

Trà đàm: Sửa bên trong là con đường duy nhất để đi đến hạnh phúc

Đà Nẵng, Tháng 3/Năm 2016

.....

Mục lục

1. Công việc chính của Trong Suốt là gì?	2
2. Không được yêu cũng khổ mà bị yêu cũng khổ	2
3. Cách giải quyết khổ thông thường là: Sửa bên ngoài	8
4. Muốn gì được nấy mà vẫn khổ	10
5. Sửa thế nào để hết khổ?	15
6. Khổ và “Khổ khổ”	18
7. Tại sao sửa bên trong phải sửa đến tận cùng?	21
8. Năm tính xấu của con người và ngũ bộ Phật	25
9. Câu chuyện Tam bảo và anh lười nghĩ thế nào?	29
10. Hỏi đáp	35
10.1 Nên học giáo pháp nào?	35
10.2 Mê tín ở phương Đông và phương Tây	37

1. Công việc chính của Trong Suốt là gì?

Thầy Trong Suốt: Có ai đoán được là việc chính trong cuộc đời mình, một người đàn ông 37 tuổi, có một vợ hai con và một doanh nghiệp là gì không ạ? Có liên quan đến buổi trà đàm hôm nay đây ạ!

Một bạn nữ: *Truyền cảm hứng.*

Thầy Trong Suốt: (Cười) Truyền cảm hứng ạ? Có ai có câu trả lời khác không ạ? Bạn này, trông quen quen. Em đến đây bao giờ chưa?

Bạn Nguyên: *Dạ rồi, đến một lần ạ.*

Thầy Trong Suốt: Theo em việc chính của anh là gì?

Bạn Nguyên: *Em đoán là truyền động lực cho những người khác có thể sửa bên trong hoặc là mang lại cách để làm cho mình hạnh phúc. Truyền cái cảm hứng đó và cả con đường cụ thể hơn một chút để giúp mọi người.*

Thầy Trong Suốt: Wow, quá siêu! Việc chính của mình là chuyên gia sửa bên trong. Mình đã bắt đầu việc sửa bên trong từ cách đây khoảng 10 năm và bây giờ đã sửa được khá khá chỗ. Đây! Căn nhà lá với mái thủng lỗ chỗ đã được sửa xong nên bên trong mình cảm thấy rất là ấm áp và mình có thể chia sẻ lại cái ấm áp đấy cho mọi người. Đây là lý do có buổi trà đàm như thế này.

Buổi trà đàm trước mình có kể về cuộc đời của mình, nghĩa là mình cũng đã từng có rất nhiều khổ sở: Ba lần phá sản, yêu đương thì đơn phương rất nhiều lần, mỗi lần đều có độ dài từ năm đến tám năm, đầy đau khổ luôn. Thế rồi mình quyết định rằng phải làm cách nào đó thay đổi và mình đi tìm cách thay đổi.

2. Không được yêu cũng khổ mà bị yêu cũng khổ

Thầy Trong Suốt: Hôm nay, một trong các lời kêu gọi đến đây có một câu là: “Ưu tiên những ai đang không hạnh phúc, đang có vấn đề.” Ở đây có những ai tự cảm thấy hình như mình cũng đang không hạnh phúc lắm, giờ tay ạ. Có ai dừng cảm giờ tay không ạ? A, vậy những người còn lại thì sao ạ? Vẫn hạnh phúc ạ? Những ai cảm thấy mình đang rất hạnh phúc, giờ tay ạ.

Thôi, mình đổi tiêu chí, chia thang hạnh phúc từ 1-10. Mình đang rất hạnh phúc, 10 điểm, giờ tay ạ. Có ai không ạ? Rất hạnh phúc ạ? Không có ạ? Có ai cảm thấy là khá hạnh phúc không ạ? Tôi khá hạnh phúc. Cơ bản là chồng chưa đuổi ra khỏi nhà, người yêu chưa phản bội, tiền chưa mất, v.v... tất chưa mang đây ạ. Khá hạnh phúc, giờ tay ạ? Rồi, chúng ta chỉ có năm, sáu bạn khá hạnh phúc. Có ai đang nửa hạnh phúc, còn nửa kia thì cảm thấy hơi khổ. Nửa sướng nửa khổ ấy ạ? Một. Woa, thế còn lại khổ hết ạ? Hoàn toàn khổ ạ? Thế không giờ tay nghĩa là thuộc loại nào ạ? Bạn thử nói đi!

Bạn Duy: *Em ạ? Thực tình thì em không có nghĩ đến cái gì là khổ, cái gì là không.*

Thầy Trọng Suốt: Thật ấy hả? Tình yêu của em thế nào? Ý là toàn vị ngọt hay thỉnh thoảng có vị đắng?

Bạn Duy: Em thấy có chút ngọt chút đắng mới vui.

Thầy Trọng Suốt: Đây, chút ngọt chút đắng. Đây chính là nửa sướng, nửa khổ đây.

Bạn Duy: Em không nghĩ đó là sướng và khổ.

Thầy Trọng Suốt: Em nghĩ là gì? Nửa vui nửa buồn?

Bạn Duy: Em cũng không rõ lắm về nghĩa hạnh phúc và khổ là như thế nào. Thì chỉ đơn thuần là em không nghĩ đến nó thành ra em không có chịu áp lực từ nó. Ví dụ như khi anh hỏi thì em không có suy nghĩ được là mình hạnh phúc hay là mình khổ.

Thầy Trọng Suốt: Nếu em không biết là mình đang sướng hay khổ... Em không biết đúng không?

Bạn Duy: Em không nghĩ đến.

Thầy Trọng Suốt: Không nghĩ đến khác với không biết. Em có biết không? Em đang nóng hay lạnh? Mát?

Bạn Duy: Hiện tại người em đang rất là nóng.

Thầy Trọng Suốt: À, đang nóng đúng không? Không nghĩ đến và không bị, theo mọi người có giống nhau không ạ? Một là tôi không nghĩ tới việc tôi bị nóng hay không, một bên là tôi không hề bị nóng. Hai cái có là một không ạ?

Mọi người: Dạ không ạ!

Thầy Trọng Suốt: Chắc chắn là không. Nếu mình không nghĩ về nó, thì không có nghĩa là mình đang không có nó. *Đôi khi trong cuộc sống, mình không muốn nghĩ đến một cái gì đó, không có nghĩa rằng là cái việc đấy mình đang ổn. Đôi khi đơn giản là vì mình quá bất ổn nên: “Tôi không nghĩ nữa”.* Mọi người ở đây đã bao giờ trải qua việc đấy chưa ạ?

Mọi người: Rồi ạ!

Thầy Trọng Suốt: Đã chán lắm rồi, thôi nghĩ làm gì và tôi không nghĩ thêm về nó nữa. Chủ đề của chúng ta hôm nay liên quan tới hạnh phúc, thành ra là nếu chúng ta ngồi đây mà chúng ta không thể biết nổi là mình đang hạnh phúc hay không ấy ạ, thì không rõ mọi người đến đây làm gì luôn! Những bạn không giơ tay, thử cho mình biết một lý do tại sao mình không giơ tay đi ạ? Mời bạn.

Bạn Vương: Thừa anh, như bạn vừa rồi nói thì em cũng chưa có nghĩ đến khái niệm hạnh phúc hay không. Đơn giản vì cái mức độ của em bây giờ em chưa có khái niệm đó. Em đến đây là vì em thấy hiện tại mọi thứ xung quanh em đang không ổn và chính bản thân em đang không ổn. Như vậy em chưa nghĩ đến khái niệm hạnh phúc ạ.

Thầy Trong Suốt: À, rồi rồi. Rất hay! Như vậy bạn ấy nói một câu rất hay là thực chất mọi thứ xung quanh bạn ấy không ổn và bạn cảm thấy không ổn. Hạnh phúc là từ gì đấy quá xa lạ đúng không ạ? Cũng được. Tình yêu, từ tình yêu có xa lạ quá không ạ?

Bạn Vương: *Nếu nói về tình yêu thì hiện giờ em đang thất bại.*

Thầy Trong Suốt: Đấy! Em có thể nói rõ hơn một chút về thất bại của em được không? Nếu không ngại.

Bạn Vương: *Tình yêu của em bây giờ thì thực sự em không xác định được là em có yêu hay không nữa. Đôi lúc em muốn được ở bên cạnh cô ấy vì em thấy thoải mái trong tâm hồn em thôi nhưng mà nếu nói về hạnh phúc, tình yêu đích thực như em đã từng được yêu thì em không có cảm giác đó.*

Thầy Trong Suốt: Bao nhiêu người ở đây đã từng hạnh phúc trong tình yêu, giờ tay ạ? Đấy, nói tới tình yêu phát là mọi người thay đổi hẳn thái độ ngay.

Rồi, thế là được rồi, như vậy đã hiểu người Đà Nẵng thích cái gì rồi. Đà Nẵng thích yêu đương chứ còn gì! Không thích những vấn đề triết học như là hạnh phúc gì đấy, quá phức tạp. Thế mình nói về chủ đề về yêu đương cũng được. Sửa bên trong là con đường duy nhất để dẫn đến tình yêu gì nhỉ...?

Mọi người: *Tình yêu đích thực.*

Thầy Trong Suốt: Dẫn đến tình yêu sung sướng, (mọi người cười) được chưa ạ? Nghe có hợp lý không ạ? Khi mình yêu một người và người ta không yêu lại mình như mình muốn, thế là khổ hay sướng ạ?

Mọi người: *Khổ ạ!*

Thầy Trong Suốt: Khổ, đúng không ạ? Tại vì khi mình yêu một người thông thường là mình muốn người ta thế nào ạ? Bao nhiêu người đã yêu một người và muốn người đấy yêu lại mình, giờ tay đi ạ! (Nhiều cánh tay giơ lên)

Yêu một người thông thường mình muốn người ta yêu lại mình, đúng chưa ạ? Nhưng khi người ta không yêu lại mình thì mình có thấy khổ không ạ? Những ai đã từng yêu một người mà người ta không yêu lại mình, rồi thấy khổ, giờ tay ạ! Rồi, chuẩn rồi. Nhà Phật gọi như thế là: “Cầu bất đắc khổ”, nghĩa là muốn mà không được, vì sao ạ?

Ai đã từng không thích một người mà người ta lại cứ nhằng nhẵng bám lấy mình ạ? Không thích một người nhưng suốt ngày người ta nhắn tin: “Anh thích em, anh nhớ em lắm”, có khổ không ạ? Các bạn nữ thì sẽ hiểu, đúng không ạ? Nghĩa là cái mình yêu thì không ở gần mình, đấy là một loại khổ. Nhưng cái mình không yêu thì lại cứ bám lấy mình, khổ hay sướng ạ? Ở đây bạn phải trải qua rồi mới hiểu. Người mình không yêu mà cứ bám chặt lấy mình, sướng hay khổ ạ?

