

# Trà đàm: Nhập thế, lạc mà không lạc

Hồ Chí Minh, tháng 5 năm 2017

## Mục lục

1. “Nhập thế, lạc mà không lạc” nghĩa là gì?.....	2
2. Lạc đến từ đâu? Khổ đến từ đâu? .....	4
3. Câu chuyện tìm Thầy Tilopa của Naropa .....	6
4. Con đường bỏ bám chấp.....	12
5. Câu chuyện Tế Công giúp người muốn tự tử và bài học về cách nhìn .....	21
6. Sợ hãi, lòng tham và bám chấp.....	24
7. Cầu mong, ước nguyện có tác dụng không? .....	26
8. Chỉ một chữ thôi thì nhập thế mà vẫn sẽ hạnh phúc .....	29
9. Câu chuyện Ngài Atisha dạy đại đệ tử .....	31
10. Làm thế nào phóng sinh và làm từ thiện để “Lạc mà không lạc”?.....	34
11. Sửa bám chấp của chính mình và kiên nhẫn với người thân.....	38
12. Không làm cũng là bám chấp.....	43

## 1. “Nhập thế, lạc mà không lạc” nghĩa là gì?

**Thầy Trong Suốt:** Hôm nay chúng ta có chủ đề rất kì quái, thậm chí học trò của Trong Suốt cũng không biết nghĩa là gì luôn! Nghe chữ “nhập thế” đã không hiểu là gì rồi. Còn “lạc mà không lạc” nữa. Tại sao lại kì lạ như vậy? Theo mọi người “nhập thế” nghĩa là gì? Có ai đoán được giờ tay? (*Chưa có ai giờ tay*)

Không đoán được tại sao đến đây làm gì ạ? Đến đây lẽ ra phải đoán được đúng không ạ? Có ai giờ tay mạnh dạn đi ạ!

**Bạn nữ:** *Mình được giới thiệu đến đây là lần đầu tiên. Mình cũng xem qua chủ đề của buổi Trà đàm này, “Nhập thế” theo mình hiểu là mọi người đến đây thì hầu như ai cũng muốn có một cuộc sống tốt đẹp và sống theo những lời dạy nhà Phật. Nhưng hầu như mọi người nghĩ là rất khó. Sống một cuộc sống vừa hạnh phúc, vừa an lành thì hầu như nhiều người nghĩ chỉ những nhà tu mới làm được. Mà không phải ai cũng đi tu hết thì cái “nhập thế” này cũng như vậy. Tức là mình vẫn sống một cuộc sống đời thường, vẫn đi làm, vẫn nuôi dạy con cái. Nhưng mình sống như thế nào để cho tâm mình nó tịnh, mình hạnh phúc. Và ngoài ra mình còn có thể giúp đỡ được những người khác.*

**Thầy Trong Suốt:** Mọi người thấy đúng không ạ? Quá chuẩn luôn! (*Mọi người vỗ tay*) Một phần quà ở đây, một cuốn lịch tặng cho chị luôn! Chị giới thiệu luôn để mọi người hình dung chị là ai.

**Bạn nữ đó:** *Mình ở Nha Trang. Mình mới chuyển vào đây làm khoảng chừng vài tháng thôi. Mình đang làm tại một khách sạn năm sao Sài Gòn. Bản thân mình, khoảng bốn, năm năm rồi cũng tìm hiểu về những xu thế sống tích cực, làm sao có thể giúp được mình trong cuộc sống và có thể giúp được nhiều người.*

**Thầy Trong Suốt:** Cảm ơn chị. “Nhập thế” là vào đời đúng không ạ? Đây là dễ hiểu nhất. Thế còn “xuất thế” là gì ạ? Đó là ra đời. (*Thầy cười*) Nghĩa là không sống trong đời sống bình thường. Đây, có hai từ “nhập thế” – “xuất thế” nó thể hiện hai cách khác nhau về tu hành. “Nhập thế” là từ trong nhà Phật, bình thường người ta không gọi là nhập thế mà gọi là sống giữa đời. Lý do mình dùng từ “nhập thế” để cho mọi người hình dung rằng ở đây có mang tinh thần Phật Pháp. Đó là lý do tên buổi chủ đề như vậy. Nhưng có thể hình dung một cách đơn giản “nhập thế” là sống giữa đời thường sâu sắc hơn.

Câu hỏi thứ hai: Thế sống trong đời “lạc mà không lạc” nghĩa là gì? Chữ “lạc” đầu tiên nghĩa là gì ạ?

**Một bạn nữ:** *Dạ thưa Thầy, theo con hiểu thì từ “lạc” đầu nghĩa là mình vẫn an lạc. Còn từ “lạc” thứ hai theo con nghĩ là mình không bị lạc lối, mình vẫn không đi sâu vào con đường đời, vẫn giữ được tâm tu.*

**Thầy Trong Suốt:** Quá giỏi! Em giới thiệu luôn đi?

**Bạn nữ đó:** Dạ, Thầy đặt cho con là Tuệ Linh đó Thầy.

**Thầy Trong Suốt:** (Thầy cười) Rồi một phần quà cho bạn Tuệ Linh đi ạ! Hoan hô Tuệ Linh! (Mọi người vỗ tay) Bạn trả lời đúng luôn rồi, thầy đỡ phải hỏi câu thứ hai. Chữ “lạc” đầu tiên nghĩa là an lạc, hay hạnh phúc. Thực ra nó còn một nghĩa nữa là hoan lạc, chứ không phải chỉ an lạc. An lạc là an lành và thoải mái. Còn hoan lạc là vui cơ. Vui sướng và thoải mái. Vui sướng mà lại không lạc lối. Đây, chủ đề ngày hôm nay: “**Vào đời, sống giữa đời, hạnh phúc vui sướng mà lại không lạc lối**”. Vậy phải làm thế nào?

Chủ đề này xuất phát từ cách đây khoảng một tháng, khi đó có một người học trò của Trong Suốt nói rằng: “Tu hành giữa đời rất khó vì rất dễ lạc, quá nhiều thứ: Tiền tài, danh vọng, gái đẹp, trai đẹp kéo mình đi mất. Mình rất dễ bị lạc. Vậy làm thế nào để có thể vui vẻ hạnh phúc mà lại không bị lạc như vậy?”. Trong Suốt có nói: “Vậy thì mình làm Trà đàm để chia sẻ cùng nhau”. Vì Trong Suốt cũng là một người nhập thế, đi vào đời từ lâu rồi, từ khi bắt đầu đến giờ chưa lần nào xuất thế nên có thể chia sẻ được.

Ngoài đời, mọi người có ai thích “lạc” không ạ? Những ai thích chữ “lạc” đầu tiên giờ tay ạ? An lạc đấy ạ! (Nhiều cánh tay giơ lên) Rồi! Vậy những người còn lại, bao nhiêu người thích hoan lạc giờ tay ạ? Hoan lạc, ghê hơn cả an lạc luôn! Có ai thích không ạ? Ít thế ạ? Mọi người không thích hoan lạc, chỉ thích an lạc nhẹ nhàng thôi ạ? (Nhiều người giơ tay) À, đồng hơn rồi đúng không ạ?

Bao nhiêu người thích lạc lối giờ tay ạ? Lạc lối, chữ “lạc” thứ hai, có ai thích không ạ? (Không ai giơ tay) Rồi, chuẩn rồi! Như vậy là hầu như chúng ta đều thích lạc – an lạc và hoan lạc, mà không ai muốn lạc lối hết. Thế thì làm thế nào để an lạc, hoan lạc? Chúng ta ở đời hay nói niềm vui đi kèm nỗi buồn. Nghĩa là cứ vui tí, rồi lại khổ. Ví dụ như lấy vợ, lấy chồng được bao lâu thì bắt đầu khổ ạ? Ở đây có ai có kinh nghiệm không ạ? Lấy vợ, lấy chồng có lạc không ạ? Cũng lạc đúng không ạ?

Theo mọi người, đặc biệt là những người có kinh nghiệm sống, những người đã lấy vợ/ chồng rồi, theo mọi người lạc trong bao lâu thì khổ đến ạ? Những ai đã từng lấy vợ, lấy chồng rồi giờ tay ạ? (Mọi người giơ tay) Rồi, rất nhiều đúng không ạ? Đã từng lấy vợ, lấy chồng hai lần trở lên giờ tay ạ? (Có bạn giơ tay) À đấy, thế có người hai lần rồi. Rồi, mời bạn hai lần lấy vợ lấy chồng phát biểu đi! Từ lúc bắt đầu lấy, lúc an lạc đấy, thì bao lâu sau khổ mới bắt đầu mò đến?

**Bạn nữ:** Thưa Thầy, thực ra thì cuộc sống khi mình đang yêu nó là màu hồng. Anh chàng này là anh chàng mình bắt được đây, anh chàng này sẽ mang lại hạnh phúc cho mình nhất. Nhưng mà thời gian đó, trong cuộc hôn nhân đầu tiên chắc cũng được khoảng một, hai tháng.

**Thầy Trong Suốt:** Một, hai tháng. Rồi!

**Bạn nữ đó:** Vâng, và sau này thì gặp anh chàng thứ hai thì...

**Thầy Trong Suốt:** ...Trình cao hơn.

**Bạn nữ:** (Cười)

**Thầy Trong Suốt:** Trình độ cao hơn, bao nhiêu lâu?

**Bạn nữ:** Lại nghĩ là chắc là đúng hơn đây. Thì nó cũng kéo dài được chắc trong khoảng hai năm.

**Thầy Trong Suốt:** Giỏi! Thế là giỏi rồi. Hoan hô bạn! (Mọi người vỗ tay) Một phần quà cho bạn! Như vậy, chúng ta chỉ có khoảng hai năm thôi, đúng không? Đây là bạn đã rút rất nhiều kinh nghiệm trong lần trước để dồn cho lần sau. Thế mà cũng chỉ được hai năm. Sau hai năm lạc thì cái gì kéo đến ạ? Khủng hoảng, khổ đúng không ạ? Khổ kéo đến. Vậy liệu có thể có loại lạc nào mà dài hơn hai năm không ạ?

Ở đây ai đã từng có hạnh phúc gia đình dài hơn hai năm giờ tay ạ? Tức là hai năm đầu tiên không có tí đau khổ nào hết, hoàn toàn hạnh phúc. Sung sướng, an lạc trong hai năm liền. Hai năm cộng cộng, có ai không ạ? Bạn gì vừa nói giới thiệu một chút cho các bạn khác biết bạn tên gì, làm gì, ở đâu?

**Bạn nữ đó:** Em tên là Diệu Tú ạ. Em thì ở Hà Nội, nhưng chắc là cuộc sống đưa đẩy lại vào Sài Gòn.

**Thầy Trong Suốt:** Vì hai năm hạnh phúc nên bạn đã vào Sài Gòn đúng không?

**Diệu Tú:** Dạ, đúng rồi ạ.

**Thầy Trong Suốt:** Rồi, rất tốt! Như vậy bạn hai năm là rất giỏi. Ở đây rất nhiều bạn không dám giờ tay luôn, chứng tỏ không được hai năm. Có hạnh phúc nào, lạc nào mà nhiều hơn hai năm hay không? Ở đây chúng ta nghĩ rằng hạnh phúc đến rồi đi mất. Liệu có hạnh phúc nào bền vững không? Mình muốn tìm hạnh phúc bền vững hơn hay là an lạc hơn, thì chúng ta cần hiểu nguồn gốc hạnh phúc đến từ đâu, đúng không ạ? Nhập thế muốn lạc, phải xem lạc đến từ đâu.

---

*“Vào đời, sống giữa đời, hạnh phúc, vui sướng mà không lạc lối.”*

---

## 2. Lạc đến từ đâu? Khổ đến từ đâu?

Theo mọi người lạc đến từ người yêu có đúng không ạ? Bao nhiêu người nghĩ rằng hạnh phúc hoan lạc đến từ người yêu giờ tay ạ? Nghĩa là có người yêu tôi sẽ lạc, không có người yêu thì tôi không an lạc. Có ai đồng ý định nghĩa thế về người yêu không ạ? Rồi, như vậy ở đây toàn những người yêu đương thất bại nên mới đến đây ngồi đúng không? Chẳng ai lạc đến từ tình yêu cả. Câu này khó.

Câu này dễ hơn chút đây ạ. Có ai nghĩ lạc đến từ tiền bạc, tài sản không ạ? (Không ai giờ tay) Toàn nhà nghèo hay sao ạ? Chết! Đi tu toàn nghèo thế này? Có ai lạc đến từ con cái không ạ? Không ai rồi! Có ai lạc đến từ chức vụ không ạ? Lại không có ai nốt! Có ai lạc đến từ danh tiếng không ạ? Danh tiếng chắc phải có chứ nhỉ? Được người ta ca ngợi

này, được người ta khen, người ta tôn vinh có sướng không ạ? Phải sướng chứ nhỉ, tại sao mọi người không sướng ạ? Được ca ngợi tôn vinh không sướng ạ?

Woa! Mọi người thật lòng đi ạ, chúng ta đến đây cần thật lòng một chút đúng không ạ? Ở đây dành cho những người thật lòng, mọi người đến ngồi nghe Trà đàm thật lòng. Ở đây có ai mà khi được người khác tôn vinh và ca ngợi thì cảm thấy thoải mái, vui vẻ, sung sướng, giơ tay ạ! (*Mọi người giơ tay*) Được, thật lòng như vậy đúng không ạ? Đúng rồi! Có bao nhiêu người thấy nhiều tiền thì thoải mái giơ tay ạ? (*Mọi người giơ tay*) Đúng rồi thế mới đúng chứ! Đúng rồi, chuẩn! Có bao nhiêu người yêu và được yêu thương từ con cái, được yêu thương từ người yêu giơ tay ạ? Sung sướng! (*Mọi người giơ tay*) À, rất chính xác, đúng rồi! Nếu không giơ tay thì chúng ta đến đây làm gì? Đúng không ạ? Nếu không biết được an lạc thì đến đây làm gì.

Vấn đề của những cái lạc từ tiền bạc, danh dự, danh lợi, yêu đương, yêu thương ấy đâu có xấu. Theo mọi người có tiền xong mình vui có xấu không ạ? Được con cái đến ôm hôn mình, theo mọi người vui vẻ có xấu không ạ? Được người yêu đến chiều chuộng xong mình an lạc có xấu không ạ? Đâu có xấu đâu, đúng không ạ? Người khác tôn vinh ca ngợi mình, xong mình hạnh phúc, có xấu không ạ? Không hề xấu!

Nếu nói như vậy thì theo mọi người cái gì mới là xấu? Cái gì mới làm mình cho là gặp những thứ đấy rồi mình đau khổ? Theo mọi người có phải vì chính những cái đấy làm mình khổ không? Có phải vì con cái yêu thương mình, mình khổ không? Người yêu yêu thương mình, mình khổ không? Có tiền bạc làm mình khổ, có phải thế không? Có danh vọng làm mình khổ, có đúng không? Theo mọi người những cái đấy có làm mình khổ hay không? Bạn nào biết giơ tay ạ?

**Bạn nữ:** Em chào Thầy và chào các anh chị ở đây. Em là Như Ý. Trả lời câu hỏi của Thầy thì theo em nghĩ là không. Bởi vì theo những kiến thức mà em biết và em cảm nhận thì là do mình hết, suy nghĩ của mình.

**Thầy Trong Suốt:** Rất giỏi! Một phần thưởng cho Như Ý. Hoan hô Như Ý! (*Mọi người vỗ tay*) Câu trả lời quá đúng luôn! Chúng ta hay đọc sách Phật xong bảo: “Ôi tiền bạc là phù hoa, ái tình là bể khổ!” đúng không? Xong cứ lao ầm ầm vào đấy. Vô lí! Chúng ta thấy khổ không phải là bể khổ, bể khổ phải nằm ở chỗ khác. Đồng ý không ạ? Nếu ái tình, tiền bạc là phù hoa tại sao mọi người vẫn hạnh phúc khi gặp được nó? Con người rất dễ nhầm, đặc biệt là đọc sách nhiều rất dễ nhầm. Đọc sách nhà Phật nhiều là dễ nhầm lắm, cứ tưởng rằng ái tình làm cho đau khổ. Chưa ai dạy ái tình làm ta đau khổ hết. **Tiền bạc, ái tình, danh vọng, con cái, người yêu v.v... đây không phải là cái gây đau khổ. Cái gây đau khổ là sự nhầm lẫn bên trong mình.** Nhà Phật gọi là vô minh đấy.

Cái gây đau khổ là cái nhầm lẫn bên trong mình chứ không phải là những cái đấy. Những cái đấy chẳng gây đau khổ. Bằng chứng là trong lịch sử có rất nhiều người là vua, là quan, là những bậc trưởng giả giàu có. Họ có đủ hết tất cả những thứ đấy, mà họ không có đau khổ đi kèm, bởi vì họ là những bậc giác ngộ, những người tu hành giác ngộ. Cái gây ra đau khổ như bạn Như Ý nói rất đúng, là bên trong của mình.

Có tiền hôm nay xong ngày mai mất tiền vẫn cười khà khà, khổ không? Khổ không ạ? Làm sao khổ được? Có danh dự hôm nay, ngày mai mất danh dự mình vẫn cười vui vẻ. Có khổ không ạ? Không thể khổ được. Khổ hay không khổ đến từ những thứ kia, đến từ thứ này. (*Thầy chỉ tay vào ngực*) Đấy! Khổ hay không, không đến từ sắc đẹp của người khác dành cho mình, tiền bạc, danh dự, v.v... Tất cả những thứ ấy không gây đau khổ.

Vậy thì cái gì gây ra đau khổ, có ai đoán được? Bạn ấy nói là bên trong rồi nhưng có bạn nào nói cụ thể hơn là cái gì không? Đây, bây giờ câu hỏi khó hơn. Bạn Như Ý rất đúng, là những thứ bên ngoài không gây đau khổ cho mình. Vậy cái gì bên trong gây đau khổ cho mình? Bạn nào tự tin nói đi? (*Một bạn giơ tay*) Rồi, mời em!

**Hồng Long:** Dạ thưa Thầy! Em chào mọi người. Em tên là Hồng Long. Cái đau khổ này là do mình bám chấp vào nó quá nên mình cảm thấy mình hy vọng vào nó. Mình mong là mình đạt được nó nhưng mà mình không đạt được thì mình sẽ thấy khổ. Ví dụ như là, mình mong người chồng của mình không có nhậu nhẹt nhưng mà chồng mình lúc nào cũng nhậu. Nhưng mà mình không thể nào buông ra được thì mình thấy mình khổ. Mình khổ là vì như vậy.

**Thầy Trong Suốt:** Quá giỏi luôn! Chúc mừng bạn Hồng Long, phần thưởng dành cho bạn. Bắt đầu có nhiều cao thủ xuất hiện. Bạn ấy dùng đúng từ rất hay luôn! Có câu chuyện nổi tiếng này, không biết mọi người đã nghe chưa. Nghe chuyện không?

**Mọi người:** Có ạ.

---

*Tiền bạc, ái tình, danh vọng, con cái, người yêu  
v.v... không phải là cái gây đau khổ. Cái gây đau  
khổ là sự nhâm lẫn bên trong mình.*

---

### 3. Câu chuyện tìm Thầy Tilopa của Naropa

**Thầy Trong Suốt:** Nghe chuyện cho vui nhì!

Ngày xưa ngày xưa, khoảng thế kỷ thứ 10 ở Ấn Độ, có một tu viện nổi tiếng tên là Nalanda. Nalanda là tu viện Phật giáo lớn nhất thế giới. Ở Nalanda có bốn cánh cổng khác nhau ở Đông, Tây, Nam, Bắc. Mỗi cánh cổng có một vị đại sư, gọi là người canh cổng. Canh không phải đứng canh. Canh cổng ở đây có nghĩa là gì? Những ngoại đạo, tôn giáo khác cho rằng Phật Pháp là sai, họ đến để đấu với Phật Pháp, canh có nghĩa là mỗi cổng sẽ có một vị đại sư đứng đầu, là những người cực kỳ uyên thâm, có khả năng biện luận rất giỏi sẽ đứng ra dùng chánh kiến Phật Pháp để tranh luận với họ.

Tu viện Nalanda nổi tiếng đến mức mà chưa bao giờ có một người nào theo tôn giáo ngoại đạo có thể biện luận thắng được bất kỳ một người canh cổng nào trong bốn cánh cổng đấy. Vô cùng nổi tiếng! Trong bốn cổng đấy thì trụ trì cánh cổng phía Bắc là một vị đại sư tên Naropa. Vị này rất giỏi, ông chưa từng thua một cuộc tranh luận nào. Ông rất hạnh phúc khi giữ vị trí tu viện trưởng của cánh cửa phía Bắc. Thế rồi một ngày kia, có một bà lão già đen đúa xấu xí đi đến cánh cổng phía Bắc.

Người ta thường đến để hỏi Pháp hoặc đấu Pháp nhưng bà già thì đến và nói với ngài Naropa rằng: “Tôi không đến để đấu Pháp. Tôi chỉ là một cụ già, đen đúa xấu xí và nghèo hèn, tôi đến đây chỉ để hỏi Pháp mà thôi”. Thế là ngài Naropa mới bảo: “Bà có gì cứ hỏi

đi!”. Bà lão đáp: “Tôi nghe Ngài giảng Pháp rất tuyệt vời. Tôi chưa từng thấy ai giảng Pháp, đầu Pháp hay như Ngài. Nên tôi chỉ hỏi có hai câu thôi. Thứ nhất, Ngài có hiểu tất cả những gì Ngài nói ra không? Hay Ngài chỉ là con vẹt đọc cho vui mà thôi?”. Ngài Naropa trả lời: “Tất nhiên ta hiểu tất cả những thứ đấy. Để tranh biện thắng được ngoại đạo thì không hiểu làm sao mà thắng được! Ta phải hiểu rõ ràng từng thứ một tất cả những lời Phật dạy”.

Bà già nghe xong thì vui vẻ, nhảy múa, hát ca làm cho hội chúng xung quanh rất đổi ngạc nhiên. Tại sao bà lão chỉ nghe một câu trả lời như vậy mà lại sung sướng, hạnh phúc đến thế? Mọi người mong ngóng đợi chờ câu hỏi thứ hai của bà. Bà hát một lúc, chắc khoảng nửa tiếng, rất hoan lạc. Rồi bà hỏi thêm câu thứ hai: “Ôi bây giờ tôi mới nhớ ra còn một câu nữa, thôi hỏi nốt rồi về không là mất thời gian của các Ngài quá, nãy giờ múa hát.” Mà giọng một bà lão múa hát thì có hay không ạ? Chắc cũng không hay lắm. (*Thầy cười*) Câu thứ hai đơn giản thôi: “Thưa Thầy Naropa vĩ đại, thầy có kinh nghiệm được những cái thầy nói ra không ạ? Thầy có chứng nghiệm được những cái mà thầy nói ra không đấy?”. Naropa nghĩ một lúc rồi bảo: “Được, ta chứng nghiệm được.” Thế là bà ấy khóc luôn, khóc hu hu trước mặt mọi người, khóc âm ỉ, khóc tan trời tan đất luôn! Tất cả mọi người lại ngạc nhiên, tại sao thái độ của bà lại kỳ quái đến như vậy? Ban nãy vừa cười vui vẻ, lúc sau đã khóc âm ỉ rồi.

Bà ấy khóc liên tục trong nửa tiếng, vẫn là nửa tiếng. Như vậy tổng cộng mất một tiếng rồi đúng không? Xong bà ấy ngừng đầu lên. Ngài Naropa thấy kỳ quái quá mới hỏi: “Tại sao vậy? Lúc nãy ta nói rằng ta hiểu tất cả giáo pháp thì bà cười. Bây giờ ta nói ta chứng ngộ được giáo pháp, phải hơn cả lúc nãy, lẽ ra bà phải cười to hơn chứ? Sao bà lại khóc như vậy?”. Bà ấy đáp: “Thưa Thầy Naropa, lúc nãy tôi cười vì tôi rất mừng. Tôi mừng vì giáo pháp của Đức Phật đã xuất hiện cách đây 1500 năm mà giờ vẫn còn lưu truyền, vẫn có người hiểu hết tất cả giáo pháp và giữ nguyên được cái ý nghĩa như vậy để truyền cho người ta. Tôi cảm thấy đây là điều may mắn cho tất cả chúng sinh. Quả thật điều đây làm trái tim tôi rất hạnh phúc”.

Thầy Naropa hỏi tiếp: “Vậy tại sao bà lại khóc lần thứ hai?”. “Dạ thưa thầy tôi buồn quá! Lúc nãy tôi mừng vì người giữ giáo pháp vẫn còn, hiểu giáo pháp vẫn còn. Nhưng bây giờ tôi buồn vì ngay cả người đã hiểu tất cả giáo pháp của Đức Phật rồi mà lại còn nói dối.” Thầy Naropa nghe xong xấu hổ quá lẳng lẳng bỏ vào phòng. Nhưng trước khi bỏ đi, Naropa hỏi bà: “Vậy thì tôi phải làm thế nào để hết nói dối? Làm thế nào để chứng nghiệm được giáo pháp?”. Thì bà ấy trả lời rằng: “Có một vị thầy tên Tilopa, là một vị đạo sư rất vĩ đại. Nếu ông muốn chứng nghiệm giáo pháp, chứ không phải chỉ hiểu giáo pháp thì hãy theo Tilopa”. Nói xong bà biến mất luôn.

Hóa ra bà này là một vị thầy giác ngộ, bà ấy đến để cảnh tỉnh Naropa. Vì Naropa là một người giảng Pháp rất giỏi. Ông ấy có cảm giác mình đã kinh nghiệm được, chứng nghiệm được lời Phật dạy trong giáo pháp nhưng thực ra thì ông chưa làm được. Ông chưa làm được nhưng lại lỡ nói với bà lão là ông chứng nghiệm được rồi, nên bản thân ông tự xấu hổ. Nhưng lúc ấy, hoàn cảnh là trước mặt tất cả hội chúng, chẳng lẽ lại bảo mình chưa chứng nghiệm được, thì nó xấu hổ như thế nào? Không ngờ rằng khi trả lời như vậy thì bà ấy biết rằng ông không phải là người thực sự chứng ngộ được Phật Pháp, nên bà nói với ông là phải đi tìm một người thầy khác, một vị thầy là Tilopa.

Học trò của ông cứ tưởng bà già này điên, thế nhưng Naropa biết mình có vấn đề nên đang đứng thì bỏ đi luôn. Ông ấy bỏ cánh cửa phía Bắc, để trống cánh cửa phía Bắc và lên đường đi tìm thầy Tilopa. Thế thì chuyến hành trình đi tìm Tilopa của ông này theo mọi người dễ hay khó? Tìm ra thầy dễ hay khó ạ?

**Mọi người:** *Khó ạ.*

**Thầy Trong Suốt:** Hành trình của Naropa đi tìm Tilopa phải trải qua mười hai thử thách. Muốn nghe thử thách hay là thôi, kết thúc luôn, đến kết luận luôn?

**Mọi người:** *Có ạ.*

**Thầy Trong Suốt:** (*Thầy cười*) Thế là ông ấy đi khắp nơi. Trên đường đi, ông hỏi mọi người rằng: “Có biết thầy Tilopa vĩ đại của tôi ở đâu không?”. Mọi người trả lời: “Chẳng biết thầy Tilopa, chỉ biết có một gã điên tên là Tilopa ở biên giới. Ông hãy ra biên giới mà hỏi ông ăn mày điên tên Tilopa”. Naropa không nghĩ là thầy đâu nhưng nghe đến tên một người là Tilopa thì nghĩ có thể hai người cùng họ hàng với nhau: “Thôi mình đi gặp gã điên ấy cũng được. Chứ còn thầy của mình chắc phải là một người nổi tiếng vĩ đại, làm sao lại là một gã ăn mày điên được?”. Thế là ông khăn gói lên đường đi ra miền biên giới.

