em nghĩ tự kiêu là tốt?

Bạn Phương: *Em nghĩ bởi vì nếu không có một chút tự kiêu thì con người ta ai cũng nhạt nhòa như nhau.*

Thầy Trong Suốt: Ừ, tự kiêu làm cho người ta không nhạt nhòa.

Bạn Phương: *Nếu tự kiêu quá thì... Cái gì quá nó cũng là không tốt, nhưng nếu nó không có thì nó cũng...*

Thầy Trong Suốt: Em có vẻ nói về tự tin, đúng không? Chứ không phải tự kiêu?

Bạn Phương: *Tự tin quá thì nó thành tự kiêu ạ.*

Thầy Trong Suốt: À không, nhưng mà cái em nói là “làm người ta không nhạt nhòa” là tự tin chứ hả, hay là tự kiêu?

Bạn Phương: *Cái đấy thực ra em cũng không phân biệt được rõ.*

Thầy Trong Suốt: À. Ai nghĩ tự kiêu là tốt? Tại sao em nghĩ tự kiêu là tốt?

Bạn Hiếu: *Thực ra thì tự kiêu có nhiều mức độ, trong các hoàn cảnh khác nhau. Có những hoàn cảnh đôi khi mình cũng phải tự kiêu một chút để giữ được niềm tin và giá trị của bản thân. Ví dụ em làm kinh doanh, có khi những thành tích đạt được chưa được như mình mong muốn, nhưng đôi khi, trong một số hoàn cảnh đòi hỏi bắt buộc thì mình phải nói... Em hiểu tự kiêu có nghĩa là mình đang nghĩ quá cái mình đang có, thì nó có thể là không đúng với sự thật. Nhưng có khi nó tạo cho mình động lực để mình phải có được cái điều cao hơn trong tương lai.*

Thầy Trong Suốt: Tự động viên à?

Bạn Hiếu: *Vâng. Em nghĩ là như thế. Lúc ấy, thực ra, tự kiêu có thể là để khẳng định giá trị bản thân và làm vững tin hơn vào...*

Thầy Trong Suốt: Nhưng người ta biết em tự kiêu thì người ta có đánh giá em cao không? Em tỏ ra quá cái em có. Ví dụ, em đang có một cô người yêu, đúng không? Tỏ ra có ba, bốn cô...

Bạn Hiếu: *Vâng, thực ra thì đấy là tự kiêu với anh em bạn bè.*

Thầy Trong Suốt: Ừ. Có tự kiêu ở đấy không?

Bạn Hiếu: *Đấy cũng có ạ.*

Thầy Trong Suốt: Cũng có à? (Mọi người cười)

Bạn Hiếu: *Con trai rất thích được khoe là mình...*

Thầy Trong Suốt: Có nhiều cô thích hả?

Bạn Hiếu: *Là được nhiều em theo.*

Thầy Trong Suốt: À, đấy là tự kiêu đấy.

Bạn Hiếu: *Đấy cũng là một cái tự kiêu.*

Thầy Trong Suốt: Người ta có đánh giá cao em khi em tự kiêu không?

Bạn Hiếu: *Thực ra thì tự kiêu đấy các bạn nữ sẽ rất là ghét.*

Thầy Trong Suốt: Các bạn nam thì sao?

Bạn Hiếu: *Anh em thì cũng...*

Thầy Trong Suốt: Anh em ở đây nghĩ thế nào ạ? Có đánh giá cao anh đấy không ạ? *(Mọi người cười)*

Một bạn: *Anh em cũng ghét luôn.*

Thầy Trong Suốt: Anh em còn ghét hơn. *(Cười)* Tí nữa sẽ nói hoặc buổi sau sẽ nói tại sao lại ghét hơn.

Bạn Hiếu: *Nhưng mà cái ghét của anh em lại làm mình rất thích.*

Thầy Trong Suốt: Ủ. Tự kiêu – mình phải phân biệt hơn một chút, vì em có một câu chuyện là tự kiêu có một giá trị, đúng không?

Bạn Phương: *Vâng.*

Thầy Trong Suốt: Phân biệt giữa tự kiêu và tự tin. Tự tin thì không có gì xấu cả, thậm chí là cực kì tốt. Tự kiêu là một cảm giác rằng mình đặc biệt hơn người khác. Mình phóng đại cái mình có cao hơn cái-mình-thực-có. Ví dụ, mình chỉ có một cô theo thôi nhưng mình luôn luôn nói với mọi người là tôi có mười cô; công ty mình thì đang làm ăn bê bối, mình ra ngoài mình nói là tôi thành công lắm; hay là mình ngồi trong một nhóm mười người, mình không thèm nhìn họ vì mình nghĩ rằng họ không đáng để mình nhìn đến, vì mình thông minh hơn, đẹp trai hơn... Tự kiêu là một cảm giác rằng tôi hơn người khác, tôi hơn

và phóng đại cái mình có lên. Đây gọi là tự kiêu. Thế thì, theo mọi người tự tin là thế nào? Nếu tự kiêu là thế, thì tự tin là thế nào ạ?

Một bạn: *Tự tin là thể hiện đúng cái mình có.*

Thầy Trong Suốt: Nếu mình nói, tự kiêu là thấy mình hơn người khác và phóng đại cái mình có hơn lúc bình thường, hơn khi mình thực có, thì theo mọi người tự tin là gì? Ở đây vừa xong có bao nhiêu người tự kiêu rồi? Bây giờ những ai thấy mình tự tin, giơ tay ạ? *(Một vài người giơ tay)* À, đây, thú vị đây ạ! Bây giờ chị Giang giải thích, vì sao chị tự tin?

Chị Giang: *À, tôi nghĩ rằng tự tin thì thực ra nó có rất nhiều mặt của cái khái niệm này, bởi vì có thể có những người tự tin một cách chính đáng nhưng có những người thì lại tự tin hơi mù quáng.*

Thầy Trong Suốt: Bây giờ mình nói tự tin chính đáng đi, mù quáng có khi lại thành tự kiêu rồi, đúng không? Nên ta nói tự tin chính đáng.

Chị Giang: *Nhưng đa số chúng ta thường không phân biệt được tự tin và tự kiêu; tự tin một cách mù quáng, hay tự tin một cách chính đáng như thế nào. Hiện giờ gần như cả xã hội người ta như vậy. Tôi nghĩ, tự tin một cách chính đáng là người luôn tin những cái điều mình hiểu, luôn luôn tin những cái điều mình làm và luôn luôn tự tin thể hiện điều đó. Có những người tin vào điều mình làm, có những người tin vào điều mình hiểu, nhưng lại không dám thể hiện điều đó. Còn cái người tự tin là cái người dám thể hiện những điều mình nghĩ, mình nói và tin rằng nó sẽ đúng, và nó đúng.*

Thầy Trong Suốt: Như chị Giang nói là tự tin phải đi kèm sự hiểu biết, hiểu rằng cái mình biết là đúng.

Chị Giang: *Tại vì chúng ta đang bàn đến khái niệm là “tự tin chính đáng”.*

Thầy Trong Suốt: Vâng, tự tin chính đáng đây, đúng không ạ? Mọi người giơ tay tự tin nói tại sao mình tự tin đi ạ!

Bạn Trường: *Đôi khi mình cảm thấy tự tin bởi vì theo em hiểu, sự tự tin nó tự vào thân mình, tin vào con người mình, tự tin nghĩa là tự mình, tin vào khả năng của mình. Đôi khi mình làm một việc mình cảm thấy là có thể làm được và mình chắc chắn là có thể làm được kết quả tốt. Tự mình tin vào khả năng của mình.*

Thầy Trọng Suốt: Nếu chỉ là tự mình tin vào khả năng của mình, thế lỡ mình không làm được thì sao? Thì có gọi là tự tin không? Ví dụ em tin là nếu em đi thi toán quốc gia thì em được giải nhất.

Bạn Trương: *Cái đó như anh vừa nói là mình dựa vào kiến thức của mình, nghĩa là mình có kiến thức đầy đủ rồi, mình có khả năng và dựa vào những cái đó mình đánh giá bản thân mình.*

Thầy Trọng Suốt: Nghĩa là tự tin phải đi kèm sự hiểu biết, chứ không thể gọi là tự tin không hiểu biết. Nghĩa là mình học toán dốt, mình toàn được một điểm, xong mình không thể tự tin là mình được giải nhất quốc gia đâu ạ. Đúng không?

Một bạn nữ: *Vâng ạ.*

Bạn Phương: *Theo em thì có ba nấc: Tự ti – Tự tin – Tự kiêu. Trước đây em là một người rất là tự ti, vì có rất nhiều người giỏi xung quanh em và em không làm được nhiều việc. Nhưng sau đấy thì em xem xét, em phân tích và sau đó em thực hiện nó. Khi em thực hiện được dần từng thứ từng thứ một, thì em dần dần có được cái tự tin rằng, lĩnh vực sau này khó hơn em vẫn có khả năng làm được. Và em chứng minh nó không phải bằng lời nói mà bằng kết quả. Và sau khi nó có kết quả rồi, thì em tự tin, em nói với mọi người rằng em đã thực hiện được nó rồi. Em nghĩ đấy, rất đơn giản, là tự tin.*

Thầy Trọng Suốt: Rất hay. Nghĩa là khi em thực hiện được, có khả năng thực hiện được điều đấy thì em có lòng tự tin.

Bạn Phương: *Vâng. Bởi vì sống trong xã hội thì con người rất dễ bị dư luận đánh giá. Và con người rất cần sự công nhận của xã hội. Sự công nhận ấy sẽ đến từ việc mình có thực hiện được nó thực sự hay không.*

Thầy Trọng Suốt: Ừ. Rất tốt. Tự tin là mình biết mình làm được cái điều mình định làm, có đúng không?

Bạn Phương: *Vâng.*

Thầy Trọng Suốt: Vì mình hiểu về chính mình, hiểu về khả năng của mình cũng như là hiểu việc đấy, thì khi em tự tin, em có so sánh em với mọi người là “tôi kém hơn, tôi giỏi hơn” nữa không?

Bạn Phương: *Em thường là không.*

Thầy Trong Suốt: Khi em tự ti thì em có so sánh không?

Bạn Phương: *À, tự ti thì em có.*

Thầy Trong Suốt: Khi tự tin em còn so sánh nữa không?

Bạn Phương: *Trước đây em có đặt ra hai người rất giỏi trong trường em. Hai người đó giữ vị trí rất quan trọng, trong khi em là một người rất bình thường. Khi em tự ti thì em đặt mục tiêu là em sẽ vượt qua họ. Khi em vượt qua họ rồi thì thời gian cứ trôi đi, càng lâu thì bước tiến của em với họ càng ngày càng cách xa nhau. Sau đó em không xem cái việc vượt qua người khác là vấn đề em cần quan tâm nữa, mà em xem việc vượt qua chính mình hàng ngày mới là vấn đề cần thiết em phải quan tâm.*

Thầy Trong Suốt: Đúng thế, khi mình còn đi so sánh với người khác ấy, thì mình chỉ hoặc là tự ti hoặc là tự kiêu mà thôi. Nếu mình so sánh mình thấy hơn, dễ tự kiêu lắm, đúng không ạ? Tại sao học cùng một lớp mà tôi lại giỏi hơn họ, tôi thật là đặc biệt. Đúng không ạ? Tại sao tôi cùng hoàn cảnh, cùng là một người sinh ra ở trong đất nước Việt Nam, mà tôi lại xinh hơn người ta. Đây, thế là tự kiêu xuất hiện. Tự kiêu là một cảm giác thấy mình đặc biệt hơn người khác và thường phóng đại các phẩm chất của mình lên. Tự tin ngược lại. Một dấu hiệu tự tin là không có sự so sánh nữa.

Nếu mình tự tin thực sự nhé, mình không phải đi so sánh với ai cả. Nếu bạn nào muốn phân biệt được mình tự tin, hay tự ti, hay là tự kiêu ấy, thì đơn giản thôi, xem trong lòng mình có sự so sánh không. Nếu bảo là: “Tôi tự tin, vì tôi giỏi hơn người khác” – thì đây không phải là tự tin rồi. “Tôi tự tin, tôi hiểu biết. Tôi hiểu sâu sắc rằng, tôi làm được điều đấy, có khả năng đấy”, thế thôi. Tôi không phải bảo là “Tôi tự tin bởi vì tôi giỏi hơn những người xung quanh tôi”, đúng không?

Bạn Hằng: *Anh Thắng có bao giờ tự kiêu không?*

Thầy Trong Suốt: Ngày xưa anh là một người rất tự kiêu. Ngày xưa toàn thi được giải nhất thôi, từ bé đến lớn, học giỏi nhất, xong rồi thi được giải nhất, dần dần mình làm cho mình có suy nghĩ là mình hơn người khác, vì mình hay được giải cao hơn mà. Thi đấy, mình thành tự kiêu đấy. Thành công nhiều thì dễ tự kiêu lắm, thành công nhiều dễ cho mình suy nghĩ là mình hơn mọi người xung quanh.

Bạn Phương: *Em thấy có thêm một trường hợp nữa trong cái tự tin. Khi anh tự tin anh thực hiện được công việc đó, thì có rất nhiều người dèm pha anh. Và trong lúc người ta dèm pha mình, thì cần thiết phải vững thêm một chút bản lĩnh nữa, bởi vì chắc chắn trong*

lúc như thế, nếu chúng ta bị các yếu tố bên ngoài tác động vào, nó sẽ khiến cho mình có rất nhiều suy nghĩ khác nhau. Vì thế, trong lúc đó mà vẫn giữ nguyên được cái bản lĩnh của mình, không bị các yếu tố bên ngoài tác động vào mình là cũng rất tốt.

Thầy Trọng Suốt: Ừ. Nếu mình tự tin làm được việc đấy, xong nghe khoảng ba người nói là: “Anh không làm được đâu!”, mà mình cảm thấy lo lắng thì đấy chưa phải tự tin thực sự, đúng không? Khi mình còn bị dao động nghĩa là mình chưa tự tin, đơn giản thế thôi.

Quay lại vấn đề, là mình phải phân biệt, vì nếu không cẩn thận mình sẽ bị nhầm giữa hai cái với nhau. Ví dụ, mình đang nghĩ là mình tự tin nhưng thực ra mình đang tự kiêu. Đấy, hoặc là mình đang tự kiêu nhưng mà lại nghĩ rằng “đây chỉ là tự tin thôi”. Nên là, ở cuộc đời này, quan trọng là mình phải hiểu đúng, nếu không thì mình sẽ đi từ thái cực này sang thái cực khác.

Tự kiêu là một cảm giác rằng tôi hơn người khác. Tự kiêu bao giờ cũng đi kèm với sự so sánh. Sau khi so sánh xong thì thấy tôi đặc biệt và phóng đại lên. Tôi đặc biệt, thì bắt đầu tôi nghĩ là tôi giỏi toán hơn, xong lập tức nghĩ là tôi thông minh hơn. Đúng không ạ? Đấy là phóng đại đấy. Giỏi toán hơn nghĩa là điểm toán cao hơn đấy, nhưng một lúc sau nghĩ là tôi thông minh hơn. Nên thường những người học giỏi có mấy ai thành công đâu! Đúng không ạ? Học giỏi không ai thành công nhiều đâu, thành công một cách tương đối thôi, tại vì học giỏi cũng chỉ là học giỏi thôi! Tôi điểm toán cao hơn, có nghĩa là tôi giải toán giỏi hơn anh bạn tôi, chẳng có nghĩa là tôi thông minh hơn. Bằng chứng là mười năm sau bạn tôi làm được vô số điều, còn tôi vẫn mãi mãi là một thạc sĩ gì đấy giảng dạy, vẫn học toán ở một trường nào đấy ở nước ngoài. Nghĩa là tôi giỏi toán hơn, tôi điểm toán cao hơn chưa chắc tôi đã thông minh hơn.

Nhưng mà khi mình bắt đầu so sánh hơn rồi. Ví dụ, mình suy nghĩ mình hơn bạn mình rồi hay là hơn người khác rồi ấy, mình bắt đầu có một thói quen là phóng đại. Nếu tôi hơn ở cái A, tôi sẽ hơn ở cái B. Đấy! Nếu tôi hơn ở toán thì chắc tôi cũng thông minh hơn. Nếu tôi giàu hơn nó có nghĩa là tôi giỏi hơn, ví dụ như thế. Có đúng không ạ? Việt Nam mình hay có kiểu, bây giờ khi bắt đầu vật chất hóa rồi, bắt đầu thấy ông nào giàu hơn là ông ấy giỏi hơn... – nghĩa là, đầu tiên so sánh, sau khi so sánh xong lại kèm sự phóng đại nữa, phóng đại về cái mình có và hạ thấp cái người khác có.

Phóng đại cái mình có và hạ thấp cái người khác có – đấy là những biểu hiện của tự kiêu. Khi mình cho mình hơn người khác này, xong mình cho mình rất đặc biệt này, mình phóng đại cái mình có này và hạ thấp cái người khác có, thì đấy là biểu hiện của tự kiêu rõ rệt.

Mọi người có thể nhìn vào cuộc sống của mình, xem mình có bao giờ tự kiêu chưa, bằng cách đấy. Khi mình ngồi với mọi người, mình có cảm giác tôi hơn người ta không? Tự tin thì không có cảm giác hơn người khác. Chỉ đơn giản là tự tin tôi làm được, tôi có khả năng. Tự tin là như thế, còn tự kiêu là mình bắt đầu “À, tôi hơn người ta, tôi giàu hơn”, đúng không? Đây là bước một, bước đầu tiên thấy hơn, bước thứ hai bắt đầu phóng đại cái mình có lên và đánh thấp người khác xuống: “Tôi giàu hơn chắc là tôi cũng giỏi hơn, chắc là tôi hào phóng hơn”.

Có chắc giàu hơn hào phóng hơn không ạ? Chắc gì đúng không ạ? Đây, bắt đầu gán cho mình phẩm chất mà mình không có. Phóng đại phẩm chất mình có hoặc gán phẩm chất mình không có và đánh thấp người ta xuống. Rất tiếc là, nếu như chúng ta không cẩn thận thì rất dễ bị tự kiêu khi chúng ta giỏi. Người càng giỏi càng dễ tự kiêu.

Như mình nói ví dụ mình ngày xưa đấy, cứ được giải này giải kia xong, dần dần mình có một sự tự kiêu mà tự nhiên mình không biết tại sao xuất hiện. Nghĩa là chúng ta giỏi giang, có năng lực thực ra rất dễ mắc cái bẫy của sự tự kiêu. Khi chúng ta giỏi giang, có kết quả hơn người khác rồi, chúng ta so sánh, cho rằng phẩm chất của chúng ta hơn họ, sau bước đấy là chúng ta đánh giá thấp họ xuống và nâng cái mình đang có lên.

Ở Tây Tạng, người ta ví người tự kiêu giống như người ngồi trên một đỉnh núi. Ngồi trên đỉnh núi rất là cao, đúng không ạ? Cao hơn những người khác, những người khác sống ở đồng bằng còn tôi ngồi hẳn trên đỉnh núi, nhìn xuống người khác thấy họ rất thấp. Đây, nhưng mà đỉnh núi là chỗ lạnh nhất, cô độc nhất và chẳng có gì phát triển trên đỉnh núi cả. Cây cối không mọc được ở chỗ lạnh như thế. Đúng không ạ? Còn đồng bằng thì cây cối có thể mọc được, nó không lạnh như thế và nó không cô độc, rất đông người ở đấy. Nên khi chúng ta tự kiêu ấy, giống như chúng ta đặt mình ở đỉnh núi đấy. À! Rất cao! Nhìn xuống người khác, nhưng thực ra chúng ta đang ở chỗ cô độc nhất khi chúng ta tự kiêu. Chúng ta đang ở chỗ lạnh lẽo nhất khi chúng ta tự kiêu và chúng ta, đặc biệt là, đang ở chỗ mà không có gì phát triển được cả, không tiến bộ được nữa. Tự kiêu làm người ta không tiến bộ được nữa. Trên đỉnh núi cây cỏ chẳng mọc được.

Tự kiêu là cảm giác thấy mình đặc biệt hơn người khác, thường phóng đại cái mình có và hạ thấp cái người khác có.

Tự tin, ngược lại, không có sự so sánh. Tự tin phải đi kèm sự hiểu biết. Nếu không hiểu đúng, mình sẽ nhầm hai cái với nhau.

3. Phẩm tính mới xuất hiện khi chuyển hóa được tự kiêu

Thầy Trong Suốt: Giải quyết tự kiêu là một quá trình chuyển hóa sự tự kiêu của chúng ta trở về đúng giá trị của nó. Khi sự tự kiêu trở về đúng giá trị, chúng ta trở thành người tự tin nhưng một phẩm tính nữa xuất hiện bên cạnh sự tự tin đấy. Mọi người biết là phẩm tính gì không ạ? Mẹ, theo mẹ là gì ạ?

Mẹ Thầy Trong Suốt: *Kiều hãnh.*

Thầy Trong Suốt: Kiêu hãnh là tự tin hay tự kiêu? Anh đấy là người rất kiêu hãnh, là tốt hay xấu?

Mẹ Thầy Trong Suốt: *Kiều hãnh là tốt. Bởi vì lúc ấy mình cảm thấy mình làm được một việc gì đấy mà nó rất là tốt, mà mình cảm thấy là mình rất là hứng thú, mình rất hãnh diện, thì đấy là kiêu hãnh và mình nghĩ kiêu hãnh là tốt.*

Thầy Trong Suốt: Anh ấy là người rất kiêu hãnh, theo mẹ, anh ấy tốt hay là xấu? Một ông tướng ở chiến trường đánh thắng quân giặc, về rất kiêu hãnh, thì đấy là xấu hay tốt? Ông ấy chỉ giỏi đánh giặc thôi. Nhưng mà về ông coi người khác dưới mắt ông ấy chẳng ra gì cả.

Mẹ Thầy Trong Suốt: *Không. Nhưng không phải kiêu hãnh là người ta có thái độ coi người khác không ra gì.*

Thầy Trong Suốt: Cái chữ kiêu hãnh hay được hiểu như vậy.

Mẹ Thầy Trong Suốt: *Tự kiêu thì mới là coi người khác không ra gì. Chứ còn kiêu hãnh là có những lúc kiêu hãnh, chứ không phải con người mà... Tức là nó có những hành động...*

Thầy Trong Suốt: Như mẹ nói chỉ là tự tin thôi. Chưa phải là một phẩm tính mới. Theo mọi người, ở đây không biết ai có kinh nghiệm đấy chưa, nếu mình tự kiêu mà mình trở thành tự tin, mình mất đi sự tự kiêu ấy thì nảy sinh một phẩm tính mới, theo mọi người đấy là phẩm tính gì?

Một bạn: *Theo em đó là sự kiên nhẫn.*

Thầy Trong Suốt: Rồi, một người nói kiên nhẫn, mọi người cứ nói thoải mái đi ạ, mình chưa nói là tại sao. Một người nói kiên nhẫn, còn ai nói khác. Chị nói là gì?

Một chị: *Đó là khiêm tốn.*

Một bạn: *Sự chuyển hóa.*

Thầy Trong Suốt: Chuyển hóa là động từ mà em. Phẩm tính đi ạ, có phẩm tính gì mới xuất hiện?

Một bạn: *Ích kỷ.*

Một chị: *Khiêm tốn.*

Một chị: *Tự hào.*

Thầy Trong Suốt: Tự hào, bạn nào nói tự hào hay quá. Đấy, cái mẹ nói là tự hào, không phải kiêu hãnh đâu, kiêu hãnh là kiêu hơi khác một chút.

Mẹ Thầy Trong Suốt: *Tự hào thì nó cũng na ná (giống) với kiêu hãnh.*

Thầy Trong Suốt: Khác nhau đấy, không giống nhau đâu.

Một chị: *Mình nghĩ là từ kiêu hãnh mà chuyển thành tự tin thì sẽ kèm theo một phẩm tính mới là lạc quan.*

Thầy Trong Suốt: Lạc quan, rồi, hay quá, tiếp đi ạ.

Một bạn: *Biết yêu thương.*

Thầy Trong Suốt: Yêu thương. Rồi, hay quá! Tiếp đi ạ. Các anh, các chị mới đến ấy ạ, có một anh dưới cùng, anh nói đi ạ. Theo anh thôi, mình cứ đoán thôi, nếu như mình không có kinh nghiệm thì mình cứ đoán thôi, còn nói đến kinh nghiệm thì càng tốt, càng nên nói.

Bạn nam: *Theo em thì sự chuyển hóa đấy có thể cũng sẽ xuất hiện sự tự ti.*

Thầy Trong Suốt: Vì sao ạ?

Bạn đó: *Bởi vì, em nghĩ một cách logic là nó là dương thì bắt buộc nó phải có một cái âm gì đấy nó kéo xuống được.*

Thầy Trong Suốt: Đấy là em đoán đúng không? Nhưng em nói kết quả cuối cùng đi. Kết quả cuối cùng là gì? Mình không thể tự tin và tự ti cùng một lúc được, đúng không? Mọi

người có gì không ạ? Có một từ em đang đợi mọi người nói, mọi người cứ nói đi khi nào ra thì thôi, còn nếu không có thì thôi em sẽ nói.

Một bạn: *Bao dung.*

Thầy Trong Suốt: Bao dung giống với thương yêu đúng không? À bao dung nó khác một chút đúng không? Bao dung, rồi rất hay! Tiếp đi ạ.

Một bạn: *Tha thứ, bao dung, chia sẻ.*

Thầy Trong Suốt: Tha thứ, chia sẻ, rất hay. Gắn lắm rồi, rất gần rồi. Còn ai nữa không ạ?

Chú Kiên: *Tự hào mà không kiêu căng.*

Thầy Trong Suốt: Đây, tự hào đây, tự hào là từ rất hay. Và không kiêu căng đúng rồi. Tự hào mà không kiêu ngạo.

Bảo Châu: *Em nghĩ là nhìn đúng được cái tiềm năng của bản thân mình và bản thân của người khác.*

Thầy Trong Suốt: Đây Bảo Châu nói gần, gần lắm rồi đây.

Một chị: *Có lẽ là sự thấu hiểu chăng?*

Thầy Trong Suốt: Thấu hiểu! Chính xác. Câu Bảo Châu là nhìn được cái tiềm năng mình và tiềm năng của người khác đúng không? Cực kỳ gần rồi.

Một chị: *Giác ngộ.*

Một chị khác: *Đồng cảm.*

Thầy Trong Suốt: Vâng. Giác ngộ thì quá gần rồi, giác ngộ thì quá đúng rồi, đúng chung với tất cả mọi thứ. *(Mọi người cười)* Đồng cảm, rồi gần lắm. Tất cả mọi người nói gần đúng rồi, thì em sẽ nói nốt thôi.

Một chị: *Hòa đồng ạ.*

Thầy Trong Suốt: Hòa đồng, gần quá gần

Chị đó: *Dễ thông cảm với người khác.*

Thầy Trong Suốt: Dễ thông cảm. Đấy, gần lắm rồi đấy.

Chị đó: *Chia sẻ.*

Thầy Trong Suốt: Chia sẻ. Tuyệt vời!

Một bạn: *Thấu hiểu.*

Thầy Trong Suốt: Thấu hiểu, chia sẻ, hòa đồng, thương yêu, nhìn thấy tiềm năng người khác. Thế thì quay lại cái buổi hôm trước mình nói về **“Kiều hãnh và định kiến”**, anh có nói là “Mỗi người sinh ra là đã có sẵn một xu hướng xấu, nhưng đồng thời đi kèm với xu hướng xấu đấy là có một khả năng để nảy nở một cái hướng cực kỳ tốt”.

Mình nói lại buổi hôm trước một chút. Phật giáo Tây Tạng nói rằng có năm xu hướng xấu: **Tham lam, kiêu ngạo, sân hận, ghen tị và ngu dốt**. Có người sinh ra đã có xu hướng kiêu ngạo sẵn rồi. Nếu mọi người để ý tuổi thơ của mình sẽ thấy có khi từ bé mình đã rất kiêu ngạo, rất tham lam rồi, hoặc là đã rất lười biếng chẳng hạn, rất là sân hận.

Những phẩm tính đấy tuy nhà Phật gọi là độc, nhưng cái độc đấy có thể được chuyển hóa thành những phẩm tính cực kỳ tốt đẹp. Mình có phẩm tính nào thì cái tốt đẹp sẽ nảy nở theo hướng đấy. Ví dụ người tham lam thì sẽ biến thành một người có khả năng bao dung, thông cảm, giúp đỡ mọi người.

Thế thì năm cái tính ấy đều sinh ra năm cái tính tương tự. Ở đây các bạn có kinh nghiệm cá nhân có thể thấy là mình có một trong năm tính đấy hoặc thậm chí có cả năm tính đấy. Như em (*Trong Suốt tự nói bản thân*) là có cả năm cái đấy.

Nhưng khi nó chuyển hóa thì nó thành cái gì? Ví dụ, ngày xưa mình tham lam là vì mình luôn luôn lo cho cái Tôi của mình. Nhưng khi mình cho thành một kiêu tham lam mới, là mình lo cho đau khổ của người khác, giúp người khác thoát khỏi đau khổ. Ngày xưa mình tham hạnh phúc cá nhân, bây giờ mình tham hạnh phúc của toàn thể mọi người, thì tham đó không gọi là tham nữa, đó gọi là **Từ Bi**. Mình mong muốn tất cả mọi người hạnh phúc và hành động giúp mọi người hạnh phúc, thì cái tham đấy đâu gọi là tham! Nên là cũng cùng một cái tham đấy nhưng cuối cùng lại được chuyển hóa thành sự Từ Bi.

Đấy, thế thì trong năm cái đấy, có một cái gọi là kiêu ngạo. Kiêu ngạo thì đặc điểm của nó là màu vàng, ở đây có ai mặc áo vàng không ạ? (*Đếm*) Một áo vàng, hai áo vàng ạ. Và thích màu vàng, ở đây ai thích màu vàng giờ tay ạ? Ai thích màu vàng hay thích mặc đồ vàng giờ tay ạ? (*Đếm*) À một người, hai người.

Một bạn: *Thích vàng.*

Thầy Trong Suốt: Thích vàng. (*Cười*) Đặc điểm của kiêu ngạo phân biệt ra gọi là màu vàng và đặc tính là đặc tính của đất. Ở đây có ai thích cái gì chắc chắn, vững chắc thì gọi là kiêu ngạo. Tất nhiên kiêu ngạo là cảm giác mình hơn người khác, mình đánh giá mình hơn người khác, mình coi thường người khác và đánh giá quá cao chính mình nhưng cái kiêu ngạo đấy khi chuyển hóa thì nó thành một loại trí tuệ, nhà Phật gọi là **Bình Đẳng Tánh Trí**, nghĩa là trở nên thấy được tính bình đẳng ở khắp mọi nơi.

Nãy mọi người nói từ: chia sẻ, thông cảm, hay Bảo Châu nói là thấy được cái hay của mình và mọi người, thì đấy chính là biểu hiện của **Bình Đẳng Tánh Trí**. Tôi kiêu ngạo bởi vì tôi thấy tôi hơn người khác, nhưng nếu tôi chuyển hóa nó thành trí tuệ, thì tôi có một loại trí tuệ thấy rằng tất cả mọi người đều đẹp, đều hay, đều có điểm tuyệt vời và tôi trân trọng điều đấy. Từ kiêu ngạo biến thành bình đẳng. Ngày xưa tôi kiêu ngạo, tôi không bao giờ đến gần những người nghèo cả, bây giờ tôi thấy tôi chẳng hơn gì, khác gì những người nghèo, tất cả đều là những con người, đều cần hạnh phúc, nên tôi đến giúp đỡ người nghèo.

Kiêu ngạo nếu đến đỉnh cao của chuyển hóa, nó chuyển thành sự bình đẳng. Bình đẳng ở đây không phải đơn giản là mình thấy là mình bằng người khác đâu, chưa đủ. Bình Đẳng Tánh Trí là thấy được cái đẹp, cái hay của mọi người xung quanh – đấy là bình đẳng. Nghĩa là: “Tôi hay nhưng anh cũng hay” chứ không phải “Tôi hay còn anh dở”. Kiêu ngạo là: “Tôi hay còn anh dở, tôi giỏi anh kém”. Nhưng **“Tôi hay mà anh cũng hay”** thì mới là khó. Nhưng đấy là cái mình có thể chuyển hóa được.

Ví dụ, ngồi ở đây có thể ông Thắng là ông biết rất nhiều điều, nhưng ông Thắng không thể... ví dụ như là chạy nhanh được. Đúng không ạ? Ông Thắng béo, nặng này không chạy nhanh là chắc. Trong một số trường hợp, như để cứu người khác ấy, thì chạy nhanh rất là quan trọng. Đấy, cứu ai ra khỏi một nguy cơ nào đấy, người chạy nhanh, người khỏe mạnh, nhanh nhẹn lại là quan trọng. Nên là ông Thắng không cảm thấy mình hơn gì một ông có thể không nói năng lưu loát, nhưng mà chạy rất nhanh. Vì sao? Vì ông Thắng có thể nói, nhưng cái người cần chạy đến cứu thì ông Thắng chẳng chạy đến được. Còn như cái anh bên cạnh, nói năng không lưu loát nhưng nghe “Cháy! Cháy!” một phát là anh ấy chạy vào đến cứu được vài người ra.

Tức là mình thấy được cái đẹp, cái hay ở người khác. Và nếu mình chịu khó nhìn xung quanh, thực sự nhìn vào sâu bên trong, thấy thực sự ai cũng có cái đẹp hết. Nhưng nếu không chịu khó nhìn thì mình chỉ thấy cái gì? Mình chỉ thấy cái xấu thôi, thấy mình đẹp và họ xấu. Hết! Đấy là kiêu ngạo. Hết và hết! Mình đẹp họ xấu, dừng lại ở đấy, chấm hết. Nếu

mình chịu khó nhìn sâu sắc vào từng người một, thì mình sẽ thấy cái đẹp của tất cả mọi người, và lúc đấy bắt đầu phát sinh trong lòng mình một cảm giác trân trọng. Thậm chí, khi họ chưa đẹp, mình thấy là họ sẽ đẹp. Vì họ cũng giống như mình, ngày xưa mình cũng có đẹp đâu! Nên là họ đầy đủ tiềm năng của cái đẹp, mình thấy cái tiềm năng đẹp ở khắp mọi người. Nếu mình chưa thấy cái đẹp ngay lập tức thì mình thấy cái tiềm năng đẹp đấy. Cái tiềm năng đẹp đấy có thể là những phẩm tính tốt đẹp.