Mọi người: *Khổ ạ.*

Thầy Trong Suốt: Có câu chuyện như sau. Có một cô gái đang ngồi bình thường, vui vẻ trong này thì có một chàng hâm mộ, nhắn tin: “Nếu em đọc tin nhắn này thì...”. Thì sao ạ? Đấy, tin nhắn đấy, có lưu trong điện thoại.

Cần một nhân vật nữ à, đã từng bị người khác yêu mình đơn phương. Rồi, được, em tên gì?

Bạn Nguyên: Dạ, em tên Nguyên.

Thầy Trong Suốt: Nguyên à? Đây, tin nhắn như thế này: “Nguyên ơi!” À, quên mất, cần một bạn nam. Bạn nam thích bạn Nguyên đơn phương cơ. Đóng giả thôi mà! Em tên gì?

Bạn Vương: Vương ạ!

Thầy Trong Suốt: Vương. Rồi. Tên Vương với tên Nguyên, hợp không ạ?

Mọi người: Không liên quan.

Thầy Trong Suốt: (Cười) Không liên quan lắm... Đây, đoạn tin nhắn đây ạ.

Một hôm bạn Nguyên đang ngồi thì có tin nhắn từ bạn Vương gửi đến, nội dung như sau: “Nguyên ơi, khi em đọc tin nhắn này thì em đã nợ anh một cuộc hẹn. Nếu xóa tin nhắn này thì em nợ anh một cuộc tình. Nếu lưu tin nhắn này lại là em nợ anh một nụ hôn. Nếu em trả lời anh, em nợ anh tất cả cuộc đời. Còn nếu em không trả lời anh thì có nghĩa là em đã yêu anh.” (Mọi người cười to) Đây, sợ chưa ạ? Nếu bạn Nguyên đọc cái đấy có sợ không ạ?

Bạn Nguyên: Sợ.

Thầy Trong Suốt: Mà người đấy là người mình không yêu một tí nào luôn. Theo em, em sẽ làm gì? Phương án của em bây giờ là gì?

Bạn Nguyên: Cái ít đáng sợ nhất có lẽ là nợ một cuộc hẹn.

Thầy Trong Suốt: Đọc mất rồi, đọc phát là em bị nợ cuộc hẹn luôn. Em trở thành con nợ của anh ấy. Em không làm gì cả nhưng chỉ cần đọc một cái tin nhắn thôi, từ một cô gái đang không có nợ nần lại biến thành một con nợ về tình cảm của một chàng trai tên là Vương. Em thấy thế nào? Em định làm gì?

Bạn Nguyên: Thì chắc là hẹn.

Thầy Trong Suốt: Hẹn luôn? Woa, thế thì lợi hại quá còn gì nữa, tin nhắn lợi hại quá. Đúng không ạ? Được, thế là bạn Vương này cũng giỏi nhỉ?

Bạn Nguyên: Ý là gặp xong bạn đó không bao giờ dám nhắn lại nữa. (Mọi người cười)

Thầy Trong Suốt: Thật không? Vương, em thuộc tuýp người nào? Em thuộc tuýp người là nếu gặp xong, cô ấy từ chối, em có theo đuổi tiếp không, hay thôi?

Bạn Vương: Ờ, nếu mà mình cảm thấy thích hợp thì mình sẽ...

Thầy Trong Suốt: Theo đuổi tiếp?

Bạn Vương: Theo đuổi tiếp.

Thầy Trong Suốt: Kinh chưa? Sợ chưa? Đây nhà Phật gọi là: Cái mà mình không muốn mà cứ nhằng nhẵng bám lấy mình. Đây là một loại khổ đúng không ạ? Không muốn mà cứ bám lấy mình, không thích mà cứ đến gần mình. Mọi người ở đây đã chịu cảnh đây bao giờ chưa ạ? Bây giờ mình không nói tình yêu, mình nói một cái khác. Cái mình không thích mà cứ ở bên cạnh mình mãi, mình không đuổi nó đi được. Mình không thích nó, mình ghét nó nhưng nó cứ ở gần mình, mình không đẩy đi được. Đây có phải khổ không ạ?

Mọi người: *Khổ ạ!*

Thầy Trong Suốt: Đây là khổ là chắc, đúng không ạ? Tuy nhiên, trong câu chuyện này thì bạn Nguyên bạn ấy cao thủ hơn. Cần một người đóng vai bạn trai của Nguyên. Rất tiếc là Nguyên có bạn trai mất rồi! Đóng vai vui thôi mà! Có gì đáng sợ đâu ạ? Hay là sợ đóng vai phát thành bạn trai luôn thì chết? Có ai không ạ?

Đây là vai xịn. Vai của bạn Vương lúc này là vai không xịn. Người này vai xịn, đảm bảo là vai tử tế, vai chính diện đấy, không phải phản diện.

Bạn Duy: *Nếu không ai làm thì em làm.*

Thầy Trong Suốt: Em tên gì ấy nhỉ?

Bạn Duy: *Dạ em tên Duy.*

Thầy Trong Suốt: Duy với Nguyên, hay không? Hợp quá còn gì nữa! Duy và Nguyên mà!

Trong nhà Phật, “Nguyên” nghĩa là nói về trí tuệ, cái thứ mà mãi mãi vẫn như thế, nó không thay đổi. Đây là chân lý đấy. Chân lý là thứ không bao giờ thay đổi cả, luôn luôn còn nguyên dù thế nào đi nữa, dù sông lở đá mòn thì tuệ vẫn còn nguyên như cũ. Đây, luôn luôn là như vậy thì gọi là Nguyên. Cái tên Nguyên là cái tên của nhà Phật, nói về trí tuệ tuyệt đối hay nói về chân lý đấy. Sự thật tuyệt đối thì không bao giờ thay đổi, thì gọi là Nguyên.

Thêm vào đó, chữ Duy là gì, mọi người biết không ạ? Chữ “Duy” là chỉ có một thôi, trên đời này có rất nhiều sự thật tương đối nhưng mà sự thật tuyệt đối thì chỉ có một. Nên là hai chữ “Duy” và “Nguyên” nói cùng về một thứ. Hợp nhau quá còn gì? Về đạo là quá hợp rồi. Học trò của anh có một người tên là Duy Nguyên luôn, hai chữ trong một luôn. “Duy” và “Nguyên” cùng chỉ về một thứ gọi là sự thật tuyệt đối, chân lý tuyệt đối, không bao giờ thay đổi và chỉ duy nhất có nó mà thôi. Đây! Thế là bạn Duy đọc tin nhắn kia trả lời lại. Mọi người muốn nghe tin nhắn của bạn Duy không ạ?

Mọi người: *Có ạ!*

Thầy Trong Suốt: Các bạn sẵn sàng nghe không ạ? Nó hơi nặng tay tí, có sẵn sàng nghe không ạ?

Mọi người: *Nghe chứ!*

Thầy Trong Suốt: Rồi, hơi chọt búa tí có được không ạ? Một lúc sau thì Vương nhận được một tin nhắn từ một số máy khác, không phải số máy của Nguyên, nội dung như sau: “Tao là bạn trai nó đây! Đọc tin nhắn này mà phải gặp tao tối nay. Xóa tin nhắn này, mày sẽ ăn

100 cú đấm. Lưu tin nhắn này lại, mày sẽ ăn 200 cú đá. (Cười) Còn nếu trả lời tao mày sẽ phải ăn tất cả. Nếu không trả lời, tối nay tao tới nhà mày!” Đây, tin nhắn của bạn Duy đây ạ. Mọi người thấy bạn Duy có thông minh không ạ?

Bạn Vương đọc xong cảm thấy thế nào? Em sẽ làm gì trong trường hợp này? Trả lời thì sao ấy nhỉ? Ăn tất cả đúng không? Nếu đọc thì là nợ một cuộc hẹn, đúng chưa? Nếu đọc tin nhắn này nợ cuộc hẹn, nếu xóa tin nhắn này thì 100 cú đấm, nếu lưu tin nhắn này thì 200 cú đá, nếu trả lời thì phải ăn tất cả hai cái đấy. Còn không trả lời thì sao? “Tối nay, tao đến nhà mày!”. Em chọn phương án nào bây giờ?

Bạn Nguyên là chọn phương án đi gặp rồi, là đơn giản nhất hẹn gặp. Em chọn phương án nào trong những phương án đấy: gặp hay trả lời hay không trả lời hay là xóa tin nhắn hay là...

Bạn Vương: *Tốt nhất là gặp.*

Thầy Trọng Suốt: Tập thể dục? Trước khi đi gặp có gọi công an chuẩn bị trước không?

Thực ra tên Vương cũng là một tên rất hay. Trong nhà Phật thì nếu hiểu đúng về chữ “Vương” rất hay. “Vương” là gì mọi người biết không ạ? “Vương” là vua đúng không ạ? Trong một xã hội thông thường vua là người có nhiều quyền lực nhất! Nhưng người có nhiều quyền lực nhất thực sự có phải người có nhiều quân đội nhất không ạ? Hay là người có nhiều tài sản nhất không ạ? Có câu nói là: “Thắng ngàn giặc trên chiến trường không bằng...? “Thắng chính mình!”

Ông vua có thể thắng một ngàn giặc trên chiến trường nhưng nói chung là không thắng nổi chính mình. Nhưng một người đã hiểu sự thật thì có thể thắng được chính mình. Nên là trong nhà Phật, vị vua thực sự là một người giác ngộ, nên chữ “Vương” nếu hiểu một cách sâu sắc là nói về một người đã hiểu chân lý, đã giác ngộ được sự thật. Nên tên “Vương” thực ra rất hợp với tên “Nguyên” đấy. Ba tên này đều rất hay, nên là chuyện này tuy vô tình nhưng mà... sau này ba bạn có thể gặp nhau để tìm hiểu thêm (cười).

Trước khi chuyển sang chủ đề mới, câu chuyện khác ạ, các bạn có thể giới thiệu để cho mọi người hiểu thêm về mình một chút đi ạ.

Bạn Nguyên: *Em tên là Nguyên, mọi người hay gọi là Nguyên bơ. Năm nay 24 tuổi, vẫn còn độc thân và công việc của em là nhận chụp hình và làm phim các kiểu.*

Thầy Trọng Suốt: Rồi, Nguyên bơ. Hoan hô Nguyên bơ, em đã đến đây! (Mọi người vỗ tay)

Vương bơ, à Vương. (Mọi người cười) Em là gì, nếu mà biết danh của em...

Bạn Vương: *Xin chào mọi người, em xin giới thiệu là em tên Vương, năm nay 22 tuổi. Công việc của em là cho thuê xe du lịch.*

Thầy Trọng Suốt: Wow. Có liên quan tới quay phim, có thể thuê xe để đi quay phim được, đúng không? Đây, có tí liên quan. Tiếp đi, tình trạng hôn nhân?

Bạn Vương: *Em vẫn còn là độc thân.*

Thầy Trong Suốt: Wow. Gái hơn? Trai hơn?