Một lần ông ấy đi qua một ngôi làng, vì quá đói nên ông mới vào nhà một người nọ. Người này trông rất nhếch nhác, mời ông ăn một cái đùi gà. Ông bảo: “Tôi là thầy tu làm sao ăn đùi gà được? Tôi không ăn đùi gà, ăn đùi gà là phạm giới”. Đấy, ăn thịt là phạm giới. Thế thì cái người nhếch nhác kia lập tức biến mất luôn, để lại câu nói: “Nếu nhà người còn chấp vào ăn chay, ăn mặn thì sẽ không thể nào gặp được Tilopa”. Lúc ấy ông mới giật mình nhớ ra: “Thôi chết rồi, mình đi tìm thầy, mình phải bỏ bớt khuôn mẫu đi”. Ông quyết định lần sau có ai đẩy mời thì làm sao? Đùi gà thì sao? Ăn không ạ? Ăn!

Hôm sau ông lại đến chỗ khác, lại đói lần nữa, lại có một người ăn mày hiện ra, cũng kiểu người ăn mày ấy. Ông nghĩ: “Thầy lại thử mình rồi”. Ông mới ngồi xuống bảo: “Anh ơi có đùi gà không cho em xin một cái”. Người kia đáp: “Anh không có đùi gà nhưng mà anh biết ở đâu có đùi gà. Hàng xóm nhà anh có một con gà to béo lắm. Đến ăn trộm cùng anh, xong mình chia nhau, mỗi thằng một cái đùi, thỏa thích bao nhiêu!”. Naropa liền bảo: “Không, tôi là thầy tu. Tôi là Naropa, vị thầy học giả nổi tiếng cánh cổng phía Bắc trường Nalanda, đời nào đi ăn trộm. Không được! Đấy là phạm giới!”. Thế là ông kia biến mất luôn, văng vẳng còn lại câu nói: “Nếu nhà người còn bám chấp vào lấy trộm hay không lấy trộm, nhà người không thể nào gặp được Tilopa!”. Naropa giật mình nghĩ: “Thôi rồi, nếu lần sau có ai hiện ra bảo lấy trộm...” thì sao? “...sẽ lấy trộm”.

Thế là khoảng ba ngày sau ông lại gặp một người nữa đứng bên đường, lại đói, lại ngồi xuống hỏi: “Anh có đùi gà không? Hoặc là anh có biết ai có đùi gà không em lấy trộm về ăn? Chúng ta cùng xơi”. Nào ngờ ông kia nói: “Ta không có đùi gà. Ta cũng chẳng biết ở đâu có đùi gà. Nhưng ta biết ở chỗ này, nếu ông lấy cho ta thứ này ở đấy về, thì chắc chắn ta sẽ cho ông đùi gà. Ta có cách cho ông đùi gà”. Naropa nghĩ: “À, chắc là thầy thử mình rồi. Ôi tuyệt vời quá còn gì nữa. Quá dễ! Bây giờ mình đã trình độ cao rồi, đã biết là bị thử thì sợ gì”. Vì thế nên bảo: “Anh cứ nói đi!”. Người kia đáp: “Cách đây khoảng hai dặm có một đám cưới rất vui vẻ, cô dâu vô cùng xinh đẹp. Ông đến cướp cô dâu về đây, cướp được cô dâu về tôi cho ông đùi gà”. Naropa bảo gì ạ? “Tôi là người tu hành không thể ăn cướp được.” Thôi thế là gì? Ông kia biến mất, văng vẳng câu sau: “Nếu ông còn bám chấp vào cướp gái hay không cướp gái thì không thể nào gặp được thầy Tilopa”. Thế nên Naropa nghĩ rằng: “Rồi! Lần sau gặp ai mà bảo mình ăn thịt này, ăn mặn này, ăn trộm này, thậm chí ăn cướp, mình sẽ làm hết”. Đấy!

Thế là ông đi tiếp, đi tiếp, lại gặp một người nữa. Người này ngồi đấy và đang ngồi cạnh cái bao gì đó. Naropa mới hỏi: “Ngài có biết Tilopa ở đâu không?”. Người này đáp: “Dễ, tôi biết được Tilopa ở đâu. Ông phải làm cho tôi một việc rồi tôi cho ông biết cách đi gặp Tilopa!”. Naropa bảo: “Tôi quyết tâm rồi, làm gì tôi cũng làm.” Người này liền bảo:



“Ông phải làm điều này cho tôi. Đây là một người còn đang sống hẳn hoi, tôi trói vào cái bao này. Bây giờ chúng ta cùng nhau cắt thịt người đấy ăn đi! Nếu ăn xong thì tôi sẽ chỉ ông đường”. Naropa nghĩ một lúc xong có làm không ạ? Lại không làm. “Tôi không thể làm những việc kinh khủng như thế được!”. Thế là người kia biến mất và chỉ còn câu nói vọng lại: “Nếu nhà người còn bám chấp vào hình tướng thì không đời nào gặp được Tilopa”. Naropa rất buồn và nghĩ rằng: “Mình là người rất thông hiểu đạo Phật. Mình đã cố gắng vượt qua thử thách nhưng lần nào thử thách cũng khó hơn khả năng của mình”. Ông mới quyết tâm lần sau gặp người nào chỉ đường, bảo làm gì ông sẽ làm tất.

Thế thì một hôm trong lúc đi tìm khắp nơi, ông lại hỏi mọi người: “Có biết Tilopa ở đâu không?” và được trả lời rằng: “Trong rừng có một người điên đang ăn cá, có thể người ấy là Tilopa”. Ông chạy ngay vào rừng thì thấy trên mỏm đá cao có một người ăn mỳ thật, ông ta đang ngồi nướng cá. Nướng rất là ghê: Ông cho con cá đang sống, nhảy tanh tách, cắm cái xiên xuyên thủng người luôn, xong rồi nướng trên ngọn lửa. Nướng cá sống, vừa nướng vừa búng ngón tay tách, tách, tách. Naropa chạy đến hỏi: “Xin ông cho biết ông có phải là Tilopa không?”. Ông này trả lời: “Ta không phải là Tilopa. Không biết gã nào là Tilopa hết. Nhưng nếu người làm việc này ta sẽ chỉ cho người biết đâu là Tilopa”. Naropa đã trải qua nhiều thử thách, quyết tâm rồi, bảo làm gì cũng làm: “Ông bảo tôi làm gì? Nướng cá đúng không? Dễ lắm, đưa tôi nướng cho”. Cứ tưởng thử thách là nướng cá nhưng mà ông kia bảo là gì? “Dễ lắm! Ông chỉ cần đứng trên mỏm núi đá này, chỗ này cách đất chỉ khoảng 40 mét thôi, nhảy xuống. Đấy! Nếu mà ông nhảy xuống như vậy tôi sẽ chỉ ông biết đâu là Tilopa”. Theo mọi người Naropa có nhảy không ạ?

**Mộ vài bạn:** Có.

**Thầy Trong Suốt:** Bao nhiêu người nếu là Naropa sẽ nhảy? Giơ tay! (*một vài cánh tay giơ lên*) Ít quá! Những người còn lại thì sao? Không nhảy? (*Thầy cười*) Nếu không nhảy, không gặp được Tilopa thì chuyện này sẽ dài lắm, không kết thúc được. Thôi, để kết thúc ở đây thôi. Thế là Naropa đến mỏm đá quyết định: “Nếu cứ mỗi lần thử thách mình lại không dám vượt qua thì đời nào mới gặp được Tilopa, thầy của mình. Lần này thôi, hoặc là chết, hoặc là gặp được thầy của mình chứ mình không lùi bước nữa”. Nghĩ xong, Ngài đứng trên đỉnh núi nhảy xuống. Nhảy phát thì sao ạ? May mắn là không chết mà chỉ bị lòi xương chân, xương tay ra thôi, nằm thoi thóp dưới đất. Thế là ông kia đến và bảo: “Có đau không?”. Naropa bảo sao? “Thưa anh đau lắm”. Ông kia bảo: “Ta chính là Tilopa đây. Hãy nghe hai câu thơ của ta”. Naropa lắng nghe. Nghe xong thì vết thương khỏi luôn. Mọi người biết hai câu thơ gì không? Mọi người có muốn nghe hai câu đấy không?

**Mọi người:** Có ạ.

**Thầy Trong Suốt:** Tilopa đọc bài thơ như sau:

*“Những thứ hiện ra không thể trói buộc con.*

*Chỉ có sự bám chấp của con vào chúng mới trói buộc con.*

*Vì thế hãy làm tan biến sự bám chấp, hỡi Naropa.”*

Đấy! “Những thứ hiện ra không thể trói buộc con, chỉ có sự bám chấp vào chúng mới trói buộc con. Vì thế hãy làm tan biến sự bám chấp, hỡi Naropa”. Nghe xong Naropa ngộ luôn! Tỉnh ngộ luôn! Không phải giác ngộ mà tỉnh ngộ. Và lúc đó vết thương được chữa lành ngay lập tức. Những câu thơ đấy trở thành câu thơ vô cùng nổi tiếng. Bây giờ ai cũng nhớ trong Phật giáo Tây Tạng. Mọi người ở đây cũng nên nhớ. Như câu trả lời của bạn

Hồng Long ấy, Hồng Long trả lời cho câu hỏi “Cái gì làm bạn khổ, tiền bạc, danh dự, yêu đương không khổ thì cái gì làm bạn khổ?”. Chắc bạn nghe bài này rồi đúng không?

**Hồng Long:** Chưa ạ.

**Thầy Trong Suốt:** Chưa à? Sao trả lời đúng thế, chuẩn thế? Bạn trả lời hai chữ rất quan trọng là “bám chấp”. Tilopa là một bậc thầy vĩ đại, sau này giúp được Naropa giác ngộ. Naropa ghi nhớ mãi những câu thơ đấy. Những thứ hiện ra không trói buộc các bạn, mà sự bám chấp của các bạn mới trói buộc các bạn. Vì vậy, cái cần làm là gì? Có phải là phá tan thế giới này ra không ạ? Bỏ nhà, bỏ cửa, bỏ tình, bỏ tiền, bỏ mọi thứ, lên núi tu, có phải thế không? Không phải, vì nó có là vấn đề đâu? Vấn đề đâu phải là những thứ đó trói các bạn. Nên là, không phải bỏ những thứ đấy, mà hãy bỏ một thứ thôi. Bỏ thứ gì?

Hãy làm tan biến sự bám chấp của bạn vào chúng, thế thôi. Đấy! Đấy là quan điểm của Tilopa, là một bậc thầy vĩ đại dạy Naropa và cũng là quan điểm để chúng ta vào đời “lạc mà không lạc”. Vào đời, chúng ta có tất cả những thứ cuộc đời đem đến mà chúng ta không lạc lối. Chỉ cần bỏ đi một thứ thôi. Đó là thứ gì ạ? Bám chấp. Đúng không ạ? Tình yêu có làm các bạn đau khổ không? Bao nhiêu người nghĩ là tình yêu không làm đau khổ giờ tay. Vậy cái gì làm đau khổ ạ?

**Mọi người:** Bám chấp.

**Thầy Trong Suốt:** Sự bám chấp mới làm đau khổ. Hai người yêu nhau đâu có khổ đâu? Khi nào mới bắt đầu khổ? Khi yêu có khổ không ạ? Yêu mình rất bay bổng, không khổ. Vậy cái gì mới làm mình khổ? Khi giận hờn mới bắt đầu khổ, đúng chưa? Khi hờn ghen mới khổ. Giận rồi ghen đến từ đâu ạ? Đến từ việc mình bám chấp vào người đấy. Người ta phải làm thế này, không được làm thế kia. Người ta không được rời mình đi, ở cạnh mình mãi mãi. Người ta mắt không được nhìn sang cô khác, chỉ nhìn một cô này thôi, đúng không? Hoặc không nhìn sang anh khác, nhìn anh này thôi. Tất cả cứ bám chấp vào tình yêu mới gây ra đau khổ. Tình yêu không gây ra đau khổ.

Tương tự như vậy, tiền bạc có gây đau khổ không ạ? Tiền bạc cũng không gây đau khổ. Sử dụng tiền bạc một cách khôn ngoan. Khi tiền bạc không thể làm ông chủ của mình, ngược lại, làm nô lệ cho mình thì đâu có khổ đâu! Khổ chỉ đến khi mình bám chấp vào tiền bạc, phải có tiền.

Đấy, như buổi Trà đàm trước ở đây đã có đoạn: “Con tôi phải học trường tốt”. Đấy là bám chấp rồi! Con tôi học trường nào cũng được. Bữa trước Trong Suốt có nói chuyện với mọi người đấy. Nếu mà có tiền thì học trường tốt, nếu mà ít tiền học trường vừa, trường làng. Mà không tiền thì sao? Trường của bố dạy. Mà bố không dạy nổi thì sao? Thì thôi, số nó thế rồi, nhân quả phải chịu thôi. Vì sao? Không có khả năng mà!

Mình hết bám chấp vào tiền bạc. Bám chấp vào tiền làm cho mình khổ. Có tiền thì nhà cao cửa rộng, mà không có tiền thì khách sạn ngàn sao. Có gì đâu, đúng không ạ? Khách sạn ngàn sao đây ấy mà, bầu trời lấp lánh hàng ngàn ngôi sao. Đâu vấn đề gì đâu, ra đường mà ở. Cái vấn đề bám chấp là gì? Tôi như này phải ở chỗ này cơ, cỡ như tôi không thể ở nhà lụp xụp được. Cỡ như tôi không thể ở nhà dưới 2 – 3 phòng được. Còn nếu tôi thế nào cũng được, hôm nay tôi tuy giàu, có tiền đi bất kỳ chỗ nào cũng được, nhưng mai hết tiền tôi có thể xách balô, mặc quần thùng đít đi giữa đời mà vẫn vui vẻ được thì đâu có khổ? Cái khổ đến từ tôi giàu tôi phải ăn mặc đẹp, tôi phải đi xe hơi. Nếu bám chấp cái đấy thì giàu vẫn khổ, mà không bám chấp cái đấy thì nghèo mà vẫn an lạc.

---

*“Những thứ hiện ra không thể trói buộc con.  
Chỉ có sự bám chấp của con vào chúng mới trói  
buộc con.  
Vì thế hãy làm tan biến sự bám chấp, hỡi.....”*

---

Hóa ra lâu nay mọi người tưởng rằng tu hành là bỏ hết mọi thứ. Không đúng! Tu hành không phải là bỏ hết mọi thứ. Tu hành chỉ cần bỏ một thứ thôi, cái thứ đấy gây ra mọi thứ khác, gây ra đau khổ khác. Đó là thứ gì? Bám chấp mà thôi. Đấy! Nếu những ai ở đây còn đang phân vân là tôi phải bỏ hết để đi tu thì hãy nghĩ lại. Tôi phải bỏ hết để sửa mình, chứ không phải là tôi phải bỏ hết để đi tu.

Như hôm qua Trong Suốt gặp bác lái xe taxi, bác ấy bảo: “Thầy ơi, bây giờ con còn cơm áo gạo tiền lắm, tu thế nào được?”. Trong Suốt mới bảo với bác: “Không phải! Vấn đề không bao giờ có thể nằm ở cơm áo gạo tiền. Bất kỳ người nào đang phải lo cơm áo gạo tiền vẫn có thể an lạc được. Vì vấn đề có nằm ở cơm áo gạo tiền đâu? Vấn đề nằm ở bám chấp vào cơm áo gạo tiền”. Thế nên, muốn vào đời “lạc mà không lạc” thì chỉ cần bỏ một thứ thôi chứ không phải là bỏ nhiều thứ. Thứ gì ạ? Theo mọi người là thứ gì? Bám chấp. Bám chấp đấy chắc chắn nó đến từ sai lầm bên trong. Tại sao mình lại bám vào tiền, bám vào tình? Đấy chắc chắn là vì bên trong mình có nhâm lẫn, nên để bỏ được bám chấp phải bỏ được nhâm lẫn bên trong.

Còn nhâm lẫn là gì? Tất cả những hiểu biết không đúng về sự thật thì gọi là nhâm lẫn. Cái đấy phải bỏ. Bỏ nhâm lẫn, bỏ bám chấp. Khi đấy thì sống giữa đời có đầy đủ vợ con, nhà lầu xe hơi, công danh sự nghiệp vẫn hoàn toàn an lạc. Và đặc biệt là có thể giúp được những người khác. Còn nếu vào rừng thì rất khó giúp người. Vào rừng chỉ có chim muông với cả hươu nai thôi, khó giúp lắm vì họ không hiểu tiếng mình nói. Giữa đời này rất nhiều người hiểu được tiếng mình nói, học được cách mình sống, có thể giúp được mọi người. Nên nếu nhập thế thì mình vừa an lạc, vừa giúp được nhiều người. Thế nên trong lịch sử có nhiều người, rất nhiều các vị, những người tu hành ấy, đã chọn con đường nhập thế và giác ngộ giữa đời. Và ngày nay lịch sử cũng giống nhau thôi, không ngoại lệ, rất nhiều người trong chúng ta có tiềm năng nhập thế mà vẫn an lạc, chứ không phải là lạc lối.

Mọi người đồng ý không ạ? (*Mọi người vỗ tay*) Thế thôi, buổi hôm nay hết rồi, xong! Tất cả thông điệp nói hết rồi. Ai hỏi gì thì hỏi thôi ạ, còn hôm nay Trong Suốt đã trình bày xong quan điểm rồi. Còn ở đây có bạn nào muốn làm rõ thì đặt câu hỏi. Rồi mời Tuệ Linh!

---

*Tu hành chỉ cần bỏ một thứ thôi. Thứ đấy gây ra mọi thứ khác, gây ra đau khổ khác. Đó là thứ gì?  
BÁM CHẤP.*

---

*Bám chấp đến từ sai lầm bên trong. Bên trong mình có nhầm lẫn, nên để bỏ được bám chấp phải bỏ được nhầm lẫn bên trong.*

---

*Nhầm lẫn là gì? Tất cả những hiểu biết không đúng về sự thật gọi là nhầm lẫn.*

---

## 4. Con đường bỏ bám chấp

**Tuệ Linh:** Dạ thưa Thầy, biết là muốn giải quyết cái khổ đó thì mình phải bỏ bám chấp nhưng mà thấy rất khó để bỏ bám chấp. Muốn bỏ bám chấp đó thì mình phải phá cái này Thầy nói là phá nhầm lẫn, sửa nhầm lẫn, vô minh. Nhưng mà vô minh nó nhiều quá thì làm sao mà mình hết vô minh được, để mà mình bỏ bám chấp đó được thưa Thầy?

**Thầy Trong Suốt:** Câu hỏi rất hay đúng không? Làm thế nào chứ, đúng không ạ? Chứ nói xong thì dễ quá. Mình chỉ cần sửa nhầm lẫn là xong ấy mà! Nhưng mà tôi nhiều nhầm lẫn như thế này thì phải sửa cái gì? Sửa thế nào?

Rất dễ thôi. Mình phải sửa từ những cái nhầm lẫn căn bản. Ví dụ thế nào là nhầm lẫn căn bản? Có những nhầm lẫn căn bản mà mọi người sửa xong một cái thì chắc đến 80% là đời mình hết khổ. Nhầm lẫn đầu tiên là nhầm lẫn không hiểu về nhân quả. Nghĩ rằng mọi thứ xảy ra trên đời này là do quyết định của tôi, tôi làm nó xảy ra, quên mất rằng do nhân quả làm.

Mọi thứ vận hành do nhân quả, không phải do bạn quyết định. Nên nếu bạn hiểu điều đấy thì khi mọi thứ đến rồi đi, thay vì mình trách mình hoặc là tự khen mình: “Sao mình giỏi thế nhỉ, mình kiếm được rất nhiều tiền!”, thì lúc đấy hãy nhớ rằng là nhân quả làm. Khi mà tiền hay người yêu bỏ đi, mình trách người ta thì mình nhớ là: “À không, đây không phải là lỗi của người ta, đây là nhân quả làm”. Căn bản về nhân quả là một cái căn bản rất tốt, nếu hiểu đúng về nó thì giải quyết được 80% các loại đau khổ. Và nhân quả thì là nguyên lý căn bản của vũ trụ vận hành. Nhưng mình không biết hoặc mình không tin, nên mình không làm theo, không nghe theo, không vâng phục được nó. Vâng phục được nhân quả là một ví dụ.

Cách hiểu thứ hai là vô thường. Mình cứ cho mọi thứ trên đời là tồn tại mãi mãi, không biến đổi bao giờ nên mình rất hay bực bội khi mọi thứ xảy ra. Nếu mình hiểu mọi thứ là vô thường, nghĩa là gì? Luôn luôn biến đổi, thay đổi liên tục. Nếu không có vô thường thì không có mùa màng để cho mình ăn luôn! Cây cối không thể ra quả được, cứ thế cây cối đứng yên một chỗ không ra quả, lúa không lớn được. Thậm chí nếu không có vô thường đấy thì người ta chẳng yêu mình được. Người ta đang yêu cô khác, yêu người

khác, người ta không bao giờ yêu mình. Hoặc là người ta đang không có ai thì người ta chẳng yêu mình.

Vô thường là nguyên tắc căn bản để mình sinh tồn mà mình không biết luôn! Mình muốn mọi thứ phải thường cơ. Mình muốn có là phải có mãi, không mất được. Sức khỏe có phải có mãi, tiền bạc có phải có mãi, tình cảm có cũng phải có mãi. Như vậy là mình không hiểu về vô thường. Những cái vô thường thì mình cho là thường, cho là nó cứ thế mãi. Thế nên mình khổ. Như vậy, chỉ cần hiểu hai điều căn bản đấy thôi, chưa cần phải đi quá xa, hiểu vô thường và nhân quả là 80% các loại đau khổ tan ngay rồi. Đấy!

Thế 20% còn lại giải quyết thế nào? 20% còn lại đến từ việc mình tin rằng có một cái tôi. Mọi người hay nói là Cái tôi của mình đấy. Niềm tin rằng có một cái tôi thực sự đứng sau cái thân thể và suy nghĩ này tồn tại. Cái đấy phải giải quyết. Giải quyết xong cái đấy dù người ta có chửi mình, mắng mình, đánh đập mình thì mình cũng không thấy có ai bị mắng chửi, bị đánh đập nên không thấy khổ nữa. Những đau khổ mạnh mẽ hơn như đau ốm, bệnh tật... cũng sẽ hết cả khổ luôn. Như vậy cả những đau khổ rất lớn như bị ung thư, bị tai nạn, hay rủi ro cũng hết luôn, không kèm đau khổ nữa. Đấy, nếu như mình thấy được vô thường, nhân quả và không có cái tôi, nhà Phật nói là “vô ngã” thì hết sạch khổ, chẳng có tí khổ nào. Đấy là “lạc” đấy!

Nhưng nếu mình muốn đi xa hơn để giúp người khác, giúp tất cả những người xung quanh mình, mình phải giỏi hơn cái đấy nữa. Mình phải hiểu được bản chất của thế giới là cái gì, nó vận hành như thế nào và nó thực sự có hay không. Khi mình có những hiểu biết sâu sắc được như vậy mình còn phá tan bám chấp vào thế giới, vì mình thấy nó không có thật. Và mình có thể giúp được người khác vô cùng khéo léo vì mình không còn khuôn mẫu nào ngăn cản. Không còn khuôn mẫu nào, không còn bị giới hạn nào, giống truyện của Tilopa với Naropa ấy.

Trong câu chuyện đấy thì điều Tilopa muốn là gì? Tilopa muốn học trò Naropa phải đi xa hơn giáo lý mà Naropa biết, ông phải thấy được thế giới là không có thật, là ảo ảnh. Và ông phải sẵn sàng thật sự thấy rằng chẳng có cái tôi nào cả. Cú nhảy của Naropa khi nhảy xuống thể hiện rằng ông ấy chấp nhận điều đấy. Nghĩa là không có tôi và mọi thứ đều là ảo ảnh. Khi ông ấy nhận ra điều đấy thì ông hoàn toàn tự do và giúp đỡ được mọi người.

Những nhàm lẩn căn bản đấy nếu giải quyết được thì hết đau khổ, an lạc, giúp được cho người khác. Và quá trình sửa mình là quá trình như vậy, nó đi từ căn bản đi lên. Chấp nhận được vô thường rồi nhân quả trước. Phá được nhàm lẩn về nhân quả, vô thường, sau đó phá nhàm lẩn về tồn tại một cái tôi, thì hoàn toàn an lạc, không có tí đau khổ nào nữa. Sau đó phá nốt nhàm lẩn về tồn tại của thế giới là thực sự có, thì phá được mọi khuôn mẫu. Tất cả các khuôn mẫu mình có thể phá hết và có thể cứu được rất nhiều người, giúp được rất nhiều người. Đấy, nếu mô tả ngắn gọn thì quá trình là như vậy. Nhưng bắt đầu phải đi từ căn bản rằng cái gì cũng là nhân quả làm chứ không phải là tôi làm, đúng không ạ? Thế là bớt khổ rồi. Có tôi ở đấy đâu mà chịu? Hết sạch hoàn toàn đau khổ. Đấy, còn nếu nói con đường thì là như vậy.

Con đường thì chẳng phân biệt là nhập thế hay xuất thế. Mình sống trong chùa, trong núi thì cũng nhân quả, vô thường đúng không ạ? Mà mình sống giữa đời thì cũng nhân quả, vô thường. Mình làm quan giữa triều đình cũng nhân quả, vô thường. Còn mình là nông dân ở dưới núi cũng thế: Nhân quả, vô thường. Chẳng khác gì nhau, không cần phải đi đâu hết. Điều đấy có thể chứng nghiệm được trong bất kỳ cái gì. Trong bất kỳ phương diện hoạt động nào của mình trong cuộc sống hàng ngày đều làm được hết. Nghĩa là tiềm

năng để đạt được sự an lạc tuyệt đối đây có chung ở tất cả mọi người, không ai kém ai, vì nó xảy ra ở khắp nơi, ở đâu cũng có. Trả lời câu hỏi của em đây.

Bắt đầu từ căn bản, không phải cao siêu gì hết: nhân quả. Bắt đầu từ nhân quả. Đây, đây là cách về con đường. Tại sao buổi hôm nay chúng ta không có nhiều người đến vì thế. Vì mục đích của Trong Suốt là gì? Mình ra một cái buổi ít người thôi. Mình sẽ không nói về chủ đề đời như ngày xưa. Hầu như các buổi khác, 36 buổi trước nói về dạy con, kiếm tiền, yêu đương, v.v... Nhưng buổi hôm nay thì ta nói nhiều hơn về việc làm thế nào để có một sự an lạc tuyệt đối giữa cuộc đời điên đảo này thì không cần đông người. Người nào thực sự quan tâm, thực sự muốn làm thì mới cần đến, nên đến.

Còn nếu không chúng ta cứ đi tìm những thứ bên đời đi đã, cho đến khi nào bài học cuộc đời dạy chúng ta rằng: “Những thứ hiện ra không trói buộc con, chỉ có sự bám chấp của con vào chúng mới trói buộc con” thì họ sẽ tìm đến đây. Thế nên đây là một buổi trà đàm ít hơn mức bình thường. Bình thường mình đăng ký 100 người đúng không? Còn hôm nay chắc khoảng 60 người đăng ký. Thế thì hôm nay sẽ nói xoay quanh đến chủ đề này.

Bạn nào có câu hỏi gì thì hỏi tiếp, các bạn có đồng ý không? Không thì ngắm nhau tí cũng được, xong đi về thôi. Hôm nay rất đẹp trời, mọi người có thể về chơi...

---

*Bỏ bám chấp bắt đầu từ sửa những nhầm lẫn căn bản về Nhân quả, Vô thường.*

---

**Thùy Dung:** Dạ em chào Thầy Trong Suốt và các anh chị, các bạn ở đây. Em tên là Thùy Dung. Thật ra thì trước khi em được giới thiệu về Hoa Sen Trên Lửa, đọc một số bài nói của Thầy, bản thân em đọc rất nhiều những kiến thức khác về mặt tâm lý. Từ trước đó thì em đã tự xác định được là mình sống cho chính bản thân mình, mình như thế nào là do mình. Có thể cái tôi của em cũng rất cao. Nhưng khi bắt đầu lắng nghe những bài nói của Thầy trên Hoa Sen Trên Lửa, em cũng hiểu một phần nào về cái Thầy nói: bám chấp.