Nhưng nếu đi vào con đường tập, mình thấy sâu xa hơn nữa, tiềm năng đấy chính là: “Ai cũng có khả năng để trở thành người tuyệt vời. Ai cũng có khả năng để trở nên hiểu biết, để trở nên yêu thương. Không phải chỉ mình tôi có khả năng đấy, mà tất cả mọi người đều có khả năng trở nên hiểu biết và yêu thương. Vì điều đấy nên tôi trân trọng tất cả mọi người như nhau, và tôi sẵn sàng đến gần họ, giao lưu với họ một cách chan hòa”.

*Kiều ngạo, khi chuyển hóa được thì thành một loại trí tuệ, nhà Phật gọi là **Bình Đẳng Tánh Trí**, nghĩa là thấy được tính bình đẳng, thấy được cái đẹp, cái hay của mọi người ở khắp mọi nơi.*

4. Ba dấu hiệu để nhận ra mình tự kiêu hay không?

4.1 Biết mình tự kiêu rất khó

Tự tin phải đi kèm với bình đẳng thì mới là tự tin thực sự. Tự tin mà chưa đi kèm với bình đẳng thì mới chỉ là kiểu tự tin giữa đường thôi. Tự tin thực sự là mình vừa tự tin, vừa thấy cái đẹp của mọi người. Mình thấy tự tin nhưng mình bình đẳng với tất cả những người khác, thì đấy là tự tin thực sự. Còn nếu mình đang tự tin mà mình thấy người ta vẫn kém, mình vẫn chưa thấy được cái đẹp của người ta, mình vẫn chưa xuất hiện sự bình đẳng bên trong, thì mình vẫn còn phải chuyển hóa tiếp. Mình mới đi được nửa đường. Rất tốt. Là mình đã đến đoạn tự tin rồi. Nhưng chưa đủ. Mình cần phải đi tiếp.

Mình nói về cái đích mất rồi, bây giờ mình sẽ quay lại nói là tự kiêu thì có hại hay không có hại? Lúc này mọi người nói là xấu đúng không ạ? Có ai nói tốt không ấy nhỉ?

Một vài bạn: *Có ạ.*

Thầy Trong Suốt: À có vài người nói tốt, nhưng mà nói một lúc thì cũng không thấy tốt lắm, đúng không? Đấy. Nhưng **biết mình tự kiêu rất khó**. Tự kiêu thì không tốt, nhưng biết mình tự kiêu có khó không ạ? Không dễ đâu ạ. Ở đây ai nghĩ rằng biết tự kiêu là dễ,

giơ tay ạ? *(Không ai giơ tay)* Thế ai nghĩ biết tự kiêu là khó, giơ tay ạ. *(Một vài bạn giơ tay)* Rồi. Bây giờ, mời mọi người nói tại sao biết mình tự kiêu lại khó?

Bạn Hiếu: *Em nghĩ là khi mình tự kiêu thì nó làm cho mình có một cái cảm giác rất dễ chịu và thoải mái.*

Thầy Trọng Suốt: Tự kiêu thoải mái lắm, đúng không ạ? Tự kiêu rất thoải mái. Tôi hơn người khác, tôi đẹp như này. Đúng. Rất tốt. Ai nói nữa ạ?

Bạn Nguyên: *Tại vì khi tự kiêu thì mình sẽ cảm thấy rằng, đối với mình như thế quá là bình thường, chẳng có gì là tự kiêu cả. Nhưng thực ra là, đối với người khác nhìn vào thì họ sẽ nghĩ là tự kiêu.*

Thầy Trọng Suốt: Rất hay. Nghĩa là mình thì mình thấy là bình thường, người khác mới biết, còn mình thì khó biết, đúng không ạ?

Minh Hoa: *Hiển nhiên là thế.*

Thầy Trọng Suốt: Sao lại hiển nhiên là thế, theo em vì sao?

Minh Hoa: *Tức là khi mình đạt được cái gì đấy, mình cảm thấy mình đặc biệt, mình giỏi hơn người khác, mình tốt hơn người khác chẳng hạn, thì tự kiêu nó đến tự nhiên. Và mình nghĩ rằng, hiển nhiên như vậy.*

Thầy Trọng Suốt: Ủ, “Tôi hơn thật mà”, đúng không ạ? Rõ ràng tôi điểm cao hơn, tất nhiên là tôi hơn người khác. Đúng không ạ? Rõ ràng là tôi được giải, người ta không được giải, nên là hiển nhiên là tôi hơn người khác. Đây!

Minh Hoa: *Vâng. Nên khó phát hiện là như thế.*

Thầy Trọng Suốt: Nên là tự kiêu thì có hại, nhưng thực ra mình rất dễ bị nó lừa. Vì rõ ràng mình có bằng chứng là mình hơn người khác mà. Một là mình có bằng chứng này, hai là mình rất thoải mái. Tự kiêu là nó rất thoải mái. Đúng không ạ? Cái ông ngồi trên đỉnh núi ấy, mới lên đỉnh núi rất thoải mái, vì rất mát, rất thoáng, ngày xưa ở dưới kia chật chội. Ông ngồi đấy một năm có khi bắt đầu mới cô độc. Chứ còn mới ngồi chưa thấy khó chịu đâu. Một năm thấy lạnh lẽo, cô độc, và không phát triển thêm được cái gì cả. Không biết trèo đi đâu được nữa, đỉnh núi rồi mà, và xa cách mọi người. Nhưng lúc đầu thì rất thoải mái.

Tự kiêu ban đầu làm mình rất thoải mái, dễ chịu, và mình lại có bằng chứng đầy đủ. Nên mình càng dễ bị lừa vì tự kiêu. Kết quả tự kiêu, như mình nói, là trở thành người trên đỉnh núi. Ngày nào đấy, ở đây mỗi người mà nhìn xuống thấy người khác thấp hơn mình ấy, là cần phải cẩn thận. Có khi mình đang giống như cái ông trên đỉnh núi rồi. Nghĩa là mình đang ngồi một chỗ lạnh lẽo, cô độc, và không có gì phát triển, mà mình đang nghĩ mình hơn người khác. Theo mọi người, cái ông ngồi trên đỉnh núi có sướng hơn là ông đang sống ở đồng bằng không ạ? Ở đây, ai nghĩ là sướng hơn, giờ tay ạ? Ai nghĩ là khổ hơn, giờ tay ạ? Ở trên đỉnh núi nhé, không có bạn bè chơi gì này, rất cô độc, lạnh này, và không có gì phát triển, không trồng cây gì cả, thậm chí đói ăn nữa cơ...nhưng mà tôi vẫn nghĩ tôi hơn người khác, vì tôi ở trên đỉnh núi, họ thì lắt nhắt dưới chân tôi, trong mắt tôi, họ chỉ bé tí thế này thôi. Và họ ở dưới cái đồng bằng kia, người dưới đồng bằng rất là thấp, nên là mình mới cảm giác rất là sung sướng.

Mình không biết rằng thực ra bắt đầu khổ. Khi mình bắt đầu tự kiêu, nghĩa là mình bắt đầu khổ xuất hiện. Mình không hay biết. Đúng không ạ?

Khi bắt đầu tự kiêu, thực ra là khổ bắt đầu xuất hiện. Không ai chơi với mình nữa. Ông ở trên đỉnh núi ông cứ ở đấy thôi, tại sao tôi phải chơi với ông. Đấy! Một là, không ai chơi với mình nữa. Thứ hai là, mình bắt đầu không phát triển được nữa. Khi mình thấy mình rất cao rồi, mình không có cảm thấy rằng mình cần phát triển nữa. Đấy là một cái điểm nữa của tự kiêu. Thứ ba là lạnh lẽo. Cho dù, có nhiều người bảo tôi không lạnh lẽo đâu, không cô độc đâu, ví dụ thế.

Vì mình quen nhiều người thành công lắm, người ta nói là “người thành công thường cô độc” – mọi người có nghe thế không ạ? Cái ngày mà mình ngừng chia sẻ với người khác là bắt đầu cô độc rồi, mặc dù họ nói là không, ông Thắng nói thế nào chứ tôi có cô độc đâu, tôi thành công thế này, mọi người đều đến gần tôi, khen ngợi tôi, tôi có cô độc đâu. Nhưng mà cái người thành công đấy, chỉ cần một ngày ông ấy mất cái sự thành công đó đi, ông mới thấy rõ sự cô độc của mình: không có bạn bè thực sự, không có người nào quan tâm đến ông ấy cả. Ông ấy chỉ đơn giản là ngồi đấy và được rất nhiều người đến nịnh hót, nhờ vả... Còn khi ông ấy trở lại một con người bình thường, ví dụ, ông ấy đang là một ông giám đốc thành công, sự nghiệp bị phá sản, thì ông ấy mới hiểu ai là bạn ông ấy. Đấy. Giống như khi mình thành công, mình nghĩ ai cũng là bạn mình. Nhưng khi mình phá sản, rồi mình xem, mới biết ai thực sự là bạn mình.

Khi mình hạnh phúc, mình đang giàu có, đang có khả năng cho người khác, mình thấy ai cũng là bạn mình. Nhưng mình thử bất hạnh xem, ví dụ, mình mang tiếng là người ăn cắp, xem còn bao nhiêu người là bạn mình? Mọi người ở đây nói chung chắc là toàn những

người tử tế, không bị mang tiếng ăn cắp. Mình tưởng tượng xem một ngày nào đấy, mình bị mang tiếng là một người ăn cắp, ví dụ như là vào siêu thị bị mang tiếng lấy trộm cái gì đấy. Ví dụ, cái gì nó rơi vào túi mình, xong rồi đi ra mình bị bắt, rồi báo chí viết âm ỉ lên mình là đồ ăn trộm, ăn cắp. Thế rồi vài hôm nữa lại viết lịch sử của Vương Vũ Thắng. Ông Thắng đã từng ăn cắp như thế nào. Đấy. Hóa ra không phải ăn cắp lần đầu tiên mà ông đã từng ăn cắp năm lần, bảy lần trước nhưng không ai phát hiện ra, ví dụ thế. Vì đã bị ghét là người ta thích nói thế mà.

Thì đấy, mình sẽ tự hỏi xem là liệu bao nhiêu người sẽ còn là bạn mình thực sự. Vì sao? Vì những người đến chơi với mình, họ bị mang tiếng theo ngay. Đấy! Thế mới biết khi mình thành công, nếu mình tự kiêu một cái là mình bắt đầu đơn độc rồi. Khi mình mất đi sự bình đẳng là mình bắt đầu đơn độc. Khi mình không đánh giá được cái tốt của người khác là mình bắt đầu mất đi những mối quan hệ thực sự. Nên là người giàu có, quyền lực thường rất cô đơn vì thế. Nhưng mà lúc mình đang được tự kiêu, rất sung sướng.

Ban đầu, tự kiêu làm mình rất thoải mái, dễ chịu, và lại có bằng chứng đầy đủ là mình hơn người khác, nên mình rất dễ bị lừa. Khi mình bắt đầu tự kiêu là lúc bắt đầu khó. Tự kiêu khiến mình giống như người trên đỉnh núi: cô độc và không phát triển được nữa.

4.2 Ba dấu hiệu để nhận ra mình tự kiêu hay không

Thế nên để biết, nhận ra là mình tự kiêu hay không, có 3 dấu hiệu rất quan trọng.

Thứ nhất, xem trong tâm mình có so sánh hay không – điều này là mấu chốt. Nếu không kiểm tra thì mình sẽ không biết, nhưng kiểm tra thì mình sẽ biết mình có đang so sánh hay không. Nếu mình đang so sánh mạnh, thì là tự kiêu rất mạnh. Còn hơi so sánh, thì là bắt đầu hơi tự kiêu rồi. Tự tin thì khác, là thấy tôi tuyệt vời, tôi biết cách, tôi hiểu rõ nhưng tôi không so sánh với ai hết. Còn tự kiêu là bắt đầu mình so với ai đấy. Tôi hơn thằng bạn của tôi, tôi hơn cái cậu ngồi cạnh bàn của tôi.

Đấy là dấu hiệu cho thấy rằng mình đang tự kiêu. Kiểm tra trong tâm mình rất dễ, xem mình có so sánh hay không.

Thứ hai, kiểm tra xem mình có coi thường ai hay không. Vì tự kiêu bao giờ cũng đi kèm cảm giác coi thường một cái gì đấy. So sánh xong này, chưa hết, bắt đầu coi thường. Tôi có, họ không có, nghĩa là họ tầm thường. Tôi mới là đặc biệt còn họ tầm thường. Đấy

là dấu hiệu thứ hai của việc tự kiêu là có sự so sánh. Thứ nhất là so sánh, thứ hai là có sự coi thường.

Dấu hiệu thứ ba là tự thấy mình quan trọng. Tự nhiên tôi thấy tôi quan trọng thế, ngày xưa tôi không thấy quan trọng lắm, nhưng từ khi tôi được lên làm trưởng phòng, ví dụ thế, tôi bỗng thấy mình quan trọng, khó thay thế. Đơn giản thế này thôi, mình hỏi thế này: “Bây giờ mình là chủ một công ty, có hơn 1000 nhân viên, liệu ngày mai mình chết, thì công ty mình sẽ làm gì bây giờ?”. Ở đây có ai là nhân viên của mình không ạ? (*Một bạn giơ tay*) Theo em thì anh chết, ngày mai công ty sẽ thế nào, có phá sản không?

Một bạn nữ: Ngày mai ạ?

Thầy Trọng Suốt: Ừ, ngày mai anh chết, công ty có phá sản không? Chắc là sẽ tìm một ông giám đốc mới, đúng không? Theo em là công ty sẽ tìm giám đốc mới, hay là đóng cửa luôn, mọi người nghỉ việc hết luôn?

Bạn nữ kia: Em trả lời theo thực tế công ty ạ. Công ty hiện tại có hai người chèo lái là anh và anh Tân, em nghĩ là... Cái ví dụ chết thì em bỏ qua, tại vì giả sử là anh có một vấn đề gì đấy mà anh không thể tiếp tục được, thì em nghĩ là anh Tân sẽ phải nỗ lực một mình. Cái việc tìm một người mới thì em nghĩ nó cũng sẽ rất là nhiều, khả năng xảy ra rất là cao.

Thầy Trọng Suốt: Đúng rồi, tất nhiên. Mình chết xong nhé, công ty mình nó sẽ vẫn phát triển, mình biết chắc điều đấy. Hôm nay, ngồi đây mình biết chắc điều đấy, vì mình ở công ty, mình biết, sẽ tìm ông khác. Lại ông Thắng phẩy đến xuất hiện, và lại làm giám đốc, thế thôi. Mình tưởng là mình quan trọng, đúng không? Thực ra mình chẳng quan trọng như mình tưởng đâu. Chị Giang ngày mai chị có chết được không?

Chị Giang: Thú thực là rất có thể.

Thầy Trọng Suốt: Có thể đúng không ạ. Chị chết xong, trên đời có gì kinh khủng xảy ra với... ví dụ với cơ quan chị không?

Chị Giang: Chắc là không.

Thầy Trọng Suốt: Với chồng chị có kinh khủng không?

Chị Giang: Chồng thì chắc là càng không. (*Mọi người cười to*)

Thầy Trong Suốt: Anh chồng chị đang ngồi đây này. Đơn giản lắm. Chết thì một thời gian sau rất là thương nhớ, buồn, xong có thể lấy cô khác. Đây là sự thật mà. Ai bảo chưa chết nhỉ, ai bảo chưa chết ông ấy đi lấy cô khác nhỉ? *(Cười)* Mình tưởng mình rất quan trọng, đúng không? Nhưng mình thử nghĩ xem, mình chết xong rồi, đời vẫn thế. Đúng không ạ? Có khi đời đẹp hơn thì sao. Dĩ nhiên thì đời vẫn thế. Rồi lại có một ông Thắng phải xuất hiện làm giám đốc. Lại có ông chồng mới, lại một cô vợ mới, chẳng có gì kinh khủng lắm! Mình không quan trọng như mình tưởng đâu. Nhưng mà khi mình kiêu ngạo rồi, tự kiêu rồi, mình thấy mình rất quan trọng. Mình quên mất sự thật là mình không quan trọng đến như vậy.

Một chị: *Nhưng có lẽ mình hơi phản đối một chút, bởi vì nếu cái chết của mình không ảnh hưởng đến chồng mình, nhưng ảnh hưởng đến đối tượng như con mình, vì quyền lợi của nó. Chẳng hạn chị nói là “Nếu như con học không giỏi hoặc con không ngoan, thì mẹ sẽ chết sớm hơn”. Thế là ngày hôm sau con mình rất ngoan. Bởi vì nó sợ là...*

Thầy Trong Suốt: Sợ chết! *(Cười)*

Chị đó: *Nếu như mà không ngoan thì mẹ sẽ chết, nên là nó ngoan lắm.*

Thầy Trong Suốt: Em không nói là mình không có tí vai trò nào, chỉ nói là mình không quan trọng như mình tưởng. Ví dụ, mình tưởng là mình chết thì con mình sẽ chẳng ra gì. Đúng không ạ?

Chị đó: *Nếu mình đã nói thì nói tất cả các khía cạnh, nếu nói một vế trên...*

Thầy Trong Suốt: Nghĩa là mình không quan trọng như mình tưởng thôi, chứ không phải mình không quan trọng tí nào. Ngược hẳn, khác hẳn. Ví dụ nhé, bây giờ, nếu anh chết thì công ty anh sẽ bị ảnh hưởng rất nhiều. Vì sao? Vì anh có rất nhiều sự cam kết với mọi người, giúp mọi người tiến bộ, nên là chuyện tiến bộ của rất nhiều người sẽ bị ảnh hưởng. Nếu bây giờ anh chết, vợ con anh ảnh hưởng rất nhiều, vì anh đang nuôi vợ con anh. Anh chết là vợ con anh không có tiền để sống ngay. Nhưng mà rất nhiều thôi, chứ không phải là vợ anh chết theo anh. Vì sao? Vợ anh còn kiếm được tiền nuôi con anh. Còn bố mẹ anh ở đây, còn nhiều cách khác để tồn tại. Thế là **mình vẫn quan trọng, nhưng mình không quan trọng đến mức như mình tưởng**, là gì? Là tưởng rằng, thiếu mình thì mọi thứ sụp đổ hay sao ấy?! Nhưng thực ra mình không quan trọng như mình tưởng đâu. Thế nhưng, nếu mình trở thành tự kiêu rồi, mình thấy mình cực kỳ quan trọng, quan trọng hơn sự thật.

Sự thật là, anh chết thì công ty anh sẽ lao đao một thời gian. Nhưng mình nghĩ rằng, mình chết thì công ty mình tan nát, không biết đi về đâu. Đây là mình bắt đầu quan trọng hóa mình lên rồi. Sự thật là, nếu chị chết thì đúng là con chị rất khó khăn, khổ sở. Nhưng không có nghĩa rằng, chị chết thì con chị sẽ không nên người. Nó vẫn có thể nên người, đúng không ạ?

Nói về cái chết, thì mọi người nghe hơi sợ hoặc hơi ngại. Nếu mình là người tu tập, mình thấy rằng chuyện chết là chuyện hiển nhiên, có thể xảy ra bất kỳ lúc nào. Mình không đảm bảo là tối nay mình còn sống. Ra đường một cái, xe đâm vào là mình ra đi ngay. Nếu mình đối diện chuyện đấy như một sự thật, thế thôi, sự thật hiển nhiên, mình nói về nó một cách nhẹ nhàng. Thậm chí, nếu mình quá quan trọng hóa mình, mình nghĩ rằng mình không thể chết được. Có ai thế không ạ? Mình không thể chết được. Đây! Đây là khi quan trọng hóa đến mức cao độ rồi đấy, mình nghĩ là mình không thể chết được.

Một bạn nam: *Bất tử!*

Thầy Trong Suốt: Mình cảm giác mình không thể chết được. Mình chết thì kinh khủng quá, điều đấy kinh khủng quá, ảnh hưởng đến gì đấy của ai. Trong khi mình thấy là mình chết bất kỳ lúc nào. Đây, mình hay nói đùa là đi cầu thang thì ngã, đúng không ạ? Đi ra đường, ô tô đâm; Sờ vào ổ điện, điện giật.... Mình có vô số kiểu chết khác nhau. Hay tối ngủ, một cơn gió độc vào là sáng hôm sau miệng cứng đờ và lăn ra chết.

Một bạn: *Uống nước bị sặc chết.*

Thầy Trong Suốt: *(Cười)* Uống nước bị sặc chết. Trẻ con uống nước sặc chết thật.

Đây là ba dấu hiệu của việc biết xem tự kiêu có đang xuất hiện bên trong mình hay không. Tất nhiên, nhiều mức độ tự kiêu. Nhưng ba cái đấy: Một, sự so sánh, chắc chắn tự kiêu phải đi kèm so sánh. Thứ hai là, coi nhẹ người khác, coi thường người khác. Tự kiêu mức độ cao là bắt đầu coi thường. Mức độ đầu tiên chỉ so sánh thôi, nhưng cao hơn một chút, bắt đầu coi thường. Mức độ thứ ba là cảm thấy mình quá quan trọng, mình không thể thiếu được.

3 dấu hiệu nhận ra mình tự kiêu:

1. Xem trong tâm mình có SO SÁNH hay không – Điều này là mấu chốt.
2. Kiểm tra xem mình có coi thường ai không.
3. Tự thấy mình quan trọng, không thể thiếu được.

4.3 Nhìn thấy tiềm năng tốt từ người khác

Một bạn nam: Ở cái thứ hai anh nói, tức là để nhìn thấu người khác, và nhìn những điểm tốt ở người khác, thì đấy là cái mà mình biết. Nhưng để thực hành thì đôi khi rất khó. Vì có những người, theo mình, mình đã tốt với người ta, nhưng người ta làm mất niềm tin của mình, không phải một lần mà nhiều lần chẳng hạn. Và mình vẫn theo cái lý thuyết, mình cố gắng đi tìm điểm tốt của người ta, nhưng thực ra trong tâm mình lúc đấy là mất niềm tin. Đôi lúc mình thấy mình cao hơn người ta, ít nhất là về mặt nhân cách.

Thầy Trong Suốt: Ừ, rất tốt. Ví dụ này rất hay, vì rất nhiều người gặp phải chuyện này. Mình đã giúp ai đấy rất nhiều, nhưng mỗi lần mình giúp người ta, người ta lại làm một điều tiêu cực với mình. Ví dụ, mình giúp người ta tiền, ngày mai người ta nói chuyện với bạn là: “Thằng đấy cho tôi tiền chỉ để chứng tỏ nó giàu thôi”. Mặc dù mình thực sự thương người ta và giúp họ tiến bộ, thì người ta nói xấu mình liên tục, hoặc thậm chí hành động xấu, hại mình. Đúng không ạ? Thế là mình coi thường người ta.

Thế nên lúc này, anh nói dở câu chuyện, là **nếu mình không thấy được điểm tốt của người ta, thì mình thấy tiềm năng tốt của người ta**. Người ta, lúc này có thể sai lầm, nhưng người ta có tiềm năng trở thành người tốt. Cũng giống như mình ấy, mình cũng đã từng sai lầm chứ, đúng không? Mình cũng đã từng làm điều không phải với người khác, chứ đâu phải lúc nào mình cũng là người đúng. Ở đây, ai đã từng làm điều không phải với người khác giờ tay ạ?

Mọi người: Nhiều lắm ạ. (Mọi người cười)

Thầy Trong Suốt: Thế! Mình cũng thế mà. Mình đâu có hơn người ta đâu. Chẳng qua là bây giờ mình khác người ta thôi. Và nếu mình chưa giác ngộ, mình không dám đảm bảo là mình không làm điều sai lầm với ai hết. Nghĩa là thực ra, mình có hơn người ta quá đâu? Đúng là tạm thời lúc này mình hơn người ta, nhưng nhìn sâu xa một chút thì mình không hơn người ta. Vì người ta và mình đều có tiềm năng như nhau, đều trở nên hiểu biết, tốt đẹp. Đấy, lúc mình không thấy được bằng chứng nào cụ thể, thì hãy nhìn vào cái tiềm năng đấy. Đúng không ạ?

Ngày xưa trong thời Đức Phật, có rất nhiều tấm gương. Có những vị trước khi thành một vị A La Hán, một bậc giác ngộ, là một tên giết người, giết 999 người khác nhau. Và vì sao? Vì họ đi theo một tôn giáo, ông thầy bảo là nếu anh giết 1000 người, thì anh đạt được sự giác ngộ. Thế là ông ấy giết 999 người rồi, và giết người nào xong, ông chặt ngón tay, đeo quanh cổ. Một hôm, ông ấy sắp giết mẹ của mình. Ông không biết đấy là mẹ mình, chỉ

biết là sắp xong 1000 người rồi. Ông ấy đi vào rừng tìm nốt người thứ 1000 để giết, và hy vọng là giác ngộ. Em thấy là người ấy so với em thì thua xa em, đúng không? Em làm gì có chuyện đại như thế. Ông ấy vừa đại dốt, vừa điên rồ, vừa hung dữ. Nếu nhìn như vậy thì chắc không bao giờ mình muốn đến gần người ta hết. Nhưng Đức Phật là người nhìn thấy sự bình đẳng, thấy rằng người ta có tiềm năng giác ngộ.

Hôm đấy, Phật là người biết rất nhiều chuyện, nên là biết chuyện đấy, thay vì để ông kia gặp mẹ, thì trước khi mẹ ông ta xuất hiện, Phật mới đi trước mặt ông ấy. Việc của ông này là tìm cách giết người, thế là ông ấy mới đuổi theo Phật để giết. Nhưng mà ông ấy thấy rất kỳ lạ là mình chạy nhanh như bay, mà ông Phật thì đi từng bước một, nhưng đuổi mãi mà không được. Ông mới bảo: “Nhà sư kia dừng lại!”.

Phật quay lại nói: “Ta đã dừng lại từ lâu rồi. Chỉ có người mới là người chưa dừng lại”.

Thế là ông ấy thấy kỳ lạ quá, vì thấy Phật không sợ mình gì hết, mình thì hung dữ cầm dao, còn ông kia thì từ tốn quay lại nói: “Ta dừng lại từ lâu rồi. Còn người mới là người chưa dừng lại”, bèn hỏi Phật: “Tại sao ông nói thế? Không sợ ta giết nhà ngươi bây giờ à?”

Phật nói: “Ta đã dừng cái sự hận thù và ngu dốt của ta từ lâu rồi. Còn người vẫn đang tiếp tục hận thù và ngu dốt”.

Thế là ông này sau đấy cảm phục Phật, đi theo Phật, và chỉ một thời gian ngắn sau, ông ấy giác ngộ thành A La Hán.

Nếu Phật không thấy tiềm năng của ông ấy thì Phật sẽ không bao giờ đến gần ông ấy cả, nghĩ là cái loại kiểu người này, cách xa một kilomet, đúng không? Thì làm sao Phật giúp một người thành A La Hán được, giúp người ta giác ngộ được? Riêng Phật thấy rằng, trong tất cả chúng ta, những người ngồi đây ấy, đều có tiềm năng trở nên giác ngộ, hay nói cách khác là tiềm năng trở nên trí tuệ và yêu thương người khác, nên là Phật giúp tất cả mọi người. Bất kỳ ai trong chúng ta cũng có tiềm năng đấy hết. Nên nếu chúng ta chưa tìm ra được cái điểm để trân trọng họ ấy, thì hãy nhìn vào cái tiềm năng đấy.

Đây là một cách. Mà đây cũng chỉ là một ví dụ thôi, còn trong chuyện của nhà Phật thì còn nhiều, nhiều chuyện khác kiểu như vậy nữa. Nhiều người trước đây là kẻ giết người, hoặc làm người xấu, trở nên một bậc giác ngộ.

Ai cũng có thể sai lầm, cũng giống như mình đã từng sai lầm. Ai cũng có tiềm năng trở thành người tốt. Nếu không thấy được điểm tốt của người để trân trọng, thì hãy nhìn vào tiềm năng của họ. Tất cả chúng ta đều có tiềm năng trở nên trí tuệ và yêu thương người khác.

Một chị: Nhưng mình nghĩ cái đấy nó chỉ đúng với lịch sử tôn giáo trước đây thôi. Bởi vì trước đây xã hội đơn giản hơn, nó chưa phát triển, không có những chất kích thích như là ma túy, hay những chất kích thích cực mạnh như bây giờ, thì tội ác nó có thể chỉ là do một lời nguyên nào đấy, vì một lời thôi thúc nào đấy. Khi người ta nhận thức ra, người ta không làm như thế.

Còn bây giờ, những tội ác của con người lại không xuất phát từ nhận thức hay là từ sự giác ngộ, mà nó lại là những ảo giác. Nó bị kích động bởi một cái gì đấy mà không còn chỉ là cái xấu của con người với nhau nữa. Mình nghĩ chẳng hạn như Lê Văn Luyện, Phật có nói với nó, thì nếu như nó đã uống khoảng vài viên màu hồng hay màu xanh vào thì mình nghĩ nó vẫn đi tìm người để giết. Bởi vì cái sự kích động bây giờ nó khác.

Thầy Trong Suốt: Đúng, đồng ý với chị là bây giờ khó hơn. Khó hơn nhưng không có nghĩa là không thể, đúng không ạ? Khác nhau đấy ạ. Bây giờ đúng là khó hơn vì thời đại này, tâm địa con người trở nên phức tạp hơn ngày xưa nhiều. Phức tạp là đa cường đại rất nhiều, nhưng nó không có nghĩa là không thể. Ví dụ nhé! Em nghĩ là Phật mà gặp Lê Văn Luyện ấy, thì Phật cũng có cách giúp để cậu ấy ít nhất là không thành người ác nữa. Đấy! Tại vì Phật nhìn thấy tiềm năng.

Bây giờ, em kể một câu chuyện khác để chị nghe. Câu chuyện này giải thích ý của chị. Nghĩa là cũng thời Đức Phật có một ông, ông này không bao giờ chịu tin và nghe ai hết. Nhưng vợ con ông ấy thì nói là “ở trong rừng có một vị tu sĩ tên là Gotama” – là Đức Phật ấy – “rất là giỏi”. Thế thì ông ấy mới bảo: “Làm gì có chuyện giỏi như mọi người tưởng, nên là ta đến kiểm tra xem thế nào”. Thế thì ông ấy gặp Phật, mới hỏi Phật là:

- Bây giờ, nếu ông thực sự giỏi như là vợ con tôi và những người khác tin thì ông phải có khả năng nhìn thấy tương lai, vì các vị thầy của tôi nhé, chưa phải là Phật, mà đã nhìn thấy tương lai rồi, nên ít nhất ông phải nhìn thấy tương lai.

Phật bảo:

- Đúng vậy, ta có khả năng thấy tương lai.

Ông này bảo:

- Thế ông hãy nói tôi biết là khi nào thì con tôi chết?

Ông này nghĩ là con mình nó trẻ thế, Phật có chết rồi, con mình vẫn còn sống. Nên hỏi thế, chắc là Phật không kiểm chứng được mà. Kể cả Phật bảo lúc này lúc này chết, chẳng kiểm chứng được. Hỏi thế thực ra là hỏi khó để về khoe với mọi người là Phật không biết, hoặc biết sai thôi. Nhưng ai ngờ Phật nói: “Bảy ngày nữa, con ông chết”.

Ông này bán tín bán nghi, hỏi tại sao lại chết. Phật nói: “Chết vì bội thực”. Ông này không tin, về không nói câu chuyện đấy ra với con, nhưng ông ấy nói: “Trong vòng bảy ngày nữa các con ăn ít thôi. Nói chung là ăn cực kỳ ít, thậm chí là nhịn đói đi” *.(Mọi người cười)*

Đấy, nhịn đói đi. Con thì phải nghe theo bố thôi. Thế là nhịn đói luôn, ngày ăn rất ít. Bảy ngày sau, vui sướng quá vì con chưa chết, ông ấy rất sướng, sướng lắm, bảo thôi ngày mai, mình sẽ đến gặp Phật nói là ông sai bét rồi, thế mà ông dám xưng là cái gì cũng biết. Ông bảo vợ là “Thôi, hết bảy ngày rồi, cho nó ăn thoải mái đi vợ”.

Đêm hôm đấy, ông ấy bảo là ngày hôm sau hãy cho nó ăn thoải mái, thì bà vợ thương con quá, nên đêm hôm đấy nói với con là “Thôi, bố con cho thoải mái rồi”. Đúng hôm đấy, cho nó ăn thoải mái, thế là đứa con lăn chết vì bội thực. Đúng đêm hôm đấy thì bội thực.

Ngày hôm sau, ông ấy nghe tin đấy, ông ấy rất là buồn. Nhưng ông ấy là người rất cứng đầu nên ông ấy nghĩ đấy không phải là Phật biết, chẳng may nó thế, hoặc là một lý do nào đấy. Thế là ông ấy mới tổ chức ma chay, xong rồi vẫn không tin Phật. Đứa con chết xong nó về báo mộng cho bà vợ: “Con chết rồi. Con biết Phật là một bậc Đại giác ngộ, nên mẹ hãy khuyên bố là hãy nghe theo lời Phật đi, chứ đừng tự kiêu ngạo thế nữa”. Bà vợ hết lời khuyên ông này. Nhưng ông này ông ấy vẫn không tin là Phật đúng.

Thế là ông lại đến gặp Phật một lần nữa. Phật mới bảo:

- Ta đã cầu nguyện để giúp cho đứa con nhà ngươi, vì nghiệp xấu nó đến, nên là nó phải chết. Ta đã cầu nguyện để giúp nó lên được những cõi cao rồi. Bây giờ, ngươi đã tin lời ta chưa, và ngươi có muốn tu tập không?

Ông này nói, đấy chỉ là Phật may thôi, không phải là Phật giỏi, thế bây giờ, nếu mà Phật biết được chuyển làm ăn đi buôn xa sắp tới của ông ấy có kết quả đúng như mong đợi hay không, nếu mà Phật biết lại đúng như vậy, thì ông sẽ tin. Thế là Phật nói là:

- Nhà người sẽ đến một vùng đất, ở vùng đất đấy nhà người sẽ gặp một cô gái. Sau chuyến đi này, người sẽ mang cô gái ấy về và lấy làm vợ hai.

