

## TRẢ ĐÀM: LIỆU CÓ THỂ YÊU ĐƯƠNG CUỒNG NHIỆT VÀ LÀM VIỆC HĂNG SAY MÀ VẤN TU TẬP ĐƯỢC KHÔNG?

### PHẦN II: YÊU ĐƯƠNG CUỒNG NHIỆT

Có ý kiến cho rằng đàn ông phải yêu thương phụ nữ nhưng thực ra con người yêu thương lẫn nhau. Đã là con người thì đàn ông cũng yêu thương đàn ông và phụ nữ cũng yêu thương phụ nữ. Như vậy tình yêu không giới hạn ở sự khác giới. Còn chữ yêu nồng nhiệt ở đây có nghĩa gì? Bây giờ trong số những người giờ tay lúc này có ai định nghĩa rõ ràng về yêu nồng nhiệt.

**Một bạn chia sẻ:** *Lời đầu tiên, tôi xin gửi lời chào, lời chúc buổi tối Noel tuyệt vời. Tôi thấy là khi chuyển sang chủ đề yêu là mọi người cười rất tươi. Chắc chủ đề này hiểu hay sao mà mọi người rất tâm đắc. Tôi xin chia sẻ về tình yêu của mình đó là yêu mà vẫn tu. Tôi không biết định nghĩa về yêu nồng nhiệt, tôi chỉ biết kể chân thành những gì mà trái tim tôi cảm nhận, cảm xúc của tôi nói cho tôi biết đó là cảm xúc thật của bản thân mình.*

*Đầu tiên tôi muốn chia sẻ là trạng thái đầu tiên của tình yêu tôi cảm thấy đó là khi tôi yêu một người phụ nữ, tôi viết bài hát tặng cô ấy, viết một bài thơ hay tặng những món quà rất đẹp và đôi khi nghĩ rằng hi sinh bản thân mình cho cô gái ấy. Cho đến một ngày tôi đặt câu hỏi là thế tại sao mình chỉ gắn bó điều đó với một người. Giá như mình đối xử với mọi người bằng tình cảm như thế thì tốt quá. Thứ hai là tại sao khi mình yêu cô ấy là thế, đến khi cô ấy bỏ mình, cô ấy ra đi thì mình lại không được như thế. Vậy là mình có vấn đề, mình không nhất quán, không đàn ông và không ga lăng. Từ đó tôi nghĩ rằng đầu tiên tình yêu phải bắt nguồn từ cái gì nhất quán nhất từ bên trong lòng.*

*Điều thứ hai tôi muốn chia sẻ về tình yêu và về tu hành. Sinh ra tôi có trải nghiệm về sự đau khổ trong cuộc sống này và tôi tìm đến Phật pháp, tìm đến tu hành. Nhiều người nói tôi rằng tôi cứ ngồi thiền ăn chay như vậy thì ai thêm lấy tôi, cả bố mẹ tôi cũng nói vậy. Ngày đó tôi cũng nghĩ rằng liệu mình có bị ảnh hưởng bởi điều đó không. Nhưng tôi tin vào chính mình nhất định mình sẽ tìm được người vợ như thế. Và người vợ bây giờ của tôi cũng là một người ăn chay ngồi thiền. Đó là một tình yêu mà tôi muốn chia sẻ với các anh chị. Các anh chị có muốn nghe không ạ?*

*Hôm nay vợ tôi ở nhà, nhưng trước khi chia sẻ thì tôi cũng dành vài giây để nghĩ về vợ tôi. Khi nghĩ về điều này tôi đều muốn khóc bằng trái tim của mình tức là cũng có thời gian tôi chia sẻ Phật pháp với mọi người, mỗi lần về nhà mọi thứ vợ tôi đều không bắt tôi làm gì cả. Khi về nhà, tôi thấy vợ tôi cúi cúi chăm con, giặt quần áo thì tôi rất thương, tôi bảo vợ tôi: em để quần áo đó để anh giặt cho. Nhưng vợ tôi nói rằng: không việc này là của em bởi vì anh dành thời gian để giúp mọi người. Đây là điều em thấy hạnh phúc nhất. Mỗi lần như vậy, tôi sờ vào đồ đạc hay quần áo thì vợ tôi đều gạt ra ngoài và nói rằng không đó là việc của em, anh hãy nghiên cứu bài giảng, nghiên cứu chia sẻ về tâm linh để mọi người tìm ra giác ngộ thì em được cái phước, và em hạnh phúc. Mỗi lần như vậy tôi đều ngồi thiền, tôi nghĩ đến vợ mà nước mắt không thể cầm được. Cái thứ 2 là khi tôi ăn chay, rất nhiều người nói với tôi ăn chay là thế nọ thế kia. Một lần nữa tôi lại nghĩ rằng mình làm như vậy thì có làm vợ mình có bị đè nén không? thế nhưng vợ tôi đã nói rằng nếu anh muốn ăn chay thì em sẽ nấu được cho anh. Một lần nữa vợ tôi lại là người ủng hộ. Bởi vậy đến ngày hôm nay, mỗi lần nhắc đến vợ*

## Phần II: Yêu đương cuồng nhiệt

*tôi thì không thể nói hết tâm lòng của người vợ. Tại sao lại có một người chia sẻ với mình nhiều điều như vậy.*