Tuy nhiên, giữa hiểu với thực tế để mình làm được thì đó là một khoảng cách rất xa. Vì mình bị tác động bởi rất nhiều yếu tố như công việc và gia đình.

Ví dụ như đối với bản thân em thì em chịu sự tác động của mẹ. Em rất yêu mẹ em. Mặc dù có những điều mình biết tại sao mình lại phải chịu để cái niềm vui, cái hạnh phúc của mình vào trong tay những người khác và trong lời nói của người khác. Cái nhận xét về mình như thế nào đó là nhận xét của người ta chứ, tại sao mình lại quan tâm? Điều đó thì ảnh hưởng gì đến mình? Thế nhưng mà mẹ thì lại không nghĩ như thế. Lúc nào mẹ em cũng cho rằng là con phải làm như thế này, phải làm như thế kia để làm hài lòng người khác, để cho mẹ đỡ khổ, đỡ mệt.

Bản thân mình thấy mình có hai có luồng suy nghĩ như vậy. Và lúc nào mình cũng phải rất căng thẳng, lúc nào mình cũng phải giống như là ở trong một cái tình trạng đấu tranh, không có lúc nào bình yên được cả.

**Thầy Trong Suốt:** Em nhập thế đúng không, hay là xuất thế nhi? Em sống ở đâu?

**Thùy Dung:** *Em sống ở Sài Gòn.*

**Thầy Trong Suốt:** Sài Gòn đúng không? Nhập thế chắc rồi! Em có bị lạc không? Hơi hơi lạc đúng không? Mẹ, chắc chắn câu chuyện của em là lạc ở chỗ mẹ. Em muốn dứt ra được vì em cảm thấy rất khó đáp ứng mẹ. Nhưng đồng thời tình mẫu tử, tình mẹ con đấy, làm mình không nỡ nào lại bỏ qua lời mẹ nói. Thế là lạc lối tại Sài Gòn. Giữa Sài Gòn vẫn lạc lối như thường.

Rồi, quay lại câu trả lời lúc nãy: Mẹ hiện ra không trói buộc em, chỉ có sự bám chấp của em vào mẹ, chuẩn chưa, mới trói buộc em, vì thế hãy làm tan biến mẹ. (*Mọi người cười*) À nhầm, tan biến gì ấy nhỉ? Tan hết sự bám chấp của em vào mẹ. Nhầm, đấy! Làm sao làm tan biến được mẹ đúng không? Bỏ đi chỗ khác không làm tan biến mẹ được? Làm tan biến mẹ bằng cách bỏ đi chỗ khác. Đấy không phải làm tan biến mẹ, không làm tan biến nổi. Hãy làm tan biến sự bám chấp của em vào mẹ. Hời... Em tên là gì?

**Thùy Dung:** *Thùy Dung ạ.*

**Thầy Trong Suốt:** Hời Thùy Dung! Mẹ hiện ra không trói buộc em, chỉ có sự bám chấp của em vào mẹ mới trói buộc em. Vì thế hãy làm tan biến sự bám chấp của em vào mẹ, hời Thùy Dung! Đồng ý không?

**Thùy Dung:** *Nhưng bằng cách nào?*

**Thầy Trong Suốt:** À được, rất tốt! Nhưng mà em hiểu cách làm đã, em không làm cách khác được đâu. Em bỏ qua lời mẹ cũng không bỏ được, mà em bỏ nhà đi cũng không bỏ nổi! Không phải cách giải quyết bám chấp là bỏ mẹ.

### **Thế nào là bám chấp vào mẹ? Có ba mức độ bám chấp vào mẹ.**

**Thứ nhất là mức độ bám chấp về tâm lý.** Mẹ là người đã nuôi dưỡng sinh thành mình, mẹ là người có công với mình nên mình phải nghe lời mẹ, đúng chưa? Rồi mẹ đã sống với mình bao lâu như thế, mình phải có nghĩa vụ, trách nhiệm làm theo lời mẹ nói. Mình không làm theo lời mẹ thì mình khổ và mẹ cũng khổ. Đấy là bám chấp về tâm lý. Cái đấy có thể giải quyết được bằng cách em hiểu nhân quả.

Khi em hiểu nhân quả thì em thấy rằng mối quan hệ mẹ con giữa em với mẹ là mối quan hệ về nhân quả. Em đã có rất nhiều người mẹ trong quá khứ chứ không chỉ một người mẹ này. Tại sao em gặp họ trong cuộc đời này? Vì nhân quả dẫn hai người đến với nhau. Tại sao họ đòi hỏi em? Nhân quả. Toàn bộ câu chuyện giữa em và mẹ là câu chuyện nhân quả. Nên việc mẹ có đòi hỏi thế chứ đòi hỏi nữa thì “*Àu cũng là nhân quả mà thôi!*”. Như vậy là gì? Những lời đòi hỏi của mẹ trước đây mình phải cố gắng làm theo hoặc là tỏ ra khó chịu, không đồng ý, thì hãy nhìn nó như một sự biểu hiện tự nhiên của nhân quả. Nó là dòng chảy tự nhiên của nhân quả. Một dòng chảy tự nhiên của nhân quả thì nó không có xấu và không có tốt, đúng chưa? Nó tự nhiên mà? Mẹ đòi hỏi mình là tự nhiên, là đương nhiên. Và mình không đáp ứng hay có đáp ứng cũng chỉ là nhân quả mà thôi.

Khi em nhìn mẹ ở trong mối quan hệ nhân quả với mình, em thấy tất cả những điều mẹ làm là quá bình thường. Tự nhiên em không còn căng thẳng với những cái mẹ làm, kể cả mẹ làm trái ý mình, đòi hỏi vô lý, suốt ngày ca cẩm từ sáng đến tối thì đấy cũng là nhân quả mà thôi. Em chắc chắn đã từng làm gì mẹ như thế, đúng không? Làm gì có cái quả nào mà lại không có nhân? Làm gì có người mẹ nào ca cẩm đứa con mình từ sáng đến tối mà con chưa từng làm gì mẹ trong đời này và các đời trước? Nên là em hãy nhìn vào mối quan

hệ nhân quả thì những lời mẹ em nói sẽ không nặng nề nữa. Và em bắt đầu bằng việc nếu mẹ nói mà mình khổ thì không phải do mẹ. Vì mẹ nói là nhân quả thôi mà. Mình khổ là vì mình không chấp nhận được nhân quả.

Đấy! Em không cần phải làm theo lời mẹ nói nhưng em hoàn toàn có thể nghe và vui vẻ được. Hoàn toàn có thể nếu em hiểu nhân quả, đơn giản thế thôi, là em có thể vui vẻ nghe lời mẹ nói mà không cần phải nói lại. Em phải hiểu sâu sắc hơn về nhân quả. Và cũng đừng có trầm trọng hóa người mẹ. Mẹ cũng chỉ là một trong những người có duyên với mình trong đời này và đời trước thôi. Thế gian này còn bao nhiêu người mẹ khác của mình đang chờ đợi mình giúp đỡ. Đấy là cách nhìn của nhà Phật đấy.

Đức Phật nói rằng tất cả chúng sinh đã từng là cha mẹ, anh chị em, họ hàng, người thân của ta – của mỗi người đấy. Vì thế nên là gì? Còn rất nhiều người mẹ khác. Rất nhiều người khác. Và hiểu điều đấy, trách nhiệm của mình không phải là làm theo lời mẹ. Trách nhiệm của mình là tu hành đúng đắn và giúp mẹ. Giúp mẹ thoát khỏi nhàm lẫn của chính mẹ và trước tiên phải thoát khỏi nhàm lẫn của chính mình, trong đấy đầu tiên là nhàm lẫn nhân quả. Một chuyện xảy ra do nhân quả giữa mẹ mình và mình thì mình lại cho rằng đó là vấn đề. Chẳng có vấn đề gì hết! Mẹ nói bao nhiêu cũng được. Con vui vẻ ngồi nghe bởi vì con hiểu rằng đây là nhân quả rồi. Mỗi tiếng ngồi nghe là một tiếng trả nghiệp của con. *(Thầy cười lớn)*

Nói đùa thôi, không cần nghe quá đâu, nghe vừa vừa thôi. Nhưng mà ít nhất là mình không khó chịu. Khi mình không khó chịu với mẹ nữa thì hành xử của mình bắt đầu khác. Vì mình hiểu nhân quả rồi thì mình bắt đầu không khó chịu, tâm lý mình không khó chịu. Khi mình không khó chịu thì mình sẽ hành xử đúng ngay. Mình sẽ nhẹ nhàng hơn, kiên nhẫn hơn, với mẹ phải rất kiên nhẫn. Với người thân nói chung, không chỉ với mẹ, căn bản với người thân là phải kiên nhẫn. Kiên nhẫn hơn là cái chắc! Kiên nhẫn hơn, nhẹ nhàng hơn, chấp nhận hơn và đặc biệt là trí tuệ hơn. Đấy! Đấy là cách về tâm lý.

Chỉ hiểu về nhân quả thôi thì tâm lý đã giải quyết hết. Đấy là bám chấp loại một – Bám chặt về tâm lý. Trên đời này có đủ loại bám chấp về tâm lý: Vợ chồng hay gặp chuyện giận nhau, hờn nhau, ghen tuông với nhau; bạn bè thì ghen tỵ, ghen ghét; công việc thì ham muốn, v.v... Tất cả những cái đấy đều là bám chấp về tâm lý. Bám chấp tâm lý rất dễ dàng giải quyết bằng nhân quả. Nếu mình hiểu mọi thứ bằng mối quan hệ nhân quả thì những cái bất thường mình sẽ thấy bình thường. Khi mình thấy nó bình thường rồi thì không có cách nào mình phản ứng tiêu cực nữa. Thấy bình thường mà! Ngày xưa mình phản ứng tiêu cực vì mình cho rằng đấy là bất thường. Bây giờ khi hiểu nhân quả, mình thấy nó bình thường. Khi thấy nó bình thường, mình phản ứng kiểu khác. Không còn tiêu cực ở đấy thì ra một kết quả khác.

Vậy vấn đề của em là gì? Không phải chỉ là vấn đề của mẹ mà chính phản ứng của em lại gây thêm vấn đề cho mẹ. Mối quan hệ nó cứ dùng dằng không dứt vì thế. Khi mẹ đang mắng em một câu hay là bảo em làm một điều rất là trái khoáy, em lại phản ứng. Cái phản ứng lại gọi lên cho mẹ một con sóng dữ dội trong lòng. Thế là mẹ lại đổ thêm một con sóng mới vào đầu em. Đấy, thế là cứ đâm qua chém lại như vậy. Chứ nếu mà bây giờ em hiểu nhân quả, dùng phản ứng lại thì mẹ không thể nào gây sóng tiếp được nữa. Đấy là cách về tâm lý. Đấy là cách nói chung về tất cả mọi vấn đề bây giờ đây này. Ví dụ hai người giận nhau, bạn nói xấu mình, mình nói xấu lại thì kết quả là gì ạ? Nhân quả nó thế thôi, cứ chạy đi chạy lại không bao giờ giải quyết được. Nhưng nếu một bên nói xấu một bên không nói gì hoặc nói lại một điều rất đúng đắn và hiểu biết, chứ không đến từ sân hận thì nó ra một cái khác. Đời là thế thôi mà!



Người ta mắng chửi mình một câu, mình không làm gì thì nó ra kết quả khác mà mình cũng mắng chửi lại, lên facebook chê lại thì nó ra kết quả khác. Nên mình phải hiểu một cách sâu sắc về nhân quả, thì một là, bên trong mình chấp nhận, bên ngoài mình không gieo nhân xấu thêm nữa, không muốn gieo thêm sai lầm nào. Mẹ mắng mình xong mình lại cãi, một cái nhân xấu tiếp đúng không? Làm sao mọi chuyện lại tốt lên được? Mình không thể gieo một nhân xấu vào một câu chuyện để nó tốt lên được, đúng chưa? Mẹ mắng mình xong mình cãi thì cái nhân xấu gieo vào câu chuyện xấu chỉ có xấu đi thôi. Nên là vấn đề của em giải quyết được 80% bằng hiểu sâu sắc nhân quả, là bám chấp tâm lý được giải quyết rồi.

---

*Khi hiểu sâu sắc Nhân quả thì 80% bám chấp  
đầu tiên về tâm lý được giải quyết*

---

20% bám chấp còn lại là từ mức độ hai và ba. Em nghe luôn hay là thôi? Nghe luôn hả?

Bám chấp tâm lý đã là ghê rồi nhưng bám chấp này còn ghê hơn này. Ghê hơn là bám chấp vào cái tôi. Đây gọi là vô minh căn bản. Em bị cái tôi của em nó khống chế. Toàn bộ câu chuyện của em nếu nhìn sâu sắc hơn là cái tôi. Tại sao mẹ người khác cũng mắng người khác em lại không buồn? Đúng không? Mà mẹ mắng em là em buồn? Bạn em khổ hơn em, bạn em cũng bị mẹ mắng, mẹ chê, mẹ trách, em không buồn tí nào. Vì mẹ của người bạn không động vào cái tôi của em, mẹ bạn động vào cái tôi của ai chứ không động vào cái tôi của em. Đúng chưa?

Tại sao ở Iraq một ngày có mấy trăm người chết chẳng ai buồn cả? Vì người chết đấy không liên quan đến tôi. Chỉ cái gì liên quan đến tôi thì tôi mới buồn thôi. Chỉ khi nào tôi bị động vào và cái của tôi bị động vào thì mới buồn. Em buồn không phải vì mẹ, mà là bị động vào cái tôi của em. Đấy, khi tôi và cái của tôi bị động vào thì kể cả mẹ hay bất kỳ ai cũng làm tôi khổ hết, đúng không? Bạn bè cũng làm mình khổ thôi mà? Bạn bè lên facebook bâng quơ mấy câu: “Con bé Dung nó láo lăm!” thì sao, có buồn không? Buồn là cái chắc! Vì cái tôi bị động vào. Chứ bạn bè viết là: “Con bé Linh nó láo lăm, nó láo với mẹ nó lăm!” thì có buồn không? Con bé Linh thì liên quan gì đến tôi? Trừ phi Linh là bạn thân của tôi. Nếu Linh là bạn thân của tôi thì sao? Cũng hơi buồn đúng không? Bạn thân lâu năm của tôi mà nó lại bị nói xấu thế thì... Đấy, thấy chưa? Con bé Linh mà chẳng liên quan gì đến tôi thì tôi không buồn. Nhưng con bé Linh mà là bạn thân lâu năm của tôi thì sao? Lại buồn.

Như vậy, khi cái tôi và cái của tôi bị động vào thì mới có đau khổ. Đấy, hóa ra vấn đề nằm ở đấy. Vấn đề tâm lý là nó nằm ở sự bám chấp vào mẹ. Đó là tâm lý. Nhưng vấn đề về mặt sâu sắc hơn, vô minh sâu sắc hơn là tin rằng có cái tôi và cái của tôi. Cái chỗ này em phải thực hành để thấy chẳng có gì là tôi, không có gì là tôi và cũng không có gì là của tôi. Tôi và của tôi chỉ là ảo giác. Một sự nhầm lẫn. Nếu em tu hành đến đoạn đấy rồi thì không ai động vào em được nữa. Không phải chỉ là mẹ, vấn đề không phải là với mẹ nữa mà vấn đề là không ai trên đời này làm em khổ được. Vì em không có cái tôi và cái của tôi bị động vào.

Muốn bị động vào thì phải có cái tôi đã, phải có cái của tôi. Mất cả hai cái đấy thì động vào thế nào được? Người ta lên mạng viết là “Con bé Thùy Dung rất láo với mẹ!”, em đọc không biết nói ai luôn. Sự thật không biết nói ai, vì có Dung đâu mà nói cái đấy? Khi đó thì em hết khổ, thực sự hết khổ. Đấy, bây giờ anh mắng: “Thùy Dung là một đứa con bất hiếu!”, em khổ không?

**Thùy Dung:** Dạ.

**Thầy Trong Suốt:** Hơi hơi một tí đúng không? Khó chịu tí. Nhưng nếu em không biết là anh mắng ai thì có khổ không?

**Thùy Dung:** Dạ không.

**Thầy Trong Suốt:** Làm sao khổ được? Không có Thùy Dung nào để mà bị mắng cả. Hết khổ. Thì đấy là loại bám chấp thứ hai: Tôi và của tôi. Đấy là cái vô minh rất căn bản. Nếu em giải quyết nó xong thì thôi rồi, mẹ em không làm gì được luôn!

---

*Bám chấp thứ hai là tin rằng có cái tôi và cái của tôi. Giải quyết xong thì hết khổ.*

---

Tuy nhiên, khi em giải quyết nó xong thì em vẫn chưa hoàn toàn xịn. Em vẫn chưa hoàn toàn có thể giúp được mẹ. Em có thể giải quyết xong vấn đề của em, nhưng vấn đề của mẹ em chưa giải quyết được. Em cần phải giải quyết một loại bám chấp sâu sắc hơn thế nữa. Em muốn nghe không? Tôi và của tôi biến mất nhưng mẹ và thế giới vẫn còn. Thế giới vẫn còn tồn tại và nó trói buộc cả em lẫn mẹ.

Loại bám chấp thứ ba là bám chấp vào thế giới, tin rằng thế giới này có thật. (Thầy cười) Ai cũng tin đúng không? Nhưng mà thực sự nó giống hệt giấc mơ. Trong mơ thì mơ ra mẹ, mơ ra con. Đây này, buổi tối về mơ hết tất cả các cảnh đúng không? Cảnh mẹ mắng con, mơ được không? Trong mơ mơ nhà cửa, núi sông được không? Được, đúng không?

Loại nhầm lẫn thứ ba, loại bám chấp thứ ba sâu thẳm hơn, đó là tin rằng mọi thứ là có thật trong khi Phật dạy mọi thứ là mộng từ lâu rồi. Đấy! Niềm tin của em rất mạnh. Và nếu em tập, thực hành tốt, khi mất niềm tin rằng thế giới có thật, em thích vùng vẫy thế nào cũng được. Lúc đấy em sẽ tự mình sáng tạo rất nhiều cách để giúp mẹ. Trước đây em không giúp được mẹ. Mẹ mắng em còn buồn, em không giúp được mẹ vì em có quá nhiều khuôn mẫu. Khuôn mẫu là thứ trói em lại, ngăn cản em hành động, suy nghĩ và hành động đúng đắn. Đúng không? Con làm thế này, không được thế kia. Giống như là Naropa đấy: “Tôi là tu sĩ, tôi không thể đi cướp cô dâu người khác được!”.

Nhưng khi em thấy thế giới không thật thì em có thể làm tất cả những điều gì mình cho là đúng để đi giúp người khác. Đấy! Chứng nghiệm được rằng thế giới này là một giấc mơ là điều có thể làm được trong chính đời thường. Một người tu hành giữa đời có thể làm được việc đấy. Và khi đấy sẽ có sự tự do để giúp bất kỳ ai. Khi em giải quyết được bám chấp thứ ba – Tin rằng thế giới này có thật, giải quyết xong cái đấy rồi thì xong. Lúc đấy thì mình giúp mẹ thoải mái luôn. Không còn ngã chấp ngăn cản mình lại nữa.

---

*Bám chấp thứ ba: tin rằng mọi thứ là có thật.  
Nếu hết niềm tin này thì có sự tự do để giúp bất kỳ ai.*

---

Như vậy, hãy làm tan biến sự bám chấp của Thùy Dung ở ba mức độ: tâm lý, cái tôi và thế giới là có thật. Đây là ba thứ mà Thùy Dung phải giải quyết nếu muốn thực sự lạc mà không lạc. Đây!

Đầu tiên em bắt đầu từ tâm lý, phải hiểu nhân quả. Tiếp theo đi vào tu hành giải quyết niềm tin rằng có cái tôi, cái của tôi. Cuối cùng phá tan niềm tin, sự bám chấp rằng thế giới có thật. Nếu em làm ba điều đấy xong thì... Thực ra làm cái thứ hai xong thôi là em đã hạnh phúc lắm rồi, không còn khổ đau nữa. Nhưng nếu em muốn giúp được mẹ thực sự thì cần cả cái thứ ba nữa. Đây! Con đường để phá tan sự bám chấp, hỡi Thùy Dung, là như vậy. Câu hỏi của bạn Dung có hay không? Có quà chứ nhỉ? Đây, tặng quà bạn Thùy Dung! Hoan hô bạn Thùy Dung! (Mọi người vỗ tay) Rồi, còn bạn nào? Hỏi đi em!

**Hồng Quyển:** Cho em hỏi tiếp câu hỏi của bạn Dung. Tại vì hai cái đầu thì em có thể lơ mờ hiểu nhưng mà cái cuối thì em chưa có mường tượng được rõ. Tức là nếu mình tưởng tượng, nếu mình tập để thấy rằng thế giới này là không có thực, chỉ là một giấc mơ ấy. Như vậy với người tu hành thì cái gì mới là thật và cái gì nên là thật.

Và cái thứ hai nữa là, ví dụ như Thầy đã là một người tu hành thì cái hành động ra cuộc đời nó sẽ là như thế nào? Ví dụ như em mà đã tu hành và chứng nghiệm được đây là một giấc mơ rồi ấy, thì ví dụ những cái hành động gì em có thể làm cụ thể để giúp mẹ và giúp em?

**Thầy Trong Suốt:** Ừ, được! Rất hay, câu hỏi quá hay luôn! (Mọi người vỗ tay) Nếu đây là mơ thì cái gì là thật? Giấc mơ nó vẫn hiện ra mà, phải không? Khi em bảo đây là mơ không có nghĩa rằng là không có gì hiện ra. Mọi thứ vẫn hiện ra như bình thường. Đây, khi em nhận ra đây là giấc mơ thì không có nghĩa rằng nó biến mất ngay lập tức, mà mọi thứ vẫn hiện ra, chỉ có sự bám chấp của em biến mất thôi.

Rồi, để nhận ra đây là một giấc mơ thì em phải ra khỏi câu hỏi “Cái gì thật và cái gì không thật?”. Tại vì ai hỏi câu hỏi cái gì thật và không thật? Chỉ người trong mơ mới hỏi thôi. Người ngoài mơ không bao giờ hỏi câu đấy. Vì họ biết rõ mọi thứ là mơ. Nên câu hỏi cái gì thật và không thật không còn nữa ở cái bước thứ ba. Em còn hỏi, em sẽ còn mơ. Em không hỏi em sẽ hết mơ. Nên đấy là lĩnh vực gọi là “vượt ra khỏi nghĩ bàn”. Nhà Phật gọi là gì nhỉ? Bất khả tư nghị – Không nghĩ bàn được.

Thầy chỉ nói cho em biết rằng đấy là điều có thể làm được. Còn cách làm nó không phải bằng cách nghĩ. Không phải bằng cách nghĩ rằng đây là mơ, thế là mơ, không phải đâu. Hoàn toàn không phải luôn! Có những cách khác, không phải là nghĩ làm cho em chứng nghiệm được rằng đây là mơ. Còn nghĩ thì không chứng nghiệm được, nghĩ chứng tỏ rằng em đang mơ. Em đang nghĩ thì là em đang mơ. Đây, thế nên câu hỏi đấy thì thầy sẽ không trả lời cho em một cách bình thường được. Nhưng nếu em hỏi cái gì là thật, thầy sẽ nói trí tuệ là thật, từ bi là thật. Không phải là mất hết, mơ là mất hết. Mà là gì? Ở trong cái trạng thái thấy mọi thứ là mơ đấy thì nó có trí tuệ và lòng từ bi một cách tự nhiên, không

phải do mình luyện tập mà ra trí tuệ từ bi đấy, không phải! Ở cái trạng thái nhận ra mọi thứ là mơ tự xuất hiện hai thứ: từ bi và trí tuệ.

Từ bi là gì? Từ bi không phải là mình thương người ta đâu, không phải! Khi mình thấy đây là mơ rồi thì tự nhiên mình có thêm một cảm giác nữa: Tất cả với mình là một. Đấy! Và khi đấy, khi mà mình thấy tất cả với mình, mọi người, mọi vật với mình là một thì lòng từ bi sẽ tự xuất hiện. Mình sẵn sàng hành động để giúp cho bất kỳ ai đến yêu cầu mình giúp. Đấy là từ bi. Trí tuệ là gì? Trí tuệ tức là mình hiểu rõ bản chất của thế giới. Không còn bị lừa, không bị nhầm lẫn, thấy mọi thứ rõ ràng, sáng tỏ. Đấy là trí tuệ. Thì ở cái chỗ mà em thấy mọi thứ là mơ nó sẽ có từ bi và trí tuệ. Còn từ bi, trí tuệ là thật hay không thật thì cái đấy vượt ra ngoài việc suy luận, không thể nghĩ bàn được.

Nhưng thầy có thể đảm bảo với em điều đấy, có hai thứ đấy. Và lúc đấy em cũng không còn nghĩ rằng thật hay không thật nữa, mà nó chỉ là thế thôi, nó chỉ “như là” thôi. Nhưng trong cái “như là” ấy nó có từ bi và trí tuệ. Và cái từ bi, trí tuệ ấy nó có khả năng giúp bất kỳ ai đến gần nó. Bất kỳ ai tiếp xúc em, sẽ được lợi từ nó, không cần em phải cố làm gì cả. Em không phải ngồi tìm cách từ bi, trí tuệ đi giúp người khác mà là từ bi, trí tuệ có sẵn nó tự tuôn ra giúp người ta. Đấy là cái có ở trạng thái đấy.

Còn câu hỏi thứ hai của em là gì? Câu hai là gì ấy nhỉ?

**Hồng Quyên:** Nếu ta đạt tới trạng thái đó thì cái hành động cụ thể ở trong đời là gì?

**Thầy Trong Suốt:** Nếu ta đạt trạng thái đó thì hành động bất kỳ, hành động gì tùy vai, ở đâu mình diễn ở đấy. Đấy, có rất nhiều vai trên đời này mình diễn đúng không? Đóng vai con, đóng vai người mẹ, đóng vai nhân viên, đóng vai sếp. Bất kỳ vai gì cũng diễn được hết, bởi vì nó là không thật. Vì nó mơ nên vai gì chẳng diễn được? Và, đặc biệt là diễn kiểu gì cũng được. Nhưng, cái kiểu gì cũng được nó không bao hàm phần xấu. Vì sao? Vì nó có sẵn từ bi trí tuệ, nó không thể nào làm hại người khác được. Nó diễn kiểu gì thì diễn nhưng mà nó diễn ích lợi cho người khác.

Đấy, giống như là em xem phim “Té Công” – Té điên ấy. Ở đây ai xem Té điên bao giờ chưa ạ? Ai biết giờ tay ạ? (Vài người giơ tay) Rồi, ít thế ạ? Té điên mà không biết ạ? Không ai biết Té điên à? Té Công ấy? Té Công ông điên điên, dở dở điên điên, không ai biết ạ? Cầm quạt, mặt rất là tếu. Biết ông ấy không?

**Một bạn:** Dạ.

**Thầy Trong Suốt:** Đấy, em sẽ hành xử như Té điên. Té điên là bậc giác ngộ nhưng mà ông ấy không tỏ ra là người giác ngộ. Ông ấy tỏ ra là một ông sư bình thường. Ông ấy sống trong chùa, ăn mặn và làm những việc rất kỳ quái. Thế là rất nhiều người ghét ông ấy, ở trong chùa rất ghét. Tuy nhiên, ông ấy cứu rất nhiều người. Em nghe thử một vụ cứu người của ông ấy nhé? Để xem thế nào là Té điên!