Ông này thấy dễ quá, như vậy là nếu mình không muốn lấy vợ hai thì chắc chắn sẽ không lấy vợ hai, thì Phật sẽ sai là chắc. Đúng không ạ? Ngày xưa con mình thì mình không điều khiển được tí, chứ còn bây giờ mình lấy vợ hai hay không thì mình điều khiển được chứ! Thế là ông ấy rất là thoải mái, bảo là yên tâm rồi, chắc chắn Phật sai rồi. Thế là ông đi buôn. Ông đến một vương quốc, chuyến buôn bán của ông rất thành công, gặp cô nào ông cũng không thềm nói chuyện, để đỡ bị quyến rũ mà. Ông bảo tôi không muốn lấy vợ hai, Phật sẽ sai.

Đến một vương quốc thì đức vua vừa mới mất. Trong triều đình có rất nhiều các vị quan khác nhau và rất nhiều các vị vương tôn quý tộc khác nhau, mọi người tranh nhau xem ai lên làm vua mà không quyết định được. Thế là mọi người mới bảo: “Thôi bây giờ để trời quyết định. Bây giờ sẽ cho cô công chúa đất nước đấy đến ngồi dưới gốc cây đóng giả làm người ăn mày, người đầu tiên nào bỏ vào đấy một đồng tiền bằng vàng, bình thường chỉ cho ăn mày đồng bạc thôi, cho vàng chắc chắn là có số mệnh làm thiên tử, nên sẽ lấy cô gái đấy và sẽ được làm vua. Nhưng nếu người đấy từ chối sẽ giết, và cô công chúa sẽ làm vua”. Bình thường người ta không cho con gái làm vua mà, nhưng nếu một ông cho tiền vàng rất tử tế rồi mà từ chối thì sẽ giết, và cô công chúa làm vua.

Thế là ông này trên đường về, thấy một người ăn mày, không biết là con trai hay con gái. Rất hào hứng mà, mình sắp thắng được Phật rồi, thế là trong túi có đồng vàng, thôi đã thế, đang hào hứng, đang rất sung sướng vì sắp về gặp Phật, chứng minh Phật sai, mình đúng. Thế là có đồng vàng vút luôn vào túi người ăn mày đấy, không biết con gái hay con trai, vừa đi khoảng 50 mét thì quân sĩ túm lấy, công kênh lên, bắt về làm vua. Ngày xưa vua chỉ là vua một vùng tiểu vương bé thôi, vua giống như vua một thành phố bây giờ thôi, không phải vua to như là một đất nước. Thế là ông này thấy kinh, ông này mới bảo, thôi chết rồi bị người ta bắt, người ta nói là vì ông là người rất hào phóng, chúng tôi tin ông là người có số mệnh thiên tử, phải lấy cô công chúa đấy.

Ông nói: “Không, tôi không thích làm vua đâu, tôi không thích làm vua, không lấy vợ”. Thế là người ta đem ông này ra giết, nếu ông không chịu lấy thì sẽ đem ông ra chặt đầu, ông này ngậm ngùi đành chịu thôi, không cách nào khác cả.

Thế là trước khi ông ấy quay lại đất nước đó làm vua, ông ấy đem cô gái này về để gặp vợ. Khi gặp vợ, vợ ông bảo: “Ông đã thấy chưa, Đức Phật đã nói với ông hai lần đều

chính xác, mặc dù ông không hề cố gắng, thậm chí ông còn trốn tránh mà đều xảy ra như vậy, thế mà ông lại còn nói là đây là số tôi tốt, Phật chẳng có hiểu biết gì cả”.

Cuối cùng khi ông ấy làm vua, ông ấy vẫn không hề tin Phật, đất nước của ông không hề tin Phật và ông chết trong sự không tin Phật. Để nói rằng sự cố chấp của con người đúng là kinh khủng, không kém gì khả năng tiến bộ của con người hết. Nhưng mà không có nghĩa ông ấy chết rồi thì ông ấy không bao giờ tiến bộ được nữa, mà ông sẽ có những cơ hội khác ở các đời sau. Nhưng nếu mình thấy đời này người ta không có cơ hội giống như Lê Văn Luyện mà chị nói, thì người ta vẫn còn đầy rẫy các cơ hội khác ở các đời sau. Kể tiếp một chút đời sau, mọi người có muốn nghe đời sau thế nào không ạ? Hay thôi sang chuyện khác.

Mọi người: Có. (Mọi người cười)

Thầy Trong Suốt: Đời sau ông này vẫn là người rất cố chấp, cực kì cố chấp, vì ông ấy không tin Phật, nên là thói quen đây làm cho đời sau ông vẫn tiếp tục không tin. Do đời trước ông ấy nhạo báng Phật quá nhiều, nên nhân quả của việc nhạo báng Phật là đời sau ông là người nghèo nàn và bị tất cả mọi người nhạo báng. Ông ấy chết rất sớm, một thời gian ngắn sau là ông ấy chết thôi, nên là đời sau của ông ấy Đức Phật vẫn còn đang tại thế.

Khi nghèo nàn như vậy, lại bị nhạo báng nên ông nuôi dưỡng sự sân hận. Và một ngày nào đó ông ấy bị nhạo báng quá, ông ấy giết người. Ông ấy giết người, nhưng mà ông không hiểu, ông ấy giết nhầm người, cái người ông ấy giết lại chính là... Nghĩa là khi ông sinh ra trong một gia đình có mẹ, không có bố, người bố bỏ đi đâu mất, để lại mẹ con ông ấy, nên lớn lên ông rất bị coi thường. Ông thuộc đẳng cấp thấp của xã hội, bị coi thường, nên ông nuôi dưỡng sự sân hận đấy. Thì trong lần ông ấy quá tức giận vì bị coi thường, bị chế nhạo, ông cầm dao giết một người, và người đó về sau chính là bố ông ấy. Nên là ông ấy đau khổ khủng khiếp vì hóa ra ông giết chính bố mình.

Thì cái đau khổ khủng khiếp đấy làm ông mất hết niềm tin vào cuộc đời, và ông ấy lang thang trong rừng, gọi là “ông” thôi, chứ ông ấy mới là một chàng thanh niên. Thế thì ông ấy mới nghĩ rằng: “Tất cả mọi người đều xa lánh tôi, tôi là một tên tội phạm. Bây giờ cách duy nhất là tôi đi tìm, tôi nghe nói rằng là trong khu rừng đấy có một vị tu sĩ giác ngộ tên là Gotama và ông ấy có thể giúp tôi giác ngộ được. Ông ấy giúp tất cả mọi người vì ai ông ấy cũng giúp. Đây, thế thì tôi sẽ đến nhờ ông ấy xem thế nào”.

Trên đường ông ấy gặp một học trò của Phật. Vì Phật là một người rất siêu, nên học trò của Phật rất là siêu. Học trò của Phật biết là đời trước ông này đã từng hành xử như vậy

với Phật, đã được Phật nói trước hai lần nhưng còn đi nhạo báng Phật, rồi coi thường Phật. Ông học trò của Phật có khả năng nhìn các đời trước nói với ông này là: “Nhà ngươi đừng hy vọng gì hết, vì giết cha mẹ, nhạo báng Phật là những nghiệp cực kỳ xấu, trọng tội, nên theo nhân quả nhà ngươi chẳng có cơ hội”.

Người lúc này anh kể là giết 999 người nhưng không phải giết cha mẹ và cũng chưa từng nhạo báng Phật. Còn ông này ông ấy mắc hai tội lớn nhất là giết cha và phỉ báng một vị Phật, thì ông đừng có hy vọng gì gặp Phật được. Và gặp Phật, như Phật cũng nói rồi là: “Ta có thể biết trên sông Hằng có bao nhiêu hạt cát, một năm có bao nhiêu hạt mưa rơi xuống Ấn Độ, nhưng có một điều ta không thể làm được”. Mọi người có ai biết là điều gì không ạ?

Một bạn nữ: “*Không có duyên với ta*”.

Thầy Trong Suốt: Đúng rồi! Phật nói là: “Ta không thể độ được những người mà không có duyên, không có đủ duyên”. Nghĩa là không đủ duyên thì cũng không độ được. Chứ nếu không, tất cả những người ở thời Phật thì Phật đã độ hết, thành giác ngộ hết rồi. Phải có đủ duyên.

Thế ông kia mới nhìn vào kiếp trước, không chỉ một kiếp đấy mà những kiếp trước nữa, thấy là trong vòng khoảng 100 kiếp gần đây ông ấy chẳng làm điều gì tốt cả. Kiếp thì phỉ báng Phật, kiếp thì giết cha, kiếp thì đánh đập người thân, kiếp thì tàn sát... Rất xấu. Người học trò Phật nói với ông ấy là: “Ông đừng hy vọng gì hết, Phật cũng không thể có duyên giúp được ông đâu. Thậm chí ở đời trước, đã hai lần Phật sẵn sàng dạy ông rồi mà ông còn không tin, còn phỉ báng, thì làm sao có duyên với Ngài để tiếp tục được nữa”.

Ông này buồn bã lắm, đến một bờ suối ngồi khóc. Ông nghĩ là giết người này, rồi bị xã hội coi thường, thậm chí đến một nơi như chỗ của Phật mà cũng không được dung nạp. Ông định tự tử thì Phật đi qua, Phật cũng biết chuyện đấy mà. Phật mới hỏi: “Tại sao ông khóc?”

Ông mới kể câu chuyện, Phật bảo là: “Nhà ngươi cứ đến đây ta sẽ dạy cho nhà ngươi. Ta chính là Gotama đây!”. Thế thì ông ấy học Ngài Gotama và thêm một thời gian ngắn sau ông cũng thành A La Hán.

Thế thì cái sự thành A La Hán của ông ấy làm cho vị học trò của Phật cảm thấy vô cùng bối rối và khó hiểu vì chính Phật đã dạy là ai không có duyên với Phật, Phật không thể giúp được. Tại sao ông này giết cha mẹ lại còn phỉ báng Phật mà lại vẫn giác ngộ

được? Thế ông học trò mới đến hỏi Phật: “Tại sao ông này lại có thể giác ngộ được trong khi Phật đã dạy chính chúng con là không có duyên, mà con đã dùng thân thông của con nhìn thấy 100 kiếp gần đây, không những là không làm điều tốt mà ông ấy còn làm toàn điều xấu, thậm chí là ông ấy còn phỉ báng nhà Phật?”

Phật mới bảo là: “Tại vì tuy ông giác ngộ rồi, nhưng mà năng lực của ông chỉ nhìn được 100 kiếp thôi. Còn ta có thể nhìn được tất cả các kiếp trước của ông này. Đã lâu lắm rồi, một kiếp ông này là con ruồi, có một con bò đi quanh tòa tháp của vị Phật đời trước. Và con ruồi ăn phân mà, nó cứ đi theo phân, hết miếng phân này đến miếng phân khác. Thế thì nó đi đúng một vòng tròn quanh tòa tháp đấy. Thì cái duyên nhỏ đi quanh một cái tòa tháp thôi, cũng đủ tích tập đủ công đức để đời này ta giúp được nó”. Đây là lý do Phật giúp được người kia vì con ruồi đã từng đi một vòng tròn quanh tháp Phật.

Thế để nói là gì? Những người như Lê Văn Luyện có thể đời này chưa biết, họ sẽ có thể không tiến bộ được, nhưng cũng không ai biết là tương lai như thế nào cả. Nên nếu mình nhìn sâu xa hơn thì nhìn vào cái tiềm năng đầy của họ, tiềm năng giác ngộ có thể nó chưa nở rộ ra. Nhưng nó có tiềm năng. Tiềm năng trở thành trí tuệ, từ bi. Vì sao? Vì khi họ thực sự trở nên trí tuệ, từ bi ấy thì họ đi giúp rất nhiều người khác. Nếu ông Lê Văn Luyện kia mà đời này hay đời sau giác ngộ thì ông ấy lại có khả năng giúp được rất nhiều người. Nên là đâu phải ông ấy luôn luôn là người xấu, mãi mãi là người xấu, muôn đời là người xấu đâu? Mình thì giống như vị A La Hán kia, vị A La Hán chỉ nhìn được 100 đời, mình chỉ nhìn được một đời thôi. Mình không thực sự biết được hết là câu chuyện sẽ đi về đâu.

Vì thế nên để thông cảm và thấy cái đẹp của người khác ấy thì mình càng phải nhìn sâu sắc vào họ hơn nữa. Đây là cách để chúng ta nhìn sâu vào người khác. Nhưng mà trường hợp như Lê Văn Luyện là rất hiếm, còn bạn bè, những người bình thường quanh chúng ta nhiều hơn chứ. Thì chúng ta hãy tập cách nhìn ra, nhận ra cái đẹp của họ, thông cảm với họ.

Nếu chúng ta còn cảm thấy là mình hơn họ, hoặc mình tốt họ kém, thì cảm giác đấy là do chúng ta chưa nhìn và hiểu một cách sâu sắc thôi. Nếu hiểu sâu sắc, mình sẽ thấy mình cũng đã từng là người xấu rất nhiều, không đời này thì các đời khác nữa. Nên bây giờ nếu có ai xấu đến trước mặt mình thì mình chẳng hề coi thường người ta, mình chỉ muốn giúp người ta. Đây là kinh nghiệm sống, đây là cảm nhận sống cá nhân mình. Một người xấu gặp mình thì mình chỉ muốn giúp thôi, chứ mình không coi thường. Trong cuộc sống, mình gặp rất nhiều người, gọi là có những câu chuyện xấu đến kể mình nghe. Có thể chính họ xấu hoặc có thể những người khác làm xấu với họ, nhưng đối với mình, mình thông cảm với tất cả những người đấy.

Vì mình hiểu là ai cũng có tiềm năng, ai cũng đã từng sai lầm. Nhưng bây giờ mình bớt sai lầm rồi thì mới chỉ cho người còn đang một chút sai lầm. Có sao đâu! Còn nếu không chỉ được thì mình cũng cầu mong người ta tiến bộ. Vì mỗi người sinh ra, lớn lên có một hoàn cảnh khác nhau, có một nghiệp lực các đời trước khác nhau thì chuyện bây giờ họ sai lầm, còn mình chưa có sai lầm là chuyện bình thường. Đây là một cách để thông cảm với mọi người. Khi mình có khả năng thông cảm thì sự kiêu ngạo của mình giảm ngay. Khi mình không thông cảm được thì kiêu ngạo của mình tăng lên. Thế nên để giải quyết kiêu ngạo, tự kiêu đấy, thì mình có thể dùng một phương pháp gọi là thông cảm.

Hiểu là ai cũng có tiềm năng, ai cũng đã từng sai lầm. Đây là một cách để thông cảm với mọi người.

Khi có khả năng thông cảm thì sự kiêu ngạo giảm. Khi không thông cảm được thì kiêu ngạo tăng lên.

Thông cảm là một phương pháp để giải quyết tự kiêu.

4.4 Cẩn thận với thông cảm trong “ngoặc kép”

Bây giờ mọi người kể một câu chuyện mình chưa thông cảm được đi ạ! Có ai dám kể một câu chuyện chưa thông cảm được không ạ? Hay nghe nói xong thông cảm được với tất cả mọi người rồi? *(Mọi người cười)* Để làm ví dụ tập luôn. Ở đây có ai mà mình chưa thông cảm được không ạ? Mẹ chồng chẳng hạn này, hay là người mà...

Một bạn: *Chồng cũng có nhiều chuyện không thông cảm được ạ.*

Thầy Trọng Suốt: Chồng à? Đấy! Chồng không thông cảm được. *(Cười)* Đấy, có ai kể câu chuyện gì không ạ? Hoặc không của mình mà của người khác, mà cảm thấy không thể nào thông cảm được, không thể nào thông cảm nổi. Hay nghe xong câu chuyện của mình xong thì ai cũng thông cảm được hết?

Bạn Phương: *Em có một câu chuyện như thế này, em có chơi thân với một bạn ba năm và bạn ấy lừa em khoảng 30 lần.*

Thầy Trọng Suốt: Ừ. *(Mọi người cười)* Mỗi năm lừa mười lần?

Bạn Phương: *Vâng một năm khoảng mười lần gì đấy, có khi còn hơn. Và lần sau lớn hơn lần trước, cứ lớn dần lên. Rất nhiều người nói với em là không thể tha thứ cho bạn ấy được nữa, và cũng có lúc em nghĩ rằng, em không thể tha thứ được. Có một thời gian khoảng sáu tháng, em tránh xa, em từ bỏ, em không chơi nữa và sau đó thì em lại rất dễ bị mềm lòng.*

Thế thì có một lần, nói chung là bạn ấy lại dẫn em đến đường cùng và sau em lại mềm lòng, em lại giúp bạn ấy tiếp. Đến thời gian vừa rồi thì bạn ấy lại ép em thêm một lần nữa. Mà lần này lớn bằng tất cả các lần trước cộng lại.

Thầy Trong Suốt: Ừ. Hay đấy! Câu chuyện rất hay. (Mọi người cười)

Một bạn nam: Nghe xong mọi người không thông cảm nổi cho bạn. (Mọi người cười)

Bạn Phương: Vâng. Thì cách đây khoảng một tuần bạn ấy ép em một lần nữa. Bạn ấy biết em có một nhược điểm là, nếu bạn ấy bị dẫn đến đường cùng, không ai có thể giúp thì em sẽ giúp. Bạn ấy biết được cái nhược điểm của em, nên lần này bạn ấy dẫn em và ép em. Bởi vì những lần trước bạn ấy cũng có biết, bạn ấy lơ mờ nhận ra thôi.

Thầy Trong Suốt: Ừ. Bây giờ biết rồi đúng không? Sẽ càng lợi dụng hơn.

Bạn Phương: Đấy. Thì bạn ấy dẫn em đến tận cùng luôn. Lần này em xem lại thì thấy như thế chưa chắc đã là tốt. Bởi vì nếu em còn giúp bạn ấy nữa thì bạn ấy sẽ, giống như anh nói là bám chấp, thì sau này nó sẽ không dừng lại ở đó. Mà người ta sẽ lại có suy nghĩ là em vẫn đang rộng vòng tay đến với họ, cho nên lần này em quyết định không giúp nữa. Bạn ấy có liên lạc với em, em cũng không liên lạc lại với bạn nữa. Bởi vì em nghĩ là có lẽ đấy sẽ tốt cho bạn hơn là em lại tiếp tục giúp.

Thầy Trong Suốt: Lỡ bạn ấy đường cùng lần nữa thì sao? Nếu tí nữa có điện thoại là bạn ấy vào đường cùng, chẳng ai giúp bạn ấy nữa thì em sẽ làm gì?

Bạn Phương: Thực ra nó không phải lần này là đầu tiên, duy nhất.

Thầy Trong Suốt: Nhiều lần đường cùng rồi đúng không?

Bạn Phương: Rất nhiều lần đường cùng rồi. (Mọi người cười) Và nhiều khi tình trạng còn xấu hơn cả như thế này nữa.

Thầy Trong Suốt: Bạn này là gì với em? Người yêu hay là?

Bạn Phương: Là bạn, nhưng một bạn gái.

Thầy Trong Suốt: Người dung đúng không? Đại loại người dung đúng không?

Bạn Phương: Đó không hẳn là người dung, em học cùng với bạn ấy.

Thầy Trong Suốt: Ủ. Bây giờ còn thông cảm với bạn ấy không?

Bạn Phương: *Em thì vẫn luôn luôn suy nghĩ là bạn ấy có rất nhiều điểm tốt.*

Thầy Trong Suốt: Thôi bây giờ nói thật luôn, có thông cảm được không?

Bạn Phương: *Thông cảm thì vẫn thông cảm được.*

Thầy Trong Suốt: Vẫn thông cảm bạn ấy? Vẫn không coi thường bạn ấy?

Bạn Phương: *Vẫn thông cảm được. Không coi thường.*

Thầy Trong Suốt: Không coi thường tí nào?

Bạn Phương: *Không. Bình thường ạ.*

Thầy Trong Suốt: Thật à?

Bạn Phương: *Những lúc mà em tức giận thì em sẽ nói bạn ấy, em quát bạn ấy rất lớn.*

Thầy Trong Suốt: Nhưng em có coi thường bạn ấy không? Hoặc là...

Bạn Phương: *Không. Em không.*

Thầy Trong Suốt: Thật á? Vẫn thông cảm hoàn toàn và không coi thường?

Bạn Phương: *Nó không phải là thông cảm hoàn toàn, tức là em vẫn luôn luôn cố gắng. Em cùng với một bạn nữa, bọn em cố gắng để cho bạn ấy có cái sự tiến bộ bởi vì bọn em biết được rằng là bạn ấy không thể kiểm soát được hành vi và cảm xúc của mình.*

Thầy Trong Suốt: Bạn ấy bị bệnh tâm thần đúng không?

Bạn Phương: *Bạn không bị bệnh tâm thần. (Mọi người cười)*

Thầy Trong Suốt: Không kiểm soát được hành vi chỉ có tâm thần thôi. (Mọi người cười)

Bạn Phương: *Không đến mức như thế. Nhưng mà nó là chuyện tiền bạc và chuyện uy tín. Bạn ấy không thể giữ được uy tín của mình và không thể giữ được chuyện tiền bạc của mình. Và bạn ấy còn bị cầm đồ họ đến họ chặn và bị ép rất nhiều, nhưng mà em biết là bạn ấy rất là vất vả. Nên là...*

Thầy Trong Suốt: Theo mọi người, bây giờ có thể thông cảm được với bạn kia không ạ?

Một bạn: *Thông cảm tốt cho họ.*

Thầy Trong Suốt: Ai nghĩ “nếu giả sử là tôi giống bạn Phương thì tôi hoàn toàn thông cảm được”, giơ tay ạ! Không ai giơ tay ạ?

Một bạn: *Lừa mãi, nhiều lần.*

Thầy Trong Suốt: Lừa đi lừa lại, lợi dụng mình mãi.

Một bạn nam: *30 lần!*

Thầy Trong Suốt: 30 lần đúng không? Mà lần cuối cùng lại còn to hơn tất cả các lần cộng lại nghĩa là phải 60 lần.

Bạn nam đó: *Càng giúp càng hư.*

Bạn Phương: *(Cười) Vâng, càng giúp càng hư. Nhưng mà thật ra là vừa rồi bạn ấy có một cái rất là tốt. Bởi vì bạn ấy cũng bị rất nhiều người o ép, nhưng bạn ấy không thể nào thể hiện được mình và cũng không bao giờ dám khẳng định mình.*

Thầy Trong Suốt: Em có khó chịu với bạn đấy không?

Bạn Phương: *Khó chịu thì có.*

Thầy Trong Suốt: Một dấu hiệu của việc **thông cảm hoàn toàn là không còn khó chịu.**

Bạn Phương: *À thế ạ? Thế thì em không có thông cảm hoàn toàn đâu ạ. (Cười)*

Thầy Trong Suốt: Đấy! Thông cảm hoàn toàn là hết khó chịu ngay.

Bạn Phương: *Vâng, thế thì em không.*

Thầy Trong Suốt: Đấy. Ví dụ anh nói cho em biết là kiếp trước em nợ bạn ấy 300 lần chứ không phải 30 lần. Đời này bạn ấy mới đòi có 30 lần thôi, nên còn 270 lần nữa đang đợi thì em bớt khó chịu đúng không?

Bạn Phương: *Vâng, chắc chưa là gì.*

Thầy Trong Suốt: Nhưng mà em không biết điều đấy.

Bạn Phương: *Vâng. Thế thì em nghĩ là kiếp trước em nợ rất nhiều người. (Mọi người cười)*

Thầy Trong Suốt: Ủ.

Bạn Phương: *Và chắc là em phải nợ vô cùng và vô vàn lắm. Bởi vì bạn ấy chỉ là một trong số những trường hợp rất nhỏ nhoi mà em giúp trong thời gian vừa qua. Em nghĩ chắc em nợ nhiều lắm. (Cười)*

Thầy Trong Suốt: Bây giờ trước khi nói về thông cảm thì mình phải nói về việc mình hành động thế nào là tốt cho người ta đã. Thông cảm mà không tốt cho người ta, thì theo em thông cảm có tốt không? Em thông cảm nhưng mà người ta lại khổ hơn, người ta lại kém hơn, người ta thiếu hiểu biết hơn, người ta sai lầm hơn thì liệu thông cảm có tốt không? Em thông cảm, người ta thấy rằng: “À, tôi sẽ tiếp tục sai lầm được”. Vì sao? Vì khi tôi sai lầm còn có người đến giúp tôi. Tôi sẽ sai lầm tiếp, vì khi tôi sai lầm còn có người tôi lừa được, thì liệu thông cảm của em có đem lại kết quả tốt cho bạn đấy không?

Bây giờ chỉ hỏi đơn giản thôi là em thông cảm như vậy, mỗi lần bạn ấy ngã thì em giơ tay ra, dù bạn ấy làm điều xấu xa gì nữa. Thì theo em điều đấy là tốt cho bạn ấy hay là không tốt cho bạn ấy?

Bạn Phương: *Em nghĩ thời điểm này thì sẽ là không tốt cho bạn ấy.*

Thầy Trong Suốt: Tại sao một điều không tốt cho bạn ấy mà em cứ làm đi làm lại?

Bạn Phương: *(Cười) Cái đấy nhiều khi em mới nghĩ rằng là chắc gì mình giúp người ta đã là tốt?*

Thầy Trong Suốt: Nhưng anh hỏi là tại sao cứ làm đi làm lại một điều mà không tốt cho bạn ấy?

Bạn Phương: *Tại vì thời điểm đấy bạn ấy dồn em đến mức cuối cùng rồi ấy, thì em lại nghĩ thôi, thôi thì “tặc lưỡi” thôi thì giúp.*

Một chị: *Vậy là không kiểm soát được hành vi của mình.*

Thầy Trong Suốt: Ai là người không kiểm soát được hành vi? *(Mọi người cười)* Ai là người không kiểm soát được hành vi, em không kiểm soát được hay bạn đấy không kiểm soát được?

Bạn Phương: *Vâng, chắc là em.*

Thầy Trong Suốt: Em biết một việc làm hại người khác mà em không kiểm soát được, em vẫn làm.

Bạn Phương: *Trước đây thì em không nghĩ như thế là không tốt cho bạn ấy. Trước đây thì nó cũng chỉ nho nhỏ thôi. Em nghĩ là chắc người ta cần thì em giúp, nhưng đến thời điểm này thì em nghĩ là...*

Thầy Trong Suốt: 30 lần thì chắc chắn rằng trong đấy phải có lúc nào đấy em thấy là không tốt.

Bạn Phương: *Thì có một thời gian em không biết là lý do làm sao.*

Thầy Trong Suốt: Có thời gian. Đồng ý! Nhưng trong gần đây thế nào cũng có lúc em biết chứ.

Bạn Phương: *Thời gian gần đây thì em cũng mới biết. Và khi em biết và thật sự nó là như thế thì đúng là em nói thẳng với bạn ấy là em sẽ không giúp nữa.*

Thầy Trong Suốt: Trước đây em giúp bạn ấy bởi vì em không biết đấy là làm hại bạn ấy?

Bạn Phương: *Em nghĩ, vì bình thường con người ta thỉnh thoảng sẽ cần, những lúc khó khăn thì bạn bè giúp đỡ nhau là bình thường. Nhưng mà em thấy sau một thời gian khá dài thì nó không...*

Thầy Trong Suốt: Khi em giúp một người, em phải nhìn sâu sắc hơn là liệu mình có giúp người ta được thật sự hay không thì hãy giúp. Đúng không? Còn nếu mình nhìn sâu sắc, mình thấy rằng mình đang hại người ta, lúc đấy không nên giúp mà mình vẫn giúp thì đấy là mình không kiểm soát được hành vi của mình.

Bạn Phương: *Dạ vâng ạ.*

Thầy Trong Suốt: Mình bị cái yếu đuối của mình, nó đè lấy mình. Đúng không?

Bạn Phương: *Dạ đúng rồi.*

Thầy Trong Suốt: Cũng như vậy, khi mình muốn thông cảm với một người, đây đang nói giúp một người nhé, thì mình cũng phải xem cái thông cảm này nó dựa trên nền tảng nào. Ví dụ, em thông cảm với người ta, nếu em nhìn kỹ một lúc, hóa ra là đơn giản để chúng tỏ

tôi là người tốt thì thông cảm đấy là thông cảm để chứng tỏ là mình tốt, không phải là thông cảm.

Trên đời có một loại “thông cảm” như vậy. Có một loại gọi là “thông cảm” trong ngoặc kép. Nghĩa là giúp người khác để chứng tỏ tôi là người tốt, chứng tỏ tôi là người không bỏ bạn bè khi khó khăn. Đấy đâu phải là thông cảm đâu, đấy là hoàn toàn trong ngoặc kép. Đấy là cái Tôi của mình, thế thôi. Cái Tôi của mình nó muốn tỏ ra nó là một người tử tế. Hết! Chứ nó hành động không phải vì người ta. Nó hành động để chứng tỏ nó tử tế.

Đấy, phải cẩn thận cực kì. Cái Tôi của em nó muốn là mình tử tế. Trong khi người khác không giúp thì tôi sẽ giúp, người ta là người dung vớ tôi mà người khác không giúp, tôi sẽ giúp. Đấy chính là cảm giác của cái Tôi. Cái Tôi nó muốn trở nên đặc biệt. Nó muốn mình đặc biệt. Đúng không? Bao nhiêu người khác không giúp, tại sao tôi giúp, tôi đặc biệt đây! Hay tôi là người tử tế, cái Tôi muốn tỏ ra nó là người tử tế. Tôi tử tế đây!

Đấy, đôi khi những hành động mang tính giúp đỡ hoặc thông cảm nếu không có trí tuệ ở đấy, anh nói hiểu biết đấy, thì đôi khi nó hoàn toàn vừa thiếu hiểu biết hay gọi là ngu dốt, thứ hai chính là tự kiêu đấy: “Tôi đặc biệt hơn người khác. Tôi đến giúp bạn bởi vì tôi đặc biệt hơn người khác. Tôi đến giúp bạn bởi vì tất cả người ta không ai giơ tay ra giúp đỡ cho bạn, còn tôi giơ tay cho bạn”, đúng chưa? Đấy, tinh vi lắm, anh nói tự kiêu, nó có cảm giác rất thoải mái, khi giúp người khác mình cảm thấy mình rất đặc biệt.

Khi giúp người khác, mình rất đặc biệt, đúng không ạ? Vì chẳng ai giúp, tôi lại giúp, người ta là người dung vớ tôi, tôi lại giúp, trong khi bố mẹ, anh chị người ta chẳng giúp. Nên phải cẩn thận. Câu chuyện của em có một chút liên quan tới cái Tôi đấy. Giúp người khác để trở nên đặc biệt hơn. Đấy chính là giúp mà kiêu ngạo. Cẩn thận khi giúp mà kiêu ngạo. Giúp mà lại kiêu ngạo thì cái giúp đấy lại nguy hiểm.

Có một loại gọi là “thông cảm” trong ngoặc kép – Giúp người khác để chứng tỏ tôi là người tốt, chứ không phải vì người ta – Đấy không phải là thông cảm. Đấy là cái Tôi của mình muốn tỏ ra nó là người tử tế, muốn trở nên đặc biệt.

Mình có một ví dụ khác! Ở đây có ai ăn chay trường không giơ tay ạ?

Một chị: Ăn chay một tháng hai lần thôi chứ chưa ăn chay trường.

Thầy Trong Suốt: Vâng, trường đi ạ. Có ai ăn chay trường không ạ? Không có thể thì mình kể câu chuyện vậy. Mình có một người bạn ăn chay trường. Mình không ăn chay trường nhưng thỉnh thoảng ăn chay. Hôm đấy đi ăn chay với nhau, bạn ấy bảo với mình: “*Chị không thể hiểu nổi là tại sao bây giờ còn có những người ăn được thịt? Thế họ không biết thương những con vật đấy à?*” (Mọi người cười) Đấy, chị nói thế.

Một bạn nam: *Không thể hiểu. (Cười)*

Thầy Trong Suốt: Không hiểu nổi tại sao mọi người ăn thịt, mà mình là người cũng ăn thịt. Bạn ấy tưởng mình là người ăn chay giống bạn ấy. Mình gặp nhau toàn ăn chay mà. Đơn giản ai ăn cái gì thì mình ăn cùng người ta cái đấy. Ví dụ người ta ăn chay thì mình ăn chay cùng, người ta ăn mặn thì mình ăn mặn cùng. Nhưng vì mình biết người ta ăn chay nên rủ người ta ăn chay, thế là người ta nghĩ mình ăn chay trường nên người ta nói câu đấy: “*Chị không thể hiểu nổi sao có những loại người đấy, có những người như thế? Họ không biết thương yêu những loài vật khác gì cả*”.

Đấy, thế thì mình mới hỏi chị ấy: Như vậy chị đặc biệt hơn họ đúng không? Vì chị ăn chay, họ không ăn chay, chị thương yêu, họ không thương yêu?

Chị ấy công nhận: “Ừ về mặt nào đấy đúng là chị đặc biệt hơn họ. Mình biết thương yêu con vật, còn họ không biết thương yêu con vật”.

Thế mình bảo là: Em khuyên chị là phải dừng ăn chay lại.

Chị hỏi: Tại sao lại dừng ăn chay?

Mình bảo: Em thấy chị ăn chay, nhưng mỗi lần chị ăn được một ít đồ chay, chị lại nuôi dưỡng thêm lòng kiêu ngạo một ít, nên là càng ăn chay thì càng kiêu ngạo. Em chẳng thấy tốt gì ở việc ăn chay của chị cả. Còn em nói chị nghe nhé, khi mà chị cầm một mớ rau thả vào nồi nước sôi ấy, thì có một triệu con vi sinh vật cũng chết. Phật dạy rằng: “*Sinh mạng một con vật bé, con vật to là như nhau*”. Tương đương một triệu con gà bị chết. Nên chị ăn một bữa rau này chị giết tương đương một triệu con gà, chẳng hơn gì người ta cả. Chị có hơn gì người ta đâu mà sao chị lại nghĩ là mình hơn? Đấy là vừa thiếu hiểu biết vừa kiêu ngạo.

Sau đấy thì chị không gặp mình nữa. (Mọi người cười) Bây giờ thì không biết thế nào, sau lần đấy, mình không biết chuyện gì xảy ra.

Một bạn: *Chắc là chị ấy ghét anh luôn. (Cười)*

Thầy Trong Suốt: Nhưng mà đây, để nói là đôi khi mình làm điều tốt nhưng chỉ để thỏa mãn cái Tôi của mình thôi. Càng làm điều tốt mình càng kiêu ngạo hơn. Nên mới nói tại sao phải rất cẩn thận với sự kiêu ngạo, tự kiêu ấy. **Khi một dấu hiệu của sự so sánh xuất hiện, đấy là mình bắt đầu tự kiêu rồi.** Tôi ăn chay là tôi hơn tất cả những người ăn mặn, thì càng ăn chay càng tự kiêu, không có gì hơn ở đây cả. Tôi ăn chay mà tôi hơn người ăn mặn thì càng ăn chay tôi càng tự kiêu, đúng không ạ? Thì đâu có gì hay ở việc ăn chay đâu! Nếu tôi càng ăn chay tôi càng tự kiêu, thì tôi ngày càng trở thành một người tự kiêu hơn những người khác.