Mọi người: *Gái hơn hai trai hơn một.*

(Trong Suốt nhìn sang bạn Duy)

Thầy Trong Suốt: Để xem em có hơn một không nhé, đây, chuyển sang bạn này.

Bạn Duy: *Chào tất cả mọi người, mình là Duy, năm nay mình 24 tuổi.*

Thầy Trong Suốt: Em, Âm lịch bao nhiêu tuổi?

Bạn Nguyên: *Dạ em sinh năm 92.*

(Trong Suốt nhìn sang bạn Duy và hỏi)

Thầy Trong Suốt: Em sinh năm bao nhiêu?

Bạn Duy: 92 ạ.

Thầy Trong Suốt: Nhưng Âm lịch không phải là 91 à?

Bạn Duy: Âm lịch là 91 ạ.

Thầy Trong Suốt: Đây, chuẩn rồi. Gái hơn hai, trai hơn một. Rồi, rất hay. Em nói tiếp đi.

Bạn Duy: *Hiện mình vẫn đang đi học. Còn về tình trạng hôn nhân thì tất nhiên là chưa cưới vợ.*

Thầy Trong Suốt: Được. Hay đấy ạ. Hôm nay rất nhiều bạn trẻ. Như vậy quay lại chủ đề người mình yêu mà không yêu lại mình thì mình cũng khổ, người mình ghét thì cứ nhằng nhằng bám lấy mình, khổ không ạ? Mà cuộc đời thì mấy ai được toại nguyện nên hầu như mọi người đều phải chịu cái nỗi khổ kiểu đấy. Trẻ cũng đã khổ rồi chứ không cần phải đến già.

3. Cách giải quyết khổ thông thường là: Sửa bên ngoài

Ở đây đã ai từng bị đau trên thân thể chưa ạ? Bệnh đấy ạ, ốm bệnh đấy. Những ai đã bị rồi giờ tay đi ạ? Ốm bệnh, đau trên thân thể một cái gì đó, giờ tay đi ạ? Rồi. Đây là một loại khổ, gọi là bệnh khổ. Đúng không ạ? Có bệnh thì khổ. Ở đây không có ai già nhì, ở đây có bạn nào già. À, anh sinh năm bao nhiêu ạ?

Một bác: *Sinh năm 60.*

Thầy Trong Suốt: Rồi. Anh 60. Anh có nỗi khổ của tuổi già không ạ?

Bác đó: *Nói chung khổ là già ạ! Già là khổ.*

Thầy Trong Suốt: Già là khổ. Già thì mắt mờ, tay yếu, chân cũng yếu, nói chung nhiều thứ yếu. Anh còn nỗi khổ gì không ạ? Nỗi khổ về tuổi già ấy ạ?

Bác đó: *Nỗi khổ của tuổi già nhiều lắm. Mọi việc về con cái, cuộc sống riêng của mình. Tuổi già là cái khổ đầu tiên về khoảng cách, sau đó khổ vì mối quan hệ con cái, mong muốn của mình không được thì là khổ. Chẳng hạn như mong con mình được cái này cái kia mà không được thì mình cũng khổ. Thứ nhất là con, rồi khổ về sức khỏe... tuổi già nhiều nỗi khổ lắm.*

Thầy Trong Suốt: Đúng thế, ở đây ít bạn già nhưng nếu già nhất định chúng ta sẽ biết là: Trí nhớ chậm chạp này, tính toán nhiều khi tính nhầm luôn. Rồi nhiều cái khổ của quá khứ mò đến. Trong quá khứ có nhiều chuyện mình làm và mình chịu khổ vì nó.

Chết có khổ không ạ? Ai cũng phải chịu khổ của cái chết. Chết là thời điểm cuối cùng phải xa tất cả những người thân thương của mình và mình du hành tới chỗ không biết đến đâu cả. Chắc chắn đây là một nỗi khổ. Như vậy sống trong đời sống, ai cũng có nỗi khổ của bệnh tật, rồi ai cũng sẽ gặp nỗi khổ của tuổi già, nỗi khổ của cái chết.

Và ngay cả trẻ thì bị gặp đủ các loại nỗi khổ, nỗi khổ của yêu đương, nỗi khổ của việc muốn mà không được, nỗi khổ của việc không muốn mà lại cứ được. Không muốn nhưng mà nó cứ mò đến đây ạ.

Đây là lý do mà nhà Phật nói: “Đời là bể khổ”. Ai càng sống lâu sẽ càng hiểu. Có một số bạn tin đời là bể sướng nên nhảy xuống bể. Kết quả là thế nào ạ? Nhiều người chết đuối, chết chìm. Hình như ở Đà Nẵng gần đây có vụ nhảy xuống sông đúng không nhỉ, nổi tiếng trên báo đúng không? Đây, bạn ấy chơi ma túy và bị ảo giác, bạn ấy thấy hồ là một thiên đường, nhảy xuống. Đời là bể sướng đấy ạ! Kết quả là...? Là bạn ấy chết mất. Rất là khổ!

Khi đối diện với nỗi khổ đấy có hai cách để giải quyết. Hầu như mọi người sẽ giải quyết bên ngoài, nghĩa là:

- Nếu cô ấy không yêu tôi thì tôi phải làm bằng được cho cô ấy yêu tôi.
- Nếu tôi bệnh trên thân thể, để giải quyết nỗi khổ đấy tôi làm bằng được để hết bệnh.
- Nếu tôi già? Tôi làm bằng được để...? Để không già, làm thế nào được ạ? Chậm già thôi ạ.
- Nếu tôi chết tôi làm bằng được để...? Chịu, không biết làm gì cả!

Mọi người luôn luôn đi ra ngoài để sửa nỗi khổ. Đây! Sửa bên ngoài đấy ạ! Ví dụ:

- Khi mình yêu một cô mà cô ấy không yêu lại mình, thường mình sẽ tìm mọi cách để làm cô yêu lại. Đây người ta gọi là sửa bên ngoài.
- Khi mình giận ai đó, mình tìm cách để trả thù, đó cũng gọi là sửa bên ngoài.
- Khi mình thiếu thốn một cái gì đó, mình tìm mọi cách để đạt được nó, đây cũng là sửa bên ngoài.
- Khi mình giận chồng, mình tìm mọi cách để...? Ở đây có ai có chồng không ạ? Rồi, mình tìm mọi cách để làm gì ạ? Sửa chồng! Đây là sửa bên ngoài!
- Khi mình giận người yêu, thường mọi người làm gì ạ? Tìm mọi cách để?

Mọi người: *Sửa người yêu.*

Thầy Trong Suốt: Sửa người yêu, đúng chưa ạ? Nhưng theo mọi người cách đấy có giải quyết được vấn đề không ạ?

(Một giọng nói nhỏ nhẹ vang lên) Không ạ!

Thầy Trong Suốt: Ai vừa nói đấy ạ? Tiếng nói rất là phần nộ! *(Mọi người cười)* Mời bạn. Bạn phát biểu một chút thôi ạ, tại sao bạn lại cho là không?

Bạn nữ đó: *À, mình tên là Phương, 32 tuổi ạ. Theo em hiểu thì, đây là quan điểm cá nhân thôi, thì mọi vấn đề mâu thuẫn hay là bất cứ vấn đề gì xảy ra tranh chấp là có nguyên nhân từ hai phía. Thì mọi người thường yêu cầu là: “Tại sao anh kia hay chị kia không làm gì cho tôi?”. Nhưng mọi người không đặt ra câu hỏi là: “Tại sao mình không thay đổi trước?”. Em nghĩ cái quan trọng là tại sao mình không thay đổi trước, khi mà mình đã thay đổi rồi mà người ta không thay đổi thì mình...*

Thầy Trong Suốt: Rất hay ạ. Bạn ấy có kinh nghiệm sống là chắc chắn, mới nói như thế. Chữ trước hồi mới yêu nhau chắc cũng...

Bạn Phương: *Thật ra thì tất cả những câu mà anh hỏi là: “Đã thất bại trong tình yêu chưa?” hay “Bạn có hạnh phúc không?” hay là “Bạn có khổ không?” thì mình đã trải qua. Quan điểm của mình có thể nhiều người đánh giá là không đồng ý.*

Thầy Trong Suốt: Không, rất hay là khác, nhưng ý của anh là cái hay đấy cũng đã phải trải qua bao nhiêu mồ hôi và nước mắt, đúng không ạ? Chữ còn những bạn trẻ mới vào đời chắc là sẽ cảm thấy rằng sửa bên ngoài vẫn là một con đường dẫn đến hạnh phúc. Tên buổi trà đàm ngày hôm nay là “Sửa bên trong là con đường...”. Con đường gì ạ?

Một số bạn: *Duy nhất.*

Thầy Trong Suốt: Duy nhất! Nó không chỉ là một con đường, nếu mà sửa bên trong là một con đường dẫn đến hạnh phúc thì ai chẳng đồng ý, nhưng ngày hôm nay mình nói về “con đường duy nhất” chứ không phải là “một con đường”.

Sửa bên trong là một trong hai con đường đi đến hạnh phúc, con đường thứ nhất là sửa bên ngoài, con đường thứ hai là sửa bên trong thì còn nói làm gì nữa!

Hôm nay, buổi ngày hôm nay mình sẽ nói về việc khác. Mình nói là con đường duy nhất. Bao nhiêu người đồng ý ạ? Sửa bên trong là con đường duy nhất. Mọi người chú trọng chữ “duy nhất” ạ, để đến với hạnh phúc, giờ tay đi ạ? Woa, thế còn gì phải nói chuyện nữa ạ? Hầu như mọi người đồng ý hết rồi.

Mọi người có nghe những buổi trà đàm của mình thường xuyên không ạ? Những ai lần đầu tiên nghe trà đàm của Trong Suốt? Những ai đã từng nghe một lần trở lên rồi giờ tay đi ạ? Bao nhiêu người đã nghe chuyện: “Muốn gì được nấy mà vẫn khổ” giờ tay ạ! Thế thì chúng tôi mọi người chưa nghe bài đấy rồi. Mọi người có thích nghe không ạ?

Mọi người: *Có ạ.*

4. Muốn gì được nấy mà vẫn khổ

Thầy Trong Suốt: Cần một người đóng vai cô gái xinh đẹp. Vai này gọi là vai chính diện hay phản diện thì nghe sẽ biết. Một gương mặt mới đi ạ! Đóng vai một cô gái đấy ạ! Rồi, em tên gì?

Bạn Thủy: Dạ, em tên Thủy, là bạn thân của Nguyên.

Thầy Trong Suốt: Nguyên. A, Nguyên Thủy, quá hay! (Mọi người cười) Chuẩn luôn! Nhà Phật gọi chân lý tuyệt đối là trí tuệ nguyên thủy đấy! Chuẩn luôn!

Bạn Thủy: Năm nay em cũng 24 tuổi. Em đã có bạn trai. Hiện tại thì mối quan hệ của em không hẳn là hoàn mỹ, không hẳn tốt đẹp nên em tới đây xem thử mình có thể học được gì không ạ.