## 5. Câu chuyện Tế Công giúp người muốn tự tử và bài học về cách nhìn

Một hôm, Tế điên đi vào rừng thì thấy có một người phụ nữ đang treo cổ tự tử, ông mới bảo: “Tự tử, tự tử, trước khi chết tôi xin bà một điều đã rồi bà hãy chết”. Lẽ ra người ta thường đến và bảo: “Đừng, đừng chết!” chứ, đúng không? Nhưng Tế điên thì không, ông ấy bảo: “Đừng, cứ chết thoải mái đi, không vấn đề gì. Cái chết đối với tôi chẳng có vấn đề gì, bà cứ chết đi. Nhưng trước khi chết tôi xin một điều thôi, là...” Biết là gì không ạ? “...Tôi thấy bà có bộ quần áo đẹp quá. Bà hứa với tôi nhé, hãy cho tôi bộ quần áo của bà, bà chết xong tôi sẽ lột hết quần áo của bà để đem đi bán”. Xin một điều thôi, nhưng kể cả bà ấy có hứa, đồng ý hay không đồng ý thì sao? Tôi vẫn lấy, vì bà đã chết rồi còn đâu nữa? Thôi chết thoải mái đi, chết đi, chết đi. Tôi sẽ gì? Tôi sẽ đợi bà chết xong, lột hết quần áo bà đem ra chợ bán. Theo mọi người bà ấy có chết nữa không ạ?

**Khán giả:** Không.

**Thầy Trong Suốt:** Bà ấy sợ quá đúng không ạ? Mất hết cả danh dự. Thế thì làm sao? Thôi khỏi chết về nhà thôi, không chết nữa. Đây, đây là kiểu cứu người của Tế điên. Như vậy là ngay cả cái việc người ta chết mình có thể đem ra làm việc cứu người được. Chứ mình không cần phải là gì? “Đừng chết nhé, đừng chết nhé, tôi xin bạn!”. Khi Tế điên là một bậc Bò Tát, nhận ra thế giới là ảo thì ông ấy có thể chơi bất cứ trò gì. Trong đó có trò cứu người bằng cách: “Cứ chết đi, nhưng hãy để lại cho tôi bộ quần áo”. Đây là một cách cứu người của Tế điên. Đây, nếu em hỏi hành xử như thế nào thì là chẳng có khuôn mẫu gì, đến đâu thì làm đấy, hoàn cảnh đâu làm đấy, chẳng vấn đề gì. Nhưng mà làm cái gì thì làm, nó cũng xuất phát từ từ bi và trí tuệ một cách tự nhiên. Nên nó luôn ích lợi cho người khác. Không hại ai được, mà chỉ làm ích lợi cho người khác.

Một hôm khác, một người khác lại tự tử, lần này là một ông già. Đây, theo mọi người Tế điên có giờ lại trò lột hết quần áo không ạ? Có giờ trò không ạ? Không! Người giác ngộ ấy, họ rất sáng tạo, chẳng phải diễn trò lần thứ hai làm gì. Tại sao phải làm hai lần một việc? Ngài vỗ vai ông già bảo là: “Ừ, ông chết đúng không? Chúng ta cùng tìm cành cây để treo cổ. Ông một cành, tôi một cành, hoặc là cùng cành vũng, hoặc hai cành”. Thế là ông kia mới tò mò hỏi lại: “Tại sao ông lại cũng muốn chết?”. Tế điên mới bảo ông này là: “Ông nói chuyện của ông trước đi, ông kể chuyện tại sao ông muốn chết trước đi”. Thế là ông kia đang chuẩn bị treo cổ thì sao? Dừng lại, kể chuyện đã. Đúng không? Vì có bạn, bạn đồng tự tử đấy. Đây có bạn đồng tu, rồi bạn đồng học thì đây gọi là bạn đồng gì? Đồng tự tử. (Mọi người cười)

Sương quá còn gì nữa, thế là ông ta có người tâm sự, bắt đầu kể hết con tôi nó xấu thế nào, nó bỏ tôi đi, nó lấy vợ xong đuổi tôi ra khỏi nhà. Tiền bạc tôi giao hết cho nó. Giờ tôi trắng tay, phá sản, mất hết cả sự nghiệp lẫn con cái...

Thế là Tế điên bảo: “Ôi có gì đâu, chuyện nhỏ, chuyện tôi còn tệ hơn ông gấp nhiều lần, vạn lần. Thế mà đòi chết, đây này, nghe chuyện này xong mới đòi chết này”. Ông kia mới bảo: “Ông kể cho tôi chuyện của ông đi”. Tế điên nói: “Tôi cũng có đứa con, đứa con nó cũng học hành rất tử tế và thành đạt, công thành danh toại. Nó chăm tôi rất cẩn thận, lấy một đứa con dâu về rất hạnh phúc, hết sức tử tế với bố chồng...”. Ông kia mới bảo: “Thế thì sao ông lại tự tử? Khổ như tôi mới tự tử chứ, ông sướng thế tự tử làm gì?”. Tế điên bảo là gì? “Ồ với bọn nó tôi khó chịu lắm, vì sao? Vì tôi có tật khó ngủ, mà con dâu tôi lại ngáy rất to, nên là tôi tự tử cho rồi. Chứ sống với bọn nó khổ lắm ông ạ, tối nào cũng không ngủ

được, khổ lắm!”.

Ông kia cười phá lên bảo: “Thế có gì đáng chết đâu?”. Tề điền mới nói: “Đôi với ông thì tôi không đáng chết, còn đôi với tôi thì ông cũng không đáng chết. Đáng chết hay không đáng chết, ông thấy không, chỉ là cách nhìn mà thôi. Tôi có một cách nhìn rất khó tính thì tiếng ngáy to của cô con dâu cũng đáng để chết rồi. Còn ông cũng thế thôi, nếu ông hiểu rằng sự tự tử của ông chỉ là do cách nhìn, thì chỉ cần sửa cách nhìn xong là hết muốn tự tử”.

Ông này gật gù thấy đúng, thấy có lý, hoá ra chỉ là cách nhìn thôi chứ thằng cha bên cạnh nó chỉ vì tiếng ngáy mà đòi tự tử thì quá đáng. Suy ra mọi vấn đề nằm ở trong cách nhìn, thế là ông tự tử ấy rủ Tề Công về nhà. Xong Tề Công đến nhà giúp luôn, giúp cả đứa trai lẫn con dâu của ông bố. Một thời gian sau cả ba người sống vui vẻ hoà thuận với nhau.

Đây! Đây là cách giúp người của Tề Công. Như vậy khi nhìn thấy người khác muốn chết ông ấy chẳng có khuôn mẫu gì. Ông ấy có thể chết cùng cũng được, ông ấy cũng thông lộng để lên cổ sẵn sàng hô một tiếng cả hai cùng nhảy là xong. Thế nên mới nói, khi mà một người trở thành tự do ấy, thì họ chẳng còn khuôn mẫu. Họ giúp được người khác rất nhiều cách và mình hoàn toàn an lạc. Đây!

Hoặc là gần đây có phim “Cướp biển vùng Caribe”, ở đây có ai xem chưa nhỉ? Ai từng xem một bộ nào của “Cướp biển vùng Caribe” chưa ạ? Rồi, có người xem rồi đấy! Cướp biển vùng Caribe, trong đấy có một nhân vật rất ấn tượng, đó là ai ạ?

**Khán giả:** *Jack Sparrow.*

**Thầy Trong Suốt:** Jack Sparrow đúng không ạ? Chim sẻ Jack đúng không ạ? Nhưng nếu mọi người để ý, nếu mọi người xem góc độ khác, ông ấy hoàn toàn thả lỏng trong cuộc sống. Lúc nào cũng đùa hết, để ý mà xem. Thả lỏng trong mọi trường hợp, lúc nào cũng đùa. Tối hôm qua, nhóm của Trong Suốt đi xem phim đấy, có một đoạn một cô gái – một nhà khoa học rất tài giỏi nói với ông này: “Tôi không muốn cuộc sống có vấn đề”. Ông này bảo: “Eo ôi, kinh quá! Cuộc sống của cô thật là khủng khiếp!”.

Mọi người có hiểu điều đấy không ạ? Cô gái nói với ông này là gì? “Tôi không muốn cuộc sống có vấn đề”. Ông này trả lời thế nào? “Eo, kinh quá! Cuộc sống của cô thật là khủng khiếp!”. Có ai hiểu câu này vì sao không ạ? Tại sao ông này thấy khủng khiếp? Mời bạn!

**Bạn Trang:** *Dạ, em xin tự giới thiệu em tên Trang. Chào Thầy và các anh chị ở đây ạ! Em xin được trả lời câu hỏi là khi mà cái cô gái đó nói: “Tôi không muốn cuộc sống của tôi có vấn đề.” thì anh chàng đó mới nói: “Vậy thì cuộc sống của cô thật là khủng khiếp!” là bởi vì cuộc sống luôn có vấn đề. Mà nếu cô không muốn cuộc sống có vấn đề thì suốt ngày cô đi giải quyết, luôn luôn phải cố gắng giải quyết những vấn đề đó. Kiểu như cô sẽ không thả lỏng được.*

**Thầy Trong Suốt:** Gần đúng, bạn nào trả lời đúng hơn, gần đúng rồi ạ! Mời bạn áo đỏ bên này đi ạ!

**Hồng Nhung:** *Dạ, em tên là Hồng Nhung ạ. Em nghĩ là khi mà cô ấy nói: “Tôi muốn cuộc sống không có vấn đề” thì thực ra cũng đúng như Thầy nói về cái cách nhìn thôi. Tại vì thực ra khi mà cô ấy luôn kỳ vọng một cái điều không có thật như vậy thì trong cuộc sống cô ấy sẽ không bao giờ thoả mái được cả. Tại vì nó sẽ luôn không đạt được kỳ vọng của*

*cô ấy.*

**Thầy Trong Suốt:** Quá tốt! Mời phần thưởng cho bạn Hồng Nhung. (*Mọi người vỗ tay*) Chuẩn luôn! Đây là một ví dụ rõ ràng về cách nhìn. Cô ấy chọn cách nhìn là gì? Cách nhìn của cô là cuộc sống đừng có vấn đề. Khổ không ạ? Cuộc sống thì sao ạ? Luôn có chuyện, đúng không ạ, luôn có thay đổi. Nói là tôi không muốn cuộc sống có vấn đề chẳng khác gì tôi không muốn vô thường. Cuộc đời này luôn biến động, luôn thay đổi, nên vấn đề luôn xuất hiện. Đúng chưa ạ? Những vấn đề mới luôn xuất hiện, làm sao không có vấn đề được. Đang đi xe thùng sấm có phải là vấn đề không ạ? Vấn đề. Đang gọi điện thoại hết tiền, v.v... vấn đề rất nhiều luôn! Nên vấn đề ở cô này đó là cách nhìn, cô ấy chọn một cách nhìn sai lầm.

Cách nhìn sai lầm là gì? Thế giới này là vô thường mà tôi lại muốn nó thường. Không có vấn đề nghĩa là gì? Nghĩa là thường, thường hằng đấy ạ, nghĩa là vấn đề không xảy ra, mọi thứ cứ ổn mãi, có phải thường hằng không ạ? Thế giới này vốn luôn luôn biến đổi mà lại muốn nó thường, muốn cái gì ổn cứ ổn mãi, muốn cái xấu không xuất hiện thì đây là một cái nhìn hoàn toàn nhầm lẫn. Nên ông này mới bảo: “Ôi eo ôi, với cách nhìn này của cô thì cuộc sống trở nên rất khủng khiếp”. Đây, đúng thật, trong câu chuyện Tể Công cũng thế thôi, với cách nhìn của ông bố là con trai đuổi khỏi nhà, vợ nó hư với mình. Nêu cho rằng đây là vấn đề thì thật là khủng khiếp. Còn nếu không cho đó là vấn đề, hiểu nó là nhân quả, cuộc sống bình thường thôi, mình cũng đã từng đuổi, chắc là bố mình, mẹ mình trong đời trước ra khỏi nhà, thì mình thấy hết sức bình thường.

Như vậy là gì? Vấn đề của ông già tự tử ấy là cách nhìn. Vấn đề của cô gái trong phim “Cướp biển Caribe” cũng chỉ là cách nhìn mà thôi. “Eo ôi, với cách nhìn đây thì cuộc đời cô thật là khủng khiếp!”. Nhưng nếu đổi cách nhìn thì sao? Lại ổn ngay. Cuộc sống có vấn đề là đương nhiên. Nếu con đổi cách nhìn thì vấn đề đến chẳng là gì. Nó đến rồi sẽ đi ấy mà, chẳng có vấn đề gì. Đổi cách nhìn thôi, đây chỉ là cách nhìn rất căn bản về tâm lý.

Còn cách nhìn xa hơn là gì? Có ai ở đây để chịu vấn đề đâu, chẳng có tôi nào để chịu vấn đề. Nhìn xa hơn nữa thì chẳng cái gì có thật để mà chịu vấn đề, chẳng vấn đề nào có thật hết, chỉ là giấc mơ. Bất kỳ cách nhìn nào nếu đổi một cái, là cuộc sống đổi theo. Nên nếu muốn cuộc sống không có vấn đề thì đúng là quá khủng khiếp.

Quay lại chuyện Tể Công cũng thế, Tể Công chỉ cho ông kia biết: À cách nhìn của ông là sai rồi, đúng không? Với một cách nhìn khe khắt như tôi, thì tiếng ngáy cũng đáng tự tử rồi. Vậy của tôi còn ghê hơn của ông. Đối với tôi thì chuyện của tôi ghê hơn của ông, vì sao? Vì trong cách nhìn của tôi thì bị con đuổi ra khỏi nhà là bình thường, nhưng mà nghe tiếng ngáy không ngủ được là bất thường. Nên vấn đề chỉ là cách nhìn mà thôi. Thì đây, Tể Công giúp người ta cái gì? Ông ấy giúp người ta thay đổi nhận thức về cách nhìn, nhưng không phải bằng khuôn, không phải ngồi giảng đạo, không phải giảng người ta một bài Pháp. Không phải! Ông là ông sư nhưng mà rất bị coi thường vì ông hành động không giống một ông sư, nên ông không giảng đạo, ông chỉ gì? Ông dùng chính sự sáng tạo của ông trong cuộc sống để phá bỏ mọi khuôn mẫu nhầm lẫn cho người khác.

Ở đây những ai chưa xem phim đây thì nên xem. Nên xem phim để biết khi một người thấy thế giới này là ảo thì họ sống như thế nào. Tể Công là một ví dụ rất tốt để thấy điều đây. Chơi đùa, “lạc” đây, đây là “lạc” thực sự đây. Chơi đùa với cả thế giới này, mà lại cứu rất nhiều người. Nếu em đi vào con đường tu hành thì đây là cái đích thực sự để đạt được. Loại bám chấp thứ ba đây! Bám chấp thứ nhất là tâm lý, bám chấp thứ hai là tin rằng có cái tôi và của tôi, bám chấp thứ ba tin rằng thế giới là có thật. Em gỡ đến đâu hạnh phúc đến đây.

Em gỡ cái thứ nhất 80% là hạnh phúc rồi, gỡ cái thứ hai hết đau khổ luôn, trăm phần trăm hạnh phúc, gỡ xong cái thứ ba thì giúp tất cả những người đến gần mình được, bằng sự sáng tạo, rất sáng tạo. Em muốn thế không?

## 6. Sự hãi, lòng tham và bám chấp

**Hồng Nhung:** Dạ, em có một câu hỏi về lòng tham ạ. Ví dụ mình làm tốt rồi công ty có hứa hẹn về một phần thưởng hấp dẫn. Lúc đầu khi nhận được lời hứa hẹn đó thì mình rất vui. Mình thấy đó là thành quả cho những sự nỗ lực của mình. Nhưng trong thời gian chờ nó xảy ra thì lại có một nỗi sợ là nó sẽ không xảy ra như thế. Thực sự em thấy cái việc đấy thực ra là nó chưa diễn ra, nó chưa phải là của mình, nhưng mà trong lòng mình vẫn không kiềm được hi vọng về nó và muốn có nó. Và tự nhiên, từ cái trạng thái đang vui vẻ vì được thành quả thì lại có một nỗi sợ và một sự khó chịu trong lòng vì sợ rằng nó sẽ không xảy ra như thế. Thế thì làm sao để có thể bỏ được cái lòng tham đó?

**Thầy Trong Suốt:** Ừ, tốt! “*Hồng Nhung, phần thưởng hiện ra không trói buộc con, mà sự bám chấp của con vào phần thưởng mới trói buộc con. Vì thế, Hồng Nhung hãy làm tan biến phần thưởng*”. (*Thầy cười*) Tan biến gì nhỉ?

**Mọi người:** Sự bám chấp.

**Thầy Trong Suốt:** “...Sự bám chấp của con vào phần thưởng, hỡi Hồng Nhung!”. Trong câu chuyện của em, em đã có sự bám chấp vào phần thưởng rồi. Cái sợ hãi nói lên sự bám chấp. Bám chấp là gì? Ở đây phần thưởng là gì? Là em muốn phần thưởng phải đến với em. Muốn đây là kiểu bắt buộc ấy, nó phải xảy ra. Khi mình muốn điều gì phải xảy ra, thì đó là bám chấp. Còn nên xảy ra, chưa phải là bám chấp. Nếu mà phần thưởng nên đến với tôi, không đến thì thôi, thì có gì bám chấp? Chưa, đấy không phải bám chấp.

Bám chấp là bắt nó phải xảy ra. Đây là vấn đề tâm lý đấy, phần thưởng phải đến với tôi, vì thế bắt đầu có lo sợ. Khi có bám chấp thì dấu hiệu rõ nhất là lo sợ. Vì khi mình muốn nó phải xảy ra, thì mình thấy một tỷ khả năng nó không xảy ra, đúng không? Em bắt đầu sợ. Quay lại câu chuyện lúc nãy của bạn Thùy Dung là gì? Rất dễ, em chỉ cần hiểu nhân quả là xong. Mọi người giờ cái này có câu đấy. (*Thầy chỉ quyền lịch đang cầm trong tay*) Câu thảng mấy nhỉ, câu phúc phận ấy nhỉ?

**Nguyễn Thảo:** Thảng ba ạ.

**Thầy Trong Suốt:** Thảng mấy? Có ai nhớ không? Có học trò nào của Trong Suốt nhớ không? A, đây, đây, đây! Em có quyền lịch, em được thưởng đúng không? Em mở thảng ba đi. Đưa micro cho bạn ấy đọc câu đấy luôn. Chuẩn luôn, phần thưởng dành cho em là chuẩn rồi!

**Hồng Nhung:**

“*Đừng quá mong muốn một cái gì đấy, vì nếu phúc phận của mình không đủ thì chẳng có được.*”



*Đừng quá sợ mất một cái gì đấy vì nếu phúc phận mình đủ thì không mất đi được.*

*Hãy lo xây dựng nghiệp tốt và tránh những nghiệp xấu.”*

**Thầy Trong Suốt:** Hiểu chưa? Đấy! Câu trả lời của em đấy, rõ chưa? Nhân quả thôi mà! Nếu em gieo đủ nhân tốt và những nghiệp tốt trong quá khứ của em, nếu em đủ phúc phận đấy thì kiểu gì nó cũng đến. Đúng chưa? Đừng quá mong muốn vì sao? Nó đủ thì đến, ngược lại, nếu không đủ thì chẳng đến. Tương tự như vậy, mình sợ mất quá thì sao? Nếu đủ phúc phận rồi thì nó sẽ đến, nếu không đủ thì nó sẽ đi mất. Khi em hiểu điều đấy thì em gieo nhân tốt thôi, làm những việc tốt, những việc mà cơ quan yêu cầu em chứ không cần phải lo sợ là mất hay không mất. Cứ gieo nhân tốt thôi, còn quả đến thì đến còn không thì thôi, là hết bám chấp.

Như vậy câu trả lời là gì? Nhân quả. Có được hay không được là do nhân quả nên mình không cần phải lo lắng, lo sợ, không cần phải quá ham muốn, quá sợ hãi. “Bồ Tát sợ nhân chúng sinh sợ quả”. Bồ Tát là người gieo nhân cẩn thận, còn quả đến hay không thì nhân quả quyết, nên là chỉ sợ nhân, cứ gieo nhân cẩn thận thôi. “Chúng sinh sợ quả” là gì? Ngồi cứ lo liệu nó có đến không nhỉ, là kiểu của em lúc nãy đấy. Mình hãy chuyển sang kiểu Bồ Tát đi! Mình học Bồ Tát, mình chỉ gieo nhân mình cho là đúng nhất, cứ làm cái việc mà mình cho đúng nhất. Cơ quan yêu cầu, làm đúng, làm tốt nhất. Còn nó đến đâu thì đến, không thì... Không thì sao? Không thì thôi chứ sao, vì nó chỉ là nhân quả mà thôi. Đấy! Câu trả lời của em nằm trong tháng ba. Đọc lại lần nữa cho mọi người nghe.

“Đừng quá mong muốn một cái gì đấy, vì nếu nhân quả của mình không đủ thì chẳng có được”. Phúc phận đấy! “Đừng quá sợ mất một cái gì đấy, vì nếu nhân quả của mình đủ thì không mất đi được”. Không mất đi được luôn! Đừng quá mong muốn một anh nào đấy vì nếu nhân quả của mình không đủ thì chẳng có được. Đừng quá sợ mất một anh nào đấy vì nếu nhân quả của mình đủ thì kiểu gì chẳng về tay bà. *(Mọi người cười)* “Hãy lo xây dựng nghiệp tốt và tránh nghiệp xấu”.

Vì thế Bồ Tát chỉ gieo nhân thôi, nhân là gieo nghiệp tốt tránh nghiệp xấu đấy, chứ không cần lo về quả nữa. Em hiểu không? Đấy! Câu trả lời cho em nằm ở đây này. Xong luôn! Cứ chỉ nhân quả là đủ không cần đi xa hơn, hiểu không? Bạn giải quyết loại bám chấp thứ nhất thôi là được. Em có phần thưởng rồi đúng không?

**Hồng Nhung:** Dạ.

**Thầy Trong Suốt:** Rồi, tuyệt vời rồi! Cứ về ngắm lịch tháng ba, bạn hỏi: “Sao mà cứ xem tháng ba thế này?”. Bạn mình hỏi tại sao trên bàn cứ để lịch tháng ba, lịch của mình tháng năm cứ để tháng ba, bạn sẽ trả lời thế nào? Bảo là gì? Vì cái hình nó đẹp, cái chữ này nó hay, đúng không? Hoặc là vì tư sống trong hoài niệm. Em có phải là người sống trong hoài niệm không? Hoài niệm trong quá khứ ấy?

**Hồng Nhung:** Một ít ạ.

**Thầy Trong Suốt:** Một ít? Đấy! Tớ là người sống trong hoài niệm. Khi nào học xong bài học thì lật sang tháng sáu nhỉ. Thế thì khi nào học xong bài học đấy?

**Hồng Nhung:** Em nghĩ là phải tập thêm.

**Thầy Trong Suốt:** Rồi, như vậy là... Ở trong lịch này có hình vị Phật, trong Kinh Phật

viết rằng nhìn thấy tranh ảnh Phật trong một lần, công đức bằng việc cúng dường mười ngàn vị sư trong buổi sáng. Nên lý do in ảnh Phật là vì thế, để tăng trưởng mọi công đức, nghiệp tốt. Nghĩa là ngay khi đọc câu này là tăng trưởng công đức rồi, chứ không phải là đi làm thêm những việc khác. Đấy, lý do có quyền lịch là như vậy.

Rồi có bạn nào có câu hỏi nào nữa không ạ? Chắc là mới hỏi câu hỏi về tình yêu xong giải quyết luôn rồi đúng không? Thật ra Thầy biết ở dưới có một số bạn định hỏi về yêu đương, nhưng khi Thầy bảo là đừng mong một anh nào đó (*mọi người cười*) thế là thôi, vấn đề tan luôn còn gì nữa? Đừng quá sợ mất tại vì kiểu gì cũng về tay bà nếu đủ phúc phận, thế thì thôi còn hỏi gì nữa? Có ai hỏi câu khác không ạ?

## 7. Cầu mong, ước nguyện có tác dụng không?

**Một bác:** *Tôi xin phép kính chào Thầy, và mến chào tất cả các anh chị, tôi là Hà Minh Quang, cũng là người nhà của hai con tôi đang học ở lớp của Thầy. Tôi xin phép hỏi câu hỏi hôm trước hân hạnh được gặp Thầy và Thầy có trả lời rồi. Nhưng mà hôm đó thì Thầy trả lời với riêng tôi thôi. Mục đích của tôi là cũng muốn cái này được tất cả mọi người cùng chia sẻ. Hôm nay xin phép hỏi lại Thầy, cũng mong Thầy giải thích kỹ hơn để tôi hiểu sâu hơn hoặc là anh chị em cũng có thể có cái lĩnh hội nhất định.*

*Rất nhiều người có đến chùa cúng dường rồi cầu mong được an lành, mạnh khỏe, gặp nhiều may mắn, tai qua nạn khỏi, thậm chí có những mục tiêu về vật chất khác. Có những hoạt động công đức, có những hoạt động thiện nghiệp tốt. Nhưng mà bên cạnh đó cũng có động cơ của cá nhân, tức là muốn cầu được làm được những việc may mắn, mang lại lợi lạc nhiều. Thế thì có nghĩa là người ta rất nặng về cầu. Đó! Kể cả những người đã tu tập Phật Pháp hiểu biết, và cả những người không có điều kiện để người ta hiểu biết.*

*Có nghĩa là cái cầu này nó phổ biến. Cái cầu đó nghe nói nếu cầu vị này vị nọ ví dụ như cầu Quan Thế Âm Bồ Tát hay là những vị gì gì đấy thì gặp rất nhiều may mắn. Cũng có người nói là đạt được những việc không ngờ được. Đặc biệt là những việc đạt được những kết quả không ngờ đấy thì tôi cũng được các con tôi chia sẻ là đã có những chuyện đấy. Và tôi cũng lờ mờ hiểu rằng hình như trong những việc mình cầu cũng có một cái gọi là nghiệp lực hay cái gì lực ấy. Tôi cũng xin lỗi, tôi cũng chưa hiểu biết mấy về ngôn ngữ Phật Pháp nên tôi nói như vậy. Có nghĩa là việc cầu tạo ra cái sức mạnh rất lớn.*

*Thế thì ở đây xin hỏi Thầy những cái cầu đó nó có trái với những lời Phật dạy không? Dạ thưa tôi cũng được nghe trước và tìm hiểu và được biết Đức Phật Thích Ca Mâu Ni có một lần nói với Đại Đức Ca Diếp, ở bên bờ sông Lư Ni Thuyền là: “Nhà người muốn sang bên kia sông mà mong cầu bờ sông bên kia nó sang bên này cho mình để mình qua con sông ấy thì có được không?”. Phật nói với Ca Diếp là: “Cái cầu đó không thể được, mà mình muốn qua thì mình phải có cái cách gì, có thuyền, có bè, hay nước thấp thì lội. Chứ còn bây giờ cầu cái bờ bên kia sang bờ bên này cho mình thì không bao giờ cái điều ấy xảy ra”.*

*Vậy thì hôm nay xin kính mong rằng Thầy sẽ nói kỹ về cái này một tí, giữa cái cầu và với cái chuyện chúng ta tu tập, thì hai cái thế nào để làm cho nó hài hoà? Xin một lần nữa kính chúc Thầy có sức khỏe thật là tốt để giảng dạy cho anh chị em. Vì những cơ hội gặp Thầy như thế này vô cùng hiếm nên tôi cũng hơi tham một tí, thôi xin cảm ơn tất cả mọi*

người! (Mọi người vỗ tay)

**Thầy Trong Suốt:** Câu chuyện có câu trả lời rồi còn gì nữa, đúng không ạ? Câu hỏi của bác đi kèm với câu trả lời rồi. Đây! Bác kể luôn câu chuyện Đức Phật và ngài Ca Diếp rồi. Mình hiểu khi cầu mong là mình phát ra một ước nguyện. Mình ước nguyện điều gì tâm mình hướng về điều đấy: Mình ước mình cứu người, giúp người thì tâm mình hướng về cứu người, giúp người, ước tâm mình ăn trộm thành công, buôn lậu thành công thì tâm mình hướng về ăn trộm, buôn lậu. Nên **ý nghĩa đầu tiên của cầu nguyện – ý nghĩa tâm lý của nó, là hướng tâm người ta vào điều tốt.** Đây, nếu chúng ta thực dụng, ở đây chưa nói đến việc cầu được hay không được, với người thực dụng thì cầu nguyện nó hướng tâm người ta vào chỗ người ta cầu nguyện.