Đây, thành ra phải cẩn thận khi giúp người khác. Quay lại câu chuyện của em, đôi khi cũng là cái Tôi của mình nó muốn nó đặc biệt hơn, nên phải hết sức cẩn thận – “Người khác không giúp còn tôi đến bước đường cùng thì tôi vẫn giúp” – Đây, phải hết sức cẩn thận. Thế nên mình nói khó nhận ra là vì thế. Vì như em nói, khi mình hơn cái gì đấy, mình rất thoải mái, đúng không ạ? Mình ăn chay xong mình thấy hơn ăn mặn, mình thấy mình rất thoải mái, mình đặc biệt, mình tốt. Mình giúp người khác trong khi những người kia không giúp người đấy, mình thấy mình rất đặc biệt. Đúng không? Thế nên để đối trị với điều đấy, bây giờ mình nói tự kiêu là có vấn đề rồi, đúng không? Gây ra đau khổ rồi.

Những hành động mang tính giúp đỡ hoặc thông cảm nếu không có trí tuệ, thì đôi khi nó hoàn toàn vừa thiếu hiểu biết vừa chính là tự kiêu, chỉ để thỏa mãn cái Tôi của mình: “Tôi giúp người khác để trở nên đặc biệt hơn”.

Phải rất cẩn thận với sự tự kiêu!

5. Cách chuyển hóa tự kiêu

5.1 Bước 1: Nhận ra nó

Việc đầu tiên của việc chuyển hóa tự kiêu là mình nhận ra nó. Mình không nhận ra nó thì đừng hy vọng chuyển hóa cái gì hết. Không nhận ra nó thì mình luôn luôn đánh lừa chính mình rằng, mình là người bình thường. Nhưng mình nhận ra nó, mình thấy nếu còn sự so sánh thì có sự tự kiêu. Đơn giản thế thôi, rất đơn giản. Mình tự tin, nghĩa là thấy mình làm được việc đấy, mình có năng lực đấy có thể làm được. Tự kiêu là mình có thể làm được giỏi hơn người khác, tốt hơn người khác, người khác kém, mình tốt, mình giỏi.

Đây, có ba bước là: So sánh, coi thường và tự thấy mình cực kỳ quan trọng. Thì trong đây, so sánh là dấu hiệu đầu tiên để mình thấy mình có tự kiêu hay không? Chị kia tự kiêu vì chị ấy so sánh. Nếu anh hỏi là: “Nếu chị ăn chay, chị có thấy đặc biệt hơn không?”. Mà

chị nói là: “Hoàn toàn không, như nhau!”, thì chưa có tự kiêu gì ở đây cả. Nhưng chị ấy bảo: “Ừ, đúng là một góc độ nào đấy chị ấy thấy mình đặc biệt hơn”. Đây là dấu hiệu của sự tự kiêu xuất hiện. Càng ăn chay, càng tự kiêu.

Em có thấy mình đặc biệt hơn những người không giúp bạn ấy không? (*Bạn Phương gật đầu*) Đây, đây là sự tự kiêu. Không có gì tốt ở đây cả. Nếu em giúp mà em thấy bình thường như những người khác, thì đây là giúp trong sự bình đẳng. Mình có duyên giúp người ta thì mình giúp người ta. Và mình giúp là vì người ta, chứ không phải vì cái Tôi của mình, nên lúc mình thấy là giúp mà không có lợi cho người ta thì mình hoặc là tìm cách khác hoặc lùi lại ngay, đúng không? Còn giúp mà mình thấy đặc biệt hơn người khác đấy là vấn đề rồi. Đây là giúp bằng sự tự kiêu chứ không phải giúp bằng thông cảm, bằng tình thương thực sự, bằng trí tuệ.

*Không nhận ra tự kiêu thì không hy vọng chuyển hóa được gì hết, mình chỉ luôn luôn đánh lừa chính mình.
Còn so sánh thì có tự kiêu. Đơn giản thế thôi!*

5.2 Các cách để đối trị sự tự kiêu

Bước đầu tiên là nhận ra nhé. Thế khi nhận ra rồi thì giải quyết như thế nào? Ví dụ trong câu chuyện của em, nhận ra “hóa ra đây là mình đang giúp trong sự tự kiêu” thì làm thế nào? Hay là chị kia ăn mặn mà hóa ra chị ấy tự kiêu thì giờ làm như thế nào?

Có rất nhiều cách để đối trị với sự tự kiêu. Mình sẽ chia sẻ với các bạn vài cách ở đây.

Cách đầu tiên là nếu mình đã có thói quen so sánh rồi thì hãy so sánh với điều hoàn hảo để thấy mình còn rất bình thường. Đây là một cách rất khéo léo. Vì mình đã có thói quen so sánh rồi đúng không? Thì mình đừng có so sánh với ông kém mình nữa, bắt đầu so sánh với cái hoàn hảo đi. Ví dụ mình so sánh với Phật đi. Mình đã được như Phật chưa ạ?

Một bạn: Chưa ạ.

Thầy Trong Suốt: Còn lâu đúng không ạ? Thế thì có gì mà tự kiêu? Mình còn chưa được như Phật có gì mà tự kiêu. Nhưng giả sử mình được như Phật rồi thì liệu Phật có tự kiêu không ạ?

Một chị: Có.

Thầy Trong Suốt: Phật mà! Tự kiêu nhé chứ không phải tự hào, tự tin.

Một bạn: Không.

Thầy Trong Suốt: Theo chị?

Một chị: “Tôi khẳng định cái này là cái này, tôi nói là đúng rồi” mà anh không tin đó là tự kiêu. (Cười)

Thầy Trong Suốt: Không! Tự kiêu là thấy mình hơn người khác. Mình nói rồi mà. Tự kiêu là thấy mình hơn người khác.

Chị đó: Phật biết trước được số phận của những người kia rồi.

Thầy Trong Suốt: À, tự kiêu tức là thấy mình hơn người khác. Phật thì thấy mọi chúng sinh là bình đẳng như nhau, không có sự tự kiêu. Nếu chị tin là Phật tự kiêu thì chị ngồi đây làm gì? Đúng không ạ? Tất cả những cái em nói đều xuất phát từ trí tuệ nhà Phật hết. Em là học trò và đi theo con đường của Phật. Nếu chị còn tin là Phật tự kiêu thì chắc chắn chị sẽ không ngồi ở đây. Nhưng không sao, chị ngồi đây cũng không sao, mình sẽ nói chuyện để mình tìm hiểu thêm, chắc chị cần dành thời gian nhiều hơn để hiểu Phật là ai. Nếu Phật còn bị tự kiêu, Phật không bao giờ đi giúp người khác được cả. Tức là mình chưa bằng Phật thì mình chẳng có gì mà tự kiêu cả. Đúng không ạ? Mình còn chưa được như Phật có gì mà tự kiêu! Nhưng nếu mình là Phật rồi thì càng không nên tự kiêu, vì Phật có tự kiêu đâu. Đây, đây là cách một.

Cách một là, mình so sánh với một đối tượng hoàn hảo, để giảm bớt lòng tự kiêu của mình. Ví dụ mình rất giàu, so với Bill Gates, mình chỉ là muỗi. Và Bill Gates chẳng tự kiêu, ví dụ thế, giả sử Bill Gates không tự kiêu, mình không biết ông có tự kiêu hay không, nên chẳng có lý do gì mình tự kiêu cả. Đây, mình hãy so mình với một người giác ngộ, mình chưa giác ngộ, họ giác ngộ, thì mình có gì mà tự kiêu đâu. Họ đầy yêu thương và hiểu biết, mình đã yêu thương, hiểu biết đầy đủ chưa? Thế có gì mà tự kiêu? Còn họ đã giác ngộ rồi, họ chẳng tự kiêu tí nào nữa, tại sao mình lại tự kiêu?

Thì đây là một cách, một phương pháp thực sự để chuyển hóa. Nghĩa là mỗi lần khi mình so sánh, ví dụ mình so sánh với ông A, ông B, lập tức mình nhớ ra: “À, mình hãy so sánh với Phật đi!”. Đây là cách chuyển hóa. Mỗi lần mình nảy lên một cảm giác so sánh, mình hơn bạn mình, mình hơn nhân viên mình, hơn một ai đấy trên đường, hãy nhớ đến đối tượng là Phật. Đây! Và mình thấy rằng một là, mình chưa được như ông ấy, mình chẳng có gì tự kiêu hết. Hai là, giả sử mình được như ông ấy thì ông ấy không tự kiêu tí

nào, thì mình càng chẳng có lý do gì tự kiêu cả. Đây là cách rất khéo léo đấy! Ở đây nếu bạn nào tập rồi sẽ thấy hai điều xảy ra khi làm được như vậy.

Một bạn nam: *Em có ý kiến là nếu mình muốn so sánh với Phật thì chắc là mình phải tìm hiểu rõ hơn về Phật.*

Thầy Trong Suốt: À đúng rồi. Tất nhiên.

Một bạn: *Vì có cũng nhiều người chưa hiểu Phật như thế nào, nên có thể họ cũng không biết là Phật có đáng để mà mình so sánh hay không.*

Thầy Trong Suốt: Đúng rồi, mọi người nên tìm hiểu, tất nhiên. Nhưng mà tìm hiểu rất dễ, bây giờ rất nhiều tài liệu, sách vở v.v...

Một bạn nữ: *Nhưng nó vẫn còn có cái so sánh đúng không ạ?*

Thầy Trong Suốt: Tất nhiên đây chưa phải là cách rót ráo, nhưng là một cách rất khéo léo, vì mình đang trong cái đà so sánh, mình chọn ngay một đối tượng rất tuyệt vời để so sánh. Hoặc là bạn nào theo Thiên Chúa thì so sánh với Chúa đi. Không biết có ai theo đạo Thiên Chúa ở đây không ạ? (*Một bạn giơ tay*) Đây, thì so sánh với Chúa. Chúa khi bị đóng đinh trên cột thánh giá, thay vì bức tức những người đóng đinh ông ấy thì Ngài nói là: “Xin Cha ở trên trời hãy tha thứ cho những người này, vì họ không biết họ đang làm gì”. Đây! Chúa bị đóng đinh đến chết trên cây thánh giá, mà ngay khi đau khổ như vậy Ngài còn nói hãy tha thứ cho người đã đóng đinh ông ấy.

Thì mình làm sao? Mình đã được bằng Chúa chưa mà để có gì mà tự kiêu? Mình, khi bị ai đấy làm hại là mình nổi lên sân hận ngay thì đâu có gì đáng tự kiêu đâu? Còn Chúa có tự kiêu đâu, ngay cả Chúa được như vậy còn không tự kiêu, thế tại sao mình còn tự kiêu? Đây, phải chọn Phật, Chúa, những đối tượng hoàn hảo, tuyệt vời.

Ở đây phải hiểu, ví dụ, Phật đã có những đời Ngài lóc xương, lóc thịt cho người khác ăn này, nhiều lắm. Nếu mình đi vào tìm hiểu thì mình sẽ thấy Phật với Chúa là đối tượng vô cùng hoàn hảo.

Bạn đó: *Ý em nói là như thế thì đối trị bằng cách nào ấy ạ?*

Thầy Trong Suốt: Đây là một cách thôi. Cách vừa xong rất hiệu quả với những người hiểu rõ về Phật, về Chúa, tức hiểu rõ những đối tượng cao cả để đi theo. Những người nào hơi có xu hướng đi theo con đường này rồi thì rất hiệu quả. Thế bây giờ là cách thứ hai.

Cách thứ hai là dành cho những người chẳng biết Phật là ai, Chúa là ai, đúng không? Thấy ai cũng thua mình hết. Đúng không ạ? Thấy trong cái thế giới, xã hội này chẳng ai bằng mình cả.

Cách 1:

So sánh mình với một đối tượng hoàn hảo, để giảm bớt lòng tự kiêu của mình.

Thấy rằng:

- 1. Mình chưa được như người ấy nên mình chẳng có gì tự kiêu hết.*
- 2. Giả sử mình được như người ấy, thì người ta không tự kiêu tí nào, mình càng chẳng có lý do gì mà tự kiêu.*

Cách thứ hai là: “Tôi cũng đã từng như họ”. Nếu mình có thể nói câu đấy: “Tôi cũng đã từng như họ” thì mình có thể giải quyết được. Ví dụ mình thấy một người kiêu ngạo, mình nhớ lại ngày xưa mình cũng đã từng kiêu ngạo. Mình thấy một người nói năng sai lầm, mình nghĩ rằng: “Ừ, mình đã từng sai lầm”. Đây là cách rất hiệu quả: “Tôi cũng đã từng như họ, nếu tôi không đang như họ, thì tôi cũng đã từng như họ. Không đời này thì đời khác, tôi đã từng như họ”.

Chúng ta ở đây, mỗi người đều trải qua vô số đời rồi, có đời chúng ta làm vua, quan, có đời chúng ta làm ăn mày, ăn cướp, giết người, không phải chúng ta, ai cũng luôn luôn tốt đẹp đâu. Nếu hiểu về nhân quả, luân hồi mình sẽ thấy như vậy. Mình đã loanh quanh bao nhiêu đời rồi. Nên nếu mình gặp một người xấu thì mình đã từng như họ đâu đấy thôi. Còn nếu không tin đời trước thì nhìn đời này xem, đời này mình cũng đầy lúc sai lầm, mình cũng đầy lúc tham lam, đúng không ạ, mình cũng đầy lúc lừa dối.

Mình chỉ cần trung thực với chính mình thôi. Nếu không hành động lừa dối thì ít nhất cũng suy nghĩ lừa dối. Mình cũng đầy đủ các vấn đề giống họ, đã từng như vậy, có thể ít hơn họ, không đến mức độ như họ, nhưng mình cũng cùng bản chất lừa dối, tham lam, kiêu ngạo, ghen tị, lừa dối, v.v... với họ. Nếu ở đây ai nghĩ rằng, mình không như vậy thì đấy là một sự thiếu hiểu biết.

Khi mình nghĩ “mình đã từng như vậy” thì mình có sự thông cảm, mình không kiêu ngạo nữa, mình thấy là: “Ừ, họ cũng có khả năng tiến bộ giống như mình đang tiến bộ đây này. Họ có khả năng tiến bộ”.

Đây là cách thứ hai, là tôi cũng đã từng như họ. Cách thứ nhất là tôi còn xa so với Phật nên chẳng có gì tự kiêu cả, cách thứ hai là tôi cũng đã từng như họ, nghĩa là tôi cũng như

họ. Cái nữa, tôi cũng như họ là thực ra tôi với họ đều đang vô minh. Vô minh ở đây là chưa đầy đủ hiểu biết. Biểu hiện vô minh là trong cuộc sống mình vẫn còn tham lam, sợ hãi, sân hận, v.v. Có thể mình không sân hận mạnh như họ, không tham lam đến như họ, nhưng mình cũng sân hận ở chỗ khác, tham lam ở chỗ khác, lo lắng ở chỗ khác, nên mình và họ cùng đều giống nhau ở chỗ là cùng chưa giác ngộ, cùng đang vô minh hết.

Đấy, cách thứ hai là “tôi đã từng như họ hoặc tôi cũng giống như họ, là vô minh”. Cách đấy là cách cực kì hiệu quả. Khi mình so sánh với ai đấy, mà nhìn vào người đấy mình thấy họ và mình giống hệt nhau, mức độ thì có thể khác nhau nhưng cùng bản chất. Ở đây ai đã gặp mẹ chồng không tốt thì hãy nghĩ lại xem. Đúng không ạ? Tôi cũng đã từng như vậy, ở đời trước, tôi cũng là một bà mẹ chồng, hoặc đời này đi, sau này tôi có con, chắc gì tôi đã hơn hẳn hoàn toàn.

Cách 2:

*Tôi cũng đã từng như họ, không đời này thì đời khác.
Tôi với họ giống hệt nhau về bản chất, đều đang vô minh, chưa đầy đủ
hiểu biết, vẫn còn tham lam, sợ hãi, sân hận...*

Cách thứ ba là thông cảm với họ, trên Trongsuot.com mình có bài viết “*Những tia sáng của trí tuệ và tình thương chuyển hóa ghét bỏ thành thông cảm*”. Trong bài đấy mình có viết là bất kì ai trên đời này cũng có một lịch sử riêng, đúng không ạ? Hoàn cảnh riêng đấy, lớn lên như thế nào này, rồi nghiệp lực ra sao này. Vì cái lịch sử đấy nên họ luôn hành động theo một cái kiểu mà đúng với lịch sử của họ. Ai trên đời này cũng đang cố làm cái điều mà họ cho là đúng nhất. Và điều đấy giống hệt tôi. Họ đang làm điều họ cho là đúng nhất, mặc dù điều đúng nhất của họ có thể rất sai lầm đi, nhưng ai cũng đang cố làm điều mình cho là đúng nhất và tôi cũng như vậy, tôi cũng đang cố làm điều tôi cho là đúng nhất, nên họ rất đáng thông cảm. Kể cả khi họ cố tình tạo ra điều sai ấy thì đối với họ lúc đấy là việc họ cho là phù hợp nhất.

Ai cũng đã từng ở trong một cái nghiệp lực khác nhau, một hoàn cảnh sống khác nhau, ai cũng đang cố làm điều tốt nhất mà mình cho là đúng nhất, và tôi cũng giống như vậy.

Mọi người có thể bỏ thêm thời gian, vì hôm nay mình không có nhiều thời gian nói điều đấy. Điều đấy có thể là một chủ đề rất lớn luôn, về thông cảm ấy, mọi người có thể dành thêm thời gian đọc những bài trên trang Trongsuot.com. **Ai cũng đang cố làm điều mình cho là tốt nhất.** Mình cứ nhìn bạn mình xem, đối với họ đấy là điều tốt nhất họ có thể làm. Đối với cô bạn ấy, đúng không? Đối với cô ấy, cách tốt nhất để làm là đi lợi dụng

lòng tốt của người khác. Nhưng mà cô ấy có nghĩ thế đâu, đối với cô ấy không phải là “tôi đi lợi dụng người khác mà là tôi đang cố làm điều tốt nhất”. Vì thiếu tiền việc tốt nhất phải làm là gọi cho Phương, thế thôi, đúng không? Có thể một lúc nào đấy cô ấy hối hận, nhưng mà lúc rơi vào hoàn cảnh đấy, cô lại hành động như kiểu đấy.

Nói như thế không phải để mình bao biện cho người ta, đơn giản là mình thông cảm cho người ta, còn mình, lúc mình chọn cách đối xử thì phải chọn cách nào tốt cho người ta nhất, một cách sâu sắc, chứ không phải tốt bề mặt. Đúng không? **Nên thông cảm là một vũ khí rất mạnh mẽ để giải quyết sự tự kiêu.** Khi mình thông cảm, mình sẽ không thấy mình hơn người ta, mình thấy người ta và mình đều như nhau – “tôi cũng đang giống họ ở chỗ tôi cũng đang cố làm điều tôi cho là đúng nhất” – Tất cả mọi người ngồi đây đều đang cố làm điều cho là đúng nhất là ngồi đây, còn tất cả những tên ăn trộm ngoài kia cũng đang nghĩ điều tốt nhất là phải đi ăn trộm, đúng không?

Chỉ có người có trí tuệ thì biết tốt nhất là ích lợi cho mọi người và cho chính mình. Còn người thiếu trí tuệ thì điều tốt nhất của họ thường là có hại cho người khác. Thế thôi, nên vấn đề không phải là có gì đáng coi thường họ, mình phải giúp họ để họ có trí tuệ chứ, nếu mình có cơ hội. Đúng không? Đây là cách thứ ba. Cách thứ ba để chuyển hóa sự tự kiêu chính là thông cảm với mọi người, thấy rằng tôi cũng như họ ở chỗ là đang cố làm điều đúng nhất.

Cách 3:

Thông cảm với mọi người, thấy rằng tôi cũng như họ, cũng đang cố làm điều tôi cho là đúng nhất.

Bất kì ai trên đời này cũng có một lịch sử riêng, từng ở trong nghiệp lực, hoàn cảnh sống khác nhau. Ai cũng đang cố làm điều mà họ cho là đúng nhất, và tôi cũng giống như vậy.

- **Biến thói xấu thành thói tốt**

Thế nếu ta tập theo cách vừa xong thì điều gì xảy ra? Nghĩa là, mỗi lần chúng ta so sánh, vì tự kiêu bao giờ cũng kèm so sánh mà, thì chúng ta lại tập được sự bình đẳng. Bởi vì sao? Bởi vì ai cũng giống nhau, tôi cũng giống họ thôi, tôi cũng vô minh giống họ, tôi cũng đã từng sai giống họ, tôi cũng đang cố làm điều tốt nhất và tôi cũng có tiềm năng giác ngộ giống họ.

Cái này thì hơi khó một chút, bạn nào đi vào con đường nhà Phật rồi sẽ hiểu rằng tất cả chúng ta ngồi đây đều có tiềm năng giác ngộ bằng nhau, không ai hơn ai hết. Nhà Phật

gọi là Phật tính đấy, hay là một cái gì gần gũi hơn là Phật ở trong tâm đấy. Hay là “quay đầu là bờ, buông dao thành Phật”. Nên dù chúng ta đang xấu thế nào, chúng ta chỉ cần buông nó ra thôi, chúng ta khơi gọi tiềm năng Phật tính của chúng ta lên, thì chúng ta bình đẳng như nhau. Tiềm năng giác ngộ đấy ở trong mỗi người là tương đương nhau, nên chúng ta hoàn toàn bình đẳng với người khác.

Nói cái đấy thì hơi khó với một số bạn, nhưng mà đấy là cách mình nhìn tất cả mọi người ở đây, như nhau, mình không thấy có gì hơn tất cả mọi người. Bất kì ai ở đây có thể năm phút nữa thành thầy mình ngay, vì tiềm năng giác ngộ như nhau mà, chỉ cần ông giác ngộ là mình coi như thầy rồi. Thấy được tiềm năng giác ngộ ở người khác và ở mình, hay như Bảo Châu nói: “Thấy được cái tốt, tiềm năng ở tất cả mọi người”. Đấy chính là sự bình đẳng. Không phải là thấy mọi người xấu như nhau đâu. Cách thứ nhất là mình thấy xấu như nhau, còn cách thứ hai là tốt như nhau. Ai cũng có tiềm năng đấy hết, chẳng qua lúc này chưa lộ ra, hay lộ ra rồi, hay lộ ra ít, lộ ra nhiều thôi, còn tiềm năng đấy giống hệt nhau. Mình thấy là mọi người tốt như nhau, nếu có vô minh thì cũng là vô minh như nhau, còn nếu mình đã hết vô minh thực sự rồi thì mình chẳng bao giờ kiêu ngạo, coi thường người khác nữa.

Ngày xưa, khi mình đặt phép so sánh thì kết quả của quá trình đấy là mình thấy mình hơn người khác. Còn bây giờ khi mình tu tập rồi, mỗi khi mình đặt phép so sánh thì kết quả của nó là mình bằng tất cả mọi người. Rất nhiều lý do: đều đang cố gắng hết sức, đều có thể gặp sai lầm, đã từng hoặc đang gặp sai lầm, và đều có khả năng giác ngộ như nhau.

Thế thì, sự thú vị ở đây là gì? Là mỗi lần so sánh, ta lại ra sự so sánh bằng nhau. Tại sao gọi là chuyển hóa là như vậy. **Chuyển hóa là gì?** Là chúng ta không tiêu diệt cái gì cả, mà chúng ta biến một cái thói xấu thành thói tốt, đấy gọi là chuyển hóa.

Một bạn nữ: *Em có một cách chuyển hóa của cá nhân thôi. Người Ấn mỗi khi họ chào nhau thì nên chào là Om Shanti Namaste, có nghĩa là “tôi là một thực thể bình an và tôi cúi chào trước tất cả những phẩm hạnh cao đẹp nhất của bạn”. Em thấy điều đấy cũng rất là hay, có nghĩa là nếu đi sâu vào thì chúng ta đều là Phật, chỉ vì những cái màn vô minh ở bên ngoài mà chúng ta làm những điều không đúng thôi.*

Thầy Trong Suốt: Ừ. Rất tốt, đấy là cách mà anh vừa nói lúc nãy. Nghĩa là bây giờ mầu chót là gì?

Bạn đó: *Nghĩa là mình thấy là mọi người và mình như nhau và đồng thời là...*

Thầy Trong Suốt: Ủ. Đấy!

Bạn đó: *Và thấy là mình và tất cả mọi người là một ấy ạ.*

Thầy Trong Suốt: Đúng! Mấu chốt của việc chuyển hóa là gì? Ngày xưa tôi kiêu ngạo là vì tôi so sánh và kết quả của so sánh là hơn là kém. Bây giờ tôi vẫn so sánh, nhưng kết quả của so sánh là bằng, thế thôi. Đấy, nhưng về mặt nguyên tắc thì vẫn là sự so sánh, mình chuyển hóa nhưng mà chuyển hóa kiểu khác, kiểu mới. Thế thì sao? Cái chuyển hóa này là chuyển hóa của trí tuệ, vì khi nào có trí tuệ mình thấy là bằng nhau thôi, không trí tuệ mình thấy hơn và kém. **Cái hay của cách này là ông nào càng kiêu ngạo thì ông càng tiến bộ nhanh.** Vì sao? Vì ông càng kiêu ngạo ông càng so sánh nhiều. Ông không tập gì, ông không kiêu ngạo tí nào thì ông không tập gì hết, nên ông tiến bộ lâu lắm. Còn ông hay kiêu ngạo thì ông lại càng tiến bộ nhanh, vì ông suốt ngày so sánh mình với người khác. Nếu ông đấy ngồi và nghe, rồi thì so sánh một lúc, ông ấy thấy mình bằng người ta thì có gì mà phải hơn.

Đấy, nên con đường chuyển hóa là như vậy. Trong năm cái độc lúc này mình kể lại: Tham lam, kiêu ngạo, giận dữ, thì lời khuyên là gì? Là ông nào có cái tính xấu nào thì dùng chính cái đấy tập là tốt nhất.

Bạn Hằng: *Thế sân giận thì sao anh?*

Thầy Trong Suốt: Buổi trước anh nói, có hẳn buổi về sân hận còn gì nữa. Nghĩa là mình có tính xấu nào thì mình dùng luôn cái đấy để mà tập, vì cơ hội nhiều nhất ở đấy. Mình sân hận thì dùng ngay sân hận mà tập, mình kiêu ngạo thì dùng ngay kiêu ngạo mà tập. Còn như ông Thắng có năm tính xấu thì dùng cả năm cách. *(Mọi người cười)* Đấy, càng tốt.

Thực ra mình quan sát rồi, ai cũng có cả năm cái đấy thôi, nhưng cái nào mạnh mẽ nhất thì dùng cái đấy, chứ không phải có người chỉ có một mà không có bốn cái kia đâu. Nó có nhưng nó có mức độ bé, tinh vi hơn thôi. Ví dụ như em, *(chỉ bạn Phương)* độ tinh vi của cái kiêu ngạo của em rất là cao. Giúp người khác mà kiêu ngạo thì tinh vi rất cao.

Có người kiêu ngạo kiểu khác, luôn luôn nghĩ là mình hơn người khác. Thậm chí hồi bé anh gặp một cậu bạn, mẹ cậu ấy luôn luôn nghĩ là cậu ấy hơn tất cả những người bạn trong lớp, hồi lớp ba ấy. Một lần anh đến nhà bạn ấy chơi, thì mẹ bạn ấy bảo: “Cháu phải học bằng Việt Anh nhé vì nó giỏi lắm. Nó hay lắm”. Sao kì lạ thế? Điểm mình luôn cao hơn nó. *(Mọi người cười)* Mình luôn được cô tuyên dương, còn nó chẳng bao giờ được cô khen cả. Bây giờ anh vẫn nhớ mãi chuyện đấy, anh rất buồn cười, nhưng anh không biết

nói thế nào. *(Mọi người cười)* Nhưng đến phát bà ấy không cần biết mình là ai: “Cháu phải học nó, nó chăm chỉ, ngoan ngoãn, học giỏi”. Đây, thì có những người họ như thế, bản tính tự thấy là mình hơn người khác, không có lý do luôn, không bằng chứng gì luôn

Một bạn nam: *Miễn bàn.*

Thầy Trong Suốt: Tôi hơn anh, không cần bằng chứng gì hết. Đây, những người như thế càng có cơ hội tốt. Những người như vậy thì mỗi lần so sánh một cái, thấy rằng mình hơn người khác, nghĩ luôn quá trình vừa xong, thấy mình bằng người khác, giống nhau và đều có tiềm năng giác ngộ như nhau, thông cảm được với mọi người. Thì cuối cùng kết quả của quá trình đây là sự chuyển hóa. Cái mình nói từ này đến giờ nó không phải là bài học trong sách nào hết, đây là tất cả kinh nghiệm cá nhân mình dùng để chuyển hóa, chia sẻ với mọi người ở đây. Nãy mình nói ngày xưa, vì mình là người được nhiều thành tích nên mình là một người rất kiêu ngạo. Ở đây có ai có câu hỏi hay là chia sẻ gì không ạ?

Bạn Hằng: *Như là kiêu ngạo thì thành “Bình đẳng vô lượng” thì cái sân hận thành cái gì ạ?*

Thầy Trong Suốt: Sân hận! Mọi người thích nói chuyện chủ đề khác chưa hay là vẫn quay lại?

Bạn Hằng: *Không. Em chỉ hỏi đúng một câu này thôi ạ.*

Thầy Trong Suốt: À. Sân hận nó chuyển thành... gọi là “Đại viên cảnh trí”. “Đại viên cảnh” là cái kính rất to và tròn đầy. Nghĩa là trí tuệ như tấm gương. Bình đẳng tánh trí là trí tuệ bình đẳng vô lượng, còn đây là trí tuệ như tấm gương. Như tấm gương nghĩa là gì? Nghĩa là nó phản chiếu mọi thứ mà không bị ảnh hưởng. Đặc điểm của tấm gương là thế này: Trong gương có thể hiện ra một con quỷ, đúng không ạ? Hoặc một đám lửa hay là một ông Phật nhưng tấm gương nó mãi mãi trong sáng như vậy, trong sáng, bình an. Nó không vì đám lửa mà nó chết, nó cháy. Không vì con quỷ mà nó xấu tính đi, không vì ông Phật mà nó đẹp hơn lên. Tấm gương đặc điểm của nó là có khả năng phản chiếu mà không bị ô nhiễm. Thế thì cái người sân hận sau này sẽ có khả năng là biết hết mọi thứ mà không bị ảnh hưởng gì cả.

Ví dụ, một người xấu họ mắng chửi mình. Thông thường người sân hận là quay lại đánh chửi luôn, đúng không? Nhưng ông này thấy rằng “À, cái ông này sân hận mình vì chuyện A, chuyện B, chuyện C, vì có thể cách đây ba ngày con ông ấy bị ốm này, cách đây hai ngày, gì gì đấy...” biết hết tất cả chuyện đấy. Nhưng mà không có phản ứng với ông

kia, không đánh nhau lại, khi biết hết rồi thì ông mới bắt đầu giúp được ông kia. Khi ông biết hết mà, tấm gương biết hết mọi thứ mà, phản chiếu mọi thứ nhưng không phản ứng thì nó mới có khả năng giúp được ông kia làm việc gì đấy. Có thể việc của nó là không nói gì lại; hoặc việc của nó là đi giúp con ông ấy; hoặc việc của nó là thôi, bỏ đi; hoặc việc của nó thậm chí là đánh lại, nhưng để dạy cho người kia bài học... Nhiều cách lắm nhưng nó có khả năng biết hết chuyện gì xảy ra với ông kia để mà nó phản ứng.

Còn khi mình sân hận thực sự, không phải tấm gương nhé, mình phản ứng ngay lập tức với cái sân hận của người khác, với sự làm hại mình của người khác. Mình không cần biết lý do sau lưng đấy là gì, tại sao người ta lại làm mình giận, mình không cần biết. Mình nghĩ tôi giận vì tôi cần phải giận. Tôi bị ông kia giận đúng không? Tôi hành xử cái gì đấy để tiêu diệt người kia.

Buổi trước anh nói là cơn giận có một đặc tính rất mạnh mẽ là phá hủy, giống như Trần Quốc Toàn bóp nát quả cam ấy, ông giận bọn Nguyên Mông quá, đúng không? Ông bóp nát quả cam. Hay là ông sắp đập cái bàn rằm một cái, hay là ông chồng đóng sầm cái cửa một cái, thậm chí mình có những người quen mà giận xông vào đánh vợ luôn. Đấy, khi cơn giận nổi lên thì cái năng lượng giận là năng lượng muốn phá hủy, xé giấy, đập bàn, đập cửa, bóp nát quả cam, đánh người khác. Đấy đều là điều xấu vì nó phá hủy, tiêu diệt người khác. Thế nên khi mình có trí tuệ tấm gương, mình biết lý do cơn giận này, tại sao người ta lại giận mình, điều gì xảy ra ở đây, cái gì là cái cần phải giận, cần phải giải quyết. Thì mình sẽ có một loại khả năng là mình sẽ giận, nhưng mà giận đúng cái xấu để tiêu diệt cái xấu.

Ví dụ thay vì mình bảo nhân viên là: “Em là một người lười biếng” thì nói là: “Cái hành động này là hành động không đúng, không chấp nhận được, sai nguyên tắc”. Thay vì mình nói cả con người người ta là người xấu, mình chỉ nói đúng cái việc đấy là việc phải giải quyết, phải sửa thôi. Thế nếu mình nói cả con người người ta là người xấu nghĩa là mình đang chiếu cơn giận vào người ta và hủy diệt người ta. Người ta tổn thương là chắc vì có phải người ta lúc nào cũng lười đâu. Người ta có thể một năm, người ta lười một ngày thôi còn 364 ngày còn lại người ta rất tử tế với mình, người ta cống hiến tận tụy cho mình, mình buông ra, lỡ nặng lời: “Em là người lười biếng!” nghĩa là mình phủ nhận hoàn toàn người ta, trong khi đó mình chỉ cần phủ nhận cái hành động đấy thôi.