*Lại nói về vấn đề yêu hăng say và vật trở ngại. Phải nói là có trở ngại chứ không phải là không có. Rất trở ngại ở chỗ khi tôi chuyển sang một doanh nghiệp mới là chỗ chị Hà vừa chia sẻ xong thì có 3 nhân viên nữ trong đơn vị của tôi. Một người bị chồng bỏ và một buổi tối cô ấy nói chuyện với tôi, cô ấy nói rằng là anh ơi nó đuổi em ra khỏi nhà, nó đánh em và em bơ vơ vì con em giờ không ai nuôi cả, nó không cho em bước chân vào nhà nữa, em biết sống ở đâu bây giờ. Các bạn biết rằng khi một người khổ, ở địa vị mình là người tu tập Phật pháp mình không cảm lòng được, mình phải tìm cách chia sẻ, chia sẻ những tâm linh giác ngộ để người ta thoát qua chặng đường ấy. Thế nhưng mình cũng trần trở liệu vợ mình có ghen không, vợ mình có buồn không? Và tôi đã nói chuyện với vợ tôi về những điều mà mình muốn. Sau cùng một lần nữa tôi nói rằng em ơi có thiệt thòi cho em không vì cứ mang tiếng là mình tìm những giáo lý tốt đẹp nhưng người ngoài thì mình chăm sóc mà vợ thì không được chăm sóc một thời gian. Vợ tôi nói rằng anh à, ghen thì ai cũng ghen nhưng trí tuệ của em nói rằng nếu anh yêu một người là em mà anh nhân tình yêu đó lên gấp đôi gấp ba thì em không mất gì hết, có mất thì mất cái Tôi ích kỷ... của em thôi cho nên nếu em là anh thì em còn muốn giúp nhiều hơn thế nữa cho nên anh hãy yên tâm mà giúp những cô gái đó, hãy là chỗ dựa vững chắc cho những người đó và đừng nghĩ gì về em cả. Khi anh mang lại hạnh phúc cho người khác thì em tìm thấy hạnh phúc ở bên trong em khi thấy anh hạnh phúc khi giúp đỡ người khác. Và vợ tôi đã làm một việc mà 2 cô gái trong công ty tôi phải khóc òa tức là vợ tôi đã viết một tấm thiệp và tặng một cuốn sách về giá trị sống tặng 2 cô gái công ty tôi mà nhiều người đồn đại rằng cô ấy có ý với tôi vì suốt ngày anh đi cùng với người ấy, mà người ngoài nhìn vào nghĩ rằng tôi linh tinh thế nhưng mà tâm mình biết, mình làm gì mình biết, và mình tin rằng trời đất biết, tôi vẫn làm những điều đó. Sau cùng vợ tôi viết một tấm thiệp để vào một cuốn sách nói rằng chị luôn đón chào 2 em như là thành viên gia đình của chị và hãy luôn tìm cơ hội để anh Quỳnh chia sẻ để em có thể vượt qua được giai đoạn này và hãy trân trọng sự giác ngộ mà em đã nhận được. Chúc hai em thật hạnh phúc. Và hai người phụ nữ đó đọc lá thư của vợ tôi thì khóc, khóc vì trong lúc này họ bị chồng bỏ như vậy mà có người chia sẻ với họ nhưng quan trọng là người vợ lại gửi cho mình món quà như vậy thì lúc đó tôi nhìn vợ tôi và nghĩ rằng đây chính là Phật trong đời mình. Mình không nhìn đâu xa, đây chính là vị Phật trong đời mình.*

**Trong Suốt:** Theo quan điểm của mình Tình yêu thật sự bao gồm 4 yếu tố: **Từ, Bi, Hỷ, Xả**. Mỗi người có thể tự kiểm tra xem mình đã **Từ, Bi, Hỷ, Xả** với người mình yêu chưa? Mình tập sống tốt hơn để **Từ, Bi, Hỷ, Xả** với cuộc đời nhưng người đầu tiên mình cần tập nhất, sát sườn mình nhất chính là người yêu mình. Khi tôi **Từ, Bi, Hỷ, Xả** với nhân viên, với bạn bè, với xã hội mà tôi lại không **Từ, Bi, Hỷ, Xả** với người yêu tôi thì chắc chắn cách tập đó có sai lầm, không thực tế và sẽ không có kết quả. Tình yêu là chỗ tốt nhất người mình yêu là người gần gũi nhất để tập **Từ, Bi, Hỷ, Xả**. Mình không làm được **Từ, Bi, Hỷ, Xả** với người yêu mình thì mình không làm được với bất kỳ ai trên đời này. Còn nếu mình làm được với bất kỳ ai thì đó là mình tưởng làm được thôi chứ chưa chắc mình đã **Từ, Bi, Hỷ, Xả** thật. Trong bài thơ nói về chủ đề của buổi Trà Đàm hôm nay trên trongsuot.com mình có viết **Tình Yêu là chỗ tốt nhất để tập Từ, Bi, Hỷ, Xả** Người ta nghe **Từ, Bi, Hỷ, Xả** bao giờ cũng nghĩ tôi với một ai đó ở đâu đó. Từ, Bi là tôi giúp, thương người ta, người ta hiểu rằng thương người là Từ Bi. Bây giờ chúng ta hãy tạm để quên chữ nông nhiệt đi, xem liệu **mình có thể Từ với người mình yêu không, Mình có thể Bi với người mình yêu không, Mình có thể Hỷ với người**

Phần II: Yêu đương cuồng nhiệt

*mình yêu không, mình có thể Xả với người mình yêu không? Nếu mình chưa làm được điều đó với người mình yêu thì thực sự mình chưa thể làm điều đó với bất kỳ ai cả.*

*Ở đây có ai cần mình nói thêm thế nào là Từ, Bi, Hỷ, Xả không ạ?*

“**Từ**” ở đây là mình mong muốn người ta được hạnh phúc – đây là điều quan trọng nhất và cũng là mong muốn cho người ta làm được nhiều việc tốt – đó chính là gieo được nhân của hạnh phúc. Ví dụ người ta hành động tử tế tốt thì tốt cho tương lai của người ta. Người ta sẽ được gieo nhân của hạnh phúc, mấu chốt của vấn đề đó là **mình mong muốn người ta được hạnh phúc đó là “Từ”**. Ở đây có ai có thể Từ được với người mình yêu không ạ? 1, 2, 3, 4, 5, 6... những người còn lại là không có người yêu hay không Từ được với người yêu? Có ai không thể Từ được với người mình yêu không? Có ai đang giận người yêu mà không mong muốn người yêu được hạnh phúc không? Khi Giận thì rất dễ không muốn người yêu được hạnh phúc.

“**Bi**” là mình muốn giúp người ta thoát khỏi khổ sở, *Từ là muốn người ta được hạnh phúc, còn Bi là mình muốn giúp người ta thoát khỏi khổ sở* nếu người ta khổ sở thì mình giúp người ta thoát khỏi khổ sở đó và không gây ra những nguyên nhân để gây đau khổ cho tương lai của họ. Bi là **giúp, muốn**, hoặc nếu có hành động thì càng tốt, nhưng nhiều khi chỉ là **muốn** người ta thoát khỏi khổ sở thôi và không gây ra những nguyên nhân để gây ra đau khổ cho họ. Mọi người có hiểu về **Bi** không ạ? Ở đây có ai có thể **Bi** được với người mình yêu không ạ? Mọi người rờ tay đi, hay mọi người chỉ có thể **Từ** được mà không **Bi** được với người mình yêu thôi?