Thế nên nó có tác dụng về tâm lý, chắc chắn luôn! Nếu mình cầu những điều tốt đẹp, bình an thì tâm mình có tốt đẹp, bình an. Cầu những điều xấu xa, đau khổ thì tâm mình đi vào xấu xa, đau khổ. Thế nên cầu nguyện có sức ảnh hưởng tâm lý rõ rệt, đồng ý không ạ? Rất rõ rệt về tâm lý. Thế nên mọi người khi cầu nguyện nên hướng tâm lý về cái tốt lành nhất có thể vì nó sẽ nâng cao tầm của mình lên tầm cao của lời cầu nguyện. Thế thì cầu nguyện có hai loại, hay nói cách khác là có ba loại cũng được, là những lời cầu nguyện thấp kém, cao thượng và trung bình – trung tính.

Thấp kém là những lời cầu nguyện đem đến đau khổ, như cầu nguyện đi giết người thành công, đi ăn trộm thành công. Tất cả loại cầu nguyện nào đem đến đau khổ cho mình và cho người khác đều là thấp kém. Tôi cầu cho kẻ thù của tôi hay đứa bạn học giỏi hơn tôi nó bị tai nạn. Tất cả những điều đó đều là thấp kém nên không nên cầu vì nó làm tâm mình hướng đến chỗ thấp kém.

Trung bình là gì? Là cầu nguyện cho tôi, hạnh phúc cho tôi. Trung bình thì nó không hại ai hết, nó không hại ai cả, nó không làm ai khổ. Cho tôi mà? Mọi người hay cầu là hãy ban cho con gì đó, ban cho con sức khỏe, ban cho con tiền bạc, đúng không? Đây là trung bình.

Tuy nhiên, nhà Phật cũng không có cả cầu trung bình luôn vì nó có động cơ là vị kỷ. Con đường của nhà Phật là con đường hướng đến vô ngã và vị tha. Vô ngã là không thực sự có cái tôi, vị tha là vì người khác. Như vậy những lời cầu nguyện vị kỷ nhà Phật cũng không được khuyến khích tuy rằng mọi người rất thích. Mọi người rất thích cầu cho tôi được bình an nhưng mà ẩn dưới nó là củng cố thêm cái tôi mạnh mẽ đang ở đây. Và như vậy nó sẽ là vô minh và gây đau khổ khi có ai đó động vào cái tôi này. Thế nên ngay cả những lời cầu kiêu đầy cũng không được khuyến khích trong nhà Phật.

Nhưng bắt đầu từ câu nguyện này mới gọi là cao thượng này: Cầu nguyện vị tha cho người khác, quốc thái dân an, mưa thuận gió hòa, mọi người hạnh phúc. Đương nhiên trong mọi người có cả tôi, không ai phủ nhận cái điều đấy cả. Những lời cầu nguyện cho tất cả mọi người thì nó tốt chung và nó không có tinh thần vị kỷ ở đây. Đây là câu nguyện tốt lành, đây được gọi là cao thượng. Vậy nên tôi cầu cho tất cả mọi người giác ngộ, tôi cầu cho tất cả mọi người bình an và hạnh phúc. Trong nhà Phật có những lời cầu nguyện như vậy: **“Tôi cầu mong cho tất cả mọi người được mãi mãi bình an và hạnh phúc, và luôn gieo trồng những nhân lành để hướng tới bình an và hạnh phúc. Tôi cầu nguyện cho tất cả mọi người mãi mãi thoát khỏi mọi khổ đau và không gieo nhân gây nên khổ đau. Tôi cầu nguyện mọi người hạnh phúc và hạnh phúc khi thấy người khác hạnh phúc. Tôi cầu nguyện cho mọi người xa rời tham lam, sân hận và luôn sống trong sự buông xả”.** Đây là những lời cầu nguyện cao thượng.

Cái “mọi người” thì đương nhiên có cả “tôi”. Nhưng cầu nguyện này nó không hướng về ngã, không quy ngã, không tập trung hướng về tôi. Nên có thể gọi là những lời cầu nguyện về vô ngã, vị tha, thì đó là điều tốt lành. Đây là nói về tâm lý chứ chưa nói là nó đem đến quả gì vội, thì riêng tâm lý nó đã rất tốt. Đây, đây là cách chúng ta nên cầu nguyện. Nên có những lời cầu nguyện bao gồm cả chúng ta lẫn người khác. Khi phóng sinh chẳng hạn, chúng ta phóng sinh xong thì sẽ hồi hướng công đức, đúng không ạ? Hồi hướng công đức cho tất cả chúng sinh để họ được hạnh phúc và giác ngộ. Trong đó có... Mình không loại trừ những người mà mình muốn hồi hướng công đức: bố này, mẹ này, người thân... Nhưng mà mình hồi hướng cho tất cả chúng sinh trước. Ví dụ lời cầu nguyện hoặc hồi hướng sau phóng sinh mà thầy soạn trong bài nghi lễ phóng sinh đấy. Mình nên dành những lời cầu nguyện cao thượng trên tinh thần vô ngã, vị tha.

Đấy! Nên hạn chế những lời cầu nguyện chỉ dành cho mình và nên tránh xa những lời cầu nguyện đem lại đau khổ cho người khác. Đây là cách cầu nguyện hay gọi là bí kíp cầu nguyện. Thế còn cầu có được hay không thì phải hiểu rằng được hay không là do nhân quả. Không gieo nhân tốt mà muốn gặt quả tốt chỉ bằng việc cầu nguyện thì có được không ạ? Không có luôn! Hay như chuyện bác vừa kể xong, Phật hỏi Ca Diếp có qua được sông không, không có cầu để qua thì chịu thôi! Nhân quả đủ thì qua được sông. Không đủ nhân quả thì không qua được sông. Hiểu được điều đấy thì sao? Mình không bám chấp vào kết quả của cầu nguyện. Không được thì mình không trách phận. Tôi cầu cho ngày mai tôi thi đỗ, được điểm mười nhưng ngày mai được bốn điểm có trách phận không ạ? Không trách phận, vì sao? Vì mình cầu nguyện nhưng mình không bám chấp kết quả. Bám chấp là gì? Nhắc lại, bám chấp là buộc nó phải xảy ra! Hồng Nhung nhớ không?

Buộc phải xảy ra là bám chấp. Mình cầu nguyện nhưng mình không bắt nó, buộc nó phải xảy ra. Cầu sức khỏe bình an xong ngày mai sức khỏe không bình an có vấn đề gì không? Chả vấn đề gì cả, vì nó là nhân quả. Khi cầu nguyện mà hiểu về nhân quả như vậy thì nó thành cầu nguyện đúng đắn, không bị bám chấp. Ngược lại, cầu nguyện bất kỳ vị nào, Phật nào, mà lại bám chấp rằng nó phải xảy ra như tôi cầu nguyện thì đây là cầu nguyện có bám chấp. Cầu nguyện có bám chấp thì kiêu gì cũng khổ. Không xảy ra thì sẽ khổ mà xảy ra rồi thì tin: “À, lần sau buộc phải được”. Bám chấp mà, nên lần sau cầu không được lại khổ. Hoặc là vừa cầu xong, thậm chí chưa biết được hay không được mà chỉ vừa cầu xong thôi, do có bám chấp là đã ngồi lo lắng hồi hộp liệu nó có đến với mình không nhỉ?

Liệu chàng có lấy mình không nhỉ? Cầu cho “Ước gì anh lấy được nàng.” Biết câu đấy không? “Trên trời có đám mây xanh, ở giữa mây trắng xung quanh mây vàng. Ước gì anh lấy được nàng, để anh mua gạch Bát Tràng về xây. Xây dọc rồi lại xây ngang, xây hồ bán nguyệt cho nàng rửa chân”. Đây, lời cầu nguyện đấy! Theo mọi người anh này có khổ không? Vì anh này đã bị bám chấp vào việc phải xây dọc với xây ngang, rồi xây cả hồ bán nguyệt rửa chân trong khi mọi thứ có thể không xảy ra. Anh ấy sẽ khổ nếu anh ấy bám chấp. Anh ấy không khổ nếu anh ấy cầu cho nó vui thế thôi. Nhưng đây không phải cầu vui thôi, lời cầu mang tính cá nhân cho tôi đấy. Lời cầu nguyện đó chắc chắn là khổ.

“Ước gì anh lấy được nàng, để anh mua gạch Bát Tràng về xây. Xây dọc rồi lại xây ngang, xây hồ bán nguyệt cho nàng rửa chân”. Lời cầu nguyện này hoàn toàn là vị kỷ, vì một mình anh thôi. Thậm chí là anh còn không nghĩ cho cả nàng luôn! Ước gì tôi lấy được nàng để cho nàng được hạnh phúc thì nó đã khác, trong lời cầu nguyện có hai người. Đây toàn là về xây gạch với đóng nhà, chắc đây là quảng cáo trá hình gạch Bát Tràng thôi!  
*(Mọi người cười)*

Đây, chắc là thế chứ chẳng ai cầu nguyện kiểu kỳ quái đây được, đúng không ạ? Lấy được vàng nhưng mà hóa ra từ đầu đến cuối toàn xây với đóng, thì đây là ích kỷ, vị kỷ nên khó mà hạnh phúc được. Như vậy, động cơ của cầu nguyện nên là vô ngã, vị tha càng nhiều càng tốt. Hạn chế động cơ chỉ vì mình. Nếu mình đang chỉ vì mình không thì mình bổ sung thêm người khác vào. Ví dụ con cầu nguyện cho con hạnh phúc với thi đỗ thì gộp tất cả mọi người thi đỗ, tất cả mọi người hạnh phúc. Thế là thêm mọi người rồi.

Thứ hai là gì? Động cơ thứ hai là hiểu biết về nhân quả, mình không bám chấp vào kết quả. Cầu thì mình cầu thôi còn kết quả đến được thì đến, còn không thì thôi cầu tiếp. (Mọi người cười) Không được thì cầu tiếp. Đây! Không bám chấp vào kết quả. Thì đây là cách, còn đâu có được hay không thì bác đây trả lời luôn rồi, thầy đỡ phải trả lời. Được hay không là do nhân quả. Mọi người hiểu không ạ? Rồi, câu hỏi rất hay, tặng bác một món quà. (Mọi người vỗ tay) Có ai hỏi câu hỏi khác, liên quan đến chủ đề ngày hôm nay hơn không ạ? Chủ đề: “Nhập thế, lạc mà không lạc”, có ai hỏi không ạ?

## 8. Chỉ một chữ thôi thì nhập thế mà vẫn sẽ hạnh phúc

**Một bạn nữ:** Dạ em chào Thầy, chào các anh chị ở đây ạ! Hôm nay, cái chủ đề này nó hấp dẫn là vì cái chữ “lạc” đó ạ. Theo quan điểm của riêng em là “thân an tâm lạc” thì mình sẽ lạc. Có nghĩa là nó có hai phần, phần thân và phần tâm. Nói chung em có vấn đề khi em nhập thế. (Cười) Khi em có gia đình thì bắt đầu phát sinh các vấn đề, biết khổ, vấn đề của em là em stress. Stress trong cuộc sống gia đình rồi dẫn đến vấn đề về sức khỏe và ảnh hưởng đến giấc ngủ. Nó cũng kéo dài khoảng tám năm. Sau khi em mất ngủ, em tìm hiểu nguyên nhân này nọ...

Thì giống như Thầy đề cập tới là cái gì cũng có nhân quả, dĩ nhiên nhân là do mình lo lắng quá mức dẫn đến cái quả là tâm mình không an, dẫn đến cái thân mình bệnh. Theo em nghĩ, nguyên nhân là như thế. Giống như bác hỏi này nói về cầu nguyện đó, hiện tại em cũng cầu nguyện hằng đêm, cầu Bồ Tát. Em cũng có nghe Phật Pháp nhiều nhưng mà mình cũng hiểu khoa học nên mình biết là cầu thì sẽ không thành hiện thực nhưng mà cầu giống như để tâm mình khỏe hơn. Hôm nay em đến đây cũng mong Thầy sẽ nói thêm một chút về vấn đề cá nhân em, làm sao nhập thế mà có một giấc ngủ bình an?

**Thầy Trong Suốt:** Em tên gì nhi?

**Bạn đó:** Dạ! Em tên Loan!

**Thầy Trong Suốt:** Rồi. Em giờ đang lo về cái gì?

**Bạn Loan:** Dạ! Nói chung thì cái vấn đề lo nhất là vấn đề về con cái thôi.

**Thầy Trong Suốt:** Con cái, rồi! “Con cái hiện ra không trói buộc con mà sự bám chấp của con vào con cái mới trói buộc con. Vì thế hãy làm tan biến sự bám chấp của con vào con cái con, hỡi...” gì Loan? Em là gì Loan?

**Bạn Loan:** Kim Loan.

**Thầy Trong Suốt:** "...Hồi Kim Loan". Đây, hóa ra vấn đề không nằm ở con cái. Vấn đề nằm ở chỗ là gì? Tiện bạn Loan nói thầy sẽ nói thêm luôn, là nằm ở sự buông xả.

Vào nhập thế muốn hạnh phúc, thì mình phải biết buông xả. Vì cuộc sống nhập thế nó quá nhiều thứ có thể trói lại đúng không? Từ trách nhiệm với sếp, với nhân viên, với bạn, với họ hàng, với bố mẹ, với con cái, v.v... Vậy nên cái bí kíp của em cần tập là "**buông**". Một chữ thôi. Không bám chấp nghĩa là buông đây. Buông, tập buông. Em phải tập công nghệ, bí kíp buông!

### Thế buông là thế nào? Có mấy cái gạch đầu dòng sau nên nhớ:

- Thứ nhất, việc nào không cần làm đừng có làm.

Đầu tiên là buông về mặt vật lý đây. Đây là rất vật lý, ví dụ có một bạn hôm qua kể với thầy: "Em rất là mệt, làm bác sĩ ung thư rất là mệt, thế mà về còn phải kể chuyện cho con đến khuya để cho nó ngủ". Thầy bảo buông ngay việc gì ra? Đọc truyện cho con. Thôi đọc gì nữa. Mệt! Mẹ mệt, con cũng mệt. Mà con ba tuổi nó có hiểu gì mấy đâu? Con đọc truyện là vì sao? Sách dạy là phải đọc truyện thì đọc truyện. Bỏ đi! Buông luôn! Không đọc truyện cho con nữa!

(Thầy quay sang hỏi bạn bác sĩ)

Đây, em làm chưa?

**Bạn bác sĩ đó:** Làm rồi ạ.

**Thầy Trong Suốt:** Như vậy là về mặt vật lý mà nói, bên ngoài việc gì không cần làm thì thôi luôn vì mình đã bị nặng nề quá rồi. Người phụ nữ trong thời hiện đại rất khổ vì muốn giữ trọn "Tam tông tứ đức", cái gì cũng phải đến đúng chuẩn. Theo như chuẩn của bố, chuẩn của mẹ, chuẩn của chồng rồi chuẩn của hàng xóm. Hàng xóm cũng có chuẩn của hàng xóm. Tổ trưởng dân phố đều có chuẩn, phải đóng tiền chẳng hạn. Tức là mình có quá nhiều chữ chuẩn rồi mình thành nô lệ của những cái chuẩn đây. Nên nguyên tắc đầu tiên của cá nhân em là buông ra. Buông tất cả những gì vật lý bên ngoài mà mình không cần phải làm, buông hết. Ví dụ một cái nên buông là đi thăm họ hàng. Nếu mình quý thì mình hằng đi, không thì thôi. Chịu vài tiếng nắng, lời qua tiếng lại tí thôi. Chỉ cần hết bám chấp vào lời qua tiếng lại là xong mà.

Buông đi! Đi thăm họ hàng này, đọc truyện buổi tối cho con này, v.v... Tất cả những gì mà em cảm thấy buông được thì buông hết đi. Riêng việc em làm vậy đã giảm một nửa gánh nặng rồi! Buông về mặt vật lý mà nói là không làm nữa hoặc là làm với cường độ thấp thôi. Đây là điều đầu tiên em cần làm. Buông ở bên ngoài.

- Sau đó là buông bên trong.

Buông bên trong là gì? Với những thứ mà mình phải làm ví dụ như kiếm tiền này, nuôi con này... Đúng không? Thì hãy nhận ra rằng chúng không quan trọng như mình tưởng. Ví dụ như mình buông đứa con, và thấy gì? Rằng con không quan trọng như mình tưởng. Ví dụ kể cả em có chết thì con em vẫn sống bình thường! Lại có người nuôi nó cho mà xem, đúng chưa?

Em cứ cho rằng em rất có ý nghĩa trong đời con. Không phải như vậy, em cũng chỉ là một phần của đời nó thôi. Nó có nhân quả của riêng nó, em có nhân quả của riêng em. Nếu ngày mai em chết thì con em vẫn có người nuôi là cái chắc! Người mẹ nào cũng tưởng mình đặc biệt nhất trong đời con nhưng mà không phải. Đầy đứa bé mồ côi vẫn trở thành bác học, thành tổng thống như thường! Nên là mỗi người, mỗi đứa bé có nhân quả của riêng nó, mình đừng quá nâng cái tầm quan trọng của nó trong đời mình, cũng như mình trong đời nó đến như vậy. Đây là một sự hiểu biết sai lầm về tâm lý. Khi hiểu nhân quả, quay lại câu chuyện của bạn Thùy Dung, à hôm nay tôi hiểu nhân quả thì phải khác rồi, chỉ cần hiểu nhân quả thôi là em đã bớt đi tầm quan trọng trong đời nó cũng như là nó bớt tầm quan trọng trong đời em.

“Hãy buông bỏ sự quan trọng của mọi đối tượng trong đời em”. Đây chính là buông, chính là không bám chấp. Không bám chấp không phải là vứt nó đi. Không bám chấp chỉ đơn giản là thấy nó không quan trọng như mình tưởng. Em về liệt kê ra mười thứ quan trọng nhất trong đời em, xong dùng con mắt của nhân quả để thấy rằng thiếu tôi thì nó vẫn ổn, mà thiếu nó tôi vẫn ổn. Nhân quả mà! Khi em thấy điều đấy thì tự dung nó mất đi tầm quan trọng trong đời em. Đây là cái thứ hai phải buông. Buông về mặt tâm lý bằng cách hiểu nhân quả, buông tất những gì thuộc về tâm lý. Không quan trọng nữa nghĩa là buông chứ không phải phải bỏ nó đi mới là buông. Thấy một cái gì nó không quan trọng nữa chính là buông bỏ nó khỏi tâm của em. Đây, nghe kể chuyện không?

**Mọi người:** Có ạ.

---

#### THẾ NÀO LÀ BUÔNG?

**Buông bên ngoài:** việc nào không cần làm thì không làm, hoặc làm với cường độ thấp.

**Buông bên trong:** buông bỏ sự quan trọng của mọi đối tượng trong đời bằng cách hiểu nhân quả

---

## 9. Câu chuyện Ngài Atisha dạy đại đệ tử

**Thầy Trong Suốt:** Ngày xưa ngày xưa vào thế kỷ 12 ở Ấn Độ, lại một vị nữa cũng là tu viện trưởng của Nalanda tên là Atisha. Atisha cũng là một người trấn giữ cửa, tức là một vị thầy xịn, giáo lý rất giỏi. Lúc đó Phật Pháp ở Tây Tạng đã bị mai một rất nhiều. Vì trong suốt 300 năm phát triển của nó, có một giai đoạn các nhà vua tiêu diệt Phật Pháp, hủy đền, phá chùa, giết sư. Thế nên thế kỷ 12 tự dung Phật giáo suy tàn. Nhà vua của Tây Tạng nghe tin ở Ấn Độ có rất nhiều vị thầy nổi tiếng. Ông đã sai rất nhiều học giả đi học tiếng Ấn Độ để dịch thuật. Cho người đem tiền, vàng bạc đi mời các vị thầy ở Ấn Độ để đem Phật Pháp quay trở về Tây Tạng một lần nữa.

Khi ngài Atisha ở tu viện như vậy thì có một dịch giả Tây Tạng đi đường xá xa xôi rất mệt mỏi, vượt qua bao nhiêu khó khăn để đến gặp Ngài. Ngày xưa từ Tây Tạng sang Ấn

Độ rất là khó khăn, chết trên đường rất dễ, núi cao vực thẳm, cướp rất nhiều, thú dữ rất nhiều nên những người vượt biên giới từ Tây Tạng sang Ấn Độ là những người rất may mắn và rất hiếm. Nhiều khi cử trăm người đi mà không một người qua được. Viện trưởng của tu viện biết kiểu gì cũng sẽ có người của Tây Tạng sang thỉnh cầu mà ông rất không muốn mất đi những học giả quý giá của Ấn Độ. Nhà vua Ấn Độ cũng không muốn mất đi học giả quý báu của Ấn Độ, vì sang Tây Tạng là mất người mà. Sang Tây Tạng chưa kể là chết trên đường đi, kể cả có sang được rồi thì cũng rất khó để quay về, nên đã ra lệnh không cho học giả của Ấn Độ sang Tây Tạng.

Khi ông dịch giả của Tây Tạng đến cầu nguyện thành khẩn thì ngài Atisha lòng rất từ bi, Ngài mới nhập vào thiền định, gặp và nói chuyện với Đức Tara Xanh: “Bây giờ nếu con sang Tây Tạng thì thế nào?”. Ngài Tara Xanh trả lời: “Tây Tạng giờ đang rất thiếu Phật Pháp. Nếu con sang Tây Tạng thì toàn bộ ánh sáng Phật Pháp sẽ chiếu toàn Tây Tạng, nhưng con sẽ mất đi hai mươi năm tuổi thọ. Lẽ ra con sẽ sống 90 tuổi nhưng nếu con đi sang Tây Tạng con chỉ còn 70 tuổi thôi”. Thì Ngài đáp: “Hai mươi năm tuổi thọ có đáng gì đâu, cuộc đời đối với con nó là hư ảo rồi, không có thật, chuyện đi sang Tây Tạng mất 20 năm tuổi thọ chả là gì”. Thế là Ngài quyết định tối hôm ấy trái lệnh vua, trái lệnh tu viện trưởng, đóng giả người bình thường cùng vị dịch giả trốn sang Tây Tạng và Ngài ở lại Tây Tạng luôn.

Và quả nhiên khi Ngài sang Tây Tạng, gặp các vị học giả Tây Tạng, Ngài thấy: “Ôi Tây Tạng có thiếu giáo pháp đâu, kinh điển vẫn còn lưu được, sách vở, kinh điển còn rất nhiều, tại sao lại cần ta? Không cần ta!”. Thế thì Ngài mới hỏi học giả giỏi nhất Tây Tạng: “Tại sao ông biết nhiều kinh điển thế rồi mà vẫn còn cần gọi tôi sang làm gì? Tôi với ông về mặt trình độ, học vấn thì chắc chắn không khác gì nhau”. Ông kia đáp lời Ngài như sau: “Tuy rằng ở Tây Tạng vẫn còn kinh điển nhưng ở Tây Tạng không còn người giác ngộ nữa. Muốn giảng kinh điển và muốn giúp người khác giác ngộ phải có người giác ngộ chứ không chỉ giảng không được. Giảng không đủ cho người khác giác ngộ”.

Ngài Atisha mới hỏi: “Thế ông có rất nhiều giáo pháp thì ông tập thế nào?”

Vị kia trả lời: “Chúng tôi đem tất cả ra tập cùng một lúc!”.

Thì ngài Atisha bảo: “À, tôi đã biết lý do tôi phải sang Tây Tạng rồi!”.

Vì sao? Giáo pháp nhà Phật không thể tập kiểu đấy được. Phải tập đúng thứ tự từ căn bản đi lên. Như thầy vừa nói ở trên đây, phải từ nhân quả này, vô thường này, xong mới đến vô ngã, xong mới đến thấy tính Không hay cuộc đời là giấc mộng rồi mới đến những cái kiến thức cao cấp hơn ở nữa, ví dụ như thấy được Phật tính, chứng ngộ được trạng thái tự nhiên của chân như... Chứ không thể tập theo kiểu đem tất cả gộp vào một được. Và đây là lý do ngài Atisha ở lại Tây Tạng. Quả nhiên nhờ sự tồn tại và phát triển giáo pháp ở Tây Tạng mà sau đây tất cả Phật giáo lại rực rỡ trở lại. Vì ngài Atisha là một bậc giác ngộ chứ không phải chỉ là một học giả.

Đúng năm 70 tuổi, như dự đoán của Đức Tara, Ngài lâm bệnh và nằm một chỗ không nói gì. Ngài Atisha có rất nhiều đệ tử giỏi trong đó có cả người giác ngộ lẫn người chưa giác ngộ. Một trong các đại đệ tử của Ngài mới đến hỏi thầy: “Thưa thầy, con là đại đệ tử của thầy, sau khi thầy mất con nên làm gì?”. Thầy mất rồi, thầy giống như mặt trời mọc lên mà mất rồi, bóng tối bắt đầu ập đến thì con phải làm gì bây giờ? Ngài Atisha chỉ lắc đầu không nói gì. Ông này nghĩ chắc thầy mình ốm nên không nói gì. Nhưng mà hỏi mấy lần cũng không thấy thầy mấp má môi thì biết rằng thầy muốn mình tự nghĩ. Nên người đệ tử bảo: “Thôi thầy đợi con hai ngày con về con nghĩ xem nên làm gì”.



Hai ngày sau người đệ tử quay lại gặp Ngài và nói: “Thưa thầy, mặt trời thì đã tắt...”, thầy là mặt trời mà, “...nhưng mặt trăng vẫn còn. Nên con sẽ là mặt trăng, con sẽ đi khắp nơi để truyền bá Phật Pháp giúp đỡ chúng sinh”. Theo mọi người thì thầy Atisha có vừa lòng không ạ? Con là mặt trăng thì sướng quá sao không hài lòng? Theo mọi người thầy có hài lòng không ạ? Rất tiếc! Thầy chỉ mím chặt môi và lắc đầu không nói gì. Ông lại bảo: “Thôi, thầy cho con thêm hai ngày nữa để con về suy ngẫm xem nên làm gì”. Thế là sau hai ngày khi suy nghĩ kỹ càng ông lại quay lại và nói với thầy: “Con đã nghĩ kỹ lắm rồi, con sẽ vào trong núi thiên định, nhập thất cho đến khi nào con thấy tốt, rồi quay lại cứu nhân độ thế”.

Tưởng thầy đồng ý, ai dè thầy lại mím chặt môi và lắc đầu. Ông lại nghĩ: “Hay thầy yếu quá rồi chẳng nói được, chẳng nghe được, thế là cứ lắc đầu cho nó vui”. Nên ông này mới hỏi: “Thầy lắc đầu cho vui, ý là muốn con nghĩ tiếp hay thầy không hiểu ý con nói gì? Thầy có muốn con nghĩ tiếp không?”. Ông thầy mới gật, gật, chứng tỏ là có hiểu. Hai ngày nữa lại trôi qua, ông kia quay lại bảo: “Thưa thầy con chịu rồi! Con nghĩ nỗ tung cả đầu suốt hai ngày nhưng không nghĩ ra thầy muốn con làm gì cả. Con chẳng biết nên tỏa sáng như mặt trăng hay vào núi tu hành hay đi xây chùa chiền nữa. Thôi thầy từ bi nói cho con một vài câu, cho con khẩu quyết, bí kíp để con hiểu ý thầy mà con tu hành theo”. Thì ngài Atisha mở miệng và nói rằng: “**Hãy từ bỏ cuộc đời này trong tâm trí của con!**”. Nói xong Ngài lại mím môi ngủ tiếp.