Nhưng vì mình không có tấm gương nên mình đồng hóa người ta là người xấu ngay. Mình nói những lời thô lỗ, nặng lời. Ở đây có hai người yêu nhau, vợ chồng là dễ nhất, nghĩa là mình thường giận kèm cả con người kia chứ không giận đúng phần muốn người ta

sửa. Giận luôn, đã giận giận cả người luôn! Không thèm gặp nhau nói chuyện luôn, quay lưng vào tường luôn.

Một bạn nam: *Bấy giờ xử lý thế nào anh?*

Thầy Trong Suốt: Em đi buổi trước không? Buổi trước anh nói rất kỹ về chuyện đây. Bước một là nhận ra vấn đề cần giải quyết không phải là đối tượng giận của mình, mà là cái sai, thiếu hiểu biết, sai lầm... xuất hiện ở đây. Thế là thay vì mình chiếu năng lượng tiêu cực vào con người kia thì mình chỉ chiếu vào cái phần đấy thôi. Đúng không? Còn mình chiếu vào cả con người kia, thì mình diệt cả người ta, người ta đâu đến nỗi đấy. Người ta cũng là người tốt chỗ này, chỗ khác chứ! Người ta có thể sai với mình một việc nhưng còn trước đây bao nhiêu việc người ta đúng với mình, tại sao mình lại coi thường người ta? Tại sao mình lại giận, muốn hủy diệt người ta, mình lại nói lời nặng lời với người ta? Vì mình đang bị nhầm, mình không phải là tấm gương, mình cho rằng là người ta là có vấn đề, thực ra chỉ là hành động có vấn đề thôi, con người không bao giờ có vấn đề hết. Đây, khi mình chiếu năng lượng giận mình vào đấy rồi thì mình giúp người ta tiêu diệt được cái xấu, mà mình không hủy hoại người ta.

Nếu vợ chồng giận nhau thì không nên giận cả con người kia, hay là người yêu giận nhau ấy, mà giận cái phần đấy thôi chứ. Đúng không? Còn nếu mà em đã giận rồi mà người ta không sửa rồi thì em có lựa chọn là thôi, nhưng mà vẫn không giận cả con người người ta, giận đúng cái phần đấy thôi. Nhưng phần đấy không phù hợp với em thì thôi, kết thúc. Đây thì em có loại hiểu biết đấy.

Tấm gương nó biết hết mọi thứ, nghĩa là em biết phần nào cần giải quyết, phần nào cần phải giận, cần phải giải quyết. Người ta làm điều sai với em bởi vì người ta có một hiểu biết sai lầm hoặc là có một thói quen sai lầm. Mình phải giận cái hiểu biết sai lầm, thói quen sai lầm đấy để tiêu diệt nó, giúp người ta tiêu diệt cái sai lầm thì người ta trở thành tốt đẹp.

Bài “Sân hận là một bông hoa đẹp” có nói kỹ hơn, rất nhiều thứ, giống như buổi hôm nay này. Anh nói giống như nguồn gốc của sự kiêu ngạo là gì, lúc này có nói nguồn gốc của giận dữ là gì, phương pháp chuyển hóa như thế nào. Thì buổi trước anh nhớ là có một bạn đi nghe về, xong hai tuần sau vợ bạn đến gặp anh hỏi là: “Tại sao anh nói gì mà bây giờ anh ấy khác hẳn ngày xưa?”

Thế mới bảo ngày xưa anh ấy thế nào? “Ngày xưa anh ấy rất nóng tính, ví dụ anh ấy dặn em là phải nấu cơm đón khách đến. Ngày xưa anh về nhà mà em chưa nấu thì anh gắt

um lên rồi bực tức, đập bàn, đập ghế. Thì hôm trước em có việc đột xuất, phải ở lại cơ quan muộn, anh ấy đã dặn em phải về nhà phải nấu hết rồi vì anh ấy tiếp khách. Hôm ấy em gọi điện thoại cho anh ấy bảo là anh ơi em không về được đâu, giọng anh ấy có vẻ rất bực, không nói thẳng ra là bực vì ông khách đang ở đây. Nhưng khi em về đến nhà thì anh ấy lại nói với em rất vui vẻ rằng em với anh với cả khách đi ra ngoài ăn đi. Không có cái bực mà lúc này anh ấy gọi cho em nữa, em không biết anh làm kiểu gì mà anh ấy được như vậy. Em hỏi, anh ấy nói là anh bực em một lúc, đúng là có bực thật. Nhưng xong rồi anh nhớ ra cái gì đấy xong rồi chuyển hóa, thì lúc vợ về là vui vẻ, thế là ba người ra quán ăn rất vui vẻ.”

Thì đây, nếu mình chuyển hóa thì sẽ được như vậy, đây là cách chuyển hóa. Chuyển hóa không phải là mình tiêu diệt, chặn cái gì lại. Mà mình khéo léo và mạnh mẽ quyết liệt, khéo léo nhưng phải quyết liệt, để chuyển cái xấu đấy, dùng trí tuệ soi sáng nó, và nó sẽ tự động, do trí tuệ có xuất hiện, tự động biến thành cái tốt. Đây là con đường chuyển hóa, con đường dành cho tất cả những người vào đời như thế này.

*Con đường chuyển hóa dành cho những người vào đời
Mấu chốt của việc chuyển hóa không phải là tiêu diệt hay chặn cái gì
lại, mà khéo léo và quyết liệt dùng trí tuệ soi sáng nó. Do trí tuệ xuất
hiện, cái xấu tự động biến thành cái tốt.*

6. Cách tập cho người vào đời

6.1 Điểm lợi của người tập trong đời

Vào đời mình không thể bảo là “tôi sẽ không bao giờ giận nữa, tôi sẽ không bao giờ kiêu ngạo nữa”. Không bao giờ có chuyện đấy. “Tôi sẽ không gì gì nữa... Tôi sẽ cố kìm nén”. Mọi người vào đời chỉ nói thế này thôi này: “Tôi có thể còn giận nữa, tôi có thể còn nổi lên cảm giác kiêu ngạo nữa, nhưng nếu lần sau nổi lên cái đấy, tôi sẽ chuyển hóa nó bằng trí tuệ. Để tình thương và trí tuệ xuất hiện trong tôi. Tôi không nói tôi sẽ không bao giờ giận nữa. Nhưng tôi có một cam kết với chính mình là nếu tôi còn giận thì tôi sẽ chuyển hóa tiếp, thế thôi. Tôi còn kiêu ngạo thì tôi còn chuyển hóa tiếp. Và tôi có một cam kết rằng là tôi sẽ phát hiện ra những cái đấy để chuyển hóa.”

Đây là cách tập dành cho người vào đời. Nếu mình làm được như vậy thì đi vào đời có một điểm lợi rất lớn. Mọi người có biết là gì không ạ? Nếu mình tập được kiểu ấy thì rất

lợi. Có ai trả lời thử được không? Nếu mình có thể chuyển hóa được trong cuộc sống này, thì có những điểm lợi nào xuất hiện?

Một bạn nữ: *Mình sẽ dễ hòa nhập với cộng đồng, dễ chiếm được cảm tình.*

Một bạn nam: *Em nghĩ nếu tập kiêu đấy thì bản thân mình sẽ trở thành một năng lượng rất là tuyệt vời, và có thể lan tỏa ra những người xung quanh.*

Thầy Trong Suốt: Ví dụ bây giờ anh là một ông sư ở trên núi 20 năm xuống, anh giảng các phương pháp ngồi thiền rồi đủ các loại, tướng tượng hoặc gì đấy, Xong rồi mọi người ở đây có nghe và về dùng, về tập không ạ? Xong ngày mai anh lại lên núi ngồi.

Một bạn: *Không. (Cười)*

Thầy Trong Suốt: Khó, đúng không ạ? Rất khó! Ở đây có thể có một số người tập, nhưng rất khó. Nhưng nếu mình vẫn len lỏi ở cuộc đời này và mình chuyển hóa được ấy, thì bao nhiêu người được lợi từ hành động của mình. Đôi khi mình không biết luôn, nhiều người đến gặp anh nói là ngày xưa anh nói với em câu gì đấy, em thay đổi, mà anh không hề biết là mình nói gì với họ cả.

Vào đời mình có mấy điểm lợi này:

Thứ nhất là mình có rất nhiều cơ hội để tập, vì rất nhiều người làm mình giận, rất nhiều cơ hội để mình tự kiêu, nên là mình trở thành tập nhiều. Tự nhiên không cố tình chăm chỉ mà thành chăm chỉ. Vào đời rất có nhiều những chuyện khó chịu mà, nên mình tập được nhiều. Đây là việc đầu tiên. Nếu mình tập chuyển hóa trong đời ấy, thì càng gặp nhiều chuyện khó chịu thì mình càng tiến bộ nhanh.

Thứ hai là nếu mình có kết quả thì rất nhiều người được lợi. Ngay lập tức, trong quá trình mình tiến bộ họ đã được lợi rồi. Và nếu mình tiến bộ thực sự, người ta được lợi nhiều hơn. Thế nên Việt Nam mình có câu:” Thứ nhất là tu tại gia, thứ nhì tại chợ, thứ ba tại chùa”. Tại sao không phải thứ nhất là tu tại chùa? Ông bà mình khi nói câu đấy là những người rất thực tiễn. Tại sao không phải thứ nhất là tu tại chùa, thứ nhì tại chợ, thứ ba tại gia?

Gia đình là nơi dễ cho mình những cảm giác sân hận hay khó chịu nhất. Sau đó là đến công việc, chợ là công việc đấy. Và ba mới là đến chùa, chùa là chỗ ít gây cảm giác nhất. Gia đình là chỗ mình dễ khó chịu nhất, ở đây có ai đồng ý không ạ? Chứ không phải là bạn bè đâu. Bạn bè mình nói mình một câu nặng lời, mình cũng bỏ qua dễ lắm, nhưng mà thử

người yêu, người thân mình làm mình khó chịu xem, mình có bức mình, khó chịu lâu không? Nhậm nhội mãi đúng không? Ở đây có ai có con thì thấy con mình mà làm gì sai, mình nhậm nhội mãi. Ai có người yêu hay có vợ, mà người yêu, vợ nói một câu gì nặng nề, mình nhớ mãi bao lâu không quên được. Còn một bác, cô bán cá ở chợ mà mắng mình một câu thì hôm sau mình cũng quên. Đúng không ạ? Thế nên là nếu mình tập ở nhà, tập ở công việc, chợ là công việc đấy, thì rất là hiệu quả.

Vào đời mình có lợi vì:
 – *Có rất nhiều cơ hội để tập, vì rất nhiều người làm mình giận. Tập được nhiều thì mình càng tiến bộ nhanh.*
 – *Nếu mình tập có kết quả thì rất nhiều người được lợi.*

6.2 Dấu hiệu để nhận ra mình kiêu ngạo

Rồi, mọi người có chia sẻ, hỏi han hay là kể chuyện gì không ạ? Có ai nghe xong mà thấy mình vẫn khó chuyển hóa thì kể câu chuyện mình ra để cùng tập. Có ai còn cảm thấy rằng kể cả nghe xong cái này rồi tôi vẫn không thể chuyển hóa nổi, cực kỳ khó chuyển hóa cái sự kiêu ngạo của tôi thì giờ tay ạ. *(Một vài người giờ tay)* Một người, hai người. Nghĩa là sau khi biết tất cả các phương pháp rồi, mà tôi vẫn cảm thấy cực kỳ khó, không thể làm được thì giờ tay. Em nói tại sao đi.

Bạn Trưởng: *Tức là đôi khi, mình không nhận thức được là mình kiêu ngạo.*

Thầy Trọng Suốt: À, khó khăn đúng không?

Bạn Trưởng: *Nhiều khi kiểu như là nó quá lớn rồi, mình không thể nào có thể làm chủ được nó. Kiểu như là kích nó lên một cái cường độ rất là lớn rồi, và tất cả cái gì đó chỉ như một hòn đá ném vào một cái ao mà thôi – tất cả những trí tuệ, những lời nhắc nhở của mình từ trong đầu là...*

Thầy Trọng Suốt: Thói quen kiêu ngạo của em quá lớn rồi chứ gì? Hay là thế nào?

Bạn Trưởng: *Đôi khi có những lúc như thế.*

Thầy Trọng Suốt: Đây là thói quen quá lớn nên mình không nhớ được cái khác. Và em sợ là mình sẽ như thế đúng không?

Bạn Trưởng: *Vâng. Đây em sợ...*

Thầy Trong Suốt: Không nhận ra là mình kiêu ngạo nữa, không tập được nữa.

Bạn Trương: *Vâng. Mình không làm chủ, mình nghĩ rằng là có thể...*

Thầy Trong Suốt: Rất thực tế đấy. Em nói rất thực tế. Thực ra cái nhận ra mình kiêu ngạo khó hơn đoạn sau. Hoặc là nói là bằng nhau đi. Khi mình nhận ra mình kiêu ngạo cũng quan trọng tương đương với việc là mình chuyển hóa được kiêu ngạo. Thực ra lúc đầu ấy, thậm chí là nhận ra còn khó hơn, lúc đầu bắt đầu tập ấy, thì việc nhận ra đó còn là quan trọng hơn.

Bạn Hiếu: *Em nghĩ cái khó nhất là lúc nào cũng phải xác định cho mình cái tư tưởng là lúc nào cũng phải cảnh giác với sự kiêu ngạo của mình. Phải có tinh thần cảnh giác ạ.*

Thầy Trong Suốt: À, chính xác, rất tốt.

Bạn Hiếu: *Thì tự nhiên cái việc cảnh giác đấy thôi đã làm được 50% vấn đề rồi.*

Thầy Trong Suốt: Nói chung, kể cả năm thói quen đấy: tham lam, lười biếng, kiêu ngạo... ấy, mình đã quen nó quá lâu rồi, nên bây giờ mình muốn nhận ra nó thì mình phải **cảnh giác**. Vì đối với mình thì nó đã rất bình thường rồi. Cái sự kiêu ngạo của mình đối với người khác là rất khó chịu, nhưng đối với mình nó quá tự nhiên rồi, đúng không? Người khác khó chịu lắm. Thấy một ông kiêu ngạo đi vào phòng có ai vui đâu, nhưng mình quá tự nhiên, nghiễm nhiên tự thân các ông nên các ông cứ chịu khó đi. *(Mọi người cười)* Hiếu không?

Đấy, nên là lúc đầu ấy, sự tập trung phải đặt vào điều là **nhận ra**. Anh nói tương đối rõ **dấu hiệu của kiêu ngạo là so sánh** rồi, đúng không? Thì ngoài dấu hiệu so sánh ra còn một dấu hiệu nữa để nhận ra. Là mình cố tình tỏ ra là mình đúng, **tìm mọi cách tỏ ra là mình đúng**. Đấy là dấu hiệu của kiêu ngạo.

Một bạn nam: *Cái này khó này. (Cười)*

Thầy Trong Suốt: Ví dụ hai người yêu nhau, lúc nào em cũng đúng, còn anh mới sai, không có chuyện em là người sai, anh là người đúng. Cố tình nghĩa là rất cố gắng, cố sống cố chết để tỏ ra mình đúng. Nghĩa là bình thường thì không sao, nhưng bắt đầu mình hơi quá một chút là mình đang cố tỏ ra là mình đúng mặc dù mình biết trong lòng chưa chắc đã phải là quá đúng.

Đây là một dấu hiệu của kiêu ngạo đấy. **Cố tỏ ra là mình đúng**, đây là một dấu hiệu này. Dấu hiệu thứ hai là **cố che giấu một cái sai của mình**. Đây, đây là dấu hiệu thứ hai. Có nhiều dấu hiệu lắm kiêu kiêu đấy, nghĩa là mình cố che cái sai của mình đi.

Bạn Hiếu: *Như thế là không dừng cảm ả?*

Thầy Trong Suốt: Không phải. Ngoài không dừng cảm ra thì mình còn đang không chấp nhận nỗi rằng “tôi cũng kém”. Kiêu ngạo nghĩa là “tôi nghĩ là tôi hơn”, nên mình không chấp nhận nỗi được thực tế là tôi kém. Thế là khi có một cái gì đấy, mình cố tỏ ra đúng này, cố tỏ ra mình không sai, cố che giấu cái sai này, đây là dấu hiệu việc mình đang cố tỏ ra, cố nghĩ rằng cái tôi này là phải hơn cái tôi khác. Đây.

Bạn Hiếu: *Tại vì cái cảm giác mà thừa nhận với chính bản thân mình là mình kém hơn vô cùng khó chịu, không dễ chấp nhận.*

Thầy Trong Suốt: Thì phải tập thôi.

Bạn Hiếu: *Thế thì mình phải chuyển hóa cái cảm giác ấy như thế nào?*

Thầy Trong Suốt: Tập thôi, đây. **Tập nhận ra**. Nhận ra rằng, mình cố tỏ ra là đúng, cố tỏ ra là mình không sai. Khó lắm đấy. Nhưng mà đây là dấu hiệu rất rõ rệt. Vì khi mình cố là trong người mình có sự khó chịu. Mình phải cố một cái gì đấy là trong người mình bắt đầu có một cái cảm giác không muốn cố nữa. Vấn đề của “cái cố” là gì, là khi mình đã cố cái gì ấy, thì bên trong ngược lại có một cảm giác không muốn cố. Em cố dậy sớm tập thể dục đúng không? Đây, thì em sẽ có cảm giác không muốn cố nữa. Và chính cái không muốn ấy nó ngăn cản em hành động.

*Ngoài việc so sánh, dấu hiệu khác của kiêu ngạo là **cố tỏ ra mình đúng** hoặc **cố che giấu một cái sai** của mình.*

*Nhận ra được rất khó, nhưng **NHẬN RA** quan trọng tương đương với việc chuyển hóa được kiêu ngạo. Muốn nhận ra kiêu ngạo thì mình phải luôn luôn **cảnh giác** và **TẬP** để nhận ra.*

7. Tự kiêu và Tự ti

Bạn Hiếu: *Em sợ nó có hai cái thái cực. Ví dụ đơn giản là hai anh em chơi với nhau, đưa nhau xem thằng nào mua ô tô trước. Thì lúc gần đến cái đích thỏa thuận với nhau là phải có ô tô rồi, mà mình cảm thấy không thể nào đủ khả năng mua được ô tô để thắng bạn*

mình, thì lúc đấy mình phải chấp nhận. Mình có cảm giác vô cùng khó chịu là mình sẽ là người thua cuộc. Và mình phải đối mặt với sự thua cuộc đấy. Nhưng lại xảy ra một tâm lý tiếp theo đó là có khi mình nhụt chí, để về sau này mình không bao giờ mình mua được, không bao giờ trở thành một người có thể...

Thầy Trong Suốt: À, à. Hay! Đúng vậy! Mình bỏ hẳn kiêu ngạo ấy thì mình...

Bạn Hiếu: *Có khi lại thành nhụt chí.*

Thầy Trong Suốt: Mình chuyển hóa kiêu ngạo thành tự tin. Chứ mình không chuyển hóa kiêu ngạo thành bình bình, bằng bằng, thậm chí là tự ti.

Lúc này có mấy bạn nói về tự ti, đúng không ạ? Đấy! Mình không cần thận ấy, một lúc sau mình thành tự ti chứ không phải là tự tin nữa. Hết kiêu ngạo thành tự ti.

Một bạn nam: *Thì có thể nó chuyển sang hẳn thái cực...*

Thầy Trong Suốt: Mà thông thường là không có trí tuệ, không có hiểu biết ấy, là từ thái cực này sang thái cực khác.

Bạn đó: *Đúng ạ.*

Thầy Trong Suốt: Làm được thì kiêu ngạo, không làm được thì tự ti. Không bao giờ mình ở giữa được. Đúng không ạ?

Bạn Hiếu: *Vâng đúng ạ.*

Thầy Trong Suốt: Giống như là mình đi trên một con đường hai bên là vực ấy, hoặc là bị nghiêng sang phải sẽ là rơi xuống vực, hoặc nghiêng sang trái cũng rơi xuống vực, mà không đi thẳng ở giữa được.

Kiêu ngạo hay là tự kiêu ấy, với cả tự ti là cùng bản chất, bản chất đấy là sự **so sánh**. Ở đây có ai cảm thấy hơi tự ti về việc gì đấy không ạ? Hay là đã từng tự ti cái gì đấy? Giờ tay ạ!

Một bạn nam: *Nhiều lắm.*

Bạn Trang: *Em luôn có cảm giác là cái tự ti luôn luôn ở trong em, nó giống như một cái vỏ bọc. Tức là đi đâu em cũng cảm thấy, ví dụ trong công việc thì em luôn thấy rằng, em không có khả năng làm thực sự tốt, hoặc là đi với mọi người thì em luôn thấy là mình kém*

cỏi. Trong một buổi ngồi chơi với bạn bè, có những người nói chuyện mà mọi người sẽ cảm thấy là thú vị thế, gây cười thế, hoặc như thế nào đấy...

Thầy Trong Suốt: Còn mình mở miệng ra thì lấp bắp...

Bạn Trang: *Tại sao mình lại không làm được, mình không thể nào mình nói được...*

Thầy Trong Suốt: Em mở miệng ra có lấp bắp không?

Bạn Trang: *Thì em cũng có lấp bắp.*

Thầy Trong Suốt: Lấp, lấp, lấp, lấp thế này hay thế nào?

Bạn Trang: *Đến mức thế thì không, nhưng mà...*

Thầy Trong Suốt: Nghĩa là em thực ra là vẫn bình thường. Bảo ngồi bên cạnh đúng không? *(Nói với bạn nam ngồi bên cạnh bạn Trang)* Theo em thì Trang, bạn ngồi bên cạnh em, có phải là người như bạn ấy nói không?

Bạn Bảo: *Không ạ.*

Thầy Trong Suốt: Trang nói chuyện có duyên tí nào không hay là cực kỳ lấp bắp?

Bạn Bảo: *Em thì nói chuyện với Trang nhiều thì thấy Trang nói chuyện rất là có duyên. (Mọi người cười) Nói chung là nghe cũng thấy thoải mái tai. (Mọi người cười)*

Chị Hoa: *Thực ra thì mình nghĩ cái cảm giác tự ti như là tâm trạng của bạn Trang ấy, thì ai cũng có thôi. Thế nhưng nói lại với bạn Trang để bạn có thể tự tin một phần. Ví dụ lúc này bạn Trang vào muộn thì mình rất là ấn tượng với bạn Trang. Mình thấy bạn ấy trông rất là xinh xắn này, rồi bạn ấy mặc rất là có phong cách này, và mình để ý bạn có một cái túi rất là xinh. Đấy, thực ra theo như lời bạn ấy nói thì bạn ấy lấp bắp hay này kia, nhưng rõ ràng mọi người nghe cũng rất là dễ chịu đúng không ạ? (Mọi người cười)*

Đấy là tự mình tạo một cái cảm xúc như vậy, tức là mình luôn so sánh. Ví dụ trong một nhóm mà tự nhiên mình thấy là tại sao mọi người có duyên thế, mình không có duyên, tại vì mình so sánh, đúng không ạ? Thế nhưng người khác nhìn vào mình thì nó lại khác.

Thực ra bản thân mình cũng thế, lúc đầu có thể nói mình là người tự tin từ bé, lớp trưởng này, quán ca này, rồi tham gia mọi hoạt động. Mình thấy là việc gì mình cũng làm được và cảm thấy rất là tự tin. Nhưng đến một lúc nó mất cân bằng, bắt đầu mình cảm

thấy tự ti. Ví dụ như là sức khỏe yếu này, rồi mọi công việc... và khi sức khỏe yếu thì tinh thần nó xuống này. Thì mọi thứ đến lúc đấy mình lại bảo “ôi tại sao bây giờ mình chẳng làm được cái việc gì cả”. Xong mình lại so sánh, bảo là “ừ sao nhìn bên cạnh mình, bạn mình làm việc vẫn tốt, rồi tại sao mọi thứ mọi người tốt, mình không tốt?”. Đấy, thế thì tất cả mọi cái thực ra là tự mình tạo áp lực cho mình.

Hồi đầu mình làm ở đại sứ quán Pháp, mình cảm thấy hơi tự ti bởi vì mình còn thiếu rất nhiều kỹ năng. Ví dụ gặp người nước ngoài thì lắp ba lắp bắp, chẳng nói được. Dần dần thì mình tự trau dồi, tự học, dần dần khi mình làm được việc, có thêm được những kỹ năng thì bắt đầu tự tin, thấy tự tin thì mọi việc nó rất là trôi chảy. Thế khi mà tự tin quá thì nó cũng kéo theo, thực ra kiêu, lúc đó mình không nhận ra là kiêu, bởi vì nghĩ là mình làm được thế thôi, nhưng rõ ràng là có sự so sánh. Với cương vị là một người quản lý, lúc đấy mình thấy nhân viên “ôi trời ơi làm việc gì mà chậm như rùa bò ấy!”, tức là các bạn trẻ vừa mới ra trường kinh nghiệm không có, bắt đầu tạo cho mình cái áp lực rất là mệt, rất là khó chịu trong công việc. Cảm thấy oái, bảo “trời ơi bực thế này thì bây giờ làm sao?”.

Dần dần mình cũng đặt mình vào người khác để thông cảm, rằng ngày xưa mình mới ra trường chắc cũng thế. Tức là mình đặt mình vào một người nhân viên, bạn ấy cũng từ quê ra này, rồi điều kiện bạn ấy được tiếp xúc thì hạn chế này, rồi gia đình bạn ấy kinh tế thì cũng không phải là thế này thế khác... đại khái thế, tức là đặt mình vào người khác để mình thông cảm hơn.

Thì cách của mình là mình tự điều chỉnh, thông cảm thì mình thấy nhẹ nhàng hơn.

Đấy, thực ra qua những ví dụ nho nhỏ như vậy thì mình nghĩ là mình để ý một chút thôi, tự mình điều chỉnh. Tất nhiên không thể nói là hoàn toàn 100% là bây giờ mình không giận, hay không bực, hay là không thế này thế khác, thế nhưng mà mình nhìn sâu hơn, đặt mình vào người khác rồi mình hiểu kỹ hơn, thì tự nhiên là cũng được giải tỏa, thì chia sẻ với các bạn như vậy. Mình cảm ơn. (Mọi người vỗ tay)

Thầy Trọng Suốt: Còn ai chia sẻ gì không ạ, trước khi mình nói về tự tin và tự ti? Em chia sẻ đi.

Bạn Trưởng: Dạ vâng. Em nói về cái tự ti của bản thân em. Em thì cứ nghĩ thì mình thường tạo cho mình cái vỏ bọc ở bên ngoài. Tức là mình không bao giờ công nhận bản thân mình là bình thường, được như người khác, mà mình đôi khi cho mình không bằng một bạn khác. Và mình rất ít khi nói ra những điều mình biết, và mình thường để người khác nói và mình tạo đó là một vỏ bọc và nó rất chắc, dường như nó được làm bằng thép.

Thầy Trong Suốt: Không dám nói đúng không?

Bạn Trưởng: *Vâng, để yên.*

Thầy Trong Suốt: Kệ, đúng sai không quan trọng, đúng không? Nói ra thì lại thành xấu đúng không? Tôi thành không hiểu biết. Sợ, cố che giấu cái gì đấy, là một biểu hiện.

Bạn Trưởng: *Kiểu như mình giấu mình.*

Một bạn nam: *Lúc này anh có nhắc đến cái cố gắng chứng tỏ mình đúng ấy, cái này rất là, rất khó nhận biết. Vì mỗi người có một góc nhìn khác nhau, thì khi đánh giá về một vấn đề...*

Thầy Trong Suốt: Đây là hơi quá một chút, chứ còn mình biết, mình có một cái đúng mình bảo vệ thì không nói, nhưng mà lại hơi quá, chính mình cũng biết là hơi quá.

Bạn đó: *Cái đấy rất khó nhận biết, rất tinh vi.*

Thầy Trong Suốt: Đây là một cách thôi. Cách lớn nhất là so sánh là biết ngay ấy mà. Mình cứ có sự so sánh thì đây là tự kiêu.

Bạn đó: *Có những cái nó tinh vi hơn, kiểu như lúc này anh nói là giúp đỡ người khác vì...*

Thầy Trong Suốt: À rồi, càng tinh vi thì mình càng phải soi kỹ. Nhưng bây giờ anh cần mọi người kể tự ti đã rồi anh sẽ nói thêm tự ti, trước khi quay lại vấn đề tự kiêu của em đúng không. *(Chỉ một bạn)* Em kể đi.

Minh Hoa: *Em có một câu chuyện liên quan đến chị sếp cũ. Em nghĩ bây giờ em nhận ra được là chị ấy tự kiêu xong, bây giờ chị ấy lại tự ti. Chị sếp cũ bằng cấp thì trung cấp thôi nhưng mà là lãnh đạo mình. Thế nhưng chị luôn luôn nhìn ra việc xấu của nhân viên. Ví dụ anh này hay sai chính tả thì chị ấy bảo là anh ấy sai chính tả, trong khi đó chị ấy viết văn bản cũng sai chính tả đầy ra. (Mọi người cười) Thế xong chị ấy bảo là đưa kia ăn mặc xấu xí, trong khi chị ấy vẫn ăn mặc có hơn ai đâu. Đại khái là bằng cấp của chị ấy cũng chỉ là trung cấp thôi, bọn mình thì là đại học, nhưng mà chị ấy nghĩ là chị ấy hơn, chị ấy sửa bài cho mình, chị nghĩ là sửa theo hướng của chị ấy mới là đúng.*

Đến thời điểm ban của em tan rã, mọi người nhận thấy vấn đề ở ban của mình không ổn, thì mọi người ra đi. Bây giờ bốn, năm tháng rồi, em nhận ngay ra chị ấy có một nỗi

khổ, tức là hồi chị ấy còn đang nhìn thấy chị ấy hơn mọi người, thì bây giờ chị ấy bị mọi người ghét. Và trong công ty bây giờ gần như chẳng ai chơi với chị ấy nữa.

Thầy Trong Suốt: Lên đỉnh núi rồi ấy, đúng không?

Minh Hoa: Vâng, đấy, tức là mọi người gần như rất là ghét chị ấy. Bây giờ rủ đi ăn cũng không bao giờ rủ chị ấy. Không bao giờ chat với chị ấy. Gần đây chị ấy gặp mọi người, mới biết mọi người ra ngoài lương cao hơn, phong cách ăn mặc các thứ khác với chị ấy, làm ở văn phòng đẹp hơn văn phòng của chị ấy, thì chị ấy lại sinh ra tự ti.

Thầy Trong Suốt: Ừ, ví dụ rất hay! Anh đang định nói chuyện đấy. Mọi người không biết rằng là tự kiêu mà gặp thất bại biến thành tự ti ngay lập tức. Đấy. Kỳ không? Nói về tự kiêu nhé, mà nó thành công thì không nói làm gì, gặp thất bại một phát là biến thành tự ti. Mọi người biết vì sao không? **Vì tự ti và tự kiêu cùng một bản chất. Đấy!**

Vì nó cùng bản chất nên cả hai cái luôn luôn tồn tại cùng một lúc, chẳng qua cái nào bộc lộ ra là do hoàn cảnh thôi. Cái người đang tự kiêu cũng chính là người đang tự ti mà họ không biết. Mình tự kiêu ở chỗ mình giỏi và mình tự ti ở chỗ mình kém. Mình tự kiêu ở chỗ mình đẹp và mình tự ti ở chỗ mình xấu, cùng một lúc luôn, nhưng mình chưa biết. Vì sao? Nó không lộ ra. Hoàn cảnh lật một cái là lộ ngay lập tức. Cái chị mà lúc chị ấy viết mấy câu chê người khác ấy, chị đang tự ti mà chị không biết, hoặc là chị có biết, nhưng mà chị đang tự ti đấy. Khi mà mình bằng cấp thấp, mình chê người khác mà bằng cấp cao mà mình không giỏi bằng tao, đấy là chị tự ti bằng cấp thấp mà không biết.

Nên là gì? **Tự ti và tự kiêu cùng xuất hiện một lúc, nhưng nó có lộ ra hay không là do hoàn cảnh.** Nên ai đang tự kiêu thì cũng hãy nhớ rằng, mình đang tự ti ở chỗ nào đấy, dù mình chẳng biết. Vì sao? Vì mình cùng đang so sánh. Nên là nếu mình so sánh hơn thì mình tự kiêu, còn mình so sánh kém thì mình tự ti ngay. Mà mình có bao giờ hơn tất cả mọi người, mọi thứ đâu. Đúng không ạ? Ông Thắng có thể học giỏi hơn ai đấy đúng không, nhưng mà béo lắm! Bạn gái không thích bằng một anh đẹp trai khác ngồi bên cạnh mình. Cậu đấy thì không học giỏi bằng mình, nhưng cậu đẹp trai hơn và duyên dáng hơn. Thế là hồi cấp ba mình có tự ti là chắc, chẳng có cô nào thích mình. Đấy. Mình vừa có tự kiêu là mình giỏi hơn tất cả bọn nó, mình tự ti là mình kém về chuyện tán gái hơn tất cả bọn nó. Cùng một lúc chứ? *(Mọi người cười).*

Đấy, thiếu hiểu biết thì dẫn đến sự so sánh sai lầm, so sánh sai lầm thì dẫn đến hoặc tự kiêu hoặc tự ti, hoặc cùng một lúc trong một số hoàn cảnh khác nhau. Nên thực ra nói về tự kiêu thì không thể không nói về tự ti được. Đấy, vì cùng một bản chất, cùng một vấn đề.

Đúng không ạ? Cùng vấn đề của sự so sánh đấy. So sánh sai lầm, còn nếu so sánh đúng nhé, thì nó sẽ là sự hiểu biết. Ví dụ anh học giỏi toán hơn bạn anh, đó là chuyện hoàn toàn đúng, chẳng có gì cả. **So sánh sai lầm là phóng đại cái tốt của mình và coi thường cái tốt của người ta.** Nên tại sao tất cả từ nãy tới giờ mình nói là nói về các phương pháp suy luận hay suy nghĩ để cho những cái so sánh của mình trở thành so sánh đúng đắn.

Tự kiêu gặp thất bại biến thành tự ti ngay lập tức. Tự ti và tự kiêu cùng một bản chất là so sánh, nên cả hai cái luôn luôn tồn tại cùng một lúc, cái nào bộc lộ ra là do hoàn cảnh.