*Ví dụ: Chị có thể Bi với người mình yêu không? Mình chỉ Bi được một nửa thôi, nhiều khi sự khổ đau của họ lại do chính mình gây ra, hoặc mình đang khổ sở, muốn Bi với họ mà không được. À, Mong muốn người ta thoát khổ là biểu hiện của lòng Bi rồi, còn làm được điều gì đó giúp người ta thoát khổ lại là chuyện khác, làm được điều này thì cần phải có Trí Tuệ, Nhưng mong muốn người ta thoát được khổ đau là biểu hiện của Lòng Bi rồi.*

“**Hỷ**” là mình vui khi mà người ta có niềm vui. **Mình mong muốn người ta có niềm vui và mình vui khi mà người ta có niềm vui**, thế thôi rất đơn giản mình vui khi người ta vui. Mình vui chân thành, chứ không phải cố gắng cười, méo mặt tỏ ra vui vẻ mà là chân thành vui khi thấy người ta vui. Ở đây có ai Hỷ được không ạ? Vui khi người ta vui? Oh, có vẻ rất đông và khá nhiều người có thể vui. Nhưng “**Hỷ**” không dễ đâu, nếu niềm vui đó làm mình khổ thì sao? Ví dụ như một chị lúc nãy đã chia sẻ mình vui khi người ta vui miễn là không động đến tôi, hay câu chuyện của một anh kể khi người vợ tôi suốt ngày lam lũ, giặt quần, giặt áo còn ông chồng ngồi khểnh một chỗ, người vợ không vui được. Hỷ không thể dễ đâu!**“Hỷ” là mình vui khi người ta không đau khổ**. Mọi người đều tưởng “**Hỷ**” là dễ đúng không ạ? Nhưng không phải thế, “**Hỷ**” với người mình yêu đã khó, chứ chưa nói “**Hỷ**” với tất cả mọi người càng khó.

“**Xả**” là dễ dàng tha thứ cho người ta, **mình không kết tội, mình không dằn vặt, mình dễ dàng bỏ qua cho người ta**. Có dễ không ạ? – Quá khó -Người yêu mình làm mình tổn thương mình còn đau hơn gấp vạn lần ông lái xe ngoài đường. Ví dụ Minh bị một ông trông xe bên đường nói: *Mặt chị trông như con khi*, thôi cũng được dù mình bực một tí nhưng nếu chồng mình nói câu đó xem sao? Bị người yêu hay chồng nói câu đó chắc mình sẽ giận cả tuần mặc dù có thể người ấy buột miệng hay nói đùa. Hoặc chỉ đơn giản mình mặc một bộ

## Phần II: Yêu đương cuồng nhiệt

quần áo đẹp, một kiểu tóc mới, tất cả mọi người có thể khen hoặc không khen nhưng người yêu mình lại không khen thì đã rất khó chịu rồi. ..Nên **Xả là khó vô cùng**. Ở đây có ai **Xả** được không ạ? Khó quá...hoặc chưa xả hoàn toàn mà là đang cố gắng **Xả**? Oh, nhiều, 4, 5, 6 người, có bạn nam nào giờ tay không, hiện thấy toàn bạn nữ giờ tay thôi, 1, 2, 3, 4... người giờ tay, hay quá còn lại rất khó...**Xả là khó vô cùng**, nhất là khi người ta làm lỗi lầm nhẹ nhàng bằng lời nói thì không sao nhưng lỗi lầm để lại dấu vết như ngoại tình một lần thì không phải dễ đâu. Nhưng nếu mình tu tập thì mình có thể làm được việc “xả” kể cả khi người ta từng ngoại tình, từng phạm sai lầm với mình.

Bây giờ định nghĩa lại **yêu nồng nhiệt là Từ, Bi, Hỷ, Xả**. Nếu mình đang cố gắng **Từ, Bi, Hỷ, Xả** với người mình yêu thì chắc chắn có sự nồng nhiệt, một mong muốn làm quan hệ tốt đẹp lên, và một mong muốn hướng thiện. Mong muốn tình yêu này là tình yêu đúng đắn, sáng suốt, trong sáng, tử tế. Còn nếu không sẽ đi vào loại tình yêu sở hữu nhau, dằn vặt nhau. Nếu mình không **Từ, Bi, Hỷ, Xả** với người mình yêu thì **tình yêu biến thành ghét rất là nhanh**. Tình yêu và mặt kia của yêu sẽ là ghét như hai mặt của một đồng xu, hết yêu sẽ là ghét, lật mặt ngay lập tức. Nếu yêu mà không tập **Từ, Bi, Hỷ, Xả** thì sớm muộn gì cũng biến yêu thành ghét nên bất kỳ ai cũng nên tập **Từ, Bi, Hỷ, Xả** với người mình yêu. Nó hóa ra là nơi tập khó nhất. Mình **Từ, Bi, Hỷ, Xả** với người bên ngoài còn dễ hơn với người mình yêu. Đó là lý do trong bài thơ mình viết **tình yêu là nơi tuyệt vời nhất để mình tập Từ, Bi, Hỷ, Xả, không chỗ nào tuyệt vời hơn**. Và như vậy nguyên tắc của chuyển hóa là dùng tình yêu để chuyển hóa tâm của mình, hoàn toàn đi theo nguyên tắc của chuyển hóa, mình không từ chối tình yêu, mà mình dùng chính tình yêu đó để tâm mình chuyển hóa. Nếu tôi **Từ, Bi, Hỷ, Xả** với người tôi yêu được thì tôi mới có khả năng **Từ, Bi, Hỷ, Xả** với người khác thật sự. Nghe thì có vẻ dễ nhưng rất khó. Mới nghe ai cũng giật mình là mình muốn tốt nhất cho người mình yêu nhưng đâu phải, mình thử xem mình có làm được không?