Thầy Trong Suốt: Ừ, được, rất hay. Mình sẽ bắt đầu câu chuyện ngay bây giờ.

Ngày xưa ngày xưa ở một đất nước nọ, rất là xinh đẹp, có một thành phố gọi là thành phố chín cây cầu. Đà Nẵng có mấy cây cầu ấy nhỉ? Chín hay là mười? A, hay quá! Chuẩn rồi! Không ngờ lại trùng với chuyện cũ. Không ngờ thành phố lại trùng với chuyện cổ tích. Ngày xưa ngày xưa ở một đất nước xinh đẹp nọ, có một thành phố rất xinh đẹp khác, tên là thành phố chín cây cầu. Ở trong thành phố to to có chín cây cầu, có một ngôi nhà nho nhỏ. Em ở quận nào?

Bạn Thủy: Ở Thanh Khê ạ.

Thầy Trong Suốt: Ngôi nhà nho nhỏ nằm ở quận Thanh Khê. Trong ngôi nhà nho nhỏ có một chiếc giường to to. Trên chiếc giường to to có một cô gái nho nhỏ tên là gì Thủy?

Bạn Thủy: Dạ, em là Văn Thu Thủy ạ.

Thầy Trong Suốt: Thu Thủy? Woa, tên quá hay! Đây, câu chuyện bắt đầu như vậy. Nàng Thu Thủy lớn lên trong hạnh phúc, bố mẹ chiều chuộng, gia đình êm ái và nàng cảm thấy mình hết sức là sung sướng. Cho đến một ngày kia, tình yêu đã xảy ra với nàng và nàng bắt đầu nếm hương vị của... Của gì? Của khô đau đúng không ạ? Thế là nàng đến một ngôi chùa rất là linh thiêng, gọi là chùa Linh Ứng, ở trên núi Sơn Trà. Nàng cầu nguyện tới Đức Quán Thế Âm Bồ Tát, là vị Bồ Tát của thành phố: “Xin Người hãy giúp cho con, chỉ cho con cách để sửa được chàng ta, làm thế nào mà con muốn gì thì sẽ được điều đấy.”

Thế là một tia sét đánh “choang” một cái và Thu Thủy đi về nhà mà không biết mình đã sở hữu một năng lực lớn lao là năng lực muốn gì được nấy. Đúng chưa ạ? Khi Thu Thủy về nhà thì lúc đấy, bạn trai với cả mình đang giận nhau, thì bạn trai nhắn tin là: “Em đang làm gì đấy?”. Tin nhắn đấy có nghe quen quen không ạ? Bắt đầu một câu chuyện đúng không? Thủy nhắn lại là gì?

Một bạn nam: Đang ngủ trên giường.

Thầy Trong Suốt: À đúng, chuẩn. Hay quá. Em tên là gì?

Bạn nam: Phong.

Thầy Trong Suốt: Phong. Rồi, Phong chính là bạn trai, là Phong luôn.

Mọi người: Phong Thủy luôn! (Cười)

Thầy Trong Suốt: Phong Thủy, à được! (Cười) Thủy nhắn tin là: “Em đang nằm trên chiếc giường to to của mình!” Phong nhắn tin lại là: “Bây giờ em muốn gì ở anh?”. Khi giận bạn trai, em muốn gì?

Bạn Thủy: *Em muốn bạn trai mình có thể che chở cho mình suốt cả cuộc đời.*

Thầy Trong Suốt: À, rồi. Em nhắn lại là: “Phong ơi, Thủy muốn Phong che chở cho Thủy suốt cả cuộc đời.” Thế là Phong đang nằm trên giường tự nhiên, xoẹt một phát, thấy mình cầm ô, (mọi người cười) chạy đến trước cửa nhà Thủy, gõ cửa: “Em ơi, trời mưa, hãy ra đây để anh che cho!”. Thủy vừa xuất hiện trước cửa thì Phong nắm lấy tay, kéo Thủy ra giữa trời mưa, cầm ô che cho Thủy. Lãng mạn không? Và nói: “Anh sẽ che chở cho em suốt cả cuộc đời. Hôm nào trời nắng, anh sẽ cầm ô kéo em ra nắng để che. Hôm nào trời mưa, anh cũng sẽ cầm ô, kéo em ra mưa để...” Để gì? “Che mưa!” Thủy có sướng không? Đang đêm tự nhiên bị kéo ra khỏi nhà, kéo ra giữa cơn mưa và che ô lên đầu. Có sướng không ạ? Thủy bảo: “Em muốn anh biến đi...”.

Phong, em thích du lịch ở đâu? Du lịch ấy!

Bạn Phong: *Em thích Đà Nẵng.*

Thầy Trong Suốt: Không. Em thích đi đâu cơ mà?

Bạn Phong: *Em chỉ thích Đà Nẵng thôi. (Mọi người cười)*

Thầy Trong Suốt: Đà Nẵng à? Du lịch xa xa một tí đi! Mấy khi được đi du lịch!

Bạn Phong: *Em chỉ thích Đà Nẵng ạ.*

Thầy Trong Suốt: Rồi, Đà Nẵng, chỗ nào là chỗ tệ nhất Đà Nẵng? Đà Nẵng cũng được nhưng mà chỗ nào là chỗ mà...

Bạn Phong: *Vũng Thùng là tệ nhất!*

Vũ Thư: *Dưới chân cầu Thuận Phước.*

Thầy Trong Suốt: Nó rất là bẩn hay nó rất là gì?

Mọi người: *Làng chài. Mùi cá. Làng cá.*

Thầy Trong Suốt: Rồi. “Em muốn anh biến ra chân cầu Thuận Phước cho rồi!” – Đây là lời nói của Thủy! Xoẹt một phát, Phong đang cầm cái ô đứng giữa trời mưa thì sao? Thấy mình nằm ở một vũng nước dưới chân cầu Thuận Phước, người đầy mùi cá. Quá đau khổ, chàng bảo: “Tại sao? Mình có làm gì nàng đâu?” Em có làm gì tới nỗi kinh khủng đâu, chỉ che mưa thôi mà! Thế mà lại bị đẩy đến chân cầu Thuận Phước. Em tức không? Hơi tức tí đúng không? Thế là Phong nhắn tin cho Thủy nói: “Anh có làm gì em đâu? Mà em lại muốn anh biến đến chỗ quái quỷ này?” Thủy lúc đấy nghĩ có hối hận tí nào không?

Bạn Thủy: *Chắc cũng có chứ!*

Thầy Trong Suốt: Thủy nói là: “Ước gì giờ này mình được nằm bên cạnh anh ấy!” Thế là xoẹt một cái, sao? Nằm bên cạnh anh ấy luôn còn gì nữa! Thế là chàng và nàng bị kẹt dưới

chân cầu Thuận Phước. Nước thủy triều dâng lên, người đầy mùi cá, loay hoay không biết làm thế nào. Mặc dù nằm cạnh nhau nhưng không thể làm ăn gì được. Đây! (Mọi người cười)

Bây giờ, Thủy bắt đầu cảm thấy hình như lời của mình có sức mạnh, đúng chưa? Quay lại nói với Phong là: “Anh hãy hứa với em!” À quên, trong truyện này bạn Phong hơi lẳng nhăng. Ở ngoài đời không biết có không nhưng trong truyện thì hơi lẳng nhăng. Thủy nói với Phong là: “Nếu anh hứa với em là từ nay về sau trong tim anh chỉ có mình em thì em sẽ ước chúng mình ở cùng với nhau trong một lâu đài hạnh phúc. Em cảm thấy rằng em đã được Quan Âm Bồ Tát ban phước, ước gì được vậy. Anh có hứa được không?” Phong hứa không?

Bạn Phong: *Hứa chứ ạ, đại gì không hứa ạ!*

Thầy Trong Suốt: Đúng, chính xác luôn. Được. Người ta gọi là gì nhỉ? Biết thời thế mới là anh hùng. Kể cả trong lòng mình không biết là mình có làm được không nhưng...?

Bạn Phong: *Hứa đâu có chết ạ!*

Thầy Trong Suốt: Hứa đã, đúng không? Phong liền lập lời tuyên thệ: “Anh hứa rằng từ nay trong tim anh chỉ có mình em. Nếu anh không làm được lời hứa thì anh là...” Là con gì?

Mọi người: *Con chó.*

Bạn Phong: *Là Phong ạ!*

Thầy Trong Suốt: Há? Vẫn là Phong à? Được, anh sẽ là một con chó tên Phong. (Mọi người cười) Thế là trên trời lại nghe tiếng sét “choeng” một cái. Phong lại có năng lực là gì? Cứ hứa cái là biến thành sự thật. Thế là lúc đấy Thủy hiểu là mình có sức mạnh của điều ước rồi và ước có lâu đài hạnh phúc, v.v... và v.v... Đúng không? Hai người tổ chức hôn lễ. Cả hai cùng sống trong một lâu đài rất đẹp do chính Thủy ước ra và câu chuyện tiếp tục đẹp đến cuối đời...

Nhưng rất tiếc sau khi cưới nhau được một thời gian thì Thủy có thai. Khi Thủy có thai, Phong ở nhà chăm vợ nhưng mà cũng không phải lúc nào cũng chăm vợ, làm việc này việc kia, đúng không? Chàng đã ra ngoài và gặp một cô gái tên là? Bạn lúc này giờ tay đi ạ! Rồi. Được. Có một cô gái trong vùng, nổi tiếng là xinh đẹp, quyến rũ tên là Huệ Thảo. Đây, bạn ấy ngồi kia ạ! Trong lúc Thủy ở nhà, Thủy rất sợ hãi vì ước gì được vậy mà. Cái ước này là ước bên ngoài thôi, ví dụ như đang đau lưng, ước hết đau lưng phát thì sao? Hết đau lưng ngay đúng không? Hay đang đói ước có thức ăn hiện ra cái thì sao? Hiện ra ngay. Còn Phong không có khả năng ước gì được vậy nên là chàng lơ thơ dạo trên bờ biển thì cô gái Huệ Thảo đi qua và tiếng sét gì? Ái tình đã đổ xuống đầu hai người. Ánh mắt của Phong vừa nhìn thấy Thảo lập tức Thảo đã chui tọt vào trái tim của Phong mất rồi. Và theo mọi người Phong có biến thành chó không ạ?

Mọi người: *Có!*

Bạn Phong: *Định mệnh.*

Thầy Trong Suốt: Định mệnh đúng không ạ? Định mệnh đã an bài. Phong vừa nhìn thấy Thảo thì biến thành? Con cún đúng không ạ? Hứa rồi mà!

Khi mà Phong biến thành con cún thì Huệ Thảo đến bế cún về nhà chăm sóc, không biết đây là Phong đâu, chỉ biết là con chó rất đẹp thôi. Nhưng vì hai người có duyên với nhau nên là Phong đã rơi vào tay chủ mới, là Huệ Thảo. Còn Thủy thì cả ngày không thấy chồng về và ước bao nhiêu lần là ước gì mình nhìn thấy anh ấy nhưng mà chịu vì bây giờ không còn là Phong nữa mà Phong đã là gì rồi? Con cún cưng của người khác mất rồi!