8. Cách giải quyết Tự ti cực nhanh

8.1 Chuyển kiểu so sánh mới

Quay lại câu chuyện nãy Trang kể về tự ti. Mình tự ti vì mình thấy kém một cái gì đấy của người khác. Trong khi bao nhiêu người nhìn vào em thấy rất hay, đúng không? Em vẫn tự ti vì em thấy mình kém ai đấy. Thì anh hỏi em câu này: “Liệu rằng trên đời này có ai mà không kém người khác một cái gì đấy không?”

Bạn Trang: Chắc là không ạ.

Thầy Trong Suốt: Không, đúng không? Như vậy thì liệu có khả năng là một ngày nào đấy Trang trở nên không kém bất kỳ ai một cái gì hết, có khả năng đấy không?

Bạn Trang: Có một ngày nào đấy thì có một khả năng nào đấy.

Thầy Trong Suốt: Có khả năng là một ngày nào đấy em sẽ không còn kém ai nữa để em tự tin không?

Một bạn: Không có được cái cảm giác đấy.

Thầy Trong Suốt: Anh cũng chẳng dám đảm bảo, đúng không? Chắc là khi nào mình thành Phật thì mình mới hết chuyện đấy thôi. Còn tất nhiên là em sẽ kém ai đấy cái gì đấy. Đúng không? Tất nhiên là như thế, chẳng có ai trên đời này lại hơn tất cả mọi người được. Việt Nam mình có ông nào ngày xưa rất là giàu ấy nhỉ? Bạch Thái Bưởi chẳng hạn, ông có kém ai cái gì không? Hay là ông hơn tất cả mọi người? Theo mọi người.

Một bạn nam: Chỉ hơn về mặt tiền bạc.

Thầy Trong Suốt: Đúng rồi, chỉ hơn tiền thôi đúng không ạ? Chứ còn chắc chắn là có nhiều chỗ ông cũng chẳng hơn. Ví dụ ông có thể bắn cung giỏi chẳng hạn, nhưng nhiều người bắn cung giỏi hơn ông là chắc. Đúng không ạ? Thế có ngày nào đấy Trang trở nên nói chuyện hay hơn tất cả những người khác không? Theo Trang? Em ngồi một cái tất cả mọi người nhìn em thu hút, đắm đuối vì em nói chuyện hay quá, có ngày đấy không?

Bạn Trang: *Em sợ là không ạ.*

Thầy Trong Suốt: Ai bảo bây giờ cũng thế ấy nhỉ? *(Cười)* Anh không thể biết là cái ngày nào anh trở nên bắn tên giỏi hơn tất cả mọi người được. Có thể là trong tương lai một lúc nào đấy, nhưng nó chỉ rất tương đối thôi, vì ở đâu đấy, lúc nào đấy sẽ có người hơn mình. Cứ cho là em nói chuyện hay nhất đi, thì sẽ đến một ngày nào đấy em bị mệt mỏi đúng không, em bị già yếu đi, sẽ có người nói chuyện hay hơn mình. Nên khi mình so sánh ấy, thì bao giờ mình cũng tìm ra được cái người hay hơn mình. Đấy, anh muốn nói đến chuyện đấy. Khi mình đã cố tình so sánh thì bao giờ mình cũng tìm ra được người hay hơn mình.

Mọi người ở đây hãy thử cố xem là so sánh một cái gì đấy, và thấy là không ai hay hơn mình cả đi. Mỗi người ở đây thử cố đi ạ. Mình chọn một cái gì đấy thuộc về mình, của mình, xong rồi so sánh để thấy rằng không ai hơn mình chỗ đấy cả. Nếu bạn nào cố được thì giờ tay để nói chuyện thử xem. Đừng ngại. Có ai chọn một cái gì đấy nhé rồi so sánh và thấy đúng rằng không ai hơn mình chỗ đấy hết, giờ tay ạ?

Bạn Hạnh: *Em thì có một ý kiến khác một chút ạ. Là em thấy cái tự ti nhiều khi nó sẽ núp dưới sự kỳ vọng hoặc là mong muốn của mình ở bên dưới. Ví dụ như một bạn, bạn ấy bảo là đi ra ngoài bạn ấy thiếu tự tin, bạn ấy không ăn nói được như mọi người. Nhưng mặc dù là mọi người nhìn thấy xinh đẹp rồi là khen bạn ấy ăn mặc thời trang, nhưng có thể là vì bạn ấy có một cái kỳ vọng là ngày mai đi ra đường bạn ấy cũng được khen như thế. Thế nên bạn ấy sợ rằng ngày mai bạn ấy ra đường bạn ấy ít nhất là có thể là không khen nhưng mà không bị chê, là cũng phải được như ngày hôm trước. Nghĩa là hôm qua tôi được khen rồi, thì ngày mai tôi lại phải được khen tiếp. Như thế, đi đâu tôi cũng thấy xinh đẹp, đi đâu tôi cũng thấy giỏi giang như thế.*

Thầy Trong Suốt: Trang kỳ vọng gì em?

Bạn Trang: *Em kỳ vọng là em sẽ sống một cách rất tự tin.*

Thầy Trong Suốt: Ừ, hay đấy, rất hay. Bây giờ anh sẽ nói một phương pháp giải quyết tự ti cực nhanh. Anh đã từng tập và anh thấy cực kỳ hiệu quả.

Anh là người hay phải nói trước công chúng, khi chưa nói những buổi như thế này, anh phải nói những buổi ở công ty, bây giờ rất nhiều rồi, nhưng ngày xưa là mấy chục người. Hay là anh ngày xưa anh làm lớp trưởng, bí thư. Thỉnh thoảng vì mình có thành tích lại phải đi nói trước đông người, kể kinh nghiệm. *(Mọi người cười)* Một mặt mình rất tự tin, vì nói chung là mình cũng biết cách nói năng. Nhưng mà lần nào trước khi lên sân khấu hoặc là trước một, hai ngày, mình cũng có nỗi sợ là lúc đấy mình không lưu loát thì sao? Xấu mặt quá, vì xưa nay mình vẫn được coi là người nói năng hay. Hồi đấy được coi là người tử tế, biết nhiều, v.v... Lỡ mình nói linh tinh thì sao, nói sai thì sao? Thế là anh thấy rằng cái sợ đấy nó ảnh hưởng cực kỳ lớn đến kết quả cuộc nói chuyện của anh, một số điều mình không dám, mình biết ngay là phong thái mình đã là rụt rè rồi, cộng với cả nhiều cái mình không dám động vào. Và đấy là hồi trước khi chưa tu tập.

Thế thì năm hai nghìn lẻ mấy đấy, anh bắt đầu tu tập rồi, và công việc bắt anh phải lên nói chuyện. Anh nhớ là có một lần anh đi nói chuyện trước sinh viên trường đại học công nghệ, mấy trăm hay mấy nghìn sinh viên ấy, đông lắm. Thế thì hồi đấy mình đã hiểu rằng là gì? **Nếu có một cảm xúc tiêu cực nổi lên thì phải tập ngay.** Nên là hôm đấy, trước khi lên sân khấu thì mình bắt đầu cảm thấy sợ, ngại. Đấy! Nhưng nếu mình mà không tu tập gì ấy, thì mình sẽ nói rằng: “Ôi, Thắng ơi cố lên, Thắng ơi cố lên!” xong rồi lên. Nhưng mà lúc đấy mình làm điều ngược lại hoàn toàn, mình bắt đầu nhận ra rằng “À, mình đang kỳ vọng rằng mình sẽ không bao giờ nói một buổi nói sai lầm”.

Mình đang có một kỳ vọng rằng, mình sẽ không bao giờ có một buổi nói sai lầm, nên mình rất sợ một buổi nói chuyện mà nói ngọng hay nói sai, nói kém xuất hiện trong cuộc đời mình. Đấy, đấy là bước đầu tiên. Nhận ra mình có một loại kỳ vọng ẩn dưới cái câu chuyện này. Và anh làm gì khi đấy? Trước khi lên sân khấu, anh bắt đầu ngồi tưởng tượng là hôm nay mình sẽ nói những lời lấp bắp, mình nhắm mắt lại tưởng tượng mình sẽ nói những lời chẳng ra gì, mình sẽ nói những lời gây phiền nhiễu rồi sai, rồi nói năng linh tinh. Và mình bị ở dưới hò hét, la ó, chửi mắng. Khi anh tưởng tượng điều đấy và anh thấy rằng là “Ừ, có thể chứ!”, và mình chấp nhận điều đấy. Mình chấp nhận rằng mình sẽ có sai lầm. Mình chấp nhận rằng mình sẽ có một buổi nói không thành công. Mình chấp nhận rằng mình cũng không phải đẹp đẽ gì trong mắt mọi người khác, như mình luôn mong muốn.

Khi chấp nhận được như vậy, mình tiêu diệt cái kỳ vọng là nó phải tốt. Khi mình chấp nhận điều đấy rồi, thì mình rất thoải mái lên nói, vì cùng lắm là bị ném đá, ném cà chua, ném trứng thối, đi xuống, thế thôi. Sau đấy mình gặp vài lần như thế nữa và về sau thì không còn sợ nữa. Tất cả lời nói thế này này, mình không bao giờ kỳ vọng kết quả của buổi hôm nay sẽ như thế nào hết. Mất đi cái loại kỳ vọng kết quả. Khi mình đứng đây mình

nói, mình không có kỳ vọng là mọi người phải tôn trọng mình, thấy mình tử tế hay là thấy mình nói đúng, v.v... Không kỳ vọng gì nữa. Đơn giản, mình nói cái mà mình cho là mình nên nói nhất. Hết! Còn tí nữa về, ai ghét, ai nói xấu gì, đó là việc nằm ngoài sự quan tâm của mình. Và mình chấp nhận là “Ừ, nếu có chuyện đấy xảy ra, cũng được, lần sau rút kinh nghiệm, làm lại tốt hơn”.

Thế thì sự kỳ vọng – nó là mấu chốt của vấn đề. Khi mình tự ti ấy, Hạnh nói có một điều rất đúng, là vì sao? Mình sợ rằng sẽ bị coi thường. Đúng không? Trang có sợ không?

Bạn Trang: Có.

Thầy Trong Suốt: Tự ti là sợ bị coi thường, đúng không? Mình sợ bị coi thường bởi vì mình kỳ vọng rằng mình sẽ không bị coi thường. Đấy, mình có một kỳ vọng ẩn giấu. Có thể là kỳ vọng mình biết rõ, mình nhớ ra, hoặc là kỳ vọng ẩn giấu – thậm chí kỳ vọng, rằng “Tôi không bị coi thường đâu”. Nhưng rất tiếc cuộc đời này chẳng biết thế nào cả. “Tôi giỏi đến mấy tôi vẫn bị coi thường, nữa là tôi cũng đầy vấn đề. Nên chắc chắn là tôi sẽ bị coi thường ở đâu đấy, bởi ai đấy, và vì như vậy tôi lại càng cảm thấy là tôi kém cỏi”. Tôi bị coi thường nghĩa là tôi càng kém cỏi mà. Đúng không? Thế nên là để giải quyết câu chuyện cụ thể của Trang ấy, thì mình phải thấy rằng, chuyện mình bị coi thường là bình thường, có thể xảy ra.

Một bạn: *Nếu mà như thế thì bản chất của tự ti là nỗi sợ hãi.*

Thầy Trong Suốt: Ừ, sâu xa hơn nữa, tí nữa anh sẽ nói tiếp.

Một bạn: *Em muốn nói ví dụ trong cái tự ti ấy ạ, bình thường khi tự ti thì người ta sẽ thường so sánh với rất nhiều người khác nhau. Ví dụ mình cảm thấy là mình kém hơn hẳn so với người ta ở một mặt gì đấy, và tất cả mọi người đều thành đạt hết chẳng hạn. Đấy, thì cái ẩn dưới như thế tức là mình cảm thấy mình kém hơn hẳn so với người khác.*

Thầy Trong Suốt: So sánh mà, tự ti hay tự kiêu đều là sự so sánh. Nhưng mà cái so sánh cái mình hơn...

Bạn đó: *Nhưng nó nặng nề ở chỗ là có quá nhiều người, ví dụ thành đạt là một chuyện hết sức bình thường, tự dưng mình lại là một người mà ở dưới sâu hẳm một mức so với người ta chẳng hạn.*

Thầy Trong Suốt: So sánh xong lại có bằng chứng nữa, đúng không? So sánh cộng bằng chứng đấy, lúc này tự kiêu cũng thế. So sánh xong lại có bằng chứng là mình hơn hẳn, thế

là mình thấy đúng là mình tự kiêu là xứng đáng. Còn bây giờ ngược lại, so sánh lại có bằng chứng là mình kém, tất nhiên mình tự ti, đúng không? Như anh đã nói rồi, mấu chốt của vấn đề là mình đã có so sánh thì chỉ có mình tự ti ít hay tự ti nhiều thôi, còn kiểu gì mình cũng có cái kém ai đấy. Nếu mình kém một người thì mình tự ti ít, còn mình kém một trăm người xung quanh mình, tự ti hơn rất nhiều. Đúng không Trang?

Bạn Trang: Dạ vâng.

Thầy Trong Suốt: Chứ nếu mà mình so sánh với một người thì mình chỉ là hạng hai thôi, mình chưa phải hạng bét. Nhưng mà hạng bét thì đúng là mệt lắm. Anh lại nói tiếp rằng **tự ti giống tự kiêu ở chỗ là mình bao giờ cũng có sự phóng đại**. Tự kiêu là mình phóng đại phẩm chất của mình lên, thì bây giờ mình phóng đại cái xấu của mình lên. Tự kiêu là mình coi thường phẩm chất của người khác, thì bây giờ mình quá coi trọng phẩm chất của người khác. Thì so sánh mà, so sánh thiếu trí tuệ là bao giờ cũng như thế, hoặc là quá phóng đại mình, hoặc là người khác lên. Đúng chưa?

Thế nên là gì? Ở đây mình lại phải **tập cách so sánh khác**, giống như là tự kiêu ấy, tập cách so sánh khác. Nếu mình không tập cách so sánh khác thì mình lại tiếp tục lại đi vào cái vòng luẩn quẩn của việc so sánh xong lại phóng đại, v.v... Khi mà mình hơn người khác ấy, thì mình so sánh mình thấy là mình cũng như họ, mình cũng sai lầm v.v... như họ. Thế khi mình kém người khác thì mình so sánh thế nào bây giờ? Vì đúng là mình có đầy đủ bằng chứng là mình kém. Đúng không? Mình có đầy đủ bằng chứng là mình kém. Bây giờ anh hỏi em câu này: “Ca sĩ Hồng Nhung đi, có sung sướng không?”

Một bạn: Sướng quá còn gì nữa. (Mọi người cười)

Thầy Trong Suốt: Rồi, có một nỗi khổ nào không, hay là hoàn toàn không khổ tí nào?

Mọi người: Có, có khổ...

Thầy Trong Suốt: Rồi. Bây giờ người giàu nhất Việt Nam có nỗi khổ nào không?

Bạn Phương: Đầy. Cướp.

Thầy Trong Suốt: Người quyền lực nhất Việt Nam có nỗi khổ nào không?

Mọi người: Có.

Thầy Trong Suốt: Nếu mình nhìn một cách sâu sắc ấy, thì ai cũng có nỗi khổ hết. Mình nhìn không sâu sắc mình thấy là mình khổ, còn họ không khổ, đúng không? Mình kém họ quá, đúng chưa? Mình chẳng khổ gì cả, à họ không khổ gì cả, còn mình thì nào là đau ốm này, đúng không? Nào là...

Một bạn: *Lương thấp.*

Thầy Trong Suốt: Gì gì đấy. Lương thấp này, đúng không? Ai nói đấy ạ, hay quá. *(Mọi người cười)* Nhiều lắm, rất nhiều cái loại khổ như vậy. Còn họ chẳng có vấn đề gì cả, khi mình so sánh như vậy thì mình thấy là mình kém, họ hơn. Nhưng nếu mình nhìn sâu sắc bên trong ấy, thì mình sẽ thấy ai cũng đầy những điều không thoải mái và toại nguyện. Mình có một người bạn có thể gọi là giàu nhất Việt Nam được, thì anh có ấy ánh mắt lúc nào cũng mở thế này, rất ít khi nhắm mắt. Thế thì một người bạn bảo là ông ấy bị làm sao ấy nhỉ, sao mắt ông ấy không bao giờ nhắm? Giàu nhất Việt Nam không nhắm mắt mà chỉ thế này thôi... *(Thầy Trong Suốt diễn tả ánh mắt)*

Mình cũng không để ý đâu, nhưng mà khi người ta nói thế, một hôm mình đang nói chuyện thân tình, mình hỏi anh ấy: “Anh đang nghĩ gì đấy?”. Anh ấy bảo là đang nghĩ xem cái nhà máy của anh ở chỗ này nó có bị sản xuất sai không, hay làm mất uy tín của anh không. Vì chỉ cần một con chuột rơi vào chỗ đấy thôi là uy tín của anh gây dựng hai mươi năm nay tan thành mây khói. Nghĩa là, vì ông ấy có khoảng 60 cái nhà máy ở khắp nơi nên nếu chỉ một cái nhà máy có một con chuột rơi vào cái dây chuyền sản xuất đấy thôi thì uy tín của ông ấy biến thành mây khói. Thế là ông ấy cực kỳ lo lắng.

Ông ấy mở mắt vì sao? Vì ông ấy đang phải nghĩ và lo về một con chuột thôi. Giàu nhất nhì Việt Nam, một con chuột có thể làm ông ấy mất uy tín. Kinh khủng không? Nên ông ấy lo suốt ngày. Bên ngoài nhìn vào thấy ông ấy vợ con đàn ông, giàu, báo chí ca ngợi, ai cũng nghĩ là ông ấy rất sướng. Nhưng mà anh hỏi mấy lần là: “Anh đang nghĩ gì?”, thì câu trả lời của ông ấy bao giờ cũng là: “Anh đang lo”. Ít khi ông ấy nói là anh đang hạnh phúc, sung sướng lắm, bao giờ cũng là đang lo một nỗi lo gì đấy. Lúc thì là vợ, lúc thì là báo nói gì đấy, lúc thì lại con, nói chung lúc nào cũng lo. Và anh ấy bảo: “Em không thấy anh đầu bạc thế này à?”. Đấy, lo nhiều. Giàu nhất nhì Việt Nam nhưng luôn lo lắng, có sướng đâu, đúng không? Có đầy nỗi khổ tâm.

Đấy, lo cũng là một loại khổ tâm đấy. Một con chuột cũng làm ông ấy phải mất hết uy tín. Còn con chuột mà rơi vào bát cơm nhà anh cũng chẳng có vấn đề gì với anh cả. *(Mọi người cười)* Đúng không? Đấy. Một con chuột rơi vào chẳng ảnh hưởng mấy, một con chuột có thể làm ông ấy mất uy tín. Nguy hiểm không? Một người giàu nhất Việt Nam mà

có thể bị mất uy tín chỉ vì một con chuột thôi, rất khôn khéo, nhảy đúng vào dây chuyền sản xuất của ông ấy. Mà thử hỏi xem nếu như thế thì bao giờ hết lo được? Đến 60 tuổi chắc ông ấy vẫn lo như thế thôi, vì con chuột vẫn có thể rơi vào, Việt Nam vẫn còn đầy chuột. Đúng không ạ? Chuột nó không chết hết, thành ra là ông vẫn còn lo đến tận bây giờ, đến tận 60 tuổi, 70 tuổi không biết thế nào. Chắc khi nào ông ấy bán doanh nghiệp đi thì ông ấy sẽ hết, hoặc là khi mà ông ấy chuyển giao cho người khác thì lúc ấy không lo mất uy tín nữa.

Đấy, thấy chưa? Cái người mà giàu có như vậy họ vẫn còn nổi khổ tâm. Người mà nổi tiếng như là một ca sĩ chắc chắn cũng đầy nổi khổ tâm. Thế nhưng vì mình không nhìn thấy điều đấy nên mình nghĩ rằng mình kém họ. Đúng không? Chứ nếu như anh nhìn thấy nổi khổ ở tất cả mọi người, anh là người mà tất cả mọi người đến kể chuyện nổi khổ cho anh nghe đấy, thì mình thấy ngay là chẳng ai hơn ai cả. Anh nói chuyện với cô cắt tóc ở ngoài tiệm cắt tóc, giúp cô ấy một chuyện; anh nói chuyện với anh giàu nhất nhì Việt Nam, giúp anh ấy chuyện khác... thì mình thấy có ai hơn ai đâu. Ai cũng đầy nổi khổ, không ở góc này thì góc khác. Không ai hơn ai cả đâu. Tất cả đều là những người gặp khổ, phải giải quyết khổ. Điểm chung của tất cả mọi người là gặp khổ, phải giải quyết khổ.

Đấy, thế nên là khi mình có thói quen so sánh, thì mình hãy cố gắng tập một thói quen mới là thông cảm, nhìn vào nổi khổ của mọi người. Khi gặp một người mình thử hỏi xem là liệu người này có khó khăn gì không? Có gì không toại nguyện hay không? Khi mình làm như vậy, mình vừa phát triển được khả năng thông cảm hơn, đồng thời cái so sánh của mình dần dần được chiếu sáng bởi trí tuệ rằng ai cũng khổ hết. Còn khi so sánh, mình thấy mình kém vì sao, mình nghĩ là người ta không có cái đấy, còn mình thì có. Ví dụ thế này, mình chia tay một đời chồng rồi, thì mình thấy ai đang có chồng cũng là hơn mình hết. Đấy là ví dụ về một cách nghĩ hoàn toàn sai lầm. Mình đã chia tay một đời chồng rồi, nên mình nghĩ là ai đang có chồng là đều hơn mình hết, họ hạnh phúc, còn mình không hạnh phúc, ví dụ thế. Đúng không? Hoặc là mình sẽ kém một cô mà chưa lấy chồng lần nào. Đúng không?

Bạn Trang: *Cái tâm lý rõ ràng là khi mà mình đã bị ly dị một lần rồi thì mình luôn cảm thấy là xã hội sẽ nhìn vào là: “Ôi nó đã từng ly dị một đời chồng”. Thì cái việc mà đến với một người khác rất khó, lúc nào cũng có cảm giác như là con nhà người ta ban phát tình cảm cho mình chẳng hạn. Đấy, hoặc là sẽ luôn cảm thấy bị kỳ thị mặc dù không biết cái chuyện đấy nó có thật vậy không, nhưng mà luôn luôn tưởng tượng ra.*

Thầy Trong Suốt: Cái người kỳ thị đấy họ có khổ không? Lúc đấy mình sẽ nghĩ như vậy. Cái người kỳ thị đấy có nổi khổ hay không? Người ta nghĩ là người ta hơn mình đúng

không? Người ta ban phát cho mình. Nhưng liệu người đẩy họ có khổ tí nào không? Hay người đẩy là người hoàn toàn sướng? Hay là họ cũng có nỗi khổ của họ? Khi một người có nỗi khổ ấy, bao giờ cũng thích nhìn thấy người khác khổ hơn mình. Buồn cười chưa? (Cười) Nếu tôi có nỗi khổ, tôi thích gặp những người khổ hơn tôi để tôi thấy thoải mái. Đấy, cái người mà họ đang kỳ thị mình thì cũng là người đang khổ, thế thôi. Hãy thông cảm cho họ. Ít nhất là họ không hiểu biết, họ mới kỳ thị mình, đúng không? Họ không hiểu biết nên họ mới coi thường và kỳ thị người khác. Đấy cũng là một loại nỗi khổ khác. Họ cũng khổ thôi. Họ không hơn mình đâu, họ cũng khổ giống mình.

Nếu mình nhìn được điều đấy khắp nơi ấy, thì mình vừa phát triển lòng thông cảm, đồng thời mình không còn sự so sánh theo kiểu “họ hơn mình, họ ban phát cho mình” nữa. Nếu họ nghĩ họ ban phát cho em, mà em không hề nghĩ là họ ban phát cho em, có sao đâu! Nếu họ nghĩ là họ ban phát cho em nhé, nhưng em không hề mảy may nghĩ rằng họ ban phát gì cho mình hết, thì liệu em có khổ không? Liệu em có buồn không? Em không hề mảy may nghĩ là họ ban phát cho em. Nhưng vì em cũng hơi sợ, hơi nghĩ là họ ban phát cho em, có đúng không? Thì mới buồn. Đúng không? Em cũng hơi nghĩ thế, giống như là mình thấy ở Việt Nam ai cũng bảo là “đã có một đời chồng rồi thì là không tốt”, thế là mình cũng bị nhiễm luôn. Chứ nếu mình không hề nghĩ như vậy thì mình hoàn toàn tự tin sống một cuộc đời bình thường. Mình bị nhiễm bởi những người khác, nên mình mới nghĩ rằng là mình kém, người ta tốt, người ta hơn.

Thế nên là mình phải tập một phương pháp suy luận mới, một phương pháp suy luận có trí tuệ của nhà Phật để thấy rằng thực ra ai cũng như ai thôi, ai cũng khổ như ai. Trong mắt anh, trừ những người giác ngộ, còn tất cả ai cũng khổ như ai hết. Không khổ chỗ này thì khổ chỗ khác. Kinh nghiệm của mình càng rộng, ở đây có thể có một số anh chị có kinh nghiệm rộng hơn, thì thấy rõ ràng như vậy, chẳng ai toại nguyện cả. Ai cũng có vấn đề ở đâu đấy, chỉ có người nào thể hiện hoặc không thể hiện ra thôi. Nên là em rất đồng cảm vì em thể hiện ra. Thế thôi.

Còn bao nhiêu đôi vợ chồng có vấn đề còn nặng nề hơn nhưng họ không thể hiện ra ngoài. Cái người mà đang coi thường mình ấy, họ cũng là người có nỗi khổ mà thôi. Đấy, thế thôi, họ cũng không hơn mình, mình cũng không hơn họ, họ chẳng hơn mình, họ cũng là người có nỗi khổ giống mình. Và vì thế nên mình phải tập để thoát khổ, để có trí tuệ, chứ việc của mình không phải là ngồi buồn bã vì bị họ coi thường.

Thế nên là **mục tiêu của tu tập** ấy, không phải là để khá hơn, giỏi hơn người khác đâu, **đơn giản để mình có trí tuệ thôi**. Vì không có trí tuệ thì dù mình có khá hơn, giỏi

hơn người khác, mình vẫn khổ. Vì không hiểu biết đúng, thì dù mình có giỏi hơn người khác, khá hơn người khác, giống như anh giàu nhất nhì Việt Nam đi, anh ấy có sướng đâu?

Không có trí tuệ thì không bao giờ hạnh phúc được. Nên tất cả mọi người đều giống nhau ở chỗ đấy, đều đang trên con đường đi tìm trí tuệ mà thôi, để hạnh phúc hơn thôi. Mình giống như họ, thông cảm với họ, và đồng thời cũng không coi thường mình. Đây là một cách so sánh khác, cách so sánh khác cách bình thường.

Ví dụ bao nhiêu người nghĩ là mình đã bỏ chồng rồi, nhưng anh thì nghĩ rằng, người nào dừng cảm bỏ chồng mới là giỏi, còn hơn tất cả những người khác là đang cố gắng giả vờ là có một người chồng tử tế, cố giữ một cái khuôn mẫu về hình ảnh bên ngoài giả dối, không dám hành động để bỏ chồng. Đây là cách nghĩ của anh. Không biết ở đây có ai đồng ý không ạ? *(Hai người giờ tay)*

Đây. Ít người đồng ý, có hai người đồng ý thôi, còn người khác nghĩ ngược lại đúng không? *(Cười)* Hay mọi người cứ thà chồng có phản bội mình, có đánh đập mình, làm tất cả điều xấu với mình, mình cứ phải giữ bộ mặt là “tôi đang tốt đẹp đây” ở bên ngoài? Xã hội mình đang nghĩ như vậy đấy. Tất nhiên mình không bảo mọi người là kẻ hết ra ngoài. Nhưng nếu lúc phù hợp cần bỏ thì mình nghĩ là bỏ thôi, phù hợp hơn chứ.

(Trong Suốt quay sang nói với mẹ)

Mẹ? Mẹ là một thế hệ cũ, mẹ thử nghĩ thế nào? Theo mẹ thì bây giờ có hai lựa chọn, một là bỏ chồng và bên ngoài chê cười mình đúng không, hai là chồng mình nó ngoại tình rồi nó làm đủ các loại điều xấu xa với mình thì mình cũng phải giả vờ tôi vẫn hạnh phúc đây?

Mẹ Thầy Trong Suốt: *Đúng là trước đây khi chưa hiểu biết, tức là chưa đi vào tu tập ấy, thì mình nghĩ là dù gì thì gì đã là người phụ nữ mà lại bỏ chồng thì người ta nghĩ rằng người này chắc phải xấu xa lắm. Bỏ chồng là một điều gì đấy mà người phụ nữ không nên làm, nghĩa là chỉ những người xấu thì mới làm. Tức là xã hội người ta luôn nghĩ rằng những người bỏ chồng là những người không ra sao.*

Thầy Trong Suốt: Năm bao nhiêu mẹ nghĩ như vậy? Từ năm bao nhiêu đến năm bao nhiêu?

Mẹ Thầy Trong Suốt: *À có nghĩa đấy là từ năm 2009 trở về trước. Còn sau đấy thì mình cứ hiểu dần ra thì mình thấy là tại sao những cặp vợ chồng cứ luôn luôn lục đục với nhau, mà đi ra ngoài vẫn phải coi như là hạnh phúc, coi như là tốt đẹp. Và nhất là gia đình nhà*

người ta ấy, thì người ta không muốn điều ấy xảy ra, cho nên luôn luôn nói với con rằng con không được phép đưa ra tòa này, rồi ly dị này kia, thậm chí là không được nghĩ đến cái việc đấy.

Thế nhưng sau đó dần dần mình mới thấy rằng, tại sao mình lại phải sống cái cuộc sống như thế? Tại sao lại cứ phải chịu đựng như thế? Tại sao mình phải tự lừa dối mình như vậy? Cho nên cái việc bỏ chồng là một việc hết sức là bình thường. Không phải 2009 mà 2010 cũng còn suy nghĩ như vậy. Đấy. Nhưng mà sau đó mình hiểu dần ra thì bây giờ mình cảm thấy rất là thoải mái khi mà những đôi vợ chồng...

Thầy Trong Suốt: Thế con mẹ bỏ chồng thì sao? Con mẹ bỏ chồng có vấn đề gì không?

Mẹ Thầy Trong Suốt: Ví dụ như vậy, mình nghĩ mình cũng chấp nhận.

Thầy Trong Suốt: Ừ, thế tốt.

Mẹ Thầy Trong Suốt: Nhưng nếu như không hàn gắn được, tức là đến mức mà không thể nào, chứ nói chung là cố gắng, nếu mà cảm hóa nhau để có cuộc sống tốt đẹp để cho con cái nó đỡ khổ, thì đấy là điều vẫn nên làm. Nhưng nếu trường hợp mà đã cố gắng lắm rồi mà không được thì đấy là chuyện bình thường. Mà mình cũng cảm giác là nó bình thường, nó không có vấn đề gì cả.

Thầy Trong Suốt: Chị Hiền nghĩ thế nào ạ? Chị có đồng ý với mẹ em không?

Chị Hiền: Thực ra tôi nghĩ là khi hai người đến với nhau mà sống với nhau không hạnh phúc thì nên tách nhau ra, biết đâu khi hai người tách nhau ra thì hai người đều tìm thấy hạnh phúc riêng của mình. Và lúc đấy người chồng cũng có hạnh phúc riêng của mình mà người vợ cũng có hạnh phúc riêng của mình, còn hơn là hai người cứ buộc nhau vào và suốt ngày lúc nào cũng cảm thấy khó chịu với nhau, trong cuộc sống lúc nào cũng cảm thấy căng thẳng.

Theo tôi thì kể cả với người phụ nữ hay người đàn ông đều như thế cả, vì khi đã không thông cảm với nhau, không chia sẻ được với nhau, và không lắng nghe nhau nói nữa thì chỉ bằng là hãy tự tìm cho mình những hướng đi mà tự mình lựa chọn và cảm thấy phù hợp. Thì đấy là một cách tốt nhất ạ!

Thầy Trong Suốt: Đấy Trang thấy không, đến mẹ anh nhé, là thế hệ cũ mà vẫn còn có thể thay đổi được mà. Bây giờ năm nay là 2012, Việt Nam mình nghĩ như em nói đúng không? Anh tin rằng 2062 chắc chắn còn ai nghĩ thế nữa, người ta nghĩ chuyện này là chuyện cổ

tích. (Mọi người cười) Đúng không? Cách đây 50 năm là như vậy, đây. Thế là bình thường thôi, cái đúng ngày hôm nay nó có thể là sai lầm hoàn toàn của mười năm nữa, thậm chí chẳng phải 2062 đâu, 2022 thôi là sắp bắt đầu cổ tích đến nơi rồi. Đúng không?

Nhưng vì sao? Vì mình bị ảnh hưởng quá nhiều bởi những người khác, nên mình cũng nghĩ như vậy. Đây mới là vấn đề của em, chứ vấn đề của em không phải vấn đề kia. Mình bị nhiễm cách nghĩ của người khác, mình cũng cho rằng nghĩ thế là sai, bỏ chồng là sai, là có gì đấy bất thường. Còn nếu đủ duyên thì chuyện đấy xảy ra là bình thường. Thế nên đấy là khi mình so sánh mình hay có thói quen phóng đại mà. Mình phóng đại cái sai của mình, rồi mình phóng đại cái tốt của người khác. Còn nhìn một cách cân bằng thì mình thấy ai cũng có nỗi khổ riêng.

Tương tự lúc này là ai cũng có khả năng tiến bộ, thì đây là ai cũng có nỗi khổ cả. Nên là cái người mà đang nghĩ là ban phát cho mình, đơn giản là mình nên thương họ vì họ thiếu hiểu biết. Đây, mình tập một cách so sánh mới, vì mình còn đang so sánh. Mình cần một cách so sánh mới, trong cái so sánh đấy, mình có trí tuệ và hiểu biết, thì dần dần cách so sánh của mình nó tan ra. Anh không hy vọng là trong một năm hay là nhanh thế đâu, nó tan dần, tan dần, như mẹ anh ấy, cũng phải mất thời gian đúng không? 2009, 2010, nên đừng hy vọng là nó quá nhanh. Nhưng mình càng hiểu biết đến đâu, càng chấp nhận đến đâu, thì nó tan nhanh đến đấy. Mẹ anh là năm 2010 là mẹ anh là 50 tuổi đúng không? Gần 60 tuổi, 58 tuổi, nghĩa là tận 58 năm liền mẹ anh vẫn nghĩ kiểu kia. Thế mà chỉ mất thời gian một năm, hai năm thôi.