Quay lại câu chuyện, **như vậy mình dùng chính mối quan hệ yêu đương đó để tập Từ, Bi, Hỷ, Xả**. Mỗi người có một sức mạnh, do cấu trúc tâm lý hay là tính cách, nghiệp lực thì mỗi người có một mặt mạnh trong đấy. Có người **Từ** rất là giỏi, tức là muốn người ta được hạnh phúc, có người **Bi** rất là tốt như ví dụ về chuyện ngày xưa mình có bạn gái khi nào cô có vấn đề thì cô mới cần mình, mình sẽ giúp cô ấy hết sức. Khi mà cô ấy hết vấn đề rồi thì mối quan hệ sẽ xấu đi, nghĩa là khi không có vấn đề gì nữa, không cần mình nữa thì mối quan hệ đó sẽ đi theo xu hướng ngược lại. Nhưng khi có vấn đề thì tự nhiên không hiểu sao mình lại giúp và hai người lại gắn bó với nhau. Mỗi quan hệ yêu đương đó chỉ tồn tại trong đoạn cô ấy có vấn đề thôi, khi người ta hết vấn đề rồi thì nó lại rất bình thường. *Vì vậy mình mới nói là do mỗi người có một cái xu hướng mạnh mẽ về **Từ Bi Hỷ Xả**, có người cả bốn, có người chỉ có một hai ba nhưng mỗi người sẽ có một trong bốn cái đấy và cách chuyển hóa hay nhất là mình dùng chính cái mạnh nhất mình chuyển chứ mình không dùng cái khó nhất để chuyển*. Lúc ấy xả rất khó, đừng nên xả vội, xả cực khó thì đừng dùng xả mà tập vội mà dùng chính cái mạnh nhất để tập. Mình dùng chính cái mạnh nhất để mà tập, **Từ** mạnh nhất dùng **Từ** để tập, **Bi** mạnh nhất dùng **Bi** để tập, **Hỷ** mạnh nhất dùng **Hỷ** để tập, **Xả** mạnh nhất dùng **Xả** để tập.

### **Từ - Nền tảng của Tình yêu**

Ở đây ai có thể trả lời mình trong tình yêu “**Từ**” là mạnh nhất? ai cảm thấy ưu điểm về “**Từ**”? , mong muốn người mình yêu hạnh phúc còn đâu mình khổ không sao, không sao lắm, mình hạnh phúc cũng là tốt lắm rồi. Còn ai có lòng **Từ** mạnh mẽ nữa không, 1, 2,..6 Oh phụ nữ rất tuyệt vời, rất hay! **Lòng Từ là nền tảng của tình yêu**, Một khi sau này mình không yêu

## Phần II: Yêu đương cuồng nhiệt

nhau như kiều nam nữ nữa thì lòng “Tù” vẫn tồn tại. Nhưng mà nếu không có lòng “Tù” thì khi mình không thể yêu nam nữ được nữa, chỉ ngắn hạn thôi thì về một cái là trở thành kẻ thù. Tù là nền tảng quan trọng của tình yêu.

### **Bi – Tình yêu xuất phát từ tình thương.**

Ở đây ai có thể cảm thấy “**Bi**” mạnh mẽ không? Bi mạnh mẽ là vì có nhiều người yêu là vì thương, yêu là vì thương và tất nhiên kèm với nó còn nhiều thứ khác nữa nhưng bắt đầu Yêu bằng tình thương, thấy người ta khổ quá người ta khó khăn quá mình phải giúp người ta.

### **Hỷ - Tình yêu xuất phát từ niềm vui**

Có ai “**Hỷ**” mạnh mẽ nhất không? *Khi người ta vui thì tôi cũng vui theo, người ta làm mình vui và cái vui đó kết gắn hai người lại với nhau.* Mình rất dễ vui theo người ta, anh ý nói chuyện rất duyên và anh ý cười, lúc mình đang giận thấy anh vui vẻ thì mình cũng bảo thôi anh vui vẻ là được, dù mình không vui lắm. Cái “**Hỷ**” mạnh mẽ đây là cảm xúc mình có thể vui ngay khi lúc mình đang không vui lắm. Khi mình thấy một người vui, khi tôi đang bất hạnh thấy một người đang vui vẻ ngoài đường thì cái bất hạnh của tôi trở thành vui. Đây là năng lực **Hỷ** mạnh mẽ. Mình không chỉ nói trong tình yêu đâu, mình nói chung. Mình mạnh mẽ nhất là khi có một chuyện rất buồn nhưng mà thấy ai vui trước mặt mình tự nhiên trong lòng mình chuyển hóa thấy mình vui thật, mình vui cho người ta.

### **Xả - Bỏ qua, tha thứ dễ dàng**

Có ai có “**Xả**” được không? **Bỏ qua dễ dàng, dễ dàng tha thứ.** Có người mình gặp chồng ba lần ngoại tình, ba lần vẫn tha thứ, sau lần thứ ba anh ý mới khóc và quay lại với cô ấy. Đây là người có năng lực “**Xả**” mạnh mẽ vô cùng luôn. Hoặc có ai có thể dễ dàng bỏ qua, không để bụng lâu dài, không bới móc đem cái cũ ra nói lại không? 1,2...6 người, Oh có nhiều người đấy. **Xả** là cực khó đấy! Thông thường **Xả** là khó nhất trong tứ vô lượng tâm.

Vậy thì người nào mạnh nhất cái gì thì nên dùng cái đấy để tập, tập để đưa nó lên đến đỉnh cao của nó. Khi mà đưa lên đến đỉnh cao thì nó lại có được cả ba cái còn lại. Khi mà có “**Xả**” đỉnh cao thì có cả Tù Bi và Hỷ, khi mà có “**Tù**” cao thì mình sẽ có **Bi và Hỷ, Xả**.

### **Cách thức dùng Tứ vô lượng tâm – Tù, Bi, Hỷ, Xả để chuyển hóa**

Tương tự như thế, chuyển hóa trong tình yêu là như thế nào? Nghĩa là tôi tìm điểm mạnh trong tôi và tôi chuyển hóa nó. Tất nhiên là mình không nói là mình không nên tìm điểm yếu để hạn chế nó, tốt nhất là mình dùng cái chỗ mạnh nhất. Ở đây có ai do chuyển hóa mạnh mẽ quá mà người ta bỏ mình chưa? Trong 4 cái chuyển hóa, mọi người thích nói về cái gì? – Vì xả khó nhất nên mình nói về chuyển hóa bằng **Xả** rõ hơn.