Mọi người có hiểu câu nói của ngài Atisha không ạ? Ông học trò này vẫn còn quan tâm đến cuộc đời và cho nó là quan trọng. Tất cả những cái ông ấy trình đều thể hiện cuộc đời này rất quan trọng đối với ông: Ông đi giảng Pháp, đi nhập thất hay làm gì nữa thì vẫn chứng minh rằng mọi thứ trên đời đều rất quan trọng đối với ông. Còn ngài Atisha đang muốn dạy học trò mình một thứ là sự từ bỏ: Đừng cho đời là quan trọng nữa, tùy duyên đến đâu làm đến đấy. Nên Ngài đã không nói gì trong hai lần và lần thứ ba, dù rất mệt, Ngài đã trả lời là gì? “**Hãy từ bỏ cuộc đời này trong tâm trí của con**”. Thì nếu các bạn nhập thế mà muốn an lạc, các bạn phải học cách đẩy thôi, chẳng còn cách nào khác. Hãy từ bỏ cuộc đời này, mà không phải “bỏ” là vào núi hay là bỏ con, bỏ chồng. Bỏ ở đâu ạ? Bỏ ở đâu hả bạn Loan?

**Bạn Loan:** *Trong tâm trí.*

**Thầy Trong Suốt:** Trong tâm trí của con. Khi bỏ trong tâm trí nghĩa là gì, em có biết không? Là thấy rằng, nhận ra rằng nó... Nó gì? Không quan trọng, không quan trọng nữa, không quan trọng như các em tưởng. Các em ở đây đều tưởng con là quan trọng, chồng là quan trọng, việc là quan trọng, vợ là quan trọng, bố mẹ là quan trọng. Hãy từ bỏ những điều đó trong tâm trí của em, tức là gì? Mình vẫn làm trách nhiệm của mình đối với họ nhưng mình phải hiểu rằng họ không thực sự là quan trọng. Họ vận hành theo nhân quả, mình cũng vận hành theo nhân quả. Cái gì xảy ra là theo nhân quả chứ nó không thực sự quan trọng như mình nghĩ. Em làm điều đấy được, em thấy họ không thực sự quan trọng thì lúc đấy em sẽ từ bỏ được.

Ví dụ như thầy kể lúc nãy đấy, con học trường nào không quan trọng. Vai trò của mình với con cũng chẳng quan trọng. Tất nhiên, mình còn sống mình phải làm điều tốt. Nhưng nếu mình chết, nó sẽ có người khác nuôi nó theo kiểu của người khác. Hoàn toàn nhân quả quyết định, mình không thể quyết định được. Khi em hiểu điều đấy, thấy nó không quan trọng thì gọi là từ bỏ trong tâm trí. Khi em từ bỏ trong tâm trí thì cuộc đời này bắt đầu không trói em được nữa. Còn em chưa từ bỏ thì dù có từ bỏ bên ngoài đi nữa, không gặp đi nữa thì em vẫn bị trói buộc.

Mà muốn từ bỏ trong tâm trí thì phải tiến bộ dần dần về Phật Pháp. Đấy, nếu em muốn “lạc mà không lạc”, muốn thân an tâm lạc mà lại không bị lạc lối thì em phải hiểu về nhân quả. Em phải từ bỏ mọi thứ trong tâm trí của em và đi sâu hơn vào Phật pháp để nhận ra bản chất cuộc đời. Khi có điều đấy rồi thì em không sợ lạc nữa. Ngược lại, người nào lạc sẽ đến tìm em, để em giúp họ, chỉ ra con đường cho họ đi, cho họ được an lạc. Đấy là cách vào đời lạc mà không lạc.

Buổi nói chuyện hôm nay không phải buổi nói chuyện bình thường. Thực ra nó rất sâu sắc về Phật Pháp nên hy vọng mọi người sẽ nhận ra điều gì đấy. Còn trong trường hợp của em: Một là bỏ bên ngoài, hai là bỏ bên trong. Đủ ngon ngay ấy mà! Hiểu nhân quả, bỏ bên trong nữa là đủ rồi, không phải bỏ thêm nữa. Một câu hỏi rất hay nên tặng quà cho bạn Loan. Cảm ơn bạn Loan.

## 10. Làm thế nào phóng sinh và làm từ thiện để “Lạc mà không lạc”?

**Thanh Thảo:** *Phóng sinh và làm từ thiện thì mục đích và động cơ giống nhau là tốt. Tuy nhiên, theo ý hiểu của em, phóng sinh là chúng ta mua chuộc được mạng sống của những động vật như cá hoặc gì đó, để chúng ta có thể cho đi ra được một con đường sống. Ví dụ như em nhìn thấy thả từ ao hồ nhỏ. Từ ao hồ nhỏ ra ao hồ lớn thì không khác gì nhau cả, nhưng ra đường sông thì nó sẽ khác.*

*Nhưng đi sâu hơn về gốc thì đúng theo cách hiểu Phật Pháp là như thế nào? Tại vì nó là động cơ cho việc cung cầu. Nếu như không mua cá thì người ta sẽ không bán những con cá đó.*

*Thứ hai là về từ thiện, rất nhiều người làm từ thiện. Không biết mọi người như thế nào nhưng mà em cũng sẽ nghĩ là em muốn làm một điều gì đó tốt. Em muốn cho đi những gì em không sử dụng hoặc là những gì mà em có để giúp đỡ những người khác khó khăn hơn. Và khi làm điều đó em cũng có những chọn lọc. Có thể những cái mình cho là không phù hợp. Ví dụ người thành phố lúc mặc những đồ hiệu, mặc váy, mặc đầm nhưng mà cho những đồ đó xuống vùng nông thôn thì chắc chắn là họ sẽ không thể mặc, mặc đi đâu? Họ mặc đi ra làm ruộng à? Thì cho nên là em cũng muốn biết cái mục đích chính và hiểu sâu hơn về hai vấn đề đó. Mong Thầy giúp em hiểu hơn.*

**Thầy Trong Suốt:** Con người rất buồn cười ở chỗ đấy. Người ta sẽ nghĩ thôi tôi đừng đi phóng sinh, đằng nào cũng từ ao thả ra hồ thì từ ao về hồ có khác gì nhau? Bây giờ một câu hỏi đơn giản thôi: “Nếu bạn đi trên đường núi và bị kẹt chân, gãy chân, xong rồi người khác đi qua. Người khác có hai lựa chọn, hoặc là kệ hoặc là thả bạn vào bệnh viện. Theo bạn nên thả vào bệnh viện hay nên để đấy?”. Chỉ thả từ núi vào bệnh viện thôi mà! Đúng không ạ? Thả từ núi vào bệnh viện thì có gì khác nhau đâu, người ta nghĩ thế. Theo bạn thì sao? Thì cũng thả từ núi vào bệnh viện thôi mà, cũng như ao sang hồ, có gì đâu? Hay vẫn thả? Đương nhiên là vẫn thả đúng không ạ?

Đương nhiên vẫn thả. Vì sao? Vì bạn có một cơ hội sống sót. Cho bạn một cơ hội sống sót. Còn nghĩ là: “Ồi giời, gãy chân rồi một hai hôm nữa nó cũng chết ấy mà, ai chẳng chết, thì thôi, ở núi cũng chết, ở bệnh viện cũng chết có khác quái gì nhau thả làm gì!”.

Đấy, có ai nghĩ thế không ạ? Thì kiểu gì chẳng chết? Bệnh viện, bác sĩ mà mổ hỏng thì cũng chết, mà bác sĩ mổ thành công mấy hôm sau ra đời thì ô tô đâm cũng chết, đủ thứ cái để chết. Thôi không thả nữa. Đấy, thấy kì quái không? Có một số người nghĩ như vậy. Họ bảo: “Ôi giới, phóng sinh từ sông ra hồ thì phóng làm gì?”. Họ nói thế, họ không quan tâm đến sinh mạng từng con cá nhỏ một. Nếu không phóng sinh, không thoát chết được. Nếu chỉ cần nó có cơ hội sống sót mình đã nên làm rồi. Đấy cũng là một loại bám chấp đấy. Bám chấp của cái người thả từ sông ra hồ là gì? Là phóng sinh phải đảm bảo 100% là nó phải sống. Chẳng có gì đảm bảo trên đời này cả. Nhưng lại bám chấp là nó phải sống. Nên cảm thấy là thả ra sông, ra hồ thì nó cũng chết cả, thì mới không làm. Đấy là một loại bám chấp. Như vậy là mình vẫn nên phóng sinh như thường.

Phóng sinh về mặt vật lý mà nói, ích lợi ngay lập tức cho con vật được mình thả. Ngay lập tức luôn! Vì nó thoát được khỏi ao hồ tù đọng, khỏi những cái chỗ mà nó có thể chết. Ví dụ, nhóm phóng sinh Trong Suốt bao giờ cũng đi tìm những con vật mà có thể chết để phóng sinh chứ không mua đồ của những người chuyên cung cấp đồ phóng sinh. Mình không nên mua của những người chuyên cung cấp đồ phóng sinh vì động cơ của họ là đánh bắt lên để bán cho phóng sinh. Mà mình nên tìm mua của những người đánh bắt để giết. Ví dụ nhóm Trong Suốt Hà Nội mua từ những người có trại cá, họ chuyên có những loại cá bán để làm cá mồi. Nếu mình không mua thì nó sẽ thành cá mồi. Đấy, hay mình ra chợ, mua những con cá nếu mình không mua thì nó sẽ chết. Mình phóng sinh những con như vậy và không nên mua của những người chỉ chuyên nuôi để phóng sinh. Những người nuôi để phóng sinh thì dĩ nhiên là không nên rồi, nên tránh xa những người đấy ra. Nhưng mình nên mua của những người mà nếu mình phóng sinh thì cứu những con vật đấy thoát nạn.

Còn có khi cứu được một lúc thôi, có khi chỉ cứu được 2 – 3 ngày thì có người đến bắt nó mất. Mình không biết được mà, mình có kiểm soát được đâu, mình thả nó ra sông đi nữa thì sông cũng chẳng phải là an toàn nhất, đúng không? Cũng có người đánh bắt ở sông. Đánh bắt có ở khắp nơi, sông, hồ, ao, ngòi. Nhưng nếu mình cứu nó có cơ hội sống thì tốt hơn hay không tốt? Thả ở bệnh viện tốt hơn hay để kẹt ở rừng?

Đấy là mình phóng sinh mà không bám chấp vào kết quả của phóng sinh, miễn là có một cơ hội cứu là tôi sẽ làm. Còn sau đấy nó có sống được hay không, nhân quả của nó quyết định. Có những con cá đánh bắt mãi không đánh bắt được. Có những con cá vừa mới thả một lúc xong thì có người bắt ngay. Cái phần đấy mình chịu, mình không kiểm soát được, mà mình muốn kiểm soát tức là đang bám chấp. Nên là mình phóng sinh, khi mình làm, mình gieo nhân thì phải cố tối đa, cố tìm những con vật mà nó cần được cứu và cố tìm cái vùng nước mà nó không bị đánh bắt trở lại. Cố hết sức của mình luôn khi làm ấy.

Như Hà Nội bây giờ, nhóm phóng sinh Trong Suốt Hà Nội có một ban chuyên để đi nghiên cứu điểm phóng sinh. Phải kiểm tra xem, theo dõi xem sau khi phóng sinh xong có bị đánh bắt không này, cái nước hồ đấy có đảm bảo độ an toàn để cá nó sống không này, mật độ cá trong hồ là bao nhiêu này, lịch đánh bắt thường xuyên của nó như thế nào. Nghĩa là họ tìm hiểu rất kỹ. Nhưng mà mình chỉ làm hết cỡ của mình thôi chứ mình không thể đảm bảo là nó sống được. Không ai đảm bảo được. Thả từ rừng về bệnh viện có thể đảm bảo sống được không ạ? Chẳng thể đảm bảo sống được. Có khi đang đi bệnh viện, trượt chân cái ngã chết luôn rồi, chưa cần phải bác sĩ mổ. (*Thầy cười*) Như vậy là không kiểm soát được. Mà chúng ta chỉ cần là phóng sinh mà không bám chấp thôi. Đấy, nói về phóng sinh là như vậy.

Nếu bạn nào chỉ tin vào mặt vật lý thì chỉ cần thế là đủ rồi. Nếu hiểu về tâm linh thì sao? Khi phóng sinh, mình sẽ làm buổi lễ quy y, kết duyên của con vật ấy với mình và với

chư Phật để các đời sau nó có thể có tái sinh tốt đẹp để giác ngộ, còn mình có thể giúp được nó giác ngộ. Đây, như vậy là không phải chỉ cứu trong đời này, nếu ngày mai nó bị đánh bắt trở lại thì nó vẫn có cái duyên lành để được cứu, đến với Phật Pháp và nó mới thực sự được cứu. Kể cả thả xuống sông hồ thì rồi nó cũng chết. Chỉ là kiếp súc sinh chết mà thôi. Nhưng nếu kết duyên với Phật Pháp được, thì nó có thể gặp được Phật Pháp trong đời sau chẳng hạn. Một việc luôn đáng làm. Kể cả thả xong, nó chẳng may bị bắt ngay thì vẫn là đáng làm. Đây, đây là câu trả lời cho bạn Thảo về phóng sinh. Bạn có đồng ý không?

Câu thứ hai về từ thiện. Hôm nay mình nói về nhân quả, nó có sống được hay không là do nhân quả. Thì đây là loại bám chấp số mấy ạ? Đó cũng chỉ là sự bám chấp số một thôi. Loại bám chấp số hai quan trọng hơn mình không nên bám vào khi phóng sinh và từ thiện là gì? Cái tôi. Mình đừng làm việc đây vì tôi. Phóng sinh đừng vì mình, mà từ thiện cũng đừng vì mình. Đó là cách tốt nữa. Đây gọi là phóng sinh hay từ thiện mà không bám chấp. Lúc này là mình không bám chấp vào kết quả của phóng sinh và từ thiện. Còn bây giờ mình không bám chấp vào cả cái tôi nữa.

Hãy kiểm tra động cơ của mình, nếu động cơ của mình là tích phước thì đừng có làm, hãy sửa cái động cơ đây rồi hãy làm. Đây, đừng có làm ngay mà hãy sửa cái động cơ ấy, mình phóng sinh vì con cá chứ chẳng phải vì tích phước sau khi làm. Còn phước nó tự đến, không phải không đến. Phóng sinh xong phước vẫn đến kể cả mình có tích hay không tích. Đây! Nhưng hãy làm vì người khác. Hãy phóng sinh trên tinh thần ấy.

Tương tự như vậy khi từ thiện, đầu tiên động cơ phải trong sáng. Có một số người, động cơ từ thiện là để khoe khoang, một số người động cơ từ thiện là để phong trào, một số người từ thiện để thấy mình vẫn là người tốt. Tất cả động cơ đây đều không trong sáng. Có những người làm đơn giản chỉ để thấy mình đặc biệt thôi, mình tốt thôi: “À hoá ra mình vẫn tốt hơn bọn nó, những đứa bạn không đi từ thiện”. Đây, thì tất cả đều phải sửa.

Thứ hai là không bám chấp vào kết quả. Mình từ thiện xong kết quả đến đâu thì đến. Lúc mình chưa từ thiện thì phải nghĩ rất kỹ, làm rất cẩn thận. Còn thực hiện xong, quà đã phát ra rồi thì về tay ai, người ta xử lý thế nào là việc của người ta. Làm sao mình kiểm soát được là mặc cái áo đi đâu? Nhớ cái người đó có nhu cầu lên thành phố, thì họ cần quần áo thành phố chứ? Hôm sau họ lên thành phố chơi đúng không, cần áo đẹp chứ đúng không? Nên là cái việc mình quá kiểm soát kết quả là một sự sai lầm. Đây! Chẳng nhẽ người nông dân không có nhu cầu mặc đẹp à? Nghe kì quái không? Người nông dân cũng có nhu cầu mặc đồ đẹp chứ sao lại không có? Họ cũng phải có công việc đi ra thành phố chứ, nên trong câu hỏi của bạn Thảo, nó cũng có một loại bám chấp gọi là kết quả, quá bám chấp vào kết quả.

Nên mình khuyên các bạn là gì: Khi làm từ thiện, một là động cơ đừng vì mình mà vì người. Hai là khi mình cho quà ai, tặng ai thì mình hãy nghĩ cái hợp nhất với họ. Nhưng thứ ba quan trọng hơn là đừng kiểm soát quả, cho xong là xong. Cho xong chấm dứt. Đừng kiểm soát, đừng bắt nó phải xảy ra theo ý mình. Họ có thể gửi cái áo đấy cho người họ hàng của họ ở chỗ khác, người cần cái áo đấy. Đây, đừng kiểm soát quả. Hãy từ thiện như thế. Hãy từ thiện không vì tôi mà vì người.

Nhưng đồng thời vì người xong rồi, cố hết sức rồi, cẩn thận hết sức rồi, đừng kiểm soát. Còn nếu mà kiểm soát nhiều như vậy thì không ai dám làm gì luôn! Đúng thế không ạ? Cứu người còn chẳng muốn cứu luôn vì người kiêu gì chẳng chết? Từ thiện chẳng muốn từ thiện luôn! Bây giờ mình đem tiền đi từ thiện, nhờ người ta dùng cái đây để đi hút chích

ma tuý thì sao? Mình không biết đúng không? Đúng không? Đồng ý không? Nên là mình chẳng biết là nên làm gì cả vì cái gì mà chẳng có thể sinh ra điều xấu?

Ở đây có bạn nào các bạn đã từng từ thiện bao giờ chưa? Có chứ đúng không? Thế nếu tiền từ thiện của bạn vào tay một kẻ ăn trộm thì sao? Có nghĩa người ta là một người rất nghèo nhưng mà hành nghề ăn trộm. Ăn no xong đi ăn trộm thì sao? Thậm chí có người ăn no xong đi giết người. Bạn không đời nào kiểm soát được. Nên đừng có bám chấp vào việc từ thiện. Hãy từ thiện chỉ để từ thiện khi mình cho. Khi mình đi cho, mình cẩn thận hết cỡ trong cái thứ mình cho và người được cho. Khi cho xong rồi thì sao? Phần còn lại để cho ai lo? Nhân quả lo thôi!

Mình tính từng cái áo một về tay ai, rồi người đấy có ăn trộm không, làm sao tính được? Hôm nay họ là người thiện – người tốt, ngày mai là người xấu là điều bình thường mà? Nên là từ thiện như thế hằng từ thiện. Từ thiện mà không bám chấp vào tôi, làm cho tôi được có phước. Và từ thiện không bám chấp vào người là người ta buộc phải có kết quả. Còn nếu giỏi hơn nữa còn có một loại từ thiện xịn hơn là không bám chấp cả vào hành động nữa. Mọi người nghe, hay là thôi vì cái đó cao cấp quá. *(Thầy cười)*

Từ thiện nó có ba thứ. Thứ nhất là người đi cho, người nhận và cái của cải hay hành động từ thiện. Nhà Phật dạy rằng là gì, bố thí đấy, dùng “bố thí” là từ chuẩn nhất. Bố thí nó có ba thứ đấy: người cho, người nhận, cái được bố thí. Giỏi nhất là bố thí “tam luân thể không”. Nghe bao giờ chưa ạ? Cả người cho, người nhận và cái được cho hay là hành động cho đều là không, đều không thực sự có thật, mình làm như không luôn, vừa làm như không làm. Nó chỉ hiện ra mà không có thật. Nó giống như là trong một bộ phim hay trong một giấc mơ ấy, nếu làm được như vậy là tối ưu nhất.

Làm được như vậy thì là điều tốt nhất có thể làm. Vì khi mình đi từ thiện như vậy, mình chẳng bám chấp vào cái gì hết. Chẳng bám chấp vào tôi, vào người, vào bố thí. Như vậy, càng từ thiện thì càng tăng trưởng trí tuệ, và càng lợi lạc. Đây, đây là cách từ thiện tốt nhất. Nếu ở đây ai tu hành tốt thì nên kiêu đấy.

Tốt nhì là không thấy có tôi, không vì tôi, chính xác hơn là không vì tôi. Hiểu rằng hành động này chỉ là nhân quả mà thôi. Từ thiện cũng chẳng chứng tỏ mình đặc biệt hay mình giỏi. Nó chẳng chứng tỏ mình tốt. Từ thiện không phải do tôi giỏi, tôi tốt, tôi giàu hay tôi hay. Từ thiện chỉ là hoạt động tự nhiên của nhân quả. Do nhân quả thì từ thiện xảy ra. Chẳng có phải là ai hay, ai giỏi. Nếu thế đã là khá rồi, nếu bạn nào làm như vậy bạn đó đã rất giỏi rồi. Chẳng phải do tôi hay, tôi giỏi, tôi tốt, mà đơn giản đây là hoạt động tự nhiên của nhân quả. Giống như là ở đâu có lửa cháy thì lấy nước để dập ấy. Cứ tự nhiên thế thôi, tự nhiên xảy ra, nhân quả làm việc ấy. Chẳng có ai đặc biệt làm nên hoạt động từ thiện này cả. Đây, chỉ riêng cái hành động được như vậy đã là giỏi lắm rồi, tốt lắm rồi. Đi làm từ thiện mà lại thấy rằng đây là hoạt động nhân quả. Nên không có ai đặc biệt ở đây hết. Không ai trở nên đặc biệt, hơn người, tốt bụng ở trong câu chuyện từ thiện. Nó chỉ là một câu chuyện nhân quả mà thôi thì nên từ thiện.

Tốt nhất là theo kiểu đầu tiên, là “tam luân thể không”, còn tốt nhì là theo kiểu thứ hai là kiểu hiểu về nhân quả: Tôi chẳng đặc biệt hơn ai, tôi cũng chẳng hơn ai cái gì, người ta và tôi bình đẳng, nhân quả chỉ xảy ra mà thôi. Tốt nhì là như vậy. Còn tốt thứ ba, như thầy vừa nói là không bám chấp vào kết quả. Làm mà gieo nhân rất cẩn thận, chọn người để làm từ thiện trong cách từ thiện rất cẩn thận. Chọn cái đồ vật rất cẩn thận nhưng không bám chấp vào kết quả. Làm xong rồi là xong, quên luôn. Không có bám chấp nữa. Chính là ba cách mà nên làm từ thiện.

Còn những cái nên tránh khi làm từ thiện vì tôi là gì? Nghĩa là làm từ thiện nhưng động cơ của nó là để chứng minh tôi tốt, tôi tử tế, tôi đặc biệt. Đây, hoặc là làm để cái tôi an lòng. Một số người làm từ thiện để an tâm là mình cũng làm từ thiện rồi, có phước rồi hoặc lòng tôi thanh thản. “Thôi chị già rồi, nên làm từ thiện cho thanh thản!”. Tất cả những thứ đấy là từ thiện vì cái tôi hết, đừng nên làm. Hãy sửa động cơ rồi hãy làm. Khi thầy nói đừng nên làm không có nghĩa không làm từ thiện mà là sửa cái động cơ sai lầm đi, rồi đi làm. Đây, thì như vậy mình sẽ làm mà mình không bị lạc. Và khi đấy mình sẽ có sự an lạc. Cái sự từ thiện đấy đem lại cho mình an lạc rất tự nhiên.

Khi mình làm một việc gì đấy vì người khác thì an lạc tự tìm đến mình, mình không cần phải cố đi tìm an lạc, không phải cố để nắm bắt an lạc. Mà khi mình làm bất kỳ điều gì cho người khác, hoàn toàn là vị tha, vô ngã thì mình an lạc. Nên là, đây, từ thiện “lạc mà không lạc”. Từ thiện an lạc mà không bị lạc là như vừa xong. Phóng sinh cũng như vậy. Phóng sinh “lạc mà không lạc”. Phóng sinh đúng cách, biết cách làm thì sẽ an lạc mà không bị lạc lối. Bạn Thảo hiểu không?

**Thanh Thảo:** Dạ.

**Thầy Trong Suốt:** Rồi, câu hỏi rất hay, phần thưởng cho bạn Thảo. (Mọi người vỗ tay hoan hô)

## 11. Sửa bảm chấp của chính mình và kiên nhẫn với người thân

**Bạn Liêm:** Chào anh Trong Suốt, lần này là lần đầu tiên mình tới Trà đàm. Nhưng mà cũng là lần thứ hai được ngồi nói chuyện với anh Trong Suốt.

Mình có một vấn đề về chuyện gia đình. Sau khi anh mình mất thì mẹ mình tìm đến Phật Pháp. Xong cũng suốt ngày đi chùa, rồi đi học kinh kệ các thứ ấy. Lúc đầu mình nghĩ là để cho mẹ an tâm, vui vẻ. Nhưng mẹ dần dần đi chùa nhiều rồi cứ mang những cái hoạt động ở chùa về áp đặt cho gia đình, bắt mọi người trong nhà phải tuân theo và nghe theo.

Thời gian dài, nó kéo theo gia đình mình rất nặng nề, rất là khó chịu. Trong đó có mình, vợ và các con nữa. Nên mình cảm thấy rất bức xúc khó chịu. Mà mình nói mẹ nhiều lần rồi. Mẹ kêu là: “Mày không đi tu, mày không hiểu, mày cứ im đi!”. Đó! (Thầy và mọi người cười) Mình cảm thấy rất khó nên mình không làm sao để mình khuyên mẹ, để nghe lời, để giúp mẹ. Mẹ cứ bắt phải đi học Phật, rồi về “Tao như này, như này thì tao làm theo điều Phật là đúng, mày với gia đình cũng phải làm như vậy thì mới là đúng, còn làm cái khác là không đúng”. Nên là thành ra khó chịu lắm. Mình vô tình nghe buổi Trà đàm này, mình mới tới đây để tìm hiểu xem nó như thế nào.

**Thầy Trong Suốt:** Bạn Liêm nói vấn đề rất là phổ biến. Nghĩa là những người mới học Phật như mẹ bạn ấy cũng có độ gọi là cuồng tín nhất định.

**Bạn Liêm:** Mười hai năm rồi!

**Thầy Trong Suốt:** Ừ, mới có nghĩa là gì? Không hiểu Phật Pháp thì gọi là mới. Mười hai năm hay ba mươi năm cũng không nói lên điều gì hết. Cái người không hiểu Phật Pháp thì vẫn là người mới. Mẹ bạn ấy vẫn không hiểu Phật Pháp nằm ở đâu. Phật nằm ở đâu ạ? Phật

nằm ở đây này, (*Thầy chỉ tay vào tim*) mà cứ nghĩ Phật nằm ở đây, đây, đây. (*Thầy chỉ tay ra ngoài*) “Mày phải làm như này, như này thì mới là Phật”.

**Bạn Liêm:** *Cái thế giới Cực Lạc gì đó đó, về cứ bắt làm theo. (Thầy và mọi người cười)*

**Thầy Trong Suốt:** Người tu hành mà không đi kèm trí tuệ hay bị như vậy. Gọi là bị cuồng tín, cực đoan. Cực đoan thì nó chỉ gây đau khổ cho người khác. Mẹ đã mười hai năm cực đoan thì nó sẽ gây rất nhiều đau khổ cho bạn và gia đình bạn, đúng không? Tuy nhiên mẹ mình đã lỡ làm việc đấy mất rồi. Mình không đổi mẹ được đúng không ạ? Nên là bạn hãy nghe câu này đây: “Mẹ cuồng tín hiện ra không trói buộc bạn. Mà sự bám chấp của bạn vào mẹ cuồng tín mới trói buộc bạn.”

**Bạn Liêm:** *Nhưng mà như vậy gia đình mình cứ căng lên.*

**Thầy Trong Suốt:** Đây, mình sẽ nói cách cho bạn. Để mình nói vấn đề đã, để hiểu đã. Bạn không thể nào loại bỏ mẹ khỏi cuộc sống của bạn được, đồng ý không? Mình không thể bỏ đi được, đúng không? Mình buộc phải sống với mẹ, đồng ý không? Như vậy là gì? Mình không thể sửa được phần cuồng tín của mẹ, ít nhất là trong thời điểm này. Vậy mình phải làm gì? Chứ nếu sửa được cuồng tín của mẹ thì là xong rồi, không phải đến đây.