Đầu tiên Thủy chán, ước là giá mà bây giờ trước mặt mình có cái màn hình thật to để xem phim nhưng xem xong phim Thủy vẫn buồn. Rồi Thủy lại ước giá bây giờ bố mẹ đến chơi với mình, bố mẹ đến chơi nhưng Thủy vẫn buồn. Vì sao có biết không? Mọi người biết vì sao không ạ? Dễ hiểu mà! Người mình yêu nhưng lại sao ạ? Bỏ mình. Không có được người mình yêu bên cạnh. Đó là nỗi khổ căn bản của luân hồi, của thế giới đây!

Tuy ước gì được nấy nhưng mà Thủy không thể ước nổi có người yêu bên cạnh vì người yêu đây biến thành người khác mất rồi. Như vậy tuy là một cô gái ước gì được nấy nhưng bạn Thủy vẫn hết sức là đau khổ, Thủy không biết làm thế nào, lại ra trước bức tượng của Đức Quán Âm Bồ Tát ở chùa Linh Ứng và ước là: “Xin Người hãy chỉ cho con làm thế nào để hết khổ bây giờ? Sau lời cầu nguyện dù có mất năng lực ước gì được nấy con cũng sẵn sàng cam chịu. Xin người hãy chỉ cho con biết làm thế nào để hết khổ bây giờ?”. Sau lời cầu nguyện đây thì lại nghe tiếng sét đánh “choang” một cái và... Thủy xuất hiện ở đâu? Buổi trà đàm của Trong Suốt ạ. Là chỗ này đây này! Đây, bạn ngồi đây, lúc này bạn đang ở chỗ chùa Linh Ứng nhưng vừa xong ước một cái bạn đang ngồi trước mặt chúng ta và tham dự buổi trà đàm: “Sửa bên trong là con đường duy nhất đến hạnh phúc”. Câu chuyện tới đây là hết.

(Các bạn vỗ tay)

Thầy Trong Suốt: Còn Phong thì sau đây lấy Huệ Thảo sinh ra hai đứa à? Hai hay một ấy nhỉ? Nhưng hình như cái tính lẳng nhăng của chàng vẫn không hết hay sao ấy! *(Mọi người cười to)* Đây! Chuyện đây lần sau sẽ kể, câu chuyện khác.

Bạn Phong: *Cuối cùng cũng tới trà đàm.*

Thầy Trong Suốt: Cũng trà đàm nốt đúng không ạ? Rồi. Đôi khi mình nghĩ rằng cứ sửa bên ngoài là xong nhưng mà thực chất là không phải như vậy. Thực chất nhà Phật nói rằng trên đời những loại khổ như Sinh – Lão – Bệnh – Tử này, loại khổ của đau ốm, loại khổ của ly biệt, kiểu gì cũng đến với mình.

Dù mình có là một người rất giàu có, tài ba thì mình cũng Sinh – Lão – Bệnh – Tử, mình cũng đau ốm, cũng ly biệt. Dù mình là người nghèo kém mình cũng gặp chuyện đấy. Nên là nếu tìm cách sửa bên ngoài thì không thoát được. Làm sao sửa được cái ốm bây giờ? Sửa bệnh này xong, thì sao? Bệnh khác đến. Không làm thế nào thoát được! Nhà Phật nói rằng: Nếu sửa bên ngoài thì không sửa hết được và sửa xong rồi thì trong lòng mình vẫn không hạnh phúc được bởi vì đau khổ hay là không hạnh phúc, nó đến từ cách mình nhìn, cách mình nghĩ chứ nó không đến từ bên ngoài. Ví dụ, quay lại câu chuyện của Thủy lúc này, làm thế nào để Thủy hết khổ khi mà không tìm được Phong? Một là nhón nhác đi tìm mà không được. Và hai là gì ạ?

Bạn Phong: *Tìm người khác ạ!*

Thầy Trong Suốt: Tìm người khác? (Cười) Tìm người khác vẫn là sửa bên ngoài.

5. Sửa thế nào để hết khổ?

Thầy Trong Suốt: Theo mọi người có cách nào sửa bên trong để cho Thủy sửa bên trong để hết khổ không ạ? Thủy trả lời xem nào!

Bạn Thủy: *Hồi trước em nuôi mèo và em sống một mình thì em thấy nó an vui. Còn hiện tại thì bây giờ em không cảm thấy như vậy nữa. Em cũng không đủ tiền nuôi mèo nữa.*

Thầy Trong Suốt: Em đang nói là em đang có trục trặc trong tình cảm đúng không? Làm thế nào để sửa anh ấy bây giờ?

Bạn Thủy: *Không, em không nghĩ là em sửa được.*

Thầy Trong Suốt: Vậy thế phải sửa cái gì? Người yêu không nghe lời mình, mèo thì không đủ tiền nuôi. Bên ngoài thì có vẻ bế tắc rồi. Nhưng theo mọi người thì ngay hoàn cảnh này bạn Thủy có thể hạnh phúc được không ạ? Có cách để bạn hạnh phúc không ạ? Theo Thủy thì sao? Em nên sửa cái gì?

Bạn Thủy: *Thì ý là em không có câu trả lời nên em mới tới đây. Nếu mà em có câu trả lời rồi thì...*

Thầy Trong Suốt: Chuẩn, chuẩn, chuẩn... Câu trả lời là thế này: Là đổi cách nghĩ về người yêu. Thông thường mình nghĩ rằng người yêu là đối tượng phải mang đến cho mình hạnh phúc thì mới gọi là người yêu. Đúng không ạ? Thì mình đổi cách nghĩ đi ạ! Người yêu, nhà Phật gọi là duyên nợ. Nó đến với mình bởi vì ngày xưa mình gì ạ?

Một bạn nữ: *Mình nợ nó!*

Thầy Trong Suốt: Mình nợ nó. Ai nói giỏi thế ạ? Chuẩn! Nó đến với mình chẳng qua vì ngày xưa mình nợ nó. Nếu ngày xưa cái món nợ của mình mà là nợ tốt ấy, thì nó đến đây để làm mình sướng. Nhưng nếu ngày xưa là món nợ xấu thì sao ạ? Nó đến đây làm gì ạ?

Mọi người: *Làm khổ.*

Thầy Trong Suốt: Chắc chắn để đòi nợ rồi, làm khổ mình rồi. Nên người yêu chỉ là vắn đề của duyên nợ mà thôi. Không phải là đối tượng đến gặp mình để mình sướng, mà đến gặp mình để hoàn thành cái duyên nợ đã có từ một đời hoặc các đời trước. Nên việc của mình không phải là đòi hỏi tình yêu và sự hạnh phúc ở đây. Việc của mình là ứng xử để một là không gây thêm nợ xấu mới. Nợ xấu mới và nợ xấu cũ cộng lại thì rất là mệt! Một là không gây thêm nợ xấu mới. Hai là trả được bao nhiêu thì trả.

Nếu mình có cách nghĩ như thế về tình yêu và gia đình nói chung ấy, thì cái khổ của mình nó đã bớt đi rồi, tại vì mình không đòi hỏi người ta phải mang đến hạnh phúc cho mình nữa. Mang được thì tốt. Mang được chứng tỏ là mình có đủ duyên để điều tốt xảy ra. Mà không mang được thì thôi. Đây là một cách nghĩ khác về gia đình. Gia đình, tình yêu chỉ là chỗ để trả nợ nhân quả mà thôi. Nếu mình thực sự nghĩ như được vậy ở bên trong thì cuộc sống của mình bớt khổ hơn. Vì tình yêu có thể tốt hoặc xấu nhưng mình có thể bình thản khi cái xấu mò đến.

Một ví dụ khác, có thật, mọi người có nghe tiếng đứa bé khóc lóc kia không ạ? Đứa bé đang khóc lóc oe oe oe đấy đấy (*chỉ vào đứa bé đang khóc*). Có thấy không ạ? Nó là kết quả của mối tình, của cuộc hôn nhân giữa ai ạ?

Một bạn nữ: *Hai người yêu nhau.*

Thầy Trong Suốt: Giữa hai người không yêu nhau. Thế mới đau chứ lại! Người phụ nữ xinh đẹp đứng đây vẫy tay đấy chính là bà xã, phu nhân của mình. Đứa con quấy phá kia là con gái của mình. Nhưng không phải như bạn đoán là kết quả của một mối tình yêu nhau. Chúng mình cưới nhau mà không hề có một tí tình yêu nào luôn. Vì sao mình lại đại dốt đến như vậy? Cưới một người vợ mà lại không có tình yêu. Hoặc chính xác hơn là sao cô ấy lại đại dốt như vậy?

Bạn Phong: *Vì duyên số.*

Thầy Trong Suốt: À, vì thời điểm đấy mình đã đủ hiểu, mình đã thay đổi, mình đã sửa bên trong rồi. Mình không còn nghĩ là lấy vợ để vợ làm mình sướng nữa. Không còn luôn! Mình không có ý nghĩ là lấy vợ về để vợ làm mình hạnh phúc.

Năm 2010, cũng vào tháng ba này, là thời điểm chúng mình quyết định lấy nhau. Ở thời điểm đấy cả mình lẫn vợ mình đều do đủ hiểu giáo lý về duyên của nhà Phật. Điều hiểu rằng tình yêu hay hôn nhân là vấn đề của duyên số mà thôi. Nên là không nhất thiết là cứ phải yêu nhau thì mới hạnh phúc được. Kể cả không yêu nhau nhưng nếu hai người cùng sửa bên trong thì hạnh phúc vẫn có thể mò đến. Đây là năm 2010, cách đây sáu năm. Ngày bao nhiêu em cầu hôn anh ấy nhỉ?

(Mọi người cười)

Mỹ Nhân: *cỡ 20 tháng ba.*

Thầy Trong Suốt: Ngày 20 tháng ba thì bạn ấy cầu hôn mình và ngày một tháng tư mình đăng ký kết hôn luôn. Và không hề có tình yêu luôn. Trước đấy mình chưa từng tặng bó hoa nào, chưa từng có gì hết, chưa nắm tay, chưa tặng hoa, đương nhiên là chưa hôn nhau. Mà chỉ cần gì thôi? Hiểu hôn nhân là vấn đề của duyên số mà thôi. Đây gọi là sửa bên trong đấy.

Khi mình hiểu rằng tình yêu là vấn đề của duyên số thì mình hoàn toàn có thể có một kiểu sống rất tự do như vậy. Mình lập gia đình mà không hề vướng mắc vào việc là người đấy phải đem lại hạnh phúc cho tôi. Sau đó mình cưới nhau, đẻ ra hai đứa con và đến bây giờ thì mình thấy là hạnh phúc. Nhưng hạnh phúc đấy không phải do vợ mình đem lại cho mình. Mỹ Nhân, em có hạnh phúc không?

Mỹ Nhân: *Dạ. Có.*

Thầy Trong Suốt: Vì sao hạnh phúc?