### **Dùng Tâm Xả để chuyển hóa**

*Ở đây có ai nghĩ rằng trong tình yêu, mình chưa bao giờ làm điều gì sai với người mình yêu chưa? Hoặc ngược lại người yêu mình chưa bao giờ làm điều gì sai với mình chưa? Điều này thường rất khó!*

## Phần II: Yêu đương cuồng nhiệt

Trong tình yêu, mình cũng có đây lúc gây ra lỗi lầm cho người yêu mình, mình cũng thỉnh thoảng quên không gọi điện, quên không nhắn tin quên không đưa đón, quên đến muộn... Đây là chuyện nhỏ thôi, còn chuyện to thì ai cũng có lúc gây ra cho người kia sự bức tức. Mình gây ra sự bức tức cho họ, đấy là vấn đề rồi, dù mình không cố tình gây ra sự bức tức đó.

*Nhưng có một điều là mình luôn luôn đòi hỏi người ta không làm mình bức, thậm chí mong muốn thế dù không tỏ ra mặt. Khi hai người yêu nhau, mình thậm chí mong muốn rằng anh kia không làm mình bức mấy hoặc chẳng làm mình bức tức tí nào*

**Cái sự chờ đợi đấy là chỗ mình phải nhìn lại! mình thậm chí mong muốn rằng người ta không gây cho mình đau khổ và thực tế là cái gì khác mình mong muốn thì sẽ làm cho mình buồn.** Mình ngầm định rằng anh ấy hay cô ấy sẽ luôn làm mình sướng, anh ấy hay cô ấy không được làm mình khổ. **Cái ngầm định mong muốn ấy là một sự thiếu trí tuệ, hiểu biết sai lầm, đấy chính là chỗ mình cần phải giải quyết. Nếu mà mình muốn tập bắt đầu từ Xả, đấy là cái mình cần phải giải quyết vì đó là một cái sai lầm!**

Ở đây có ai thấy rằng mình nói thế là sai không? Cái thậm chí mong muốn người khác không được làm mình khổ lại là sự hiểu biết sai lầm!

**Hiếu:** *Em hỏi chút ạ? Vấn đề ở chỗ là lý trí là một chuyện, lý trí có thể đúng đắn, nhưng cảm xúc vẫn xảy ra. Dù lý trí mình không mong người kia phải làm mình hạnh phúc, nhưng khi có chuyện xảy ra, thì về mặt cảm xúc mình vẫn buồn? Vậy làm thế nào để giải quyết?*

**Trong Suốt:** Đúng rồi, kể cả cái như anh vừa nói xong là về mặt lý trí thì cảm xúc đau khổ vẫn có thể xảy ra. Nhưng khi nó xảy ra mình dùng cái hiểu biết đúng đắn để định hướng cho nó, để tối thiểu không gây ra những cảm xúc và hành động tiêu cực.

Ví dụ như hồi anh mới cưới vợ, vợ anh nấu ăn theo kiểu miền Nam, còn anh ăn kiểu miền Bắc quen rồi, vợ anh nấu sẽ hơi ngọt quá. Mình thì lại quen bố mẹ chiều, bố mẹ mình nấu ăn hợp với khẩu vị của mình. Bây giờ chuyển về sống riêng với vợ, ngay tuần đầu tiên đã không thấy thoải mái vì vợ mình nấu gì mình không thấy ngon, mình hơi bức hơi tức hơi khó chịu.

Khi mình có sự tiếp xúc, hoặc xúc chạm, như ném được 1 vị gì đó thì cảm xúc tự nhiên được sinh ra, có thể là khó chịu, không thoải mái hay là thích thú. Trong trường hợp của anh là không hợp với vị nấu ăn của vợ nên có cảm xúc hơi khó chịu. *Nhưng lúc đó mà mình không có suy nghĩ định hướng thì mình sẽ ngay lập tức đổ lỗi cho vợ mình, tại em khiến anh không thoải mái, em là vợ thì phải nấu ăn ngon, em biết anh là người Bắc thì em phải nấu bớt ngọt đi...*

Nhưng nếu mình có suy nghĩ định hướng thì mình nghĩ ngay là mình không thể yêu cầu vợ mình không gây cho mình bất kỳ sự khó chịu nào, mình đang phản ứng là vì mình có cái thậm chí mong muốn là lấy vợ xong mình phải sướng. Cái thậm chí mong muốn đấy cần phải giải quyết vì nó cứ ngấm ngấm ở dưới, nó đợi cơ hội để ngoi lên làm khổ mình. *Nếu mình tu tập và nhìn thẳng vào nó thì mình chuyển hóa nó luôn và sẽ biến thành thậm chí chấp nhận.* Mình chấp nhận rằng là mình sẽ khổ trong cái mối quan hệ này, có thể thôi mà vì không có gì là hoàn hảo cả. *Mình tập cách thậm chí chấp nhận, từ thậm chí mong muốn biến thành thậm chí chấp nhận. Ai yêu mà có thể thậm chí chấp nhận được, đảm bảo rằng rất ít xung đột.*

## Phần II: Yêu đương cuồng nhiệt

*Đầu tiên mình phải nhận ra cái xu hướng thâm mong muốn của mình trước, mình không nhận ra nó, mình chuyển hóa cái gì? Mình không thể chuyển hóa cái mà mình không nhìn thấy. **Mình phải nhận ra cái xu hướng thâm mong muốn bên trong mình và tốt nhất là thông qua cái đau khổ như là khó khăn, không hài lòng... trong các mối quan hệ với nhau thì mới dễ nhận ra rằng mình có nhiều thâm mong muốn mà trước đây mình không biết.***

**Trong Suốt hỏi Nguyên:** Em đang gật gù, chắc có ví dụ về điều này, em có thể kể về điều này không?

***Nguyên:** Đúng là trong cách ăn uống, hay cách cư xử, hay chào hỏi hàng ngày, cái thâm mong muốn này gây ra nhiều khó chịu. Người yêu em là người miền Trung, ở trong đó quen với việc là gặp ai quen biết mới chào hỏi, không thì thôi! Còn ở nhà mình, ở miền bắc, bố mẹ mình dạy là về nhà gặp ông bà, các bác thì cần phải chào hỏi hết một lượt. Lúc đầu em cũng rất khó chịu vì muốn cô ấy cũng phải chào hỏi, giao tiếp với mọi người như mình. Mãi sau này khi biết được phong tục trong miền Trung khác như vậy mới thông cảm được việc đó.*