Cái phần cuồng tín ấy của mỗi người là do trí tuệ mỗi người. Khi mà trí tuệ họ chưa sáng, họ sẽ hành động như vậy. Bắt hết người này người khác làm theo kiểu của họ. Nên việc đầu tiên bạn cần làm là: “Hãy làm tan biến sự bám chấp của bạn vào sự cuồng tín của mẹ”, nghĩa là gì? Mình không thấy sự cuồng tín là quan trọng. Không thấy cái việc mà nó ảnh hưởng đến đời mình là quan trọng. Đó là nhân quả giữa bạn và mẹ.

Đầu tiên việc của bạn là chấp nhận, chấp nhận mẹ. Chấp nhận chứ đừng chống lại vội. Chấp nhận rằng mình có một bà mẹ cuồng tín và bắt mọi người hành xử đúng kiểu của bà ấy. Mà nói chuyện thì bắt mình im ngay. Đấy! Do nhân quả giữa bạn và mẹ, bạn chấp nhận đi. Việc đầu tiên của bạn chưa phải chống lại vội, hãy chấp nhận đi đã.

**Bạn Liêm:** *Chấp nhận sao được?*

**Thầy Trong Suốt:** Có, tôi có một người mẹ như vậy và người ta hành xử như vậy trong đời tôi. Chấp nhận nó là nhân quả. Không chấp nhận không được mà! Bạn không chấp nhận bạn khổ đúng không? Chấp nhận đã, chấp nhận giăng đèn, kéo hoa khắp nhà rồi bắt mình phải làm cái này, cái kia. Rồi! Bạn cần bao lâu để chấp nhận điều đấy? Bao nhiêu năm nữa?

**Bạn Liêm:** *Mình cũng không biết làm thế nào. Bây giờ là chịu. Gia đình coi như là... Vợ con...*

**Thầy Trong Suốt:** Chấp nhận về tâm lý thôi! Đây là chấp nhận về tâm lý thôi chứ chưa phải chấp nhận về vật lý. Không, bạn đã, cứ bạn đã, đừng nói vợ vội. Mình chấp nhận về tâm lý. Khi nào bạn làm được?

**Bạn Liêm:** *Đã chấp nhận được.*

**Thầy Trong Suốt:** À được! Tốt, rất tốt! Bạn chấp nhận được tâm lý rồi đúng không? Khi bạn chấp nhận được tâm lý rồi, bạn hãy dùng những lời lẽ của sự chấp nhận nói với mẹ, chứ đừng dùng lời lẽ của sự chống đối nói với mẹ. Chấp nhận rồi mà? Khi chấp nhận rồi

thì dùng lời nói với mẹ. Nhà Phật gọi là ái ngữ đầy – nói những lời tử tế. Thay vì bảo: “Mẹ đúng là hâm!”, giờ có nói thế không? Giờ nói thế nào? Nặng nhất là gì? “Mẹ dẹp mọi thứ đi cho con!”.

**Bạn Liêm:** *Không, mẹ kêu là... Nói chung là bắt gia đình mình kiểu tôi tôi là đến chùa.*

**Thầy Trong Suốt:** Bắt tôi nào cũng đến chùa?

**Bạn Liêm:** *Cả gia đình ấy ạ.*

**Thầy Trong Suốt:** Ngất! (*Thầy và mọi người cười*)

**Bạn Liêm:** *Cứ bắt tụng niệm các thứ. Xong mình cũng không theo, vợ cũng không theo các thứ. Thế là mẹ kêu gia đình người ta thì là đến chùa đông đủ, còn mẹ cứ một mình lui thủi trong đó chẳng có ai theo gì hết á!*

**Thầy Trong Suốt:** Hiểu, quá hiểu! Bạn hoàn toàn có thể không đồng ý với mẹ. Nhưng bạn hãy dùng cái ngôn ngữ của sự chấp nhận nói với mẹ: “Mẹ ạ, con không phản đối niềm tin của mẹ. Con chấp nhận rằng đời con có một người mẹ cực kỳ mộ đạo. Con không phản đối niềm tin của mẹ”. Đúng chưa? Đây là ngôn ngữ của sự chấp nhận đấy! Ngôn ngữ của sự không chấp nhận là gì? “Mẹ đừng làm thế nữa! Ai làm thế! Không ai làm thế hết! Không!”.

**Bạn Liêm:** *Im lặng. Không muốn nói.*

**Thầy Trong Suốt:** Không, im lặng cũng không được. Im lặng chứng tỏ bạn đồng ý. Mình có đồng ý đâu? Hãy nói với mẹ là gì? “Con chấp nhận niềm tin của mẹ. Con chấp nhận con có một người mẹ mộ đạo. Mẹ thích Phật và tôn giáo của mẹ con không bao giờ phản đối hết. Con sẽ chăm lo mẹ tử tế để mẹ ngày đêm lên chùa”, được chưa? Thế là chấp nhận chưa? “Con sẽ chăm sóc cho mẹ”, đúng không? “Con sẽ cho mẹ ăn uống tử tế, chữa bệnh cho mẹ để mẹ được theo niềm tin của mẹ. Mẹ nên thấy rằng đó là một sự cố gắng của con. Vì con cũng phải chăm lo những người khác nữa. Bây giờ con tiếp tục giúp đỡ mẹ, chăm lo để mẹ tu hành. Đây là một sự cố gắng của con rồi. Và con không phản đối mẹ tí nào cả. Như vậy là con đã rất nghĩ cho mẹ rồi. Bây giờ mẹ hãy nghĩ cho con. Phật dạy rằng là gì? Tu hành là để tự cứu mình rồi cứu người. Như vậy, động cơ của tu hành là đem đến hạnh phúc cho người khác nên việc nghĩ cho con và nghĩ cho người khác là việc đương nhiên một phần của tu hành. Mẹ hãy nghĩ cho con đi, chứ đừng chỉ nghĩ theo cách của mẹ nữa. Con đồng ý với tư tưởng và con đường tôn giáo của mẹ thì mẹ hãy đồng ý với cách sống của con, tôn giáo của con”.

“Tôn giáo của con là gì? Phật ở trong tâm mỗi người. Anh Trong Suốt bảo chỉ cần sửa bên trong thôi, thầy con bảo sửa bên trong là xong. Không cần phải đem ra ngoài lễ lạy với cả lên chùa. Đây là niềm tin của con. Phật cũng dạy như vậy chứ không phải anh ấy dạy”. Nói đùa Trong Suốt dạy, Phật cũng dạy là gì? Là mỗi người hãy tự thấp đức mà đi, hãy soi sáng bên trong mình, nhận ra sự thật bên trong mình. Đây!

Phật còn dạy là gì: “Ai dùng mắt thấy ta, dùng âm thanh cầu ta, người đó hành tà đạo, không thể thấy Như Lai”. Nghĩa là gì? Tin vào một vị Phật hình tướng bên ngoài ấy là tà đạo, hiểu biết sai lầm. Đây, Phật dạy trong Kinh Kim Cương đấy. “Nên là gì, con có niềm tin khác mẹ. Niềm tin của mẹ là lễ Phật, lạy Phật, lễ bái Phật, lên cõi Phật. Niềm tin của con là Phật ở bên trong. Con đang trên con đường sửa bên trong. Đây là con đường tu hành



của con. Con tôn trọng con đường của mẹ thì mẹ hãy nghĩ và tôn trọng con đường của con. Con đường con chỉ thể thôi”.

“Còn Phật không dạy ai rằng tu để bằng bạn bằng bè. Con người ta lên chùa thì con mình cũng phải lên chùa. Phật chưa từng dạy như vậy. Con chưa từng thấy sách nào, nếu mẹ bảo có sách, đem sách ra đây cho con xem. Con rất muốn học hỏi sách đấy. Còn theo con được biết, không sách nào Phật dạy rằng tu để bằng bạn bằng bè, con cái người ta lên chùa thì con mình cũng phải lên. Đây là điều hết sức buồn cười. Đây là điều củng cố cho cái tôi của mẹ, con không bao giờ làm. Mẹ muốn con lên chùa không phải chỉ vì con mà mẹ muốn con lên chùa để mẹ được bằng người khác. Đây là hành động củng cố cái tôi. Thầy con nói rằng là tất cả các hoạt động củng cố cái tôi chỉ mang lại đau khổ thôi. Mà mẹ xem mà xem, mẹ cũng đau khổ, mẹ khổ vì con không lên chùa. Mẹ khổ vì con không lên chùa, bởi vì sao? Vì động cơ của mẹ đưa con lên chùa có phần cái tôi của mẹ. Con sẽ không làm theo cái điều củng cố cái tôi của người khác. Con tôn trọng con đường của mẹ thì mẹ hãy tôn trọng con đường của con”.

Thế thôi! Làm bản tuyên ngôn viết dán giữa nhà. (*Mọi người cười*) Buổi này có ghi âm, buổi này có ghi âm nên bạn có thể tuyên ngôn đúng như thầy vừa nói xong. Ghi âm viết từng câu một ra, dán giữa nhà luôn! Mẹ bạn chắc chắn không có đường nào để nói cả. Mình tôn trọng lẫn nhau thôi. Mình tôn trọng mẹ, mẹ tôn trọng mình. Và sau đây bạn hoàn toàn có thể làm theo kiểu của bạn. Nhưng mà nhớ là sửa bên trong chứ không chỉ nói điều ấy cho vui. Nói thế mẹ sẽ hiểu ngay mình đi học ông nào về nói rồi. Mình thực sự sửa bên trong mình ấy, thì tức là mình đang tu. Mình không cần lên chùa luôn.

Đây, bạn hoàn toàn có thể dán một bản giữa nhà. Nghe này, nói lại này, học thuộc lòng nhưng cái bạn cần làm là làm theo lời thầy nói. Nghĩa là gì? Bạn phải sửa bên trong thật. Thứ hai là mình không bám chấp việc mẹ mình như thế nào. Không bám chấp nghĩa là gì? Không khó chịu nữa, mẹ cứ làm việc của mẹ, con làm việc của con, thế thôi. Và tất nhiên là bạn phải chuẩn bị cẩn thận trong ngày đọc tuyên ngôn, vì ngày đấy là ngày chiến đấu chứ không phải là ngày bình thường. Ngày đó là ngày mẹ bạn phải thay đổi, ít nhất là quan điểm bắt con theo ý mình.

Nên bạn chấp nhận là nó có một hậu quả nhất định, chứ không phải là nó không có hậu quả gì đâu. Nhưng mình không bám chấp vào kết quả mà. Thế thôi, đến đâu thì đến thôi, mình cứ nói vì mình biết được sự thật, còn được hay không được nó là chuyện khác. Mà mình cần kiên trì, nhất là với những việc liên quan đến gia đình. Với bố mẹ thì phải vô cùng kiên trì. Nghĩa là tuyên ngôn đấy phải đọc cả tháng cũng nên. Đây, cứ mẹ bảo con buổi tối lên chùa đi là lại lấy tuyên ngôn ra đọc. (*Mọi người cười*) Đây, một tháng sau thì mới xong. Kiên trì mà, nhưng cứ từ từ dần dần ấy, nước chảy đá mòn. Đây!

Bạn chỉ cần giữ một thái độ bình tĩnh này, vị tha này, vì mình nói lời đấy là tốt cho mẹ, đúng chưa? Những lời đấy mình muốn tốt cho mẹ mà, mẹ mình cũng không biết là đang bị cái tôi nó lừa đâu. Mẹ mình cũng tưởng là đang tốt cho con. Mẹ mình không hề biết rằng mẹ đang làm vì cái tôi của mẹ, nên là cái lời của mình tốt cho mẹ, làm bà hiểu ra vấn đề. Mà một lần không hiểu thì năm lần mười lượt cũng hiểu.

Đây, người tu hay bị thế lắm! Người tu hành, mới tu hoặc tu không hiểu biết sẽ toàn làm các thứ bên ngoài và toàn làm vì cái tôi thôi, không có gì hay cả. Nếu mẹ thực sự vì con thì hãy cầu nguyện cho con lên Cực Lạc cùng mẹ chứ đừng bắt con đến để cho bằng bạn bằng bè nữa. Mẹ thực sự vì con thì đừng bắt con làm những điều mà con không thấy cần phải làm nữa. Cũng như con vì mẹ, con sẵn sàng để mẹ tu hành mà. Đây, những lời đấy bạn viết lại được không?

**Bạn Liêm:** Nhưng mà còn bắt mọi người trong nhà nữa.

**Thầy Trong Suốt:** Lại lời tuyên ngôn đọc. (Mọi người cười) Đấy, cứ mỗi lần là lại lời tuyên ngôn ra, đây, bla... bla... phát, xong! Mình nói là kiên nhẫn là thế đấy. Kiên nhẫn hết lần này sang lần khác, cái bài này phải diễn đi diễn lại năm lần bảy lượt. Khi nào mẹ thấy mỗi lần mẹ bắt thì nó rút tuyên ngôn ra (mọi người cười) thì mẹ sẽ hoặc là nghe mình hoặc là chán, bỏ đi. Thế thôi, đúng chưa? Nên bạn cần một cái tuyên ngôn đấy, bạn dạy cho vợ mình hoặc... Con bạn mấy tuổi rồi? (Mọi người cười)

**Bạn Liêm:** Tám tuổi ạ.

**Thầy Trong Suốt:** Ôi tám tuổi giỏi rồi, thuộc luôn! (Mọi người cười) Cả vợ con mình cùng... Bà đợi cháu đã bà đừng nói vội với cháu. Đấy, thế là lại đem tuyên ngôn ra đọc.

**Bạn Liêm:** Thế thì chết.

**Thầy Trong Suốt:** (Thầy cười) Chết thế nào được, làm sao chết được? Không chết, yên tâm! Bạn cứ làm đi, không chết. Cứ thử một hôm, vài hôm đi! Cùng lắm mẹ sẽ giận mình. Cùng lắm, tối đa thế thôi! Giận thì cứ giận thôi, có gì đâu? Giận thì chứng tỏ càng phải tu. Giận thì bảo là gì? “Mẹ thấy không? Mẹ tu mười hai năm rồi mà sân hận còn không bỏ được, chứng tỏ là mẹ không biết quay vào bên trong để sửa. Đúng không? Còn mẹ nhìn này, con bình tĩnh như này vì sao? Vì con đã biết một con đường quay vào bên trong để sửa rồi. Hay là mẹ theo con đi. (Mọi người cười) Đúng không? Mười hai năm của mẹ không sửa sân hận, còn con sửa được”.

Bạn sửa trước mà, bạn sửa xong bạn thấy hài lòng với cả nhân quả mà. Đấy, mười hai năm mẹ tu hành không sửa sân hận, con mới học vài tháng con đã không thấy giận mẹ tí nào rồi. Như vậy, hãy đi theo con đường của con chứ mười hai năm của mẹ hơi vô ích nhỉ? Chẳng hết sân hận. Phật dạy: “ Một con sân hận có thể tiêu hủy một rừng công đức”. Mẹ tích bao nhiêu công đức, xong mẹ lại giận, có phải khổ mẹ không? Thôi mẹ theo con đường này, chỉ hai tháng sau đảm bảo với mẹ là mẹ bớt giận ngay. Có khi mẹ theo con đường của mình cũng nên ấy nhỉ? Nên bạn phải giữ thái độ bình tĩnh. Nói đùa thế thôi, ý là gì, phải rất bình tĩnh, mình không dùng sân hận đối lại sân hận.

Mẹ của bạn dùng sân hận còn bạn không dùng sân hận. “Hận thù diệt hận thù là điều không thể có. Tình thương diệt hận thù là định luật ngàn thu”. Đấy, nhớ câu đấy! Khi mẹ hận thù thì mình đừng có hận thù, khi mẹ sân hận thì mình bình tĩnh. Mình dùng tình thương mình nói rằng: “Mẹ khổ quá, tu mười hai năm rồi còn sân hận. Thôi hãy đi theo con đường đi vào bên trong sửa mình đi mẹ!”. Đấy là tình thương diệt hận thù đấy!

Như vậy ở đây không phải chỉ có tuyên ngôn, mà là đọc tuyên ngôn trong trạng thái nào rất quan trọng. Tức là bạn không chỉ đọc theo lời đấy mà bạn phải đọc trong trạng thái bình an và không hận thù, không sân hận và yêu thương. Bạn nên dành khoảng vài tháng tập đã, không vội. Tối nay không cần đọc ngay, bạn nên dành khoảng hai, ba tháng nghe Trà đàm, thực hành một số phương pháp của thầy Trong Suốt, bạn sẽ có một sự bình tĩnh. Đấy, và bạn có thể đọc cái tuyên ngôn đấy trong bình tĩnh và yêu thương mẹ. “Hận thù diệt hận thù là điều không thể có. Tình yêu diệt hận thù là định luật ngàn thu”. Đấy, bạn sẽ làm được nếu bạn dành thời gian. Còn không cần vội, không vội, mẹ đã tu mười hai năm nay rồi cho thêm một năm nữa. Mình tu đã mà, mình sửa mình đã! Theo bạn mất bao lâu để sửa?

**Bạn Liêm:** Không biết ạ, nhưng khi nói chuyện thì là mình cảm thấy trong mình nó tức nóng lên, rồi bắt đầu nói được vài câu là bắt đầu cãi nhau.

**Thầy Trong Suốt:** Đấy, đấy là “hận thù diệt hận thù” đấy! (Mọi người cười) Không được, không có luôn! Nên theo lời khuyên của mình là bạn nên dành thời gian tập. Tập để cho mình khỏi nóng đã, bình tĩnh với mẹ, đấy, vì mình hiểu rằng là gì? Mẹ mình cuồng tín thì cũng không phải là vấn đề, sự bám chấp vào cuồng tín của mẹ mới là vấn đề. Nên cái mình cần sửa là sửa cái bám chấp đấy. Đừng bắt mẹ mình phải thế này, phải thế kia mà sửa sự bám chấp của mình. Bám chấp là gì? Bắt nó phải xảy ra theo ý của mình gọi là bám chấp.

Sân hận là một loại bám chấp. Sân hận là gì? Mình bắt nó phải không xảy ra. Mình sân hận với việc của mẹ chính là bắt nó phải không xảy ra đấy, nên bạn phải sửa cái bám chấp đấy đã, sửa xong rồi quay lại nói chuyện với mẹ. Dành hẳn một năm cũng được. Nửa năm, một năm, ba tháng, còn nếu bạn không làm theo cách đấy thì chẳng có cách nào khác. Thi cứ “hận thù diệt hận thù” mãi không xong cơ! Bạn sẽ diệt hận thù của mẹ bằng tình thương của mình. Cách duy nhất - bình tĩnh. Tập bình tĩnh, dùng tình thương của mình, bình tĩnh diệt hận thù của mẹ. Đấy, đấy là lời khuyên dành cho bạn.

Phân quà cho bạn Liêm đi ạ? Rồi! Cách duy nhất không có cách nào khác Liêm ạ, không cách nào khác luôn!

## 12. Không làm cũng là bám chấp

**Minh Hiền:** Dạ, thưa Thầy trước đây thì em không tin là có sự khổ, cảm thấy mình rất sung sướng. Sau đó bắt đầu em nghe sinh ra là con người thì là khổ. Từ sau đấy thì đột nhiên là cuộc sống nó thay đổi thấy mình quá khổ. (Mọi người cười) Từ một chuyện nhỏ xíu, ví dụ như mình đang ngồi yên tĩnh mà có ai lách tách làm gì là mình thấy khó chịu, nghĩa là mình khổ, cho đến chuyện lớn hơn như là mình tham lam một cái gì đấy mà nó không xảy ra mình cũng khổ. Thế nhưng, vấn đề là đột nhiên nó biến mình từ người đang cảm thấy mình rất là may mắn, hạnh phúc chuyển sang khổ nên mình rơi vào một cái trạng thái khủng hoảng, cảm thấy mọi sự khổ nó chịu qua sức chịu đựng của mình. Chỉ là ai đó lột sọt, loạt soạt cái tờ giấy là mình đã thấy rất khó chịu lắm rồi, khổ lắm rồi. Thì không biết có phải cái đấy là cái vấn đề hay không?

Và thỉnh thoảng em vẫn gặp như thế, tự nhiên ào ạt, ào ạt cảm thấy là rất khổ. Thế xong sau đó em nhận ra việc em khổ quá nguồn gốc đến từ việc em rất bám chấp vào công việc và thấy thế là mình không còn muốn làm việc nữa ạ. Ngày xưa thì rất là máu, rất là thích làm việc ạ. Thế mà bây giờ mình nhìn cái máu ấy nó xuất phát từ việc mình muốn khẳng định bản thân. Mình rất là tham lam cho nên mình ra quyết định rất là nhanh, mình làm rất nhiều thứ. Thế bây giờ mình nhận thấy là mình cứ ra quyết định bởi vì mình tham lam như thế thì mình lại khổ. Thế là lại không muốn làm nữa.

**Thầy Trong Suốt:** Rồi, rất tốt! Câu hỏi hay! Bạn là Minh Hiền đúng không? “Lột sọt hiện ra...”. (Mọi người cười) Sao?

**Minh Hiền:** Không thể trói buộc.

**Thầy Trong Suốt:** À quên, bạn nói lột sọt rồi cái gì nữa nhi? Công việc đúng không? “Công việc và lột sọt hiện ra không thể trói buộc con, mà sự bám chấp của con vào công

việc mới trói buộc con. Vì vậy, hãy làm tan biến sự bám chấp của con vào công việc, hỏi Minh Hiền!”. Thế nào là bám chấp? Trong câu chuyện của bạn, bạn bám chấp vào cái gì? Bạn ấy nói là như thế này: Ngày xưa bạn làm việc hăng say vì bạn muốn khẳng định cái tôi, đúng chưa? Đây là một loại bám chấp quá rõ rồi, đúng chưa? Bám chấp nghĩa là mình làm để khẳng định là mình đúng, mình hay.

Bám chấp quá rõ nhưng khi bạn nhận ra rồi, bạn ấy lại không muốn làm việc nữa. Đố mọi người biết đây là bám chấp hay không bám chấp? Nhắc lại nhé: Ngày xưa bạn làm công việc bạn muốn nó phải thành công để khẳng định cái tôi thì bám chấp quá rõ. Bây giờ bạn nhận ra là thôi, vì cái tôi thì làm làm gì. Hỏi cái trạng thái là không muốn làm việc là bám chấp hay không bám chấp vào công việc? Ai trả lời được? Không muốn làm việc nữa thì có gọi là bám chấp vào công việc hay là không bám chấp vào công việc? Mời bạn áo mũ kia, mũ phớt!

**Diệu Thủy:** *Dạ thưa Thầy trạng thái của bạn Hiền theo như em thấy nó là bám chấp. Tức là cái bám chấp rằng là tôi đã có tu tập rồi phải không ạ? Tôi tu tập rồi thì khi tôi làm việc tôi phải không khổ. Cái bám chấp là khi mà tôi tu tập rồi thì tôi làm việc, tôi phải không khó chịu. Cho nên tôi muốn trốn tránh, tôi muốn dè dặt và tôi muốn trốn tránh nó.*

**Thầy Trong Suốt:** Được. Bạn đã trả lời đúng câu đó là không muốn làm nó mới là bám chấp, không muốn làm đây mới là bám chấp, kỳ quái không ạ? Làm mà bám chấp là đương nhiên rồi, nhưng mà ghét nó, không muốn làm nữa thì cũng là bám chấp. Đây, đó biết vì sao? Tại sao mình ghét công việc, không muốn làm nữa vẫn là bám chấp? Bám chấp là gì? Là một cái trạng thái bất một điều gì đó xảy ra theo ý mình, đúng chưa? Ngày xưa bạn bắt công việc phải tốt để tôi được khẳng định là bám chấp, bây giờ bạn bắt rằng là gì? Bất điều gì? Mình phải làm việc nhưng mà lại không phải vì cái tôi, không vì mình. Tức là mình muốn bắt cái việc rất bình thường của nhân quả là đi làm việc phải xảy ra theo ý của mình. Cuối cùng suy cho cùng bạn vẫn muốn công việc theo ý mình như thường. Ẩn ở dưới vẫn là gì? Tức là vẫn muốn công việc theo ý mình, đúng không?

Ở trên bạn muốn thành công để khẳng định cái tôi, ở dưới là muốn làm nó một cách tự nhiên, tự tại, không bám chấp, có phải là muốn công việc theo ý mình không? Suy cho cùng bạn vẫn đang muốn công việc theo ý mình, chẳng khác gì ngày xưa. Nên đây gọi là bám chấp. Mình không làm cái gì đó vì mình ghét cái đấy nghĩa là mình đang bám chấp vào cái đấy. Bám chấp như thế nào? Mình vẫn muốn nó theo ý mình mà lại không được, mình bỏ. Có người bảo: “Em bỏ người yêu rồi, em không bám chấp vào người ta”. Không phải, bỏ không phải là không bám chấp.

Bạn bỏ người ta vì người ta không theo ý của bạn được nữa. Như vậy vẫn là bám chấp, vẫn bắt người ta theo ý mình. Trong câu chuyện của bạn cũng thế thôi, bạn vẫn bắt công việc theo ý mình thì vẫn là bám chấp. Hãy làm việc trên tinh thần mới, chứ không phải là không làm việc nữa vì mình chán nó quá rồi, không phải. Hãy làm việc bằng một tinh thần mới, tinh thần không bám chấp. Công việc hiện ra không trói buộc bạn mà sự bám chấp bắt công việc phải thế này, thế kia theo ý mình mới trói buộc bạn. Vì vậy hãy tùy duyên mà làm. Đây, hãy làm tan cái sự bám chấp, làm việc một cách tùy duyên, hoàn cảnh đến đâu làm đến đấy. Cố gắng gieo nhân cẩn thận còn quả đến hay không thì tùy.

Công việc theo ý mình cũng được mà trái ý mình cũng được. Nếu mình đã cố hết sức rồi, nó trái ý mình cũng được vì đó cũng là nhân quả. Đây, riêng cái đấy thôi là bạn đã giải quyết được nhiều vấn đề rồi. Ngày xưa bạn làm là vì cái tôi, bây giờ bạn làm để tập giải quyết cái tôi, thế thôi! Ngày xưa làm để khẳng định cái tôi đặc biệt, nay tôi làm để giải quyết cái tôi đặc biệt, vẫn đi làm như bình thường. Chẳng có gì thay đổi cả. Cuối cùng nhìn

Trong Suốt đây, ông này vẫn có công ty này, ông vẫn có một vợ này, hai đứa con này, vẫn có nhà, vẫn có xe. Trông thì chẳng bỏ gì hết nhưng mà thực ra Trong Suốt đã từ bỏ cách đây mười mấy năm rồi. Mười năm, cách đây mười năm.

Từ bỏ là gì? Minh không còn thấy công ty là quan trọng, công việc là quan trọng, lấy vợ, đẻ con là quan trọng, ở nhà hay ở ngoài trời là quan trọng, có xe hay đi bộ là quan trọng. Minh đã thấy nó không quan trọng cách đây mười năm rồi. Tất cả những cái mình làm để mình tu hành, còn bây giờ là mình làm vì người khác tu hành, giúp người khác tu hành. Thế thì có gì vấn đề gì ở đây đâu? Minh không bám chấp nữa. Không bám chấp nữa thì nó không có vấn đề.

Nên vấn đề của người nhập thế không phải là đừng đi làm, mà hãy làm trong sự không bám chấp. Đây, vấn đề của người nhập thế không phải là không lấy vợ hoặc là không lấy chồng, mà hãy lấy chồng, lấy vợ trong sự không bám chấp. Vấn đề của người nhập thế không phải là không nuôi con, hãy nuôi con trong sự không bám chấp. Vấn đề của người nhập thế không phải là không làm lãnh đạo, hãy làm lãnh đạo trong sự không bám chấp. Vấn đề của người nhập thế không phải là đừng có giàu, hãy giàu có trong sự không bám chấp.