Mỹ nhân: *Vì em sửa bên trong.*

Thầy Trong Suốt: Trong cuộc hôn nhân của mình, lúc bắt đầu, có rất nhiều khi cả hai người đều không hài lòng về nhau, chứ không phải là không có, không phải là đẹp như mơ.

Đây lúc như vậy. Nhưng mà khi không hài lòng về nhau thì làm gì ạ? Có phải cố sửa người kia không ạ?

Một bạn nữ: *Không ạ.*

Thầy Trọng Suốt: Ví dụ như là mình đi làm về muộn, đã đi làm về muộn thì chớ mà trước khi về gặp vợ lại còn gặp vài ba người nữa, đến tận khuya mới về. Nhiều ngày như vậy. Vợ mình ấy, có hai cách: sửa bên ngoài là gọi điện mắng cho mình một trận đúng không? “Anh xem lấy nhau kiểu gì mà anh chẳng bao giờ về nhà sớm gì cả!”. Hoặc là sửa bên trong. Thế là Nhân đã chọn con đường là sửa bên trong. Nhân sửa thế nào? Phát biểu mấy câu đi em! Chồng đi về muộn thì em sửa bên trong như thế nào?

Mỹ Nhân: *Thì sửa suy nghĩ thôi. Sửa suy nghĩ như là anh đi giúp người khác, nhiều người còn khổ hơn mình nữa. Có rất nhiều người ở bên ngoài khổ thì đi giúp người khác còn mình đã quá sung sướng rồi. Thay vì trách cứ anh là: “Tại sao anh không quan tâm em, không thấy thương em, bỏ em bơ vơ như thế này?” thì mình nghĩ là ở ngoài kia còn có quá nhiều người khổ hơn mình, bị chồng đánh, chồng đập, hay là gia đình không hạnh phúc, hay là yêu đương thất tình muốn chết gì đấy, vân vân và vân vân.*

Những người đó còn khổ hơn mình gấp bội lần. Cho nên là mình thay đổi cách nghĩ như thế thì chồng đi về khuya mình vẫn thấy là ok, không sao hết. Còn nếu mình mong đợi chồng ở cái điều gì đấy mà chồng không làm, mình buồn á, thì mình lại đổi cách nghĩ đó là do mình quá kỳ vọng ở người khác. Đâu phải là mọi điều trên đời này đều đúng như ý mình đâu.

Do nỗi khổ của mình đến từ sự kỳ vọng của mình, mong muốn người ta thế này, mong muốn người ta thế kia, bắt người ta phải làm theo ý mình thì cái đó rất là khó. Mình chỉ có cách là thay đổi bên trong mình là mình đừng có kỳ vọng cái điều đó nữa. Vì nếu mình kỳ vọng, mình không hiểu vô thường, không hiểu nhân quả, mình không hiểu bất toại nguyện, thì cứ tua đi tua lại hết rồi ngày này qua tháng nọ. Suy nghĩ của mình nó đổi cho nên là chuyện gì xảy ra mình vẫn thấy ok, vui vẻ, không có vấn đề gì hết.

(Mọi người vỗ tay)

Thầy Trọng Suốt: Câu chuyện giữa mình với Nhân, vợ mình, kiểu như vậy. Mỗi khi có gì đó không hài lòng thì sửa bên trong. Vì bọn mình đều hiểu rằng: Sửa bên ngoài không thể đem đến hạnh phúc được. Mình sửa được chỗ này thì sao? Nó lại phải có chỗ khác. Mà hôm nay sửa nó tạm lành, sửa tạm xong thì ngày mai, ngày kia nó lại hỏng, nó lại bung ra, chỗ đấy lại có vấn đề. Nên là sửa bên ngoài có sửa mãi đi nữa thì cũng không sửa được. Nhưng sửa bên trong thì có thể sửa được.

Sửa bên ngoài được chỗ này lại có chỗ khác có vấn đề. Sửa tạm lành hôm nay, ngày mai, ngày kia lại hỏng, lại bung ra, mãi không hết được.

Nhưng sửa bên trong thì có thể hết được.

6. Khổ và “Khổ khổ”

Thầy Trong Suốt: Ví dụ của Nhân là một ví dụ rất rõ ràng luôn để cho thấy là: Nếu mình sửa bên trong thì hoàn cảnh bên ngoài vẫn như cũ mà mình vẫn có thể thoải mái được. Đây là cách mà nhà Phật nói: nỗi khổ bên ngoài là nỗi khổ không tránh được nhưng nỗi khổ bên trong, nỗi khổ khi hoàn cảnh không được như ý mình, nhà Phật gọi là hai nỗi khổ:

- Nỗi khổ thứ nhất là khổ thông thường.
- Nỗi khổ thứ hai là khổ trên khổ, hay gọi tắt là “khổ khổ”. Nghĩa là có nỗi khổ bên ngoài mò đến, mình khổ thêm một lần nữa vì mình có cách nghĩ sai lầm.

Ví dụ: ông chồng về muộn, đây là nỗi khổ bên ngoài. Cái khổ đấy không ai tránh được nhưng cái “khổ khổ” ấy, nghĩa là gì? Ông chồng về muộn rồi xong mình lại bực mình: “Vì sao anh lại về muộn thế? Anh không về theo ý em!”. Đây gọi là “khổ khổ”.

Cái khổ thì không tránh được vì cuộc sống luôn luôn thay đổi, mọi thứ không thể nào mà kiểm soát được, biến đổi liên tục, vô thường và cái gì đến với mình là do nhân quả. Mình thấy hạnh phúc hôm nay nhưng ngày mai, những bất hạnh mò đến là bình thường. Hôm nay anh ngồi đây khỏe mạnh, ngày mai ung thư có bình thường không ạ? Rất là bình thường. Cái đấy gọi là khổ.

Khổ khổ là gì? Ngày mai mình nghe tin mình bị ung thư, mình đau buồn, mình muốn tự tử, mình buồn chán, mình không muốn làm gì nữa. Đây là nỗi khổ tinh thần do mình phản ứng sai lầm với hoàn cảnh bên ngoài, phản ứng sai lầm khi một cái khổ bên ngoài mò đến. Cái “khổ khổ” đấy, nghĩa là nỗi khổ trên khổ ấy, là thứ mà có thể sửa được.

Và đây là mục đích của nhà Phật. Nhà Phật không quan điểm rằng phải giải quyết hết nỗi khổ ở bên ngoài của thế gian vì không làm nổi điều đấy, không ai làm nổi cả. Chiến tranh vẫn xảy ra, bệnh tật vẫn xảy ra, người xấu làm điều xấu vẫn xảy ra. Nhưng nhà Phật tin rằng nếu có trí tuệ, có tuệ giác đấy, có cách nghĩ đúng thì khổ bên ngoài nhưng mà có thể hoàn toàn không khổ bên trong. Nghĩa là có khổ mà không có “khổ khổ”.

Tất cả giáo lý nhà Phật ấy, mục đích của nó là để giải quyết cái “khổ khổ” đấy, chứ không phải giải quyết cái khổ bên ngoài. Khổ bên ngoài có thể lúc giải quyết được, lúc không. Nhưng “khổ khổ”, cái nỗi khổ sinh ra do mình gặp chuyện khổ rồi mình lại khó chịu, không thoải mái, cái đấy đến từ suy nghĩ sai lầm và cái đấy là có thể thay đổi được, có thể sửa được.

Nhưng không những thế, cái khổ bên ngoài thì nó luôn xảy ra. Có ai làm thế nào để đảm bảo là mình sẽ không bao giờ khổ bên ngoài nữa không ạ? Tôi sẽ không bao giờ ốm bệnh, không bao giờ khó chịu, không bị ai đẩy làm điều trái với mình. Có ai chắc thế không ạ? Không ai đại gì mà chắc như vậy. Khổ là không tránh được, nhưng “khổ khổ” thì

có thể tránh được, bằng cách có trí tuệ. Bằng cách là khi sự việc xảy ra, cái khổ xảy ra mình có cách nghĩ khác. Cách nghĩ đúng với tinh thần của sự thật.

Ví dụ chồng đi về muộn, mình có nhiều cách nghĩ khác nhau. Trong đấy có một cách nghĩ, Nhân nói là: “Mình không thể yêu cầu anh ấy theo ý mình được, mình chỉ có cách duy nhất là sửa bên trong mình thôi, để mình không kỳ vọng nữa”. Tại vì mọi nỗi khổ đều đến từ việc mình kỳ vọng vào người khác. Khi mình kỳ vọng vào ai đó, làm điều gì đó thì khi người ta làm trái điều mình muốn là mình sẽ khổ. Như vậy chỉ cần sửa kỳ vọng thôi chứ không cần sửa người ta là mình đã hết “khổ khổ” rồi. Khổ có thể đến hoặc không nhưng mà “khổ khổ” sẽ hết.

Nếu các bạn ở đây nghe những bài trà đàm mình đã từng nói, có một bài: Mọi đau khổ đều đến từ kỳ vọng, cứ kỳ vọng là có khổ: Vợ chồng lấy nhau mà vợ kỳ vọng ở chồng một phát là vợ khổ ngay; kể cả bạn bè chơi với nhau mà bạn này kỳ vọng bạn kia một cái... có khổ không ạ? Lập tức có việc trái kỳ vọng xảy ra là khổ; Bố mẹ chỉ cần kỳ vọng vào con thôi, khổ không ạ? Có khổ không ạ? Ở đây những ai từng được bố mẹ kỳ vọng ạ? (*Mọi người giơ tay*) Những ai đã từng làm bố mẹ thất vọng giơ tay ạ! (*Mọi người giơ tay*) Đây, hầu như là số người được kỳ vọng còn ít hơn số người làm bố mẹ thất vọng.

Làm sao mà kỳ vọng vào bên ngoài được khi mà nó luôn thay đổi? Khi mà mình hoàn toàn không hề có khả năng không chế bên ngoài? Cái duy nhất có thể làm được là sửa bên trong mình mà thôi.

*Khổ bên ngoài luôn xảy ra, không tránh được vì cuộc sống luôn luôn thay đổi, mọi thứ không thể kiểm soát được, biến đổi liên tục, vô thường và cái gì đến với mình là do nhân quả.
Nhưng “khổ khổ” - sự không thoải mái, khó chịu với khổ bên ngoài thì có thể tránh được, bằng cách có trí tuệ.*

Nên là những ai muốn đi tìm hạnh phúc ấy, kể cả trong tình yêu, trong hôn nhân, trong công việc mà nghĩ rằng là cứ sửa bên ngoài là xong thì nhà Phật gọi là đang có một sự vô minh lớn. Vô minh là thiếu hiểu biết. Đang có sự vô minh lớn, thiếu hiểu biết lớn thì mới tin rằng: “Tôi cứ sửa bên ngoài là tôi sẽ hạnh phúc được bên trong”. Người có trí tuệ là người bắt đầu hiểu rằng sửa bên trong là cách duy nhất, là con đường duy nhất để mang lại hạnh phúc. Nếu không sửa bên trong được thì hạnh phúc không đến được. Đơn giản thế thôi! Hạnh phúc bên ngoài dù đang đẹp thế nào đi nữa thì chắc chắn nó thuộc về vô thường, nó sẽ biến đổi, nó sẽ hết. Cái gì có sinh thì có diệt. Có ai sinh ra đã có vợ chồng luôn chưa ạ? Vợ chồng là cái sinh ra trong đời sống của mình. Có sinh thì có diệt, nghĩa là một ngày nào đó sẽ chia ly. Đúng chưa ạ? Lâu nhất là lúc nào ạ?