**Trong Suốt:** Đúng như vậy, Cái thâm mong muốn luôn luôn ngầm định bên dưới, chỉ thông qua các mối quan hệ tình cảm, có va chạm và chỉ khi khó chịu mình mới biết nhận ra rằng mình có thâm mong muốn đó. Nên sử dụng mối quan hệ tình cảm để biết cái thâm mong muốn của mình. **Thâm mong muốn là dựa trên sự hiểu biết sai lầm, nó mong mọi thứ theo ý nó.**

**Mình chuyển cái thâm mong muốn thành thâm chấp nhận như thế nào?** Mỗi lần mình khó chịu mình thâm chấp nhận rằng chuyện này có khả năng xảy ra. Một hoàn cảnh khác, một câu chuyện khác mình thâm chấp nhận rằng những cái khó chịu giữa hai người có thể xảy ra tiếp dù thậm chí là hai người rất cố gắng, thậm chí cả hai người đều là người tu tập thì cái khó chịu này vẫn tiếp tục xảy ra. Như vậy mình sẽ **Xả** cái mong muốn này đi, mình chuyển hóa nó thành thâm chấp nhận. Mỗi lần cái mong muốn mình lộ ra thì mình tập được khả năng chấp nhận của mình thêm một tý nữa, tập **Xả** thêm một tý nữa. Mỗi một lần mình lộ ra cái thâm mong muốn đây mình lại chuyển hóa thành "**Xả**" - thâm chấp nhận. Thâm chấp nhận chính là **Xả**. Đây là một trong những cách mình chuyển hóa. ***Như vậy những người thâm mong muốn nhiều mà tập cách này thì khả năng chuyển hóa càng nhanh, càng mong muốn nhiều thì có nhiều cơ hội thâm chấp nhận.*** Mình cần tập thâm chấp nhận liên tục, nếu tập không liên tục thì chưa hiệu quả đâu, khi tập liên tục nó sẽ biến thành cảm giác sống, cái gì đến mình cũng chấp nhận được dù là điều xấu.

Ví dụ: Ngày xưa mình là người làm việc hăng say và mình có mong muốn là ai cũng phải đến đúng giờ hết. Vì tôi là sếp nên ai làm việc với tôi cũng phải đúng giờ, đến muộn 5' tôi đánh giá là người không tốt, không biết làm việc. Đây là thâm mong muốn trong công việc. Sau đó mình tập chấp nhận ai đến sai giờ cũng có thể chấp nhận được, vì cũng có thể do một lý do gì đó mà mình không biết như xe cộ tắc đường hay nhà họ có chuyện hay đơn giản là người ta lười. Mình thâm chấp nhận chuyện này còn có thể xảy ra trong mối quan hệ tôi với người ta - đó là sự chấp nhận. Mình thâm chấp nhận sự khó chịu còn có thể xảy ra giữa tôi với vợ tôi. Còn nếu, mình nghĩ rằng sau lần này sự khó chịu sẽ không xảy ra nữa vì mình đã làm đủ điều này điều kia rồi – thì đó là hiểu biết sai lầm.

Và về sau mình xả rất dễ, mình không khó chịu với vợ mình nữa và mình cũng không còn khó chịu mấy với nhân viên của mình khi người ta đến muộn. Mình nhẹ nhàng nhắc người ta, khuyên bảo họ không nên đến muộn chứ mình không khó chịu bực bội với người ta. Nếu mình

## Phần II: Yêu đương cuồng nhiệt

có khó chịu cũng chỉ để giúp người ta thôi, khác với ngày xưa là mình phản đối ngay lập tức. Đây là do mình thâm chấp nhận.

**Tại sao mình lại phải thâm chấp nhận?** Vì nếu mình nói với người ta là *tôi chấp nhận hoàn toàn*, người ta còn có thể sai hơn nữa nên *thâm chấp nhận là quan trọng*. Người ta không biết mình có khả năng thâm chấp nhận như thế đâu, mình cứ thâm chấp nhận đi, làm với mình trước. Đôi khi nếu mình nói là anh sẽ chấp nhận những gì mà em làm thì người ta sẽ sai ngay lập tức vì ai cũng có xu hướng xấu bên trong. Ai cũng muốn hướng thiện nhưng cũng đầy tham sân si có sẵn nên đôi khi Ngũ Giới lại chính là cái rào cản để bớt đi tham sân si bên trong họ. Nhưng với mình thì cần ngược lại, đó là hành xử thì như vậy nhưng mà trong ý thức mình cần thâm chấp nhận. **Trong hành xử rất cẩn thận để không gây đau khổ cho người ta và cho mình, không gây ra cái sai cho cuộc sống của mình nhưng trong nhận thức lại thâm mở rộng nó ra.** Mình ngồi ở đây không ai biết mình thâm chấp nhận như thế nào, mình không biết khả năng thâm chấp nhận của mọi người như thế nào nhưng khi có chuyện xảy ra thì mình sẽ biết.

**Có một bạn gái hỏi:** Khi mình có cái chấp nhận như thế, một vài lần mình có thể chấp nhận được, nhưng lần sau cảm xúc nó mạnh hơn, càng khó chịu thì mình phải làm như thế nào?

**Trong Suốt:** *Thâm chấp nhận cần phải đi kèm với trí tuệ nếu không thì sẽ thành sự đè nén, đè nén nó như một cái lò xo càng nén chặt thì độ bật mạnh của nó càng kinh, cực kì nguy hiểm, nên mình tập chấp nhận bằng trí tuệ chứ không phải mình tập bằng đè nén.* Tình yêu mà đè nén thì nguy hiểm hơn cả bình thường. Nó bùng nổ ra thì có thể chia tay vì một sự đè nén nhỏ nhỏ, thậm chí chia tay nhau xong còn nói xấu nhau, còn làm đủ điều xấu.