Đây, đây là cách sống. Cách sống đơn giản thế thôi. Hay là một cách nói khác, Chúa Giê Su là một người rất giàu tình thương và dạy học trò rất nhiều điều về tình thương. Học trò có một người, một viên quan thu thuế đến hỏi Chúa Giê Su là: “Thưa thầy con rất muốn đi theo thầy vì những lời nói của thầy tuyệt vời hay, dạy chúng con yêu thương kẻ thù chúng con như là chính chúng con vậy”. Đây! “Nếu người ta tát vào má bên trái thì giờ thêm má phải ra cho người ta tát”. “Toàn là những điều rất tuyệt vời, tâm con rất bình an nhưng trời ơi con đã có vợ. Trời đất ơi, con lại có quyền lực và tiền bạc. Làm sao mà có vợ và có quyền lực có tiền có thể đi theo thầy được?”. Đây, Chúa trả lời là ông hãy bỏ hết đi à? Có nói thế không? “Thôi bỏ hết đi cho ta, bỏ hết, vợ là cái quái gì đâu, tiền chẳng là cái quái gì hết!”. Chúa có nói thế không? Hem, Chúa không nói như vậy. *(Mọi người cười)*

Đây, Chúa bảo: “Chuyện nhỏ, con cứ giữ vợ, với quyền, với tiền lại không phải bỏ nhưng hãy sống có tiền mà như là không có tiền, hãy có quyền nhưng mà như là không có quyền, đặc biệt hãy sống có vợ mà... *(Mọi người cười)* như là không có vợ thì con sẽ theo được ta”. Thế thôi! Đây chính là cách dạy về không bám chấp đây. Sống có mà như là không có thì theo thôi. Biết thế nào là có vợ mà như là không có vợ không? *(Mọi người cười)* Vợ không còn quan trọng trong cuộc đời tôi nữa, có cũng tốt mà không có cũng tốt, chẳng sao! Đây có vợ mà như không có vợ, đây là lời mà Trong Suốt nói với vợ: “Có em cũng tốt mà không có em thì cũng tốt, chẳng sao!”.

**Bạn Liêm:** *Họ kêu mình vô tâm thì sao ạ?*

**Thầy Trong Suốt:** Tùy vợ! À nếu vợ mình nghe được câu đây thì hãy nói, *(Mọi người cười)* còn vợ nghe không nổi thì đừng có nói, tốt nhất là im lặng nhìn vợ đăm đăm là được rồi. *(Mọi người cười)* Đây, nhưng nếu vợ nghe được, vợ của Trong Suốt cũng là người tu hành nên là nghe được câu đây, nghe và hiểu được câu đây nên là nói thế được. Cũng thế thôi, khi mình có tiền thì mình sống nhiều tiền, ít tiền thì sống ít tiền, không có tiền sống cảnh màn trời chiếu đất mình đều vui vẻ hết. Đây gọi là có tiền mà như không có tiền. Có quyền trong tay thì dùng quyền lực làm điều tốt, không có quyền thì thôi, chẳng cần phải quan tâm đến việc có hay không có quyền. Đây, khi mình hiểu ra điều đây, sống có tiền như không có tiền, có quyền như không có quyền, có vợ như không có vợ thì theo được ta, theo được con đường chân chính dẫn đến giải thoát. Đây, thì đây là cách sống, không vấn

đề gì, không có vấn đề gì hết. Có việc vẫn làm việc bình thường. Mọi người có muốn nghe một đoạn kinh không?

**Mọi người:** Có ạ.

**Thầy Trong Suốt:** Đây là đoạn trích lời Đức Phật nhưng được viết trong truyện Zangthalpa. Mọi người ở đây ai biết truyện Zangthalpa không ạ? Kho tàng cổ tích Trong Suốt – Truyện của Zangthalpa. Bao nhiêu người biết giờ tay ạ? (Mọi người giơ tay) Đấy, nhiều người biết quá nhỉ! Tốt, rất tốt! Nếu không biết mọi người có thể lên trang Trong Suốt. Có một cái link truyện “Kho tàng Zangthalpa”. (<http://trongsuot.com/truyen-co-tich-zangthalpa/>)

Nói thêm một chút về hoàn cảnh ra đời. Truyện này là do có một ông hỏi Zangthalpa rằng: “Tôi sống giữa đời...”, Zangthalpa là một ông tu sĩ nhưng kiếm tiền rất giỏi và chuyên làm việc kiếm tiền và du lịch. Nhưng ông rất có tài cứu độ chúng sinh và thuyết Pháp.

Trong một buổi giảng pháp của ông ấy, có một người hỏi ông ấy: “Tôi là người buôn bán để sinh sống, tôi rất muốn vào chùa tu nhưng đã có vợ và phải kiếm tiền nuôi các con nhỏ. Có một vị thầy tu nói với tôi rằng một cư sĩ cho dù người đó thực hành chân thành thế nào cũng không thể giác ngộ, phải xuất gia vào chùa tu hành nghiêm ngặt, nhập thất trong nhiều năm thì mới có thể giác ngộ được. Tôi cảm thấy cần phải biết điều này đúng hay không đúng? Một cư sĩ như tôi liệu có khả năng nhập thế lạc mà không lạc hay không? Những thành tựu nào vượt ngoài tầm với của tôi, xin Ngài hãy nói với tôi một cách thẳng thắn đừng ngại làm tôi đau lòng”. Đấy, Zangthalpa trả lời đi, hơi dài một chút mọi người có nghe không?

**Mọi người:** Nghe ạ.

**Thầy Trong Suốt:** Rồi, nếu chán quá thì bỏ về thôi có gì đâu? (Mọi người cười) Rồi, Zangthalpa trả lời đọc tiếp đến khi nào bảo dừng thì dừng. (Thầy chuyển cho Hải Nam đọc)

**Hải Nam:** Con xin phép đọc ạ!

...Zangthalpa trả lời: “Nếu vị thầy tu đó nói một người thuộc tầng lớp hạ đẳng thì không đủ nhân duyên để giác ngộ, liệu điều đó có đúng không? Nếu vị thầy tu đó nói một người phụ nữ không thể giác ngộ, điều đó có đúng không? Từ xưa tới nay, đã từng có nhiều người phát biểu những điều như vậy. Nhưng thực ra không hề có một giới hạn nào cho những người tu hành giữa đời thường về khả năng giác ngộ. Trong lịch sử luôn luôn có những bậc đại giác ngộ là nam cư sĩ, là nữ cư sĩ hay thậm chí là trẻ em. Một số người như trưởng giả Duy Ma Cát, phu nhân Srimala còn thuyết Kinh của riêng mình. Nếu vị thầy tu mà ông nhắc tới nói như vậy, đó chỉ là một cái nhìn hạn hẹp. Ngay cả khi Đức Phật còn tại thế, Ngài cũng đã từng được hỏi những câu tương tự và đã trả lời rất rõ ràng, chuyện này còn được ghi lại trong Kinh điển nguyên thủy.

Trong Kinh Trung Bộ Kinh Majjhima Nikaya, Đại Kinh Vacchagotta – Cuộc Đàm Luận Quan Trọng cho Vacchagotta.

Như vậy tôi nghe,

Một thời Thế Tôn ở tại Rajagaha (Vương Xá), Veluvana (Trúc Lâm), nơi Kalandakanivape là chỗ nuôi dưỡng sóc. Rồi du sĩ ngoại đạo Vacchagotta đi đến chỗ Thế Tôn. Sau khi đến, nói lên những lời chào đón hỏi thăm với Thế Tôn, sau khi nói lên những

lời chào đón hỏi thăm thân hữu, bèn ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, du sĩ ngoại đạo Vacchagotta thưa với Thế Tôn: “Đã lâu rồi tôi mới được hầu chuyện với Tôn giả Gotama. Không biết Tôn giả Gotama có một nam cư sĩ là đệ tử sống tại gia, mặc áo trắng, theo Phạm hạnh, sau khi đã đoạn trừ năm hạ phân kiết sử, được hóa sanh, nhập Niết-bàn tại chỗ ấy, không phải trở lại đời này nữa?”

“Này Vaccha, không phải chỉ một trăm, hai trăm, ba trăm, bốn trăm, năm trăm mà còn nhiều hơn thế nữa là những nam cư sĩ, là đệ tử sống tại gia, mặc áo trắng, theo Phạm hạnh, sau khi đã đoạn trừ năm hạ phân kiết sử, được hóa sanh, nhập Niết-bàn tại chỗ ấy, không phải trở lại đời này nữa.”

“Nhưng không biết Tôn giả Gotama có một nam cư sĩ, là đệ tử sống tại gia, mặc áo trắng, hưởng thụ các dục lạc, nhưng xây dựng Thánh giáo, chấp nhận giáo huấn, đã độ nghi đoạn hoặc, chứng đắc vô sở úy, không dựa vào người khác, sống trong Thánh giáo của bậc Đại sư?”

“Này Vaccha, không phải chỉ một trăm, hai trăm, ba trăm, bốn trăm, năm trăm mà còn nhiều hơn thế nữa là những nam cư sĩ, là đệ tử sống tại gia, mặc áo trắng, hưởng thụ các dục lạc, như xây dựng Thánh giáo, chấp nhận giáo huấn, đã độ nghi đoạn hoặc, chứng đắc vô sở úy, không dựa vào người khác, sống trong Thánh giáo của bậc Đạo sư.”

“Mong sự việc là như vậy đối với Tôn giả Gotama. Mong sự việc là như vậy đối với các Tỳ-kheo. Mong sự việc là như vậy đối với các Tỳ-kheo-ni. Mong sự việc là như vậy đối với nam cư sĩ, sống tại gia, mặc áo trắng, theo Phạm hạnh. Mong sự việc là như vậy đối với nam cư sĩ sống tại gia, mặc áo trắng, hưởng thụ dục lạc. Nhưng không biết Tôn giả Gotama có một nữ cư sĩ, là bậc đệ tử sống tại gia, mặc áo trắng, theo Phạm hạnh, sau khi đoạn trừ năm hạ phân kiết sử, được hóa sanh, nhập Niết-bàn tại chỗ ấy, không trở lại đời này nữa?”

“Này Vaccha, không phải chỉ một trăm, hai trăm, ba trăm, bốn trăm, năm trăm mà còn nhiều hơn thế nữa là những nữ cư sĩ, là đệ tử sống tại gia, mặc áo trắng, theo Phạm hạnh, sau khi đoạn trừ năm hạ phân kiết sử, được hóa sanh, nhập Niết-bàn tại chỗ ấy, không trở lại đời này nữa.”

“Mong sự việc là như vậy đối với Tôn giả Gotama. Mong sự việc là như vậy đối với các Tỳ-kheo. Mong sự việc là như vậy đối với các Tỳ-kheo-ni. Mong sự việc là như vậy đối với các nam cư sĩ, sống tại gia, mặc áo trắng, theo Phạm hạnh. Mong sự việc là như vậy đối với các nam cư sĩ sống tại gia, mặc áo trắng, hưởng thụ các dục lạc. Mong sự việc là như vậy đối với các nữ cư sĩ sống tại gia, mặc áo trắng, theo Phạm hạnh. Nhưng không biết Tôn giả Gotama có nữ cư sĩ, là đệ tử sống tại gia, mặc áo trắng, hưởng thụ các dục lạc, như xây dựng Thánh giáo, chấp nhận giáo huấn, đã độ nghi đoạn hoặc, chứng đắc vô sở úy, không dựa vào người khác, sống trong Thánh giáo của bậc Đại sư?”

“Này Vaccha, không phải chỉ một trăm, không phải hai trăm, không phải ba trăm, không phải bốn trăm, không phải năm trăm mà nhiều hơn thế nữa là những nữ cư sĩ, là đệ tử sống tại gia, mặc áo trắng, hưởng thụ các dục lạc, nhưng xây dựng Thánh giáo, chấp nhận giáo huấn, đã độ nghi đoạn hoặc, chứng đắc vô sở úy, không dựa vào người khác, sống trong Thánh giáo của bậc Đạo sư.”

Trong đoạn Kinh này Đức Phật nói rõ trong hàng đệ tử của Ngài không chỉ có các vị nam tu sĩ, nữ tu sĩ mà còn có rất nhiều nam cư sĩ, nữ cư sĩ vẫn sống trong đời sống thế gian, hưởng thụ các lạc thú thế gian... Nhưng trong tiếp xúc những lạc thú mà vẫn thực

hành Giáo Pháp và đã đạt được thánh quả. Có thể nói từ góc nhìn của Phật giáo Nguyên thủy, ngay dưới thời Đức Phật đã có rất nhiều nam cư sĩ và nữ cư sĩ đạt được giác ngộ.

Trong Phật giáo Đại Thừa, mục tiêu tối cao của một người tu hành là tự giác – giác tha, tức là phát Bồ Đề Tâm để giác ngộ cho mình để giúp người khác giác ngộ. Một người đã phát Bồ Đề Tâm như vậy còn gọi là một vị Bồ Tát, dù họ đã giác ngộ hay chưa. Bồ Tát có hai loại Bồ Tát xuất gia là những vị tăng và Bồ Tát tại gia là những người cư sĩ tu hành giữa đời. Cho dù một người tu hành tại gia hay xuất gia, họ đều có thể tu hành theo con đường Bồ Tát và đạt được giác ngộ.

Trong Kinh Đại Bảo Tích (Mahāratnakūṭa Sūtra), phẩm thứ 19: “Lời dạy dành cho cư sĩ Thô Mộc” Đức Phật đã hướng dẫn trưởng giả Thô Mộc – Một người đã phát tâm Bồ Đề và tu hành tại gia, cách tu hành trọn vẹn sáu hạnh hoàn hảo khi đang sống giữa đời sống thế tục:

...Sau khi Đức Phật giảng về những ưu điểm tuyệt vời của một vị Bồ Tát xuất gia, có 8000 người tại Pháp hội đã phát tâm xuất gia tu hành. Tuy nhiên có một vị trưởng giả tên là Thô Mộc vẫn khăng khăng hỏi Đức Phật con đường tu hành tại gia. Đức Phật tiếp tục nói:

“Này cư sĩ, hơn thế nữa, khi ai đó thỉnh cầu một vị Bồ Tát tại gia điều gì thì qua đó Ngài sẽ hoàn thành viên mãn việc tu tập Sáu Ba La Mật của mình. Này cư sĩ, như vậy, ngay lập tức khi bất kỳ điều gì được thỉnh cầu, tâm trí vị Bồ Tát cư sĩ không hề bám luyến vào điều đó. Và bằng cách này, Ngài sẽ hoàn thành viên mãn việc tu tập Hạnh Bố Thí của mình. Ngài là người với Bồ Đề Tâm của chính mình, thực hành việc bố thí mà không chấp thủ. Và bằng cách này, Ngài sẽ hoàn thành viên mãn việc tu tập Hạnh Trì Giới của mình. Ngài là người hành trì tâm từ bi đối với bất cứ ai đến thỉnh cầu, nên tâm trí không hề thấy sân hận, nao núng hoặc xao động để nảy sinh ý niệm “Nếu ta cho đi cái này, thì liệu ta sẽ được gì?”, và bằng cách này, Ngài sẽ hoàn thành viên mãn việc tu tập Hạnh Nhẫn Nhục của mình.

Ngài là người hành trì việc bố thí cho những ai đến thỉnh cầu mà không một chút buồn khổ hay hối tiếc. Ngài luôn hân hoan và vui mừng tột độ trước những thiện duyên của việc bố thí, nên Ngài luôn thấy thân tâm mình an lạc và thực hành hạnh bố thí trong khi an trú trong Bồ Đề Tâm, và bằng cách này, Ngài sẽ hoàn thành viên mãn việc tu tập Hạnh Thiền Định của mình. Trong khi thực hành bố thí, Ngài cũng không hề bám luyến vào bất cứ sự vật hiện tượng nào và cũng không mong cầu thủ đắc được kết quả gì. Do đó, giống như một Đạo Sư không còn chấp thủ bất cứ Pháp nào, Ngài sẽ hoàn toàn phá chấp, đồng thời dốc tâm chứng đắc Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác. Và bằng cách này, Ngài sẽ hoàn thành viên mãn việc tu tập Hạnh Trí Huệ của mình. Này cư sĩ, như vậy, khi ai đó thỉnh cầu một vị Bồ Tát tại gia điều gì thì qua đó Ngài sẽ hoàn thành viên mãn việc tu tập Sáu Ba La Mật của mình.

Thứ hai, này cư sĩ, hơn thế nữa, một vị Bồ Tát tại gia tu hành tại gia là để thành tựu Bình Đẳng Tánh Trí, với tâm không phân biệt, không tham luyến cũng như không ghét bỏ những gì thuộc Bát Phong (Tám mối quan tâm thế gian: Được – Mất, Sướng – Khổ, Khen – Chê, Vinh – Nhục). Ngài đôi khi cũng có sở hữu, hoặc có vợ, hoặc có con, hoặc có tài sản, hoặc có ngũ cốc. Nhưng Ngài không hề hãnh diện hay vui sướng vì những thứ ấy và Ngài không hề quan tâm đến việc thủ đắc được bất cứ thứ gì trong đó, cũng như Ngài không bao giờ lo lắng hay phiền muộn vì những thứ ấy.

Thay vào đó, Ngài quán niệm như sau: “Mọi sự vật hiện tượng đều là giả hợp bề ngoài làm cho ta cảm nhận một cách huyền hoặc rằng bên trong chúng đều có tự tính. Như



vậy, cả cha mẹ, con cái, người vợ, tôi tớ nam, đầy tớ nữ, công nhân, những người tự mưu sinh, đồng nghiệp, bạn thân, quan chức, thân quyến, anh em đồng bào hoặc dị bào đều do nghiệp duyên chín mùi mà sinh ra hiện hữu. Cho nên họ không thuộc về ta, không phải của ta và ta cũng không thuộc về họ, không phải của họ. Sao lại như vậy? Vì cả cha mẹ lẫn những người khác không phải là chỗ có thể che chở ta, hỗ trợ ta hoặc là chỗ ta có thể nương tựa, trú ẩn. Họ không có bản ngã riêng mà cũng không phải ngã sở (cái của ta). Xét cho cùng, nếu thậm chí đến Năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), Tứ đại (đất, nước, gió, lửa), Sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý), Sáu trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp), Ba cõi (dục giới, sắc giới, vô sắc giới) mà tâm trí ta nắm bắt được thực ra đều vô ngã và đều không phải ngã sở, thì tại sao cha mẹ ta, và v.v... lại trở nên có bản ngã và trở thành ngã sở. Và tương tự như vậy khi xét về phía chính ta, tại sao cũng trở thành của họ?

Những điều ta có thể làm là thể nhập vào Tự tánh. Nói cách khác, công hạnh bao hàm và được tạo thành bởi thực hành bố thí, nhẫn nhục, tinh tấn, dưng mãnh, kiên tâm tu tập, phát đại nguyện, chuyên chú thiền định và đi đến thực chứng mới là cái của ta, ta tu tập như thế nào thì được công hạnh như thế ấy. Và như thế, bất kể do nguyên nhân nào trong đời Ngài, hoặc con và vợ Ngài, Ngài cũng không hề bị ràng buộc bởi bất kỳ sự việc nào do hành vi ác nghiệp tạo nên”.

Tiếp theo của đoạn Kinh, Đức Phật còn ca ngợi một cư sĩ có thể thực hành giữa đời thường bằng lòng đại bi như vậy còn có công đức lớn hơn rất nhiều công đức của Bồ tát xuất gia. Sau đó trưởng giả Thô Mộc đánh lễ Đức Phật và thưa: “Thưa Đức Phật, con sẽ hành động như lời của Người, sẽ thực hành các giáo pháp tại gia và bằng cách đó sẽ thâm nhập vào Tỉnh bình đẳng của mọi Pháp.” Khi nghe những lời đó Đức Phật liền mỉm cười. Đây là một trong những dịp đặc biệt Ngài mỉm cười, và ánh sáng muôn màu toả ra từ miệng của Đức Phật, như màu xanh, vàng, trắng, đỏ, bạc... Chúng toả khắp vô lượng vô biên thế giới. Sau khi chiếu sáng những thế giới này ánh sáng đó lại quay trở lại và biến mất trên đỉnh đầu Đức Phật.

Đại đức A-nan-đà lấy làm lạ, và hỏi lý do sự kiện Đức Phật mỉm cười. Đức Phật liền giảng: “Này A-nan-đà, cư sĩ Thô Mộc! Trong các kiếp của hiện kiếp này trước chư Phật sẽ luôn tôn kính và cúng dường. Ông ấy cũng sẽ luôn là bậc trì giữ các giáo pháp linh thánh. Hơn thế, bằng việc luôn tu hành theo hạnh cư sĩ, ông sẽ làm sự giác ngộ của chư Phật vươn xa.”

Ngài A-nan-đà liền quay sang ông hỏi Cư sĩ Thô Mộc như vậy: “Này cư sĩ, vì nhân gì và vì duyên gì đưa đẩy mà Ngài không xuất gia và tìm vui thú trong cõi hồng trần đầy đau khổ?”.

Cư sĩ Thô Mộc đáp: “Thưa đại đức A-nan-đà, làm gì có bụi trần hay đau khổ, nếu có thì cũng chỉ là cơn gió thoảng. Với Hạnh Đại bi trong tâm, tôi không hề mong cầu hạnh phúc cho riêng mình. Đại đức A-nan-đà ơi, ngay cả khi một vị Bồ Tát có phải chịu đựng sự hành hạ của mọi nỗi khổ đau của thế gian, Ngài cũng không buông bỏ một chúng sinh nào”.

Nghe Cư sĩ nói xong, Đức Thế Tôn mới dạy đại đức A-nan-đà rằng: “Này A-nan-đà, vị cư sĩ Thô Mộc này với đại thiện nguyện của kiếp này, do tu tại gia, nên đã hiến xả thân mình để giác ngộ cho vô lượng chúng sinh. Một Bồ Tát xuất gia cũng không đạt được công hạnh như thế thậm chí trong một ngàn kiếp hoặc nhiều trăm ngàn kiếp. Tại sao vậy? Này A-nan-đà, là vì vị Bồ Tát này có những phẩm tính tốt đẹp mà cho đến một ngàn Bồ Tát xuất gia cũng không có được”.

*Bạn yêu quý, qua lời Đức Phật, bạn có thể thấy rằng một người tu giữa đời thường với Bồ Đề Tâm thực sự vì sự giác ngộ của mọi người cũng có thể đạt được thành tựu lớn lao thế nào. Hệ thống tu viện là một con đường đẹp...*

**Thầy Trong Suốt:** Được rồi, cảm ơn Hải Nam. (*Mọi người vỗ tay*) Mọi người có hiểu ý không ạ? Đoạn này là một đoạn Kinh rất hay. Đức Phật nói rằng ngay cả người vào đời, tu hành giữa đời có nhiều điều kiện để giác ngộ. Và nếu một người làm như vậy thì sẽ cứu được cho vô số người khác mà tu sĩ cũng không làm được. Và Ngài ca ngợi ngài Thô Mộc là người này công hạnh còn hơn cả 1000 vị Bồ Tát xuất gia luôn. Đây, nếu các bạn mà tu ở giữa đời, nâng cấp hơn một chút, thực hành ở giữa đời thì phải thực hành với lý tưởng Bồ Tát này. Tại sao thực hành giữa đời? Tôi tu hành giữa đời vì tôi có động cơ cứu không chỉ riêng mình mà để cứu tất cả những người khổ sở xung quanh tôi.

Tôi vào đời thì tôi có phương tiện, có phương pháp, có sự thấu hiểu để tôi giúp đỡ họ. Tôi không vào đời, chỉ là một người ở trong núi hoặc ở trên chùa, tôi sẽ không có đủ sự thấu hiểu, phương pháp và phương tiện để cứu họ. Vì thế nên tôi sẽ vào đời để cứu họ. Đây, với động cơ tu hành mà tự cho cả mình và cho cả người khác nữa thì đây là động cơ quý báu nhất. Và nếu bạn làm được như vậy thì các bạn giống vị trưởng giả Thô Mộc này. Các bạn sẽ hoàn thành được nhiều việc ích lợi cho mọi người hơn cả những người xuất gia. Và mỗi việc trong đời sống mình đều có thể dùng nó làm tu hành được. Trong đây Đức Phật lấy ví dụ là chỉ cần đi bố thí thôi đã thành tựu được cả Sáu Ba La Mật, là những cái pháp tu cao cấp nhất của nhà Phật. Trí huệ, thiên định cũng nằm trong việc mình đi giúp người khác.

Đây, khi một người cầu xin một vị Bồ Tát tại gia tức là các bạn tập xong người khác tương tác với các bạn thì trong quá trình tương tác đây chính là quá trình các bạn tu tập được. Và bạn đạt được mọi thành tựu mà một người xuất gia có được, cộng với việc là bạn có nhiều phương tiện để giúp người nữa. Nên đây là đoạn Kinh rất hay. Trong buổi giảng hôm nay có thể là chúng ta đã thấy có người đã tu hành và có người chưa tu hành, thì chúng ta có thể lấy đây làm bài học để chúng ta hướng tới và thực hành nó trong cuộc sống. Nếu bạn nào muốn hiểu rõ hơn về Kinh chắc là hôm nào gặp Trong Suốt trong buổi khác, mình sẽ giảng cho các bạn một cách đầy đủ hơn là tại sao, Kinh nó viết như thế nào?

Nhưng câu chuyện nó đủ hay rồi đúng không? Các bạn đây, một người tu hành giữa đời lạc, an lạc mà không bị lạc thì ích lợi như thế nào cho những người xung quanh hơn hẳn một người xuất gia. Về mặt trình độ giác ngộ có thể như nhau nhưng mà về phương tiện thiện xảo để cứu người thì hơn hẳn. Và nếu các bạn tiến bộ được thì mình không nói đâu xa, người thân của các bạn sẽ tiến bộ, sẽ thay đổi. Sẽ được hưởng sự lợi lạc từ sự thay đổi của chính mình, ngược lại nếu mà mình không tiến bộ gì thì mình cũng chỉ là một gánh nặng của người thân mà thôi, cũng chẳng giúp được người thân nào. Con thì gánh nặng của mẹ còn mẹ thì gánh nặng của con. Cả hai người là gánh nặng của nhau mà chẳng giúp ai được hết. Nhưng nếu mình tiến bộ thì con mình sẽ được lợi, vợ mình, chồng mình, bố mình sẽ được lợi.

Thực tế rất nhiều người trong nhóm Trong Suốt đã làm được những điều đấy rồi, cho những người bố, người mẹ, người con của mình. Ngay ngày mai mình sẽ giảng một buổi Trà đàm trong Đà Nẵng về nuôi con thế nào theo cách của người tu hành. Nếu một người đi vào con đường tu tập, đổi cách nghĩ thì dạy con sẽ hoàn toàn khác. Và đưa con hạnh phúc từ rất sớm, biết cách sống và có trí tuệ rất sớm, chứ không phải mình dạy nó sai theo quan điểm sai lầm của thế gian rồi lớn lên nó lại phải đi sửa, mà không sửa được nó khổ cả đời. Đây, đây là giá trị của một người vào đời mà tu tập.

Chủ đề hôm nay sẽ kết thúc tại đoạn Kinh vừa xong. Cảm ơn tất cả mọi người đến tham gia. (Mọi người vỗ tay) Còn nếu có duyên, có nhiều dịp hơn chúng ta có thể sẽ nói về những buổi Trà đàm ở mức độ cô đọng hơn. Tức là mình sẽ không nói một cách rộng rãi về thế gian, mình nói về những khái niệm trong Kinh viết. Để buổi sau nhỉ? Không biết là giảng ở đâu đây, Sài Gòn hay Hà Nội? Nhưng chắc là Sài Gòn vì đang nói chủ đề này. Ví dụ mình có thể nói về việc là Bồ Tát tại gia và xuất gia, mọi người có quan tâm không? Đây, quan tâm thì mình có thể nói về những khái niệm như vậy, nó sâu sắc hơn chủ đề hôm nay. Buổi sau mình sẽ nói về cái đấy. Hôm nay là buổi đầu tiên.

Được rồi! Chúc mọi người sẽ rất an lạc trong cuộc sống mà không hề lạc lối bởi đã tìm được con đường đúng đắn. (Mọi người vỗ tay)

---

*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](mailto:tradamtrongsuotvn@gmail.com)*

*Cùng nhau, chúng ta sẽ về nhà bạn nhé!*