Mọi người: Chết.

Thầy Trong Suốt: Chết! Nhưng có thể sớm hơn được không ạ?

Nhiều bạn: Có ạ!

Thầy Trong Suốt: Có thể là ly hôn, có thể là tai nạn, có thể là hoàn cảnh. Như vậy là vợ chồng hay yêu đương là cái mà nó có sinh thì nó sẽ có diệt. Cái gì cứ có sinh sẽ có diệt. Con người có sinh ra thì sẽ có chết đi, đúng không ạ? Mọi quan hệ hôn nhân hay là yêu đương, có sinh thì có diệt.

Như vậy chuyện sinh diệt là chuyện đương nhiên của thế giới nhưng nếu mình đau khổ khi mà nó bị diệt thì đây là vấn đề của ai ạ? Mình đau khổ khi mà người yêu của mình bỏ đi, đó là vấn đề của người yêu hay của mình? Diệt là đương nhiên mà! Nhưng mình lại không chấp nhận được cái diệt đấy, đúng không ạ? Mình không chấp nhận được chuyện là đang yêu thì người ta bỏ đi. Mình không chấp nhận được là tài sản mất đi. Lúc sinh ra mình có tài sản gì không ạ? Như vậy tài sản cũng là do xây dựng mà nên. Cũng có sinh, đúng không ạ? Như vậy, tài sản cũng diệt, đồng ý không ạ? Ví dụ như khi nào là khi diệt chắc chắn nhất ạ?

Mọi người: *Chết.*

Thầy Trong Suốt: Chết! Diệt sạch. Nhưng mà cần gì chết ạ?

Một bạn nam: *Phá sản.*

Thầy Trong Suốt: Phá sản. Chuẩn rồi. Gì nữa ạ? Tiêu xài phung phí nó cũng diệt luôn. Yêu đương nhiều quá nó cũng diệt mất tài sản đấy ạ! (*Cười*) Ở đây ai yêu đương mà tốn tiền sẽ giàu. Yêu đương là tốn tiền đúng không? Nghĩa là nó có diệt. Có sinh thì có diệt. Nhưng mà khi nó diệt, tại sao mình khổ? Khi tài sản mất đi tại sao mình khổ? Khi tình yêu mất đi tại sao mình khổ?

Một bạn nam: *Mình không tạo ra được một cái mới để làm cho bản thân mình cảm thấy mình thích nó...*

Thầy Trong Suốt: Một câu trả lời tốt ạ. Còn câu trả lời nào khác không ạ? Tại sao tình yêu hoặc là tài sản bị diệt thì mình lại khổ ạ? Ông vua của trí tuệ thử nói xem nào!

Bạn Vương: *Bởi vì mình cho nó là của ta!*

Thầy Trong Suốt: À, rất tốt! Cũng là một cách giải thích khác.

Bạn Phong: *Kỳ vọng.*

Thầy Trong Suốt: Cũng là giải thích tốt nốt. Kỳ vọng là nó không bao giờ diệt. Mình có nó phải có được mãi. Hay là cảm thấy là gì? Cảm thấy đó là của mình, nó thực sự là của mình nên là ra khỏi tay mình thì cảm thấy bị mất. Như vậy tất cả cái đấy nó nằm trong suy nghĩ đúng không ạ? Còn trong thực tế nó vẫn diệt mà! Cái diệt nó vẫn cứ diệt nhưng khổ vì sao ạ? Vì mình có một suy nghĩ đúng đắn hay sai lầm ạ?

Khổ vì mình có những suy nghĩ sai lầm. Vì có những suy nghĩ sai lầm nên khi nó diệt mất, mình nghĩ về cái diệt đấy một cách sai lầm và thế là nỗi khổ thực sự xuất hiện. Đây gọi là “khổ khổ” đấy ạ! Cái nỗi khổ bên ngoài do sự diệt là chuyện bình thường nhưng cái “khổ khổ” là chuyện không bình thường. Bởi vì mình nghĩ sai mà! Nên cách tốt nhất để hết khổ là ngăn chặn cái diệt bên ngoài hay là sửa cái suy nghĩ sai lầm bên trong?

Một bạn: *Phải cả hai.*

Thầy Trong Suốt: Phải sửa cái suy nghĩ sai lầm bên trong. Đây là ý nghĩa của câu: “Sửa bên trong là con đường duy nhất để hạnh phúc”.

“Khổ khổ” là khi nổi khổ bên ngoài mò đến, mình khổ thêm một lần nữa vì có cách nghĩ sai lầm. Cách tốt nhất để hết khổ khổ là sửa suy nghĩ sai lầm bên trong.

Thầy Trong Suốt: Bây giờ mình sẽ mời một bạn nào đó đã từng sửa bên trong được phần nào đó chia sẻ được không ạ? Là khi một cái gì đó bên ngoài xảy ra, giống như vợ mình vừa kể xong đây, nhưng mà do mình sửa bên trong nên mình không khổ nữa. Rồi, mời Phong.

Bạn Phong: Ngày xưa mình có quen vợ mình giờ chừ đó!

Thầy Trong Suốt: Bạn Thảo lúc này đây!

Bạn Phong: Cưới vợ thì thường người ta sẽ rất kỳ vọng là vợ mình sẽ làm rất nhiều việc trong gia đình như là nấu ăn, giặt giũ áo quần... Mình quen nhau 10 năm, mình cũng biết cô ấy không có khéo léo như rửa nhưng mình vẫn hy vọng rằng là một năm, hai năm cô ấy sẽ làm được gì đó. Cuối cùng mình quen đến 10 năm, (mọi người cười) mọi việc vẫn y như cũ. Mình làm 10 năm đó và hy vọng là năm thứ 11 thì cô ấy sẽ thay đổi. Cuối cùng mình bước qua năm 2016, mình thừa nhận cô ấy vẫn không làm được. Vậy thì thôi, vậy thì mình thay đổi. Mình đã làm 10 năm rồi nên giờ thêm 10 năm nữa cũng chẳng sao.

Thầy Trong Suốt: Đây, lại vui vẻ ngay đúng không ạ?

Bạn Phong: Lại vui vẻ. Nói chung là mình thấy mọi việc vui vẻ, không có vấn đề gì hết.

Thầy Trong Suốt: Hoan hô! Ông chồng tuyệt vời! (Mọi người vỗ tay) Có thể chờ đợi vợ mình đến 20 năm để chỉ làm gì? Để dọn dẹp gia đình, nhà cửa đúng không ạ? Còn ai có câu chuyện nào khác nữa không ạ?

7. Tại sao sửa bên trong phải sửa đến tận cùng?

Một bạn nam: Em xin phép được ý kiến cá nhân của em. Em không chia sẻ về cái sửa bên trong của em vì thực sự là em chưa sửa. Em định cái chia sẻ này sẽ nói riêng với anh nhưng em nghĩ nên nói cho tất cả mọi người cùng nghe thì hay hơn.

Thầy Trong Suốt: Rồi, hay đây ạ!

Bạn đó: Vì nếu không nói thì em sẽ không thể tiếp tục nghe được buổi trà đàm này nữa. Như anh nói cái điều quan trọng nhất để sửa bên trong là thay đổi kỳ vọng. Bây giờ giả sử như em kỳ vọng là 10 đi, thế những gì mang đến cho em là chín. Em thay đổi kỳ vọng của em là chín em sẽ thỏa mãn nhưng đến một ngày nào đó cái kỳ vọng của em về tám. Rồi nó cũng về 0. Nhưng âm thì sao? Thì lúc đó sẽ như thế nào? Mình không thể hạ cái kỳ vọng

được nữa. Lúc đó thì làm sao để mình cảm thấy hạnh phúc được. Em thắc mắc chuyện đó này chứ ạ!

Thầy Trong Suốt: Hay! Câu hỏi hay! Bạn ấy đang hỏi thế này. Tốt nhất là giảm kỳ vọng xuống là hạnh phúc, đúng không ạ? Nhưng giả sử mình giảm kỳ vọng xuống 0 rồi, nhưng lại có một thứ tệ hơn nữa, dưới không, ý em là thế chứ gì?

Bạn đó: Dạ!

Thầy Trong Suốt: Mình không giảm hơn được nữa, đúng không? Ví dụ như là Phong. Kỳ vọng là vợ mình nấu ăn ngon này, dọn nhà tốt nhưng mà thôi mình cho nó về 0 thì mình hạnh phúc hơn rồi. Nhưng nếu vợ mình làm gì đó thì mình sẽ không chịu được! Phong, vợ em làm gì đó thì em sẽ không chịu được?

Bạn Phong: Dạ, nếu vợ mà không ghi nhận cái đó thì chắc không chịu được!

Thầy Trong Suốt: (Cười) Không ghi nhận?

Bạn Phong: Không ghi nhận những cái mà mình bỏ công sức ra...

Thầy Trong Suốt: Chuẩn! (Cười)

Bạn Phong: Cách đây mấy ngày mọi chuyện tốt đẹp hết. Tự nhiên ngày sau đó tự nhiên vợ mình không đánh giá vấn đề mình đóng góp 10 năm. Thế là bực mình, nổ một trận khoảng 10 phút. Đó là lý do mà buổi ngày hôm nay em tới buổi trà đàm.

Thầy Trong Suốt: Mình hạ kỳ vọng rồi nhưng mà đến một ngày nào đó mình không hạ kỳ vọng được nữa còn người ta thì cứ gì?

Bạn đó: Cứ tệ hơn.

Thầy Trong Suốt: Cứ tệ hơn! Rồi, rất hay, câu hỏi rất tốt! Đây chính là lý do mà cái sửa bên trong nó phải rất ráo. Mình chỉ sửa tạm tạm thì mình chỉ có kết quả tạm tạm mà thôi. Mình phải sửa đến tận cùng. Mà cái sửa tận cùng, nhà Phật gọi là tu hành. Mình phải tu sửa quyết liệt đến mức khi nào mình thực sự không còn kỳ vọng nữa thì thôi. Trong câu chuyện này của Phong thực ra vẫn còn có kỳ vọng là vợ phải đánh giá đúng với công sức của mình. Đúng chưa ạ? Vợ phải trân trọng cái hy sinh của mình, cái sự cố gắng của mình. Như vậy, ẩn dưới nó vẫn là một gì?

Bạn Phong: Kỳ vọng.