**Trí tuệ là như thế nào?** *Như mình đã từng nói mình không mong muốn những điều sẽ đến với mình, thậm chí mình không lấy vợ để được sướng đâu, lấy vợ là do đủ duyên chứ không phải để sướng nên phải bỏ ngay những ý nghĩ sai lầm đó đi. Trí tuệ là thấy cái thâm mong muốn của mình là sai lầm chứ không phải thấy thâm mong muốn của mình là đúng.* Nhưng nếu chưa có được nó thì dùng thủ đoạn bằng cách đè nén để lần sau tôi có được nó, đây không phải trí tuệ, không trí tuệ thì thấy rằng cái thâm mong muốn của tôi là đúng, lần này tôi không làm được, tôi cố đè nén để lần sau tôi tìm cách có lại cái tôi mong muốn. **Còn “Xả” là trí tuệ vì thấy rằng mong muốn này là không cần thiết, không có cơ sở nên buông nó ra.**

**Hiếu:** *Khi tức giận xuất hiện, mình có thể dùng lý trí để lý luận tôi phải chấp nhận, phải buông xả, nhưng cái cục tức đó vẫn còn ở trong người, nếu không được giải tỏa nó sẽ bùng nổ.*

**Trong Suốt:** *Lúc đó mình không nói là tôi không được tức giận, mà mình suy nghĩ xem việc tôi tức giận là vì sao? Tôi tức giận là vì tôi đang có mong muốn là người ta không được làm điều này với tôi, tôi đang thâm mong muốn rằng người yêu phải đối xử tốt với tôi hoàn toàn. Như vậy thay vì mình bảo tôi không được tức giận là không phải! mà mình cần đi tìm nguồn gốc của cơn giận.* Mình thấy rằng nguồn gốc tức giận là do cái thâm mong muốn này, vậy tôi quyết định không mong muốn nữa. *Mong muốn cũng chỉ là một suy nghĩ thôi mà nên tôi quyết định không mong muốn nữa thì cơn giận sẽ được rút gốc, nếu cơn giận có còn thì cũng chỉ còn cái ngọn thôi, nên nó sẽ tự lụi tàn vì cơn giận không còn gốc nữa, không còn ai tiếp thêm năng lượng cho nó nữa thì nó chỉ lộ ra một vài lần rồi biến mất. Đây là cách mình giải quyết cái gốc của nó, gốc của cơn giận.*



## Phần II: Yêu đương cuồng nhiệt

Bởi vì mình mong muốn ai cũng đối xử với mình theo 1 kiểu nhất định và khi điều đó không xảy ra một cái thì tự mình sẽ phản ứng ngay. Rút gốc là gì, là mình không mong muốn như thế nữa. Nếu mình đè nén là có vấn đề. Ở đây nhấn mạnh trí tuệ là quan trọng, phải tìm gốc của cơn giận, phải cắt gốc đó đi, làm cái gốc đó tan đi vì nó không có cơ sở đứng đắn, làm cơn giận mất đi “củ đốt”, nó giống như ngọn lửa sẽ bị tàn nếu không có củi đốt, nếu còn củi thì nó sẽ cháy tiếp.

Theo thói quen cảm xúc đó sẽ xảy ra tiếp nếu mình không rút củi thật sự, thì nó sẽ quay lại mặc dù ít hơn lần trước. ***Thế nên năng lượng tập trung ở đâu, rút củi hay là giập lửa, đó là quyết định của mình! Nếu giập lửa thì ngày mai sẽ quay lại thậm chí còn mạnh mẽ hơn, còn rút củi thì sẽ dần yếu đi nên mình sẽ chuyển công sức của mình vào rút củi.***

### **Tóm lại có 3 bước cần phải nhớ để chuyển hóa thâm mong muốn thành chấp nhận**

- **Thứ nhất:** Là phải nhận ra cơn giận, nhận ra sự đau khổ trong mỗi tình huống cụ thể
- **Thứ hai:** Nhận ra điều thâm mong muốn nằm sau cơn giận, nỗi đau khổ đó.
- **Thứ ba:** Mình phải nhìn ra nguồn gốc mong muốn đó là vô lý, *mình phải chứng minh với chính mình rằng mong muốn đó là vô lý, mình phải chứng minh, thuyết phục với chính mình là điều mong muốn là vô lý chứ không phải ép chính mình thì mới giải quyết được gốc của vấn đề.*

Dù đây là lý luận nhưng là dùng trí tuệ để định hướng cho những thứ khác. Vì cảm xúc thì không theo quy luật của trí tuệ nên nó còn có thể quay lại, nhưng mỗi lần nó quay lại mình dùng lý luận để tìm ra gốc của vấn đề, giống như việc mình rút bớt củi ra, nếu mình làm đi làm lại nhiều lần thì mình sẽ rút hết củi.

Còn nếu mình không làm như thế thì sao? Nếu dập lửa thì lần sau môi lửa nhỏ lại bùng lên, và như thế chả thay đổi được gì cả nên mình phải tận dụng cơ hội mỗi lần lửa bốc lên mình rút ít củi ra.

***Vì vậy mấu chốt ở đây là ngoài việc nhận ra cơn giận, nhận ra cái thâm mong muốn của mình, đặc biệt phải thuyết phục được mình là cái thâm mong muốn này không có cơ sở.***

Mình phải thuyết phục mình rằng cái thâm mong muốn ***đó là không có cơ sở chứ không phải là không đúng, vì nếu mình nghĩ nó là không đúng*** thì có khi mình lại từ chối đè nén nó mà không có cơ hội để tiếp xúc với nó. Tại sao một người dung nước lã lại đến phải làm mọi thứ để hài lòng tôi – chẳng có cơ sở gì cả! Người ta là một người có duyên đến với mình, và hết duyên thì đi, chả có cơ sở nào bắt người ta phải làm đúng theo lời tôi hét, phải làm cho hạnh phúc theo kiểu tôi muốn. Dù người ta là chồng tôi hay vợ tôi thì tôi không thể sở hữu người ta, người ta chỉ thực sự là một người có duyên trong cuộc đời của mình mà thôi. Mình không sở hữu gì hết, tại sao phải bắt người ta phải làm theo ý muốn của mình, đó là không có cơ sở chứ không phải sai mà phải dẹp đi, và vì mình thấy nó không có cơ sở nên củi tự nhiên biến mất, tan ra. Mỗi lần ngọn lửa quay lại thì mình lại rút ra, làm tan củi đó ra vì củi có thật đâu, làm gì có cơ sở nào. Hai người đến với nhau là nhân duyên, chả có gì bắt người ta phải theo ý tôi cả. Cho nên mình thấy rằng cái thâm mong muốn đấy có tồn tại thật nhưng nó không có cơ sở nào. ***Thời điểm mình thuyết phục được chính mình thâm mong muốn đó không có cơ sở chính là thời điểm củi nó tan ra.***

## Phần II: Yêu đương cuồng nhiệt

Nếu mình chỉ đi đến đoạn thấy nó sai và đẹp sang một bên thì củi vẫn còn đó, gốc rễ vẫn đề vẫn còn đó, mà phải đến đoạn thuyết phục chính mình – nó không có cơ sở gì đó mới là trí tuệ. Như vậy mỗi lần mình khổ vì tình yêu thì mình lại rút 1 ít củi, làm tan củi vì đi đến tận cùng thấy rằng không có cơ sở nào để người ta phải làm theo ý tôi cả. Nói thế không có nghĩa rằng từ đó trở đi mình trở nên hờ hững với người ta, mình không bao giờ mong muốn người ta làm điều tốt cho mình nữa. Mà vì là cái củi đó bất cứ lúc nào mình cũng có thể rút ra được nên bất cứ lúc nào mình cũng có thể làm nó tan ra.