Đây, nên là những cái so sánh ấy, bao giờ cũng rất tương đối. Với sai lầm của mình là mình tin so sánh là tuyệt đối – “Tôi kém là tôi kém thật, người ta hơn là hơn tôi thật. Tôi kém là tôi kém hẳn, người ta hơn là hơn tôi hẳn” – Mình không hiểu rằng, so sánh là hoàn toàn tương đối, phụ thuộc vào cách nhìn của mình và của người khác. Nên mình lại đem một cái tương đối ra mình chuyển nó thành tuyệt đối, mình bảo tôi kém, thì thành người tự ti.

So sánh thiếu trí tuệ bao giờ cũng phóng đại mình hoặc người khác lên.

Mình hiểu rằng, so sánh là tương đối và tập phương pháp suy luận mới, có trí tuệ của nhà Phật để thấy rằng thực ra ai cũng như ai thôi, ai cũng khổ như ai.

8.2 Không sợ mình bị coi thường

Giải quyết tự ti có hai vấn đề. Một là, mình chuyển kiểu so sánh mới; hai là, mình không sợ việc mình bị coi thường nữa. Đây, mình hiểu rằng là đủ duyên thì sẽ bị coi thường.

Anh ngồi đây đúng không? Có thể ở đây chưa ai coi thường anh hết. Nhưng lỡ ngày mai ra đường, ví dụ anh dẫm chân lên chính người ngồi đây này, xong lúc đấy vội vã, anh chẳng để ý, anh đi luôn không xin lỗi gì hết, có khi coi thường ngay ấy. Ví dụ, mình đang đi vội cứu ai đấy cũng nên, nhưng mình không để ý gì cả, mình va quệt hay mình dẫm chân người ta, xong mình chẳng nói gì, mặt mình tỉnh bơ bỏ đi, thì mình có thể bị coi thường ngay lập tức. Nên coi thường hay không coi thường ranh giới chỉ ngăn thế này thôi. Đủ duyên thì mình sẽ bị coi thường, đơn giản thế thôi. Đủ duyên thì khi lên sân khấu anh sẽ nói nhảm, nói lẩn, nói lung tung, và bị coi thường.

Nên tuy rằng mình không cố làm ai coi thường mình hết, nhưng mình phải chấp nhận rằng mình có thể bị coi thường, và cho đó là chuyện bình thường. Nếu không thì mình luôn có kỳ vọng là tôi không bị coi thường, và mình sẽ càng cố che giấu những cái mình nghĩ là đáng bị coi thường đó, mình càng cố hành xử không đúng đắn và mình sẽ bị coi thường nhiều hơn.

Thế nên để giải quyết vấn đề đấy thì mình bỏ đi cái loại kỳ vọng rằng mình sẽ không bị coi thường. Cái người tự ti thì bỏ luôn kỳ vọng là mình sẽ không bị coi thường đâu. Chắc chắn là sẽ bị coi thường. Đây! Không người A thì người B, người ghét mình coi thường mình là chắc. Người quý mình có thể tôn trọng mình, nhưng người ghét mình luôn coi thường. Đúng không? Nên đủ duyên thôi là sẽ có người coi thường mình. Mình không thể bắt cả thế giới này tôn trọng mình được. Giống như anh nói lúc nãy là “không ai bắt cả thế giới này kém tôi được”. Nên là đủ duyên bị coi thường, tại sao mình không chấp nhận chuyện đấy như một chuyện đương nhiên? (*Hỏi một bạn*) Em có thể tưởng tượng nỗi cảnh mọi người coi thường em không? (*Một bạn lắc đầu*) Khó hả?

Bạn Hằng: *Đủ duyên là do nghiệp của kiếp trước ạ?*

Thầy Trong Suốt: Ừ, đủ các loại duyên khác nhau, nhiều lý do khác nhau. Duyên trong nhà Phật, theo cách dùng từ thông thường, là điều kiện. Đủ điều kiện là mình sẽ bị coi thường. Đây, như anh nói, điều kiện của cái việc anh bị coi thường là anh dẫm lên chân người khác mà không xin lỗi gì hết, vì một lý do nào đấy. Đây, đủ điều kiện mình sẽ bị coi thường. Nên tại sao mình lại cứ phải có một kỳ vọng là không ai coi thường tôi? Thà tôi

chấp nhận! Anh chấp nhận là tất cả mọi người coi thường, phỉ nhổ anh ngay ngày mai hoặc ngay tí nữa, chuyện đấy là bình thường. Nếu mình thấy chuyện đấy xảy ra mình sẽ nghĩ “À, thế là đủ duyên rồi, có thể nghiệp xấu của mình nó nở ra, thì mình bị coi thường”, thế thôi. Hết, dừng ở đấy.

Bạn Hằng: *Nếu bị coi thường là kiếp trước người ta làm gì sai hả anh? Tức là người ta phạm lỗi nào thì kiếp này bị coi thường?*

Thầy Trong Suốt: Có nhiều lý do vô cùng. Ví dụ, kiếp trước em coi thường người khác, hoặc kiếp này coi thường người khác, chứ còn kiếp trước làm gì vội. Đời này em cứ coi thường người khác thì thế nào cũng có người coi thường em là chắc. *(Một bạn cười)* Chắc chắn luôn! Chắc chắn chưa cần phải vội đến đời trước. Đời này em chỉ cần hơi coi thường người ta thôi, thì vì nhân quả là một cái nhân bé ấy, nó có thể nở thành một cái quả to, nếu mà nhiều nhân bé cộng lại. Chứ không phải nhân quả là em vay người ta một, người ta trả em một đâu. Em vay mỗi người 0,0001 đồng, nhưng đủ nhiều đủ lâu, sẽ có người tự nhiên đến lừa em lấy một số tiền lớn. Đây là lý do vì sao mình tu tập rồi ấy thì bất kỳ một sự khó chịu nào mình cũng phải dùng và chuyển hóa ngay là vì thế. Vì mình không biết điều gì sẽ xảy ra nếu mình không chuyển hóa nó đâu.

Thế thì cái sự so sánh là như vậy. So sánh là mình luôn luôn có thói quen phóng đại, luôn luôn có thói quen tuyệt đối hóa mọi thứ, mặc dù nó tương đối, mình luôn luôn có nỗi sợ bị người khác coi thường. Và mình phải tập thôi, không có cách nào khác. Mình không thể đợi đến ngày mình trở thành tuyệt vời, để không ai coi thường mình nữa. Cách duy nhất mình có thể làm là chuyển hóa cái tâm của mình, để nếu có ai đấy coi thường mình thì mình vẫn có thể hiểu biết và thông cảm. Đúng chưa? Mình không thể làm đến đoạn ai ai cũng nghĩ tốt về mình, nhưng mình tập để nếu giả sử có ai nghĩ xấu về mình, mình vẫn có thể dùng cái việc nghĩ xấu đấy mà tiến bộ lên được.

Hôm nọ anh có đọc một câu chuyện không biết bạn nào gửi vào nhóm An tự ấy, rất hay. Có một nhà sư ở Đài Loan là Thánh Nghiêm, là một vị sư nổi tiếng của Tịnh độ, ngài cũng là người rất uyên bác, tri thức, hiểu biết. Ngài mới kể rằng, có quen một ông sư viết sách, giảng đạo, rất là từ bi, giúp đỡ người khác. Thế nhưng có một ông sư khác suốt ngày cũng đang đàn, nói ông này là sai lầm, thiếu hiểu biết, truyền bá, rao giảng sai lời Phật. Khi mọi người kể cho ông sư tốt nghe chuyện đấy – là có một ông sư khác viết xấu về ngài, và có nhiều người ủng hộ ông sư kia – thì người ta chờ đợi là ngài cũng phải nói vài lời ngược lại, nói xấu ông kia một tí chứ. Nhưng ngài bảo là: “Ừ, chắc là tôi có lỗi làm gì đấy với ông kia, nếu không đời này thì đời trước, nên tôi mới bị ông ấy đối xử như vậy. Nên đây là lỗi của tôi. Xin anh chị hãy chuyển lời xin lỗi của tôi đến ông sư kia”.

Đây. Thế thì có vài người chuyển đến ông kia thật. Ông không hề bào chữa mình đúng gì hết. Ông chỉ nói thế thôi – “Chắc là tôi cũng có lỗi gì, nếu không đời này thì chắc là đời trước, tôi có lỗi gì với anh ấy. Nên là anh chị hãy chuyển giúp tôi lời xin lỗi đến ông sư kia”. Thế thì khi ông sư tốt mất, thì người ta mới phỏng vấn ông sư ngày xưa viết xấu, ông mới nói là: “Cái sai lầm lớn nhất trong đời tôi là tôi đã từng viết những lời phê phán ông kia. Tôi nhận được rất nhiều lần ông ấy xin lỗi tôi, và sau đấy, tôi thấy đấy là sai lầm lớn nhất của tôi”.

Đây! Nhà sư kia có sợ bị coi thường đâu. Nếu bị coi thường, cũng là nhân quả mà thôi. Nếu tôi cố hết sức rồi, mà tôi vẫn bị coi thường, tôi đã làm hết khả năng rồi, và hoàn cảnh tôi nó thế, thì thôi, chấp nhận nó thôi, vui vẻ chấp nhận. Còn nếu khá hơn thì còn đi xin lỗi, nhưng mà đấy là tuyệt vời hơn, nhưng mà không thì cũng vui vẻ, bình thường, chấp nhận thôi. Nên chuyện mình bị ai đấy coi thường là quá bình thường.

Bản thân mình cũng đã bị coi thường rất nhiều lần và nhiều người khác nhau coi thường mình. Ở đây có lẽ cũng ít người bị coi thường nhiều như mình. Ở đây có ai biết những câu chuyện của mình trong quá khứ, sẽ thấy là có giai đoạn mình bị, chắc là hàng triệu người coi thường. Đây! Có vấn đề gì đâu. Càng làm cho mình hiểu rõ rằng đủ duyên, thì dù mình làm điều tốt vẫn bị coi thường mà. Mình làm điều đúng. Còn mình làm điều sai, càng đáng bị coi thường, có gì đâu. Cũng chẳng vấn đề gì nếu mình làm điều sai, thì càng đáng bị coi thường. Nên trong cả hai trường hợp, thì đều bình thường. Bị coi thường là bình thường. Nên là mình không còn cái loại kỳ vọng rằng người ta phải tôn vinh tôi, và không được coi thường tôi nữa. Ngày hôm nay ngồi đây, mình không còn kỳ vọng ấy nữa. Bất kỳ ai cũng có quyền coi thường mình, và mình không thấy đấy là vấn đề.

Thế thì – không kỳ vọng đấy – thì mình không còn nỗi sợ nếu bị coi thường nữa, nên mình không tự ti nữa. Chưa kể là tự ti đến từ so sánh. Bây giờ so sánh, mình thấy ai cũng giống ai hết, ai cũng đẹp giống ai hết.

*Không sợ việc mình bị coi thường nữa.
Bỏ đi kỳ vọng rằng mình sẽ không bị coi thường.
Hiểu rằng, đủ duyên thì sẽ bị coi thường.*

8.3 Nhìn tất cả mọi người như các vị Phật

Mình nói sâu hơn một chút. Nếu ở đây có bạn nào đi vào con đường tập sâu sắc hơn, thì mới tập bằng phương pháp mới, là nhìn tất cả mọi người như các vị Phật. Ngày xưa,

cách đây khoảng bốn năm, mình tập cái đấy, mình thấy cực kỳ hiệu quả. Chỉ cần tập hai tháng thôi.

Có hai phương pháp để giải quyết những vấn đề tự ti và tự kiêu. Cách thứ nhất là mình tập nhìn tất cả mọi người là Phật hết. Khó quá, có khó không ạ? Hơi khó đúng không ạ? Người ta cũng là người bình thường, cũng đầy lỗi lầm. Thế mà mình tập nhìn người ta như Phật. Ở đây có ai cảm thấy là làm được không ạ? Không làm được thì chắc ai cũng thấy không làm được. Ai cảm thấy làm được, giơ tay lên ạ? Tập nhìn mọi người là Phật. *(Không ai giơ tay)* Đấy, khó vô cùng! Vì mình nhìn con người ai chẳng có lỗi lầm, tại sao mình nhìn họ như Phật. Nếu mình đi sâu vào tìm hiểu hơn ấy, thì thực ra, tất cả lỗi lầm này nó chỉ là một sự...

Một bạn: *Làm được gần như Phật thôi ạ. Chỉ không được như Phật.*

Thầy Trong Suốt: Nhìn mọi người như Phật. Mình nhìn mọi người như là hóa hiện của Phật, để giúp mình học cái bài học gì đấy. Khi một người xấu đến làm điều xấu với mình, thì đấy là Phật đến làm điều xấu để giúp mình học bài học cần thiết. Đúng không ạ? Vì nếu người ta không làm điều xấu, thì mình không có khổ. Không có khổ thì làm sao mình tiến bộ được. Đấy chính là Phật đến giúp mình tiến bộ. Đúng chưa ạ?

Một bạn: *Không có khổ thì làm sao mà biết sướng được.*

Thầy Trong Suốt: Đúng. Không có khổ thì không biết cái gì hết luôn.

Bạn kia: *Không có đau khổ làm sao mà hạnh phúc được.*

Thầy Trong Suốt: Chính xác. Không có đau khổ thì không có hạnh phúc. Không có đau khổ, không có trí tuệ. Vì mình không thể tiến bộ được. Mình không biết là mình có vấn đề gì để mình giải quyết. Nên là bất kỳ ai làm mình khổ, lập tức trong mắt mình là Phật luôn. Đầu tiên, mình tập là nhìn bất kỳ ai làm mình khổ là Phật đã. Đấy! Nếu chưa làm mình khổ thì thôi. Nhưng mà, cứ cho là khó làm đi, thì bất kỳ ai làm mình khổ là Phật đi. Phật hóa thành cái ông đấy đến giúp tôi, rèn luyện từ – bi – hỷ – xả v.v... Sau này, mình nhìn tất cả mọi người là Phật. Vì, mình thấy cái đẹp, cả cái khả năng giác ngộ, Phật tính trong mọi người. Thực ra, nếu mà mình nhìn kỹ ai cũng đẹp hết.

Mình nhớ hồi đi Thái Lan cách đây hai năm, mình ngồi ở sân bay, lúc đấy đi cùng Bảo Châu này. Đêm hôm đấy mình phải ngủ ở sân bay, vì đến sáng hôm sau mới bay, thì lúc khoảng hai giờ đêm mình tỉnh giấc, mình nằm ở chỗ cầu thang máy đi lên, chỗ cái ghế. Lúc tỉnh giấc mình bắt đầu thấy, đầu tiên là một anh hơi thấp đi cà nhắc này, một chị hơi

béo béo này, thế là mình thấy tất cả đều rất là đẹp. Lý do là lúc mình tỉnh dậy giữa giấc ngủ ấy, là cái tâm thức thông thường chưa thức dậy hoàn toàn, nên nó chưa đi vào nhận xét, đánh giá mọi người. Lúc mình mới hơi choàng tỉnh dậy là chưa đi vào nhận xét, đánh giá vội đâu.

Ở đây, nếu ai đã từng thức dậy giữa đêm, thì thấy mọi thứ rất là mới mẻ, lạ lẫm. Không biết ở đây có ai từng bị thức giữa giấc không? Chưa đánh giá là tốt xấu, với hay, đẹp gì đâu. Khi mình không đánh giá nữa, mình thấy tất cả đều đẹp. Mọi người chỉ xấu đi khi mình bắt đầu đánh giá thôi. Còn khi mình không đánh giá nữa, mình thấy mọi thứ đẹp một cách tự nhiên. Đi khắp khiêng cũng đẹp kiểu khắp khiêng, béo đẹp kiểu béo. Mỗi người đẹp một cách tự nhiên của họ. Mỗi người đang tồn tại một cách tự nhiên và đẹp một cách tự nhiên. Những cái xấu chỉ tâm trí mình đánh giá thôi. Đúng không ạ?

Một bạn: *Cái đấy có bị gọi là lãng mạn không anh?*

Thầy Trong Suốt: Không, đẹp đây là đẹp tự nhiên. Không phải là mình nghĩ nó đẹp là nó đẹp. Mà thấy nó sinh động, sống động. Mình không đánh giá, mình thấy mọi thứ rất sinh động. Giống như hoa hồng này, (*Trong Suốt giơ cành hoa hồng lên*) mọi người thấy đẹp không ạ?

Một bạn: *Có chứ.*

Thầy Trong Suốt: Rất đẹp, đúng không ạ? Nếu mình nhìn nó một nghìn lần, có khi nó hết đẹp. Vì quen mắt quá rồi. Đúng không ạ? Nhưng mà khoảng một tháng sau quay về đây, lại thấy nó lần đầu tiên, lại thấy đẹp. Đúng không ạ? Như vậy, cái đẹp thì nó vẫn thế mà, nó có khác gì đâu. Nhưng mà mình có thể thấy nó đẹp hoặc xấu, hoặc không đẹp là do cách nhìn của mình. Đúng chưa ạ? Thế mọi người có biết là ở thế kỷ 15, một người phụ nữ đẹp là như thế nào không ạ? Ở phương Tây ấy ạ.

Một bạn: *Béo, hơi béo một tí.*

Thầy Trong Suốt: Chính xác, phải béo một tí. Tất cả các bức tranh ở thế kỷ 15, là những cô béo, đầy đà. Bây giờ mình thấy cô béo, đầy đà, thì mình thấy thế nào?

Một bạn: *Ớn.*

Thầy Trong Suốt: Đấy, thấy bảo thế ớn luôn. (*Mọi người cười*)

Một bạn nữ: *Cứ thử gầy xem gầy có ớn không? (Mọi người cười)*

Thầy Trong Suốt: Như vậy, xấu đẹp nó nằm ở đâu? Nằm ở trên cái hoa, hay là nằm ở chỗ này? *(Trong Suốt chỉ vào mắt của mình)*

Mọi người: Ở mắt thôi.

Thầy Trong Suốt: Chính xác! Người ta nói là, gì nhỉ? Cái gì mà hóa Tây Thi ấy nhỉ? Trong mắt người yêu thì người mình yêu hóa thành Tây Thi. Có câu đấy, có câu “Tình nhân...” Đại loại thế. Cái gì hóa Tây Thi. Tình nhân chuyển hóa Tây Thi gì đấy. Đẹp hay không là do mình thôi. Nên là...

Một bạn nam: *Trong đôi mắt em, anh là tất cả.*

Thầy Trong Suốt: Vâng, đấy. *(Mọi người cười)* Chính xác! *(Cười)* Đẹp hay không là toàn do cách mình nhìn. Nên là mọi người đều bình đẳng giống nhau. Xấu đẹp v.v... là do mình nhìn thôi. Còn tất cả đều hết sức là bình đẳng, đều hết sức là sống động, đều hết sức đầy tiềm năng. Nếu mình nhìn được như vậy, thì mình sẽ thấy được sự bình đẳng khắp nơi. Đây chính là cái trí tuệ bình đẳng. Mà mình hoàn toàn làm được chuyện đấy. Mình chỉ cần ngừng đánh giá phát là làm được ngay. Hôm trước mình có buổi nói “**Kiều hãnh và định kiến**”. Tại sao có buổi đấy? Tại vì định kiến nó gây ra vấn đề, khi mình đánh giá là có xấu và đẹp. Còn nếu không, mọi người đều đầy tiềm năng hết, đầy khả năng.

Ông Thắng có thể đang ngồi thế này, cũng có thể đứng lên đi, có thể hát một bài. Ai cũng đầy tiềm năng hết, nhưng định kiến của mình làm người ta không thể làm được chuyện gì nữa. Người ta, ai xấu là xấu mãi, người ta đã là người tốt là người tốt mãi. Không ai nghĩ rằng là người xấu biến thành người tốt, người tốt biến thành người xấu. Và mình cứ bị cái xấu tốt tương đối đấy làm mình so sánh, xong thấy mình kém, hoặc thấy mình giỏi. Trong khi thực ra là mình bình đẳng với tất cả mọi người. Bản chất của mọi người là bình đẳng với nhau. Thậm chí, như Phật nói là bản chất một con vi sinh vật, với cả một con voi là bình đẳng. Thế nhưng vì mình so sánh, đánh giá, định kiến, thế là mới có tốt, xấu, cao và thấp. Theo mọi người thì cái bàn này cứng hay mềm? *(Trong Suốt gõ gõ vào bàn)*

Mọi người: *Cứng.*

Thầy Trong Suốt: Cứng đúng không ạ? Có ai nghĩ là nó mềm không ạ?

Một bạn: *Mềm ạ, mềm so với một thanh sắt.*

Thầy Trong Suốt: À, hay quá. Đấy, có người nói được rồi. Nếu mà tay mình đang cầm một cái bao tay sắt nóng chày đúng không ạ? Mình sờ mình thấy mềm thế, nhưng mình không có, nên mình thấy nó cứng. Đối với con mọt ấy, thì bàn này rất mềm. Thậm chí còn ăn ngon nữa cơ. Không chỉ mềm mà còn ăn ngon được. Thế thì cuối cùng là cứng mềm nằm ở cái bàn, hay nằm ở con mọt hay con người? Cái bàn này chẳng cứng mềm gì hết. Thế nhưng mình sẵn sàng cãi nhau đến tận gãy lưỡi với một ông bảo là cái bàn này mềm. Đúng không? So sánh cũng thế, mọi sự so sánh đều cực kỳ tương đối, nhưng mình lại bị tin vào cái so sánh của mình quá.

Một bạn: *Cãi từ cái quần đùi thành quần dài. (Cười)*

Thầy Trong Suốt: Đấy (Cười). Vâng, có khi anh làm được. Đúng rồi. Thế thì là gì? Là khi mình đã có các loại so sánh, định kiến ấy, thì nói chung là sẽ sai lầm. Nên mình sẽ hoặc là tự ti, hoặc là tự kiêu. Đấy. Vì vậy, nên mấu chốt của buổi hôm nay, chúng ta sẽ nói về vấn đề là, **từ nay, chúng ta hãy so sánh một cách có trí tuệ, để thấy được sự bình đẳng và cái đẹp ở mọi nơi.** Đấy là mấu chốt. Nếu có so sánh, thì hãy so sánh một cách có trí tuệ. Nếu so sánh có trí tuệ ấy, thì chúng ta chỉ có thể hiểu biết và thông cảm hơn thôi, chứ chúng ta không thể tự ti hoặc tự kiêu hơn được. Chúng ta sẽ hiểu biết hơn và thông cảm hơn nếu chúng ta biết so sánh có trí tuệ. Chúng ta sẽ bình đẳng, thông cảm, kiên nhẫn, gần gũi như tất cả các bạn nói lúc này. Tất cả các phẩm tính đấy nó sẽ nảy nở bởi vì trí tuệ xuất hiện.

Con đường tập như thế nào?

Bước một phải nhận ra. Không nhận ra thì không thể làm gì, chuyển hóa gì hết. Bước một phải nhận ra, bằng các dấu hiệu như đã nói lúc này, có sự so sánh của sự phóng đại, của sự cho mình quan trọng, cho người khác kém, v.v...

Và bước hai ấy là mỗi lần mình có một cảm giác, có một sự nhận ra đấy, thì mình phải áp dụng các phương pháp như mình vừa tập, mình vừa mới nói xong, để chuyển hóa ngay lập tức, ở ngay tại trận. Chứ không đợi là thôi, hai năm nữa tôi mới làm, bây giờ tôi phải tự kiêu cho nó sướng. Đấy. Tôi sẽ tập ngay tại lúc tôi cảm giác tự kiêu hoặc tự ti đấy.

Nếu mọi người tập, thì quá trình ấy sẽ diễn ra và nó chuyển hóa rất là nhanh. Mình nghĩ là nhanh. Nếu như mình tập, là người quyết liệt, nghĩa là cứ bất kỳ lúc nào mà mình cảm thấy mình tự kiêu hoặc tự ti là mình tập ngay ấy, thì quá trình chuyển hóa rất là nhanh. Đấy là cái tóm tắt cho buổi ngày hôm nay. Các bạn về tập đi rồi có thể gặp mình riêng hoặc chung một buổi nào đấy, để nói lại xem trong quá trình tập có điều gì xảy ra. Được

không ạ? (Mọi người vỗ tay) Có ai có kể chuyện hay là kết thúc ở đây? Hay là có ai đề nghị buổi sau nói gì không? v.v...

Khi một người làm điều xấu với mình, đấy là Phật đến làm điều xấu để giúp mình học bài học cần thiết. Vì nếu người ta không làm điều xấu, thì mình không có khổ. Không có khổ thì làm sao mình tiến bộ được? Đấy chính là Phật đến giúp mình tiến bộ.

9. Buổi sau nói về cái gì?

Một bạn: Nói về cách giúp đỡ đi anh.

Thầy Trong Suốt: Mình có buổi về lo sợ này, buổi về sân hận này, buổi về kiêu hãnh này, buổi định kiến.

Một bạn khác: Lười biếng.

Thầy Trong Suốt: Tha thứ.

Một bạn: Tha thứ chưa, đúng không ạ?

Thầy Trong Suốt: Tha thứ nói chưa nhỉ? Thông cảm chính là tha thứ đấy. Chưa nói hẳn buổi tha thứ. Hay là nói buổi tha thứ? Hay là nói ghen tị?

Một bạn khác: Thông cảm hôm nay nó cũng gần gần thế.

Bạn đó: Thất bại có khi còn khó nghe hơn ấy ạ.

Bạn khác: Nhưng mà lại cần phải nghe.

Một bạn khác: Xin anh tư vấn thêm.

Thầy Trong Suốt: Vâng. Mọi người, thường là những buổi cuối như này, mọi người đề xuất một số ý tưởng. Xong rồi, buổi sau thì bạn Hạnh sẽ tập hợp, rồi nghĩ một chủ đề. Còn không nghĩ được thì thôi. Tùy duyên. Buổi sau có hứng gì thì nói cái đấy. Thường là trước khi mình đến đây, mình không chuẩn bị gì đâu. Mình chỉ đơn giản đến đây ngồi và xem có gì nên nói thì nói thôi. Nên là không ngại, kể cả, thậm chí buổi sau nghĩ ra chủ đề cũng được.

Một bạn: Dạ, em đề xuất là nói về cách giúp đỡ được không ạ? Ví dụ như là, vừa nãy anh nói là giúp đỡ thì phải có cái trí sáng suốt.

Thầy Trong Suốt: Ồ, hay, hay, hay.

Bạn kia: Giống như là Phương, bạn Phương khi giúp đỡ một ai đó thì... Nhưng mà vấn đề là làm sao để mình biết được là mình giúp đỡ người khác có...

Thầy Trong Suốt: Sáng suốt hay không?

Bạn kia: Có sáng suốt không? Khi mà cái ông mà đạt đến A La Hán quả, ông ấy nhìn 100 kiếp, ông ấy còn thấy là sai. Nữa là mình, mình đã là gì đâu mà mình biết là nó có đủ nhân duyên hay không?

Thầy Trong Suốt: À, rồi.

Bạn kia: Có người thì, theo góc nhìn người ta, như thế lại là giúp người ta, là tốt. Nhưng mà góc nhìn người khác lại không.

Thầy Trong Suốt: Hay, hay. Đặt chủ đề rất hay!

Bạn kia: Đúng là một ông quả vị rất cao, ông ấy đánh người khác. Nhưng mà những người khác bảo “ôi, ông này làm sao, ông ấy vấn đề tâm thần à, mà ông ấy lại đánh người khác?”. Nhưng mà không hề biết rằng cái cú đánh đấy lại giúp cho cái bệnh là, cái gì nhỉ. Tắc nghẽn mạch máu não hay cái gì đấy, của cái ông kia.

Thầy Trong Suốt: Được! Chủ đề đấy hay đấy. Chủ đề đấy hay. Giúp đỡ thế nào cho nó, cho nó tốt, cho nó có hiệu quả?

Ví dụ như anh giúp đỡ không quan tâm đến kết quả. Người như anh ấy, anh nói xong, anh không quan tâm mọi người ở đây về có tiến bộ hay nghĩ gì hết. Anh đã gieo cái nhân rồi thì quả nó sẽ nở.

Bạn đó: Cái quan trọng là giúp người...

Thầy Trong Suốt: Nên anh chỉ quan tâm là gieo cái nhân hết khả năng của mình thôi. Chứ lại không quan tâm là tôi giúp thế nào để về nhà, họ phải cảm thấy tiến bộ, hay phải cảm ơn tôi?

Một anh: *Không. Thực ra cái giúp đỡ nó cũng đa dạng. Ví dụ tôi có rất nhiều câu chuyện muốn chia sẻ, nhưng có lẽ để lần sau đi ạ. Nhưng mà có một điều là có những cái mà không phải hẳn là người ta giúp đỡ, lúc đấy, trong cái tình trạng như vậy, có thể mình cảm tưởng là bị áp đặt, cảm tưởng là bị đẩy vào chân tường. Nhưng thực ra, 15 năm sau thì mới quay ra cảm ơn họ.*

Thầy Trong Suốt: Vâng. Đấy. Hay quá! Buổi sau anh chia sẻ.

Anh đó: *Ví dụ mà người ta không đánh bật mình ở chân tường, đẩy mình vào chân tường, có lẽ mình không có những cái ngày hôm nay.*

Thầy Trong Suốt: Được, chính xác.

Anh đó: *Có lẽ đấy, bản thân người ta, người ta cũng chưa chắc nghĩ đấy là sự giúp đỡ. Nhưng mình, về sau mình nghĩ đấy là một sự giúp đỡ. Và mình thấy rất vui vẻ. Sau 15, 20 năm sau, đến bắt tay, cảm ơn anh ấy.*

Thầy Trong Suốt: Hay quá. Vâng. Như em ấy, ngày xưa mà những người mình ghét ấy, bây giờ, mình cảm ơn họ hết.

Anh đó: *Đúng rồi.*

Thầy Trong Suốt: Vì hóa ra họ giúp mình rất nhiều mà mình không biết. Nhờ có họ mà mình có ngày hôm nay.

Anh đó: *Nhờ có họ ghét mình mà mình trưởng thành hơn.*

Thầy Trong Suốt: Đúng thế. Chính xác. Buổi sau mình sẽ nói thái độ của người đi giúp đỡ như thế nào là phù hợp. Mọi người lên trang trongsuot.com có bài viết là “Giúp đỡ Trong suốt”. Mọi người có thể đọc qua bài đấy xem.

Anh đó: *Hôm nay rất cảm ơn anh Thắng và ban tổ chức, hôm nay là lần đầu tiên mình đến. Và cũng cảm ơn một người bạn đã đến và như là dẫn đến một cái con đường mà đầy chông gai, nhưng mà đích của nó lại toàn hoa hồng.*

Thầy Trong Suốt: Vâng, hay đấy. Quá hay. (Cười)

Chị Hoa: *Thực ra mình nghĩ là mọi cái xuất phát từ sự thiếu hiểu biết, hay gọi là cái nhận biết là cái khó nhất. Trong tham, sân, si, thì mình nghĩ là cái si là cái, theo mình là quan trọng nhất. Tức là anh phải đủ hiểu biết thì mới có thể nhận biết được, nhận biết được mới*
Trongsuot.com

kéo theo tất cả những cái khác. Thì mình không biết là những chủ đề như thế nào để mình có thể đề cập đến cái hiểu biết hay chính là sự giác ngộ?

Thầy Trong Suốt: Đây, hôm nay là hiểu biết đây. Từ này đến giờ mình nói là hiểu biết. (Cười)

Chị Hoa: *Nói về giúp đỡ thế nào cho đúng, thế nào là sai? Tức là để mình, tất cả đều nhận thấy là do mình thiếu hiểu biết. Thế thì...*

Thầy Trong Suốt: Hiểu biết ấy, nó có thể đọc sách. Nhưng mà ở đây, buổi này, mình sẽ nói về các loại hiểu biết trong hành động. Đúng không ạ? Ví dụ, mình nói về kiêu ngạo, hôm nào có kiêu ngạo về tập. Cộng với cái nói chuyện hôm nay, thì sinh ra một loại hiểu biết, gọi là hiểu biết của kinh nghiệm. Thì hiểu biết, nó có hai loại: Hiểu biết do việc đọc và nghe; Hiểu biết của kinh nghiệm. **Đây, những buổi này thường là mình sẽ nói nhiều hơn về hiểu biết của kinh nghiệm.** Còn đâu, mình khuyến khích mọi người nên đọc sách. Tại vì tất cả những cái chân lý rất cao đẹp của nhà Phật đều có trong sách hết. Thế nhưng những buổi này là buổi nói về “*Làm thế nào tôi có cái loại hiểu biết bằng kinh nghiệm*”. Đây! Thì hai cái bổ sung cho nhau là điều tốt nhất.

Chị Hoa: *Mình thấy là những buổi thế này rất là hữu ích ấy, bởi vì mọi người chia sẻ với nhau những kinh nghiệm. Đây là cái mà mình nhận ra được, tức là mình hiểu biết hơn. Nó dễ tiếp cận ấy.*

Một anh khác: *Thực sự là rất bổ ích, bởi vì mình quan niệm là cái học ở trường ấy, nó chỉ đạt độ 40, 50% thôi. Những cái đây là bằng cấp, còn cái bằng ở đời mới ra được những thứ mình đánh giá là rất quan trọng. Nên đối với mình, trong suốt quá trình mình đi làm, nhìn nước ngoài người ta tuyển dụng ấy, không có đánh giá cao bằng cấp đâu, bản thân mình học rất nhiều. Nên mình không cần đánh giá bằng cấp. Nếu mà phải có một cái bằng A, B, C tiếng Anh thì mình suốt đời không bao giờ xâm nhập được vào một công ty nước ngoài để làm. Bởi vì bản thân mình không có một cái bằng gì, kể cả bằng A không có. Đây là một cái mình thấy rất là hay. Một cái bằng ở đời, bằng học bên ngoài này, cái đây mới là quan trọng, còn bằng cấp thì thôi.*

Thầy Trong Suốt: Bằng ở đời ấy không ai công nhận cả. Đây. (Cười) Bằng ở trong trường ai cũng công nhận.

Anh đó: *Khi mình tư vấn cho một doanh nghiệp phỏng vấn một anh Master ở Úc về, mà tiếng Anh không sôi. Có tin không? Bảo là đã làm giám đốc tài chính ở chỗ nọ chỗ kia mà khi hỏi đến những cái vấn đề về tài chính, anh ấy không hề biết.*

Thầy Trong Suốt: Chính xác.