Thầy Trong Suốt: Một sự kỳ vọng. Cuối cùng người nào thực sự giải quyết được hết kỳ vọng? Chỉ có một loại người giải quyết được hết kỳ vọng thôi. Đó là ai ạ? Là những bậc giác ngộ. Còn nếu mình chỉ sửa đến mức tạm tạm thôi thì mình sẽ có hạnh phúc đến mức đấy. Mình sửa đến đâu mình hạnh phúc đến đấy. Đây là tốt lắm rồi, đúng không ạ? Nhưng nếu mình thực sự muốn giải quyết hết thì mình phải đi vào con đường tu hành thực sự, giải quyết trọn vẹn thì thôi. Nếu em thực sự quan tâm thì đây là câu trả lời. Nếu em thực sự muốn hết hẳn đau khổ, không có cách lựa chọn nào khác là lựa chọn tu hành đến tận cuối cùng, trở thành một người giác ngộ, hết đau khổ. Còn chưa đạt đến mức độ đấy thì mình sẽ còn những loại đau khổ khác. Có thể là ít hơn, nhẹ hơn rất nhiều nhưng vẫn ở đấy. Nên câu trả lời cho em là đi đến cùng.

Mình kể một câu chuyện này cho dễ hình dung. Câu chuyện của Thiên Chúa giáo, chứ không phải của Phật giáo. Ngày xưa trong kinh thánh có chuyện về một ông tên là Jacob. Ông rất tin vào Chúa của ông ấy, gọi là Thượng Đế. Và ông ấy là một vị quan thanh liêm, chính trực, rất nhiều người yêu mến. Quý Sa Tăng rất ghen tức và muốn chứng minh cho đồng bọn của hắn là niềm tin của ông Jacob này không mãnh liệt như mọi người tưởng đâu. Nó mới cá cược với Thượng Đế: “Tôi sẽ chứng minh cho ông thấy là Jacob không tin ông như là mọi người vẫn tưởng. Nếu tôi thắng thì ông phải giao hắn cho tôi.” Thượng Đế đồng ý.

Jacob rất tin vào Thượng Đế, hàng ngày ông vẫn cầu nguyện Thượng Đế ban cho ông sự bình an, hạnh phúc, v.v... thì bỗng nhiên một hôm, do sức mạnh của quý Sa Tăng, đoàn xe buôn của ông tự nhiên bị đánh cướp trên sa mạc. Ông phải nợ rất nhiều tiền bạc để buôn chuyến đấy, tất cả tài sản mất hết nên đang từ người giàu sau một đêm trở thành một người nghèo khổ ngay lập tức.

Quý Sa Tăng mới biến thành một ông già. Ông già đi qua cửa nhà Jacob và nói với Jacob rằng: “Ông thấy chưa? Sao ông tin Thượng Đế đến như vậy mà cuối cùng tài sản của ông vẫn không cánh mà bay?” Jacob nói với ông già, quý Sa Tăng ấy là: “Ông đừng có nghĩ là ta không tin Thượng Đế nữa. Cho dù mất hết tài sản, ta vẫn tin vào quyền năng của Người.” Quý Sa Tăng tức lắm! Hôm sau, Jacob đang làm quan, tự nhiên bị một kẻ xấu trong cung đình hãm hại và bị nhà vua hiểu lầm, cách chức đuổi về quê. Thế là đang có tài sản thì mất hết tài sản, đang có quyền lực thì mất hết quyền lực. Ông rất là buồn, mặt rầu rĩ thì quý Sa Tăng lại hóa thành một ông già đi qua và hỏi: “Ông thấy chưa? Ông tin vào Thượng Đế của ông như vậy mà Thượng Đế có giúp gì cho ông đâu! Cuối cùng ông cầu nguyện bao nhiêu thì cầu nguyện, ông vẫn mất hết mọi quyền lực.” Jacob lại bảo: “Đừng nói như thế! Ta vẫn còn đây lòng tin vào Thượng Đế!” Quý Sa Tăng lại rất tức giận.

Ngày hôm sau Jacob đang rầu rĩ thì bỗng nghe tin vợ mình đã bỏ nhà theo trai. Sức chịu đựng của ông ấy theo mọi người còn không ạ? Ông tin vào Thượng Đế, tin là Thượng Đế sẽ đem đến những điều tốt cho ông ấy. Thế mà vô cớ thì mất tài sản, vô cớ mất quyền lực, bây giờ vô cớ vợ lại bỏ nhà theo trai. Liệu lòng tin còn không ạ? Rất kỳ diệu ông ấy vẫn còn tin Thượng Đế. Quý Sa Tăng bảo: “Được rồi!”

Ngày hôm sau, Jacob đang ngồi ở nhà thì hàng xóm hót hải chạy đến nói rằng nước lũ đã cuốn mất hai đứa con ông đi rồi. Ông vô cùng sầu thảm. Quý Sa Tăng lại đi qua và nói: “Lòng tin của ông đã lung lay chưa?” Ông ấy suốt ngày cầu nguyện, mình gọi là Phật cũng được. Mình hay cầu Phật đúng không? Cầu đến Thượng Đế là điều tốt đến với ông và mọi người, thế mà ông thì một cách vô cớ mất tài sản, mất hết quyền lực, mất vợ và giờ hai đứa con tử tế, tốt đẹp của ông bị mất. Theo mọi người ông còn niềm tin không ạ? Lần này vẫn còn. Quý Sa Tăng vô cùng bức tức và dùng hết phép thuật của mình để làm chiêu cuối cùng.

Ngày hôm sau, đang ngồi bình thường tự nhiên trên người Jacob có những vết lở loét hiện ra và ông ấy phát hiện ra mình bị hủi. Bị bệnh phong đấy ạ! Bị hủi, cơ thể lở loét bốc mùi hôi thối, đau đớn vô cùng. Và lần này quý Sa Tăng cũng hóa thành một ông già đi qua và hỏi: “Niềm tin của ông còn hay không?” Trong Kinh Thánh viết Jacob trả lời là: “Tôi đã không còn niềm tin nữa, niềm tin của tôi đã bị lung lay.” Đây! Nhưng đoạn cuối của câu chuyện lại có hậu. Sau khi niềm tin lung lay thì Thượng Đế hiện ra và dùng quyền năng của mình để chữa lành cho ông ấy. Sau đó là hai đứa con của ông ấy được người ta vớt được ở hạ lưu và vẫn còn sống đưa về. Vợ ông ấy sau một thời gian bỏ nhà theo trai thì...

Bạn Phong: Chán trai.

Thầy Trong Suốt: Chuẩn! Chán trai quay lại. Nhà vua nhận ra sai lầm, phong lại chức tước cho ông ấy. Và ông vẫn trở nên giàu có. Câu chuyện trong Kinh Thánh viết thế, với ý nghĩa là nếu tin vào Thượng Đế thì sẽ có được mọi thứ. Nhưng mà khi mình đọc ấy, mình thấy là câu chuyện này nó có ý nghĩa khác. Niềm tin mà không có trí tuệ thì nó chỉ có giới hạn mà thôi. Ông có niềm tin vào Thượng Đế nhưng cuối cùng ông có mất niềm tin không ạ? Nếu Thượng Đế không hiện ra ông có mất không ạ?

Một bạn: *Mất.*

Thầy Trong Suốt: Mất! Như vậy, câu chuyện này theo mình nghĩa là: Nếu mình chỉ có tin không mà không thực sự hiểu biết, không thực sự kiểm chứng được cái niềm tin của mình ấy, thì khi cái giới hạn nào đó vượt qua được mức, mình không thể chịu đựng nổi quá một cái giới hạn nào đó là mình sẽ mất đi niềm tin ngay. Con người sức chịu đựng có hạn, nếu trong cái mức mà tôi chịu được thì tôi còn sống. Nhưng mà quá mức chịu được, giống như câu hỏi của em ấy, quá mức chịu được của tôi, tôi sẽ khổ. Vì thế nên là nếu chỉ đơn giản cố gắng chịu được giới hạn hơn nữa thì không đủ giải quyết vấn đề. Nếu ông Jacob này cứ tăng cường, cố gắng, khả năng chịu đựng của ông tăng lên ấy, thì ngày nào đó... ông ấy có thể chịu được cảnh mất con mất vợ nhưng không thể chịu nổi cảnh gì? Thân thể bị hủy.

Đấy, tăng giới hạn chịu đựng lên không phải cách giải quyết vấn đề. Cách giải quyết vấn đề là phải có hiểu biết, có trí tuệ để khi đau khổ xảy ra, mình không phải ngồi chịu đựng nó nữa mà mình hiểu đúng về nó. Trong câu chuyện này Jacob khác với một người giác ngộ ở chỗ đấy. Một người đã giác ngộ ấy, thì nỗi khổ xảy ra, không phải là tôi tin vào Phật thì tôi ngồi chịu đựng, mà tôi hiểu tại sao nó xảy ra và tôi hiểu rằng bản chất cuộc sống là như thế thì nỗi khổ nó kết thúc.

Nỗi khổ, mình nhắc lại là ở đây có hai loại khổ:

- Một là nỗi khổ thông thường.
- Và hai gọi là “khổ khổ”.

Cái khổ thông thường ấy, nó sẽ đến. Nhưng cái “khổ khổ” có đến hay không là do cách nhìn của mình. Trong câu chuyện này là nỗi khổ thông thường đến với Jacob và đầu tiên thì ông ấy không có “khổ khổ” vì ông ấy đã tăng được khả năng chịu đựng lên, đúng chưa ạ? Thế nhưng cuối cùng ông ấy vẫn “khổ khổ” bởi vì giới hạn chịu đựng của ông ấy là có hạn. Cách nhà Phật không phải như vậy! Đạo Thiên Chúa nhấn mạnh về niềm tin, có tin là có tất cả. Nhưng mà đạo Phật nhấn mạnh vào trí tuệ, có trí tuệ thì sẽ không có “khổ khổ”.

Nếu một người giác ngộ thì ở hoàn cảnh Jacob ấy, có thể thân thể bị hủy mà vẫn không khổ. Vì khi cái hủy nó đến thì người ta hiểu rằng, đấy là vấn đề tự nhiên của nhân quả mà thôi. Bệnh tật đến vì ngày xưa mình đã từng hại những con vật khác nên việc của mình không phải là ngồi đau khổ vì cái bệnh tật này, mình hãy đi làm lợi cho người khác. Đấy, nếu mà một người giác ngộ họ sẽ nghĩ như thế. Mình khổ vì mình làm hại thì bây giờ khổ đến là đương nhiên rồi, có gì đâu mà phải khổ, có gì đâu mà phải “khổ khổ”. Khổ đến là đương nhiên nên “khổ khổ” là không cần thiết. Việc của mình bây giờ là gì? Còn bao nhiêu sức lực thì đi làm điều tốt cho người khác. Đấy, nếu mà Jacob làm điều đấy được thì ông ấy hết “khổ khổ”.

Như vậy là nếu mình muốn hết “khổ khổ” bên trong