***Khi tan củi thì dẫn đến trạng thái như thế này: là mình không còn cần thắm mong muốn nữa nhưng mình lại chủ động muốn làm điều tốt cho người ta hoặc là người ta làm điều tốt cho mình mà mình không còn cần thắm mong muốn.*** Mình không có loại thắm mong muốn ăn một trả một, có vay có trả, còn cần việc mình làm điều tốt cho người ta thì người ta cũng phải làm hết trưng tự như vậy.

Không có loại mong muốn đầy nhưng không có nghĩa là mình bảo với người ta rằng em ơi em làm gì với anh cũng được. Mà vì con người có xu hướng khi mình hành xử với người ta thế nào thì người ta lại hành xử với mình như vậy. Nên mình đơn giản cứ sống bình thường, không phải lên gân nói rằng, em ơi, anh sẽ không mong muốn thế này, không mong muốn thế kia nữa, đôi khi nói thế chưa chắc đã phải là thật. Mà mình cứ đơn giản là chuyển hóa dần từ bên trong thôi. Củi không phải ngày một ngày hai là hết củi mà nó vẫn còn, vẫn còn... nhưng nó sẽ tan dần, tan dần ra như vậy.

**Hiếu:** *Thông thường, mọi người tìm đến tình yêu là vì mong muốn ai đó làm điều gì tốt đẹp cho mình. Thế nhưng bây giờ tu tập, mình nhận ra mong muốn đó là không có cơ sở thì cái gì sẽ là sợi dây liên kết giữa hai người đó? Tại vì khi không còn mong muốn thì 2 người không còn nhu cầu gì với nhau nữa cả!*

**Trong Suốt:** ***Đúng thế, nên ngoài ra trong tình yêu thì không chỉ có “Xả” mà còn cần phải có Từ, Bi, Hỷ.*** Nếu không mình chỉ có Xả thì chắc là chẳng lấy ai, hoặc không làm điều gì tốt cho người ta cả! Lúc đó Từ và Bi sẽ là động lực để 2 người gần nhau. Nếu mà không có “Xả” thì yêu và ghét sẽ lẫn lộn nhau. Động lực để gần nhau là yêu và song song với nó là ghét, hai người yêu nhau khi ghét cứ đẩy nhau ra xa, và khi yêu thì kéo nhau lại. ***Thế còn khi mình “Xả” thì Từ, Bi sẽ kéo 2 người lại bên nhau.*** Từ Bi là vì sao? Là vì hai người có duyên với nhau sao không làm điều tốt cho nhau? tại sao không làm cho nhau hạnh phúc? Mà đơn giản là tự nhiên mình sẽ muốn làm cho nhau hạnh phúc. Nên có duyên đến với nhau thì Từ , Bi sẽ là cho người ta muốn làm cho nhau được hạnh phúc.

***Nếu mình tập “Xả” đúng thì mình sẽ có Từ, Bi! Vì sao? Là vì khi mình giảm bớt cái mong muốn người ta làm cho mình thì mình sẽ bớt nghĩ đến mình hơn. Khi 2 người ở cạnh nhau, mình bớt nghĩ đến mình hơn, tự nhiên mình sẽ nghĩ đến người ta nhiều hơn.*** Điều đó rất tự nhiên, nếu ai tập rồi sẽ biết. Khi 2 người ở cạnh nhau, suốt ngày mình không còn nghĩ người kia còn phải làm gì cho tôi thì rất tự nhiên mình sẽ nhìn sang bên cạnh và mình sẽ nghĩ và quan tâm cho người người ta nhiều hơn. Rất tự nhiên như vậy, vì người ta ở cạnh mình, làm nhiều điều tốt cho mình như vợ mình nấu cho mình một bữa ăn ngon. Nếu mình thắm mong muốn rằng vợ tôi phải nấu ăn ngon cho tôi thì bữa cơm đó mình chẳng cảm kích gì, vì cô ấy là vợ tôi nên cô ấy phải nấu ăn ngon cho tôi. Nhưng nếu mình không có loại thắm mong muốn đó thì sao? Mình bắt đầu cảm kích người kia, Vợ mình phải dậy sớm, thức đêm thức hôm để đi chợ, người thì mệt vì nấu ăn đến tận 7h sáng để được bữa ăn ngon cho mình thì mình sẽ

## Phần II: Yêu đương cuồng nhiệt

thấy cảm kích. Điều cảm kích đó sẽ tự nhiên xuất hiện chứ không cần phải cố cảm kích. Không phải là ngồi lẩm nhẩm, biết ơn, biết ơn vợ... không cần phải như vậy. Khi mình không cho việc đó (vợ phải nấu ăn cho mình) là đương nhiên thì tự nhiên mình sẽ cảm kích người ta làm việc đó cho mình. Nhưng mà khi mình có thâm mong muốn, mình cho việc đấy là đương nhiên, vợ là phải nấu ăn ngon cho chồng, phải hy sinh vì chồng! Thì bà vợ hy sinh càng nhiều, thì ông chồng càng cảm thấy bình thường! *Còn khi mình coi việc đó là không đương nhiên thì mình sẽ cảm kích người kia, và cảm kích đó sẽ là nền tảng để mối quan hệ của 2 người được tiếp tục.*

---

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

**Hồng Nhung qua Email – [nguyen.hong.nhung.1504@gmail.com](mailto:nguyen.hong.nhung.1504@gmail.com)**