Anh đó: *Anh ấy bảo là quân của anh ấy làm. Nhưng mà cuối cùng anh ấy, mới bảo thế thôi, được rồi, để tôi gọi mấy đồng chí công an vào xem cái bằng của anh ấy. Lúc đấy, anh kia mới thú thật là anh ấy sang bên kia chỉ có chơi thôi. Nên là chúng ta đừng có đánh giá những người đi học nước ngoài, mang cái con hổ giấy về. Nhiều người trong nước giỏi hơn nhiều. Ví dụ như vậy. Cái bằng ở ngoài đời hay hơn rất nhiều.*

Thầy Trong Suốt: Bằng ở đời có một vấn đề duy nhất thôi, là không ai công nhận cả. Thế buổi sau chủ đề gì ạ? Giúp đỡ được không ạ?

Mọi người: *Giúp đỡ đi ạ.*

Thầy Trong Suốt: Giúp đỡ Trong suốt. (Cười) Giúp đỡ ở đời phải tập cách gọi là giúp đỡ trong suốt. Giúp đỡ ở trong đời, những người tu tập trong đời là phải tu tập trong suốt.

Một chị: *Mà cũng đã chắc gì là anh bảo bạn ấy là giúp đỡ, bạn ấy đừng giúp đỡ như thế lại là tốt.*

Thầy Trong Suốt: Anh nói là anh sẽ cố gắng gieo những cái hạt giống tốt nhất, còn kết quả đầu có biết được đầu. Kết quả có của trước mắt, của tương lai, của dài hạn.

Anh đó: *Thế nhưng mình phải phân biệt thế nào là giúp đỡ, giữa ranh giới cái tốt với cái xấu. Giúp đỡ nhưng không phải giúp đỡ, nó hoàn toàn sai lầm. Một đứa trẻ con ngã một cái, thế là bố mẹ, ông bà ra đánh cái ghế, đánh cái bàn, nâng nó lên, có phải giúp đỡ không, hay là để tự nó đứng dậy và không đổ lỗi cho bất kỳ một ai cả?*

Thầy Trong Suốt: Đây.

Anh đó: *Cái đấy là giúp đỡ hay không?*

Thầy Trong Suốt: Thú vị đấy ạ. Chủ đề giúp đỡ có vẻ thú vị.

10. Hỏi đáp

Một bạn nam: Cho em hỏi là cái tri thức thì mình lấy từ trong sách nhưng mà em thử đọc qua mấy quyển sách, em thấy nó khó đọc quá. Ví dụ như cái quyển mà Phật đã dạy gì chẳng hạn.

Thầy Trong Suốt: Quá khó hả?

Bạn đó: Thì mình không quen đọc những sách như thế. Thì có cách nào nó dễ dàng hơn, ví dụ như là đọc sách kinh doanh các thứ, đôi khi mình còn thấy dễ hơn.

Thầy Trong Suốt: Ừ, đọc những quyển dễ hơn. Muốn hiểu thực sự ấy, thì phải có kinh nghiệm. Nhưng mà thôi, lúc đầu, cũng phải có cái loại hiểu tri thức, để mình có hướng mà đi. Ngày xưa, cách đọc sách của anh là đọc cái nào mà không hiểu, bỏ luôn. Rất dễ. Cảm quyển sách lên đọc, đúng không? Trang nào không hiểu, bỏ. Hay là chương nào không hiểu, bỏ. Không cố tìm hiểu thật lâu. Vậy lý do mình đọc như thế là vì sao? Vì là cái đạo Phật ấy, có một vấn đề là nếu mình cố phiên dịch nó thì mình thường phiên dịch sai.

Bạn đó: Em thấy những cái bài trên Trong Suốt của anh, em đọc rất là thích tại vì nó dễ hiểu. Còn những cái quyển sách mà nó nguyên, nó viết và nó hơi mang tính chất là những cái điển tịch, nó hơi khó.

Thầy Trong Suốt: Cái người mà viết quyển sách đấy thì có hai kiểu khác nhau. Một là, những người viết bằng kinh nghiệm; và hai là, người viết bằng lý luận, viết bằng tri thức. Thì mình nên tìm sách của những ông nào có kinh nghiệm. Tại vì ông ấy có kinh nghiệm rồi, ông ấy sẽ có một kiểu diễn đạt và cách nói khác. Còn cái ông mà nói bằng lý luận thì...

Bạn đó: Bằng lý luận thì thôi. Em có, hình như em có biết một thầy, thầy ấy là thầy Duy Tuệ ấy. Thì những quyển sách của thầy ấy, em có nhìn thấy đâu sách rồi, nhưng mà, cái quyển đấy thì có nên mua không?

Thầy Trong Suốt: Anh không biết. Em cứ đọc thử xem. Ngày xưa thì anh đọc các bài của thầy ấy thấy rất là hay. Còn đâu có hợp với em không, đọc các bài giảng. Thường anh nghe giảng hơn là đọc sách, vì thầy ấy dạy thầy có ghi âm, thầy ấy đưa phát trên mạng.

Bạn đó: Để đi chuyên sâu hơn một chút ấy, như em đọc qua trên website của anh, thì bước ban đầu là để mình hiểu đã, mình gọi là kinh nghiệm từ sách vở ấy ạ. Xong rồi mới đến cái kinh nghiệm từ thực tế?

Thầy Trong Suốt: Đúng rồi.

Bạn đó: *Cái kiến thức thực tế.*

Thầy Trong Suốt: Đúng.

Bạn đó: *Anh nói là hai cái bước đấy thì làm song song, chứ không có tách biệt đúng không ạ?*

Thầy Trong Suốt: Ừ, đúng.

Bạn đó: *Thì cái bước thứ nhất ấy, có cần phải rõ ràng ra một cái giáo án mà phải đọc quyển nào, quyển nào, hay là mình cứ thích thì mình đọc?*

Thầy Trong Suốt: Tùy kiểu người, có một kiểu người tư duy rất hệ thống. Anh kiểu tư duy hệ thống này, thì sẽ tìm hiểu rất hệ thống. Còn kiểu thứ hai là tư duy giải quyết vấn đề, tôi có vấn đề này thì đọc quyển này. Thì tùy em, em kiểu nào thì đọc quyển đấy. Anh thuộc loại tư duy hệ thống, ban đầu, anh đọc rất đầy đủ các loại sách, có thể là vì sau này, anh có nhiệm vụ đi giảng lại cho mọi người. Nhưng nhiều khi em chỉ cần giải quyết một vấn đề nào đấy thôi, em đọc đúng quyển đấy. Ví dụ như có quyển “Giận” của thầy Thích Nhất Hạnh chỉ nói về giải quyết cơn giận thôi. Em đọc quyển đấy đi, nếu mà hay giận. Hay là sau này, giả sử sau này bạn Hạnh bạn ấy in một quyển sách, bà ấy nói đúng không? Có bài là kiêu ngạo. Quyển sách tên là “Kiêu Ngạo”. Đọc đúng quyển đấy thôi. Còn tất nhiên là mình nên đọc hiểu đầy đủ.

Anh nói tùy người, nhưng mà mình luôn luôn nên hiểu một cách tương đối đầy đủ để mình có cái nhìn tổng quát. Ví dụ có giận này, hay có kiêu ngạo, ghen tị, thì đều xuất phát từ một điều là thiếu hiểu biết. Thì nên đọc một quyển là “Thiếu Hiểu Biết”.

Bạn đó: Vâng.

Thầy Trong Suốt: Đây là gốc của các vấn đề. Nhưng lúc đầu thì em có cảm hứng với quyển nào, đọc quyển đấy. Lúc đấy thì anh khuyên mọi người đọc quyển sách nào mình cảm hứng nhất. Giống anh lúc đầu tiên ấy, anh đọc quyển nào anh hiểu thì anh đọc, điều anh thích thì anh đọc. Lúc đầu, mình cần chọn, mình tạo cho mình một cảm hứng để mình tu tập. Đây. Lúc đầu, mình cần có cảm hứng. Đi vào con đường này ấy, thì phải có cảm hứng. Chứ không thể ép mình là phải tu. Giống như đến ngày hôm nay đến gặp anh ấy, thì phải có cảm hứng. Chẳng ai ép em đến phải gặp anh cả. Đúng không? Mình tu ở giữa đời

là mình phải tạo ra một cái cảm hứng để mình tu. Mình nên tạo cho mình cảm hứng để mình tu. Anh tu đầy cảm hứng đấy. Anh tu không có bắt buộc gì đâu. Rất nhiều cảm hứng.

Bạn đồ: *Tức là nếu cái động lực của em để đi theo con đường này ấy, là vì em thấy trên thực tế là mình biết nhiều, nhưng mình xử lý những vấn đề trong công việc hay trong cuộc sống thì vẫn gặp rất nhiều vấn đề. Thì mình kỳ vọng là sau khi mình có những cái kiến thức như thế, hoặc gọi là kỹ năng đi, thì mình sẽ giải quyết cuộc sống nó dễ dàng hơn. Thì cái động lực như thế có nên không?*

Thầy Trong Suốt: Lúc đầu là rất tốt, lúc đầu miễn em tốt lên là được. Chứ không tập để xấu đi, là được. Nếu tập để hại người khác là xấu, tập để mình tốt lên là tốt. Nhưng đến lúc nhất định, trên con đường tập, anh không biết lúc nào xảy ra với em, tại vì sau cái nhóm này, có một nhóm gọi là nhóm “động lại”. Động lại là những người quyết tâm tập một cách chuyên sâu. Thì khi nào mình đã tập đến đoạn đấy rồi, thì mình phải hiểu rằng là mình chỉ tốt hơn một cách tương đối được thôi. Còn muốn tốt hơn tuyệt đối thực sự ấy thì mình phải tìm giải quyết cái vô minh của mình.

Đấy. Giải quyết cái sự thiếu hiểu biết sâu thẳm của mình. Phải đạt sự giác ngộ, thì lúc đấy mục tiêu của mình không phải trở thành người tốt nữa. Mình chỉ có mục tiêu là người hiểu rõ thôi. Không có mục tiêu là sướng nữa.

Anh bây giờ chẳng có quan tâm là anh sẽ sướng hoặc khổ nữa. Anh không có mục tiêu đấy nữa. Nhưng mà đấy, nó phải đến do mình có hiểu. Hiểu là sướng khổ luôn luôn là tương đối. Bây giờ giả sử như là cái khổ xảy đến với mình mà tâm mình an lạc ấy, thì chẳng có khổ. Mặc dù hình thức là bị gãy chân, gãy tay, giả sử anh ra đường bị ô tô đâm một cái gãy chân, thì anh nghĩ là anh vẫn vui, vẫn vui vẻ bình thường, không có oán trách một ai hết. Hay là ngày mai, báo chí nói xấu anh chẳng ra gì, thì anh vẫn thấy vui vẻ bình thường, không oán trách bất kỳ ai. Thì cái khổ nó đi từ mức độ thô sang mức độ tinh vi.

Bạn Hằng: *Em hỏi câu này hơi buồn cười tí, tức là anh đạt đến mức độ nào? Em chỉ tò mò một tí thôi. Anh đạt đến mức độ nào của giác ngộ ấy? Bởi vì anh bảo kiếp trước anh là cư sĩ ở Tây Tạng ấy, thì em cũng không hiểu.*

Thầy Trong Suốt: Anh chẳng biết. (Cười) Anh không có đánh giá chính mình. Anh chỉ biết điều này này, là anh có mong muốn chia sẻ những cái anh đã trải qua với mọi người.

Bạn Hằng: *Thế anh còn khổ không?*

Thầy Trong Suốt: Nếu mà nói về góc độ nào thì em cũng không biết được, nên để tự em quan sát đi. Đúng không? Ví dụ anh bảo em là cốc nước này rất là ngọt. Em cũng tạm tin thôi, đúng không? Thế nếu mười người xung quanh em bảo cốc này đắng lắm, thì em sẽ tin ai? Khả năng cao em tin mười người. Cuối cùng, động lại ở em cũng chỉ là niềm tin thôi. Anh bảo anh hết khổ rồi, đối với em chỉ là một niềm tin thôi. Anh bảo anh chưa hết khổ, đối với em, cũng chỉ là một niềm tin thôi. Nhưng cái ngày nào em nếm cốc nước này này, em biết nó ngọt hay không ngọt. Cũng thế thôi, mình không thể biết người khác được đâu, mình chỉ biết tâm mình thôi. Nhưng anh có thể nói như thế này, tất cả những cái anh nói là những cái mà anh trải qua. Anh không bịa đặt, anh không lấy sách vở ra anh nói, anh nói bằng toàn bộ kinh nghiệm của anh. Đây! Còn đâu, em hoàn toàn có thể quan sát, nhận xét, hay là suy nghĩ. Đây là việc của em.

Bạn Hằng: *Một người giác ngộ với một người thành công thì nó khác nhau về trí thông minh, ở loại thông minh, hay là do linh hồn của họ, hay như thế nào? Em không hiểu.*

Thầy Trong Suốt: Ừ. khác nhau như là bầu trời với trái đất ấy. (Mọi người cười) Người giác ngộ khác người thành công giống như là bầu trời khác trái đất. Nhưng chắc em phải tìm hiểu nhiều hơn. Tại vì em ngay cả những cái khái niệm đấy em còn chưa rõ, thì hỏi anh là có cái này cái kia không, thì em phải hiểu những khái niệm cơ bản ấy trước. Nên tìm đọc sách đi, xem là thành công khác giác ngộ ở chỗ nào.

Bạn Hằng: *Em thấy đọc sách, giác ngộ toàn là những cái bậc đại sư, rồi họ vừa nổi tiếng, vừa thành công các thứ luôn.*

Thầy Trong Suốt: Thì đấy, thì đấy là một hiểu biết không đúng của em về giác ngộ đấy. Giác ngộ không liên quan đến nổi tiếng hay không nổi tiếng. Không liên quan đến thành công hay không thành công. Cũng không liên quan đến đại sư hay không đại sư.

Bạn Hằng: *Như vậy, người giác ngộ, nếu như họ cứ bình thường, không ai biết đến, thì ai biết đấy là người giác ngộ.*

Thầy Trong Suốt: Họ có cần ai biết đâu. Trong suốt là như vậy. Trong suốt là mỗi em biết thôi.

Bạn Hằng: *Nhưng mà giác ngộ thì phải giúp đỡ người khác, mà không ai biết thì giúp đỡ ai?*

Thầy Trong Suốt: Thì nên đọc bài viết của anh. Buổi sau đi, buổi sau nói về giúp đỡ đi.

Một bạn khác: *Em muốn hỏi là ở đâu, lúc nào mình sinh ra tâm so sánh thì có nhất thiết lúc nào cũng phải là...*

Thầy Trong Suốt: Cả ba tồn tại cùng một lúc chứ. Khi em còn so sánh thì em còn tự tin và tự ti.

Bạn đó: *Thực ra là ở trạng thái giác ngộ thì bạn ấy sẽ, em thấy thực ra nó phức tạp hơn...*

Thầy Trong Suốt: Đúng rồi, như nói lúc nãy đây. Có thể vừa tự tin, vừa tự ti cùng một lúc luôn.

Bạn đó: *Đôi khi là mình cảm thấy mình tự tin, nhưng khi mà có cái tác động, mình lại thấy mình tự ti, đó không phải là vì mình so sánh với người khác mà chỉ là so sánh với chính bản thân mình thôi.*

Thầy Trong Suốt: Cũng được, cũng là một loại so sánh. Thì cũng là so sánh, đúng không? So sánh và kỳ vọng đấy. Mình tự ti là bởi vì mình kỳ vọng. Thế thôi, đơn giản thế thôi.

Bạn Trưởng: *Em hỏi về vấn đề của em. Do mình thường tạo vỏ bọc của bản thân mình, mình tự ti vào bản thân mình và mình tạo vỏ bọc. Mình thu mình lại.*

Thầy Trong Suốt: Đây thì em phải bớt so, em phải chấp nhận là người ta coi thường mình đi. Chấp nhận được không? Khó hả?

Bạn Trưởng: *Rất là khó để thể hiện...*

Thầy Trong Suốt: Chấp nhận bằng tư tưởng trước đi, trước khi chấp nhận trong cuộc sống thì chấp nhận bằng tư tưởng. Cách tập là như vậy. Đầu tiên, mình tưởng tượng bị coi thường đi. Mình chấp nhận trong tư tưởng đã, chứ đừng chấp nhận trong cuộc sống vội. Nhưng nếu em làm năm lần bảy lượt, 100 lượt thì em dần dần em có khả năng “Ừ thôi, người ta coi thường mình tí cũng được”. Thả, em thả lỏng cái vỏ bọc của em ra. Khi em càng chấp nhận bị coi thường, vỏ bọc của em càng lỏng ra. Mà khi vỏ bọc của em càng lỏng ra, em càng tiến bộ. Em đi ra ngoài, em va chạm mới tiến bộ được, còn vỏ bọc thì sao mà tiến bộ được. Mà càng tiến bộ, càng tự tin.

Bước đầu tiên là em thả lỏng bớt cái sợ bị coi thường đi. Chấp nhận là tôi bị coi thường, chấp nhận trong này này. *(Chỉ vào trong người)* Tôi chấp nhận rằng mình sẽ bị coi thường nhưng trong này đã, tạm trong này đã. Vì suy nghĩ sẽ dẫn đến hành động. Nên đầu tiên, em cứ tập, em cứ tưởng tượng – một ngày tưởng tượng một tiếng cho anh, hoặc năm

phút cho anh – là tôi bị coi thường như thế nào, người ta coi thường, người ta mắng chửi, người ta nói xấu tôi như thế nào. Đấy. Em thử làm một ngày, làm 100 ngày xem có thay đổi không. Chắc chắn thay đổi. Bởi vì cái gì cũng thế, bắt đầu từ suy nghĩ mình ra.

Bạn Hiếu: *Mình nghe những vấn đề anh Thắng chia sẻ ấy, thì đầu tiên mình có một tâm thế là mình đừng có quá căng thẳng, tập trung. Thường những điều anh Thắng nói làm cho mình rất hay bị căng thẳng và tập trung những điều anh ấy nói. Nhưng vấn đề là bản thân mình, khi nghe, mình có sự thư giãn, trong sự thư giãn ấy thì mình lĩnh hội, sẽ cảm thấy nó nhẹ nhàng, như buổi chia sẻ. Ví dụ như mình quá tư duy, mình thấy vấn đề nó mang tính chất như kiểu là lý luận ấy. Mình tư duy, mình quá tập trung, nên cái cách mình tiếp nhận thông tin, mình thấy bị cơ cứng. Anh nghĩ rằng, em nên thả lỏng và nhẹ nhàng từ cách tiếp nhận thông tin. Đấy, thì dần dần, em sẽ thấy là em tự giải quyết được vấn đề. Thường thì anh thấy là mình tập trung cao độ quá chưa chắc đã là tốt. Mình thư giãn trong quá trình tập trung, thì sẽ tiếp thu dễ.*

Một bạn nam: *Cái này em cũng rất muốn chia sẻ, nhưng mà cái hiểu biết của mình chưa sâu sắc thì mình sẽ chờ đến khi nào mình sâu sắc...*

Thầy Trong Suốt: Một người mù liệu có thể dẫn một người mù khác đi đúng đường được không? Đúng không?

Bạn đó: *Mình chỉ có cảm giác là đấy là con đường đấy sẽ có ánh sáng.*

Thầy Trong Suốt: Mình thì khuyên họ là tìm đến ánh sáng, chứ mình không dẫn họ đến ánh sáng được, nên mình phải tập cho mình bớt mù đã. Một người bị trói tay liệu có mở trói cho người khác được không? Nhưng mình có thể nói mình không mở trói cho người khác được, mình có thể khuyên người ta là hãy tìm người đến giúp họ mở trói, hoặc tìm một con đường để thoát khỏi mù thì được. Nên là em nên khuyến khích người ta. Bây giờ, em chưa nên đi chỉ cho người khác, nhưng mà nên khuyến khích người khác ngay từ bây giờ. Đấy, dẫn đến buổi này này, đọc sách của Phật, dẫn đến buổi gặp anh nói chuyện, đọc các sách khác.

Tất cả những cái anh nói ngày hôm nay đều xuất phát từ trí tuệ của nhà Phật. Nhưng mà mình đã có kinh nghiệm trong cuộc sống, mình chia sẻ kinh nghiệm đấy. Nhưng gốc của nó là trí tuệ của Phật. Mà gọi là trí tuệ Phật, nghĩa là cho dễ gọi thôi, chứ thực ra nó là chân lý đấy, nó là sự thật. Phật là người truyền bá thì gọi là trí tuệ của nhà Phật, thực ra nó là chân lý, để mình thấy rằng tất cả các lời mình nói, đơn giản, nó sẽ tự nhiên là như thế, cuộc sống là như thế. Có ai hỏi thêm câu gì không ạ?

Một bạn nữ: Nếu mà hiểu rõ về duyên, nghiệp, thì rất là tốt. Nhưng chẳng hạn như có nhiều người dựa dẫm vào cái việc tùy duyên, vì duyên nên là tôi tát anh, vì duyên mà tôi giết anh. Thế thì...

Thầy Trong Suốt: Ừ. Thì em nên đến nghe buổi nói chuyện trước của anh. Thì sẽ hiểu hế nào là tùy duyên. Có buổi anh nói về tùy duyên.

Chị kia: Trước đó nữa chứ không phải buổi “Định kiến” ạ.

Thầy Trong Suốt: Ừ. Nhưng mà thôi, buổi này, nói ngay bây giờ cũng được, nói ngắn gọn thôi. Duyên là tất cả các điều kiện. Nên cái mong muốn của em cũng là một điều kiện. Chứ không phải duyên là chẳng phải liên quan đến mong muốn của mình. Đúng không?

Bạn đó: Đây là do suy nghĩ của mình.

Thầy Trong Suốt: Để em đến đây ngày hôm nay, thì em phải có mong muốn đã. Song song với đó, là bầu trời không có bão, cảnh sát giao thông là không làm tắc đường, bố mẹ em phải không ốm, bố mẹ anh phải khỏe. Nghĩa là để em và anh gặp nhau ngày hôm nay, thì rất nhiều yếu tố khác nhau: bầu trời, mặt trăng, mặt trời, đúng không? Mặt trời mà sinh ra một cơn bão từ là thôi rồi, là mọi người về hết rồi. Nên là mặt trời, mặt trời cũng liên quan đến mình, trái đất liên quan đến mình, những ông cảnh sát giao thông, bố mẹ họ cũng liên quan đến mình. Nên suy rộng ra là rất nhiều người và vật liên quan đến việc gặp nhau ngày hôm nay ở đây. Thì đấy gọi là duyên, tất cả cái đấy gọi là duyên.

Thế tùy duyên nghĩa là gì? Là mình không chỉ tùy vào cái suy nghĩ, mong muốn của mình. Mong muốn của em chỉ là một phần tử của những cái mong muốn cộng với những cái khác thôi.

Bạn đó: Đúng rồi.

Thầy Trong Suốt: Đúng không? Thế thôi. Thế nhưng ngược lại là người nói tùy duyên nghĩa là “tôi làm gì cũng không liên quan đến tôi” thì lại sai lầm. Vì trong cái hành động của em, bao giờ mong muốn cũng xuất phát từ ý của em, từ suy nghĩ của em.

Bạn đó: Nên là mình cũng là thành phần...

Thầy Trong Suốt: Nên mình cũng là thành phần của duyên. Nên gọi là tùy duyên không có nghĩa là mình không có vai trò tí nào. Tôi tát anh là do duyên tát anh. Không phải! (Mọi người cười) Đây, đây là do. Khi tôi tát anh là có mục đích, có suy nghĩ, và như vậy là nó

cũng là duyên. Nên hiểu không đúng về duyên, thì lại buông thả. Không hiểu về duyên thì nghĩ là mọi thứ là tùy mình. Đây.

Bạn đó: *Thế thì nói quay lại vấn đề là bất cứ ai mà không có duyên với Phật, thì Phật không thể cứu độ, nói tóm lại là, mình có muốn được cứu độ hay không, mình có muốn được tu tập hay không?*

Thầy Trong Suốt: Ừ, đây cũng là một trong những cái duyên tốt. Một trong những ý tốt.

Một bạn nam: *Vậy thì mình hiểu nôm na là quả cầu, trái đất có đến tám tỷ người, thì đâu phải ai cũng theo đạo Phật đâu.*

Thầy Trong Suốt: Đủ duyên thì mới xảy ra. Em gặp anh nào cũng là đủ duyên.

Bạn đó: *Vâng.*

Thầy Trong Suốt: Mà hết duyên thì bỏ đi. Em gặp, chia tay cô nào cũng là hết duyên. Nên không có gì là buồn, quá buồn.

Bạn đó: *Rất buồn.*

Thầy Trong Suốt: Rất buồn hả? *(Cười)* Khi mình hiểu về tùy duyên, thì mình mới sống thế được. Mình sống rất tùy duyên, mặc dù mình vẫn có ý tốt, hành động tốt, nhưng mình lại vẫn tùy duyên, cùng một lúc.

Bạn Trưởng: *Cho em hỏi là về tướng, về tướng ấy.*

Thầy Trong Suốt: Tướng ấy hả?

Bạn Trưởng: *Em thấy là thực ra rất nhiều người, đối với họ thì tướng số rất là có ý nghĩa, và nên tin vào. Em nghĩ nếu mà tướng số nó định sẵn số phận của mình như thế thì...*

Thầy Trong Suốt: Đây, hiểu biết đây là sai lầm đây. Mình tu tập rồi, mình phải dần bỏ những suy nghĩ, những niềm tin vào tướng số, các thứ đi. Mình chỉ tin vào một điều là nhân quả thôi. Nhưng mà mình bảo phủ nhận nó hoàn toàn thì cũng không đúng đâu. Thực ra anh nói rất nhiều lần rồi, nói nhiều lắm rồi. Giống như anh nói lúc này là, mình ngồi đây phải có mặt trăng, mặt trời đúng không. Đúng không? Anh gặp em hôm nay là có liên quan đến mặt trời, mặt trăng. Nên là việc cuộc đời mình bị ảnh hưởng bởi các ông sao trên trời là bình thường. Việc gặp một người còn có liên quan đến mặt trời, mặt trăng nữa là. Nên các vì sao có liên quan đến mình, cuộc sống mình thật sự. Vì duyên với nhau, có duyên với

nhau. “Chứ không phải là ông sao trên trời không có liên quan tí nào đến tôi đâu. Ông sao trên trời cũng liên quan đến hành xử của tôi ở đây”. Nhưng mà cái tướng số hoặc tử vi ấy, nó có một cái sai lầm là nó cắt bớt những mối liên quan khác, nó chỉ thấy cuộc đời mình chỉ liên quan đến sao thôi, chứ không liên quan đến tất cả những gì khác nữa. Đây mới là vấn đề. Nên là tướng, tiếc v.v... nó có tác dụng nhất định, nhưng mà nó không phải chỉ như thế.

Ví dụ như là nhân tốt ngày hôm nay em gieo thì sẽ thay đổi hoàn toàn cái số của em. Nên là tướng số, tử vi, bói toán v.v... ấy, nó không phải sai hoàn toàn đâu. Nó có phần nào đây liên quan. Nhưng cái sai ở đây là mình cho nó quyết định cuộc đời mình. Thì hoàn toàn sai. Tại vì như vậy là, ví dụ như có một tỷ cái duyên gặp nhau ngày hôm nay, em lại nói rằng anh Thắng ơi, hôm nay gặp nhau chỉ do ông mặt trời thôi. Đây. Thì giống như kiểu mình xem tướng, xem số, tử vi ấy, là mình thế nào chỉ liên quan đến ông sao trên trời thôi. Nhưng nếu mà em bảo là không hề liên quan một tí nào đến ông mặt trời thì lại cũng hỏng nốt. Có liên quan nhưng mà không phải hoàn toàn.

Một bạn nam: *Có thể thay đổi được.*

Thầy Trong Suốt: Đây. Tử vi, tướng số cũng như vậy. Có liên quan nhưng không hoàn toàn. Và cái gì quyết định cái việc thay đổi đây, chính là nhân quả, cái nghiệp mình gieo ngày hôm nay, chứ không phải là do cái ngày xưa mình đã gieo đâu. Mình gieo ngày hôm nay quyết định mạnh mẽ nhất.

Bạn Trưởng: *Nhân thì có nhiều cái đúng không ạ?*

Thầy Trong Suốt: Mình gieo cái nhân gì ngày hôm nay. Vì cái nhân quá khứ mình có điều khiển được đâu, nên là hôm nay mình gieo nhân gì. Ví dụ anh ngồi đây nhé, khi anh nói chuyện, thì anh không có bất kỳ một chờ đợi nào là mọi người sẽ tiến bộ hết. Nhưng anh luôn luôn gieo những hạt giống mà anh cho là tốt nhất, trong khả năng của anh, để mọi người tiến bộ. Nhưng anh không chờ đợi mọi người tiến bộ. Tí nữa ra khỏi đây, tất cả mọi người quên hết, đối với anh chẳng có vấn đề gì cả. Đây. Nên mình hiểu nhân quả, mình sống như thế. Hiểu nhân duyên, hiểu nhân quả thì mình sẽ có cuộc sống không cần bám chấp vào kết quả, nhưng lại luôn luôn cố làm điều tốt nhất. Không bám vào quả, nhưng lại luôn gieo nhân tốt. Đây. Mình luôn gieo nhân tốt, mà lại không bám vào việc là phải ra quả tốt. Em cũng thế thôi, cố hết sức đi, nhưng mà đừng có lúc nào cũng lo lắng liệu mình có trở nên tự tin hay không, là vô ích.

Một bạn nữ: *Cố làm điều tốt nhất thì vẫn là còn có sự so sánh, đúng không anh?*

Thầy Trong Suốt: Đúng. Đúng. Mình cố làm điều tốt nhất.

Bạn đó: *Để mình biết là có cái điều tốt nhất?*

Thầy Trong Suốt: Đúng. Đúng. Trong thế giới tương đối thì mình không bao giờ có thể sống một cách tuyệt đối được. Trong thế giới tương đối luôn luôn có tốt xấu, đúng sai, có cái nên và không nên. Giống như anh không nên giết em ở đây, đúng không? Nói rất tương đối thôi. Chưa chắc anh giết em ở đây đã xấu đâu, về mặt lâu dài, xa xăm ấy. Nhưng mà về tương đối, rõ ràng anh không nên làm thế. Nên là mình sống trong thế giới tương đối, thì mình vừa phải hành xử một cách tương đối, nhưng vừa phải không quên cái tuyệt đối. Ví dụ anh sẽ không quên rằng là em không bao giờ tốt hoặc xấu hết, nhưng khi hành xử với em thì anh luôn luôn quan tâm đến việc làm thế nào cho em tốt lên. Mặc dù anh không hề quên chuyện là em không có tốt, xấu.

Bạn đó: *Tốt lên chứ không phải là tốt nhất, đúng không ạ?*

Thầy Trong Suốt: Ừ. Tốt lên.

Bạn đó: *Nếu không là mình lại bám chấp vào kết quả.*

Thầy Trong Suốt: Thế thì đạo Phật nó có cái khó hiểu như thế. Vừa cái này, lại vừa ngược lại. Vừa cố gắng, mà lại vừa không quan tâm kết quả. Là hơi khó đúng không? Vừa cố làm cho tốt hoặc xấu, mà lại vừa thực sự là không thấy tốt, xấu.

Một anh: *Không nên quá tin vào tử vi đâu. Tử vi, tướng số ấy.*

Thầy Trong Suốt: Chính xác.

Anh đó: *Một phần nào đấy thôi. Tại vì cái tử vi ấy, cái giờ ngày tháng năm sinh, những cái đấy cũng đúng một phần. Nhưng mà nó không phải là chiếm lĩnh toàn bộ cuộc sống, cuộc đời...*

Thầy Trong Suốt: Đúng. Đúng. Nó chỉ là một phần rất bé của cuộc đời.

Anh đó: *Nó còn mấy yếu tố nữa, mấy yếu tố đấy rất quan trọng, đó là môi trường, đó là cái chỗ địa điểm nhà ở, rồi cái nơi làm việc...*

Thầy Trong Suốt: Nhiều lắm, nhiều yếu tố.

Anh đó: *Nếu mình, nếu nghiên cứu tử vi, mình thấy ngay ngày xưa lý lịch của mình ấy, ngay từ thời Bác Hồ, bao giờ cái nơi sinh cũng vô cùng quan trọng. Bởi vì cũng là giờ tý, ngày tý, năm tý, tháng tý, sinh ra một ông làm tổng thống, nhưng một ông chỉ là một thợ phụ hồ. Hai nơi sinh khác nhau hoàn toàn.*

Thầy Trong Suốt: Tử vi Ấn Độ ấy, là họ có cả, gọi là kinh độ, vĩ độ của nơi mình ra. Tử vi của Ấn Độ ấy.

Anh đó: *Tức là nơi sinh ấy.*

Thầy Trong Suốt: Vâng. Nơi sinh ấy. Nó cần phải thêm thông số ấy nữa.

Anh đó: *Sinh ở thành phố Hồ Chí Minh khác với sinh ở Hà Nội, khác hoàn toàn.*

Thầy Trong Suốt: Đúng, nhưng kể cả hai, tất cả cái đấy cộng vào vẫn chưa đủ. Đúng không ạ? Vì nó còn nhiều thứ trên đời nữa.

Anh đó: *Chưa đủ.*

Thầy Trong Suốt: Vâng. Vô cùng nhiều thứ khác nhau.

Anh đó: *Nó còn phụ thuộc vào rất nhiều thứ nữa.*

Một bạn khác: *Còn đâu phụ thuộc vào chính bản thân mình quyết định.*

Thầy Trong Suốt: Nhưng mà nếu mình tu tập rồi ấy, như là em là người tu tập ấy, thì em không còn bị ảnh hưởng bởi tử vi, tướng số gì nữa luôn. Mình chỉ có gieo cái nhân gì bây giờ thôi.

Anh đó: *Cái đấy cũng nên tham khảo, tương đối đấy. Mình thấy cũng tương đối, về tử vi, cũng nên tham khảo.*

Thầy Trong Suốt: Vâng. Nhưng mình ví dụ là mình không tu tập, hoặc là mình tu tập nhưng mà mình vẫn giúp những người không tu tập, thì mình vẫn lại phải quan tâm cái đấy.

Anh đó: *Đừng quá tin. Thế thôi.*

Thầy Trong Suốt: Ừ. Mình vẫn phải quan tâm cái đấy, để giúp người ta.

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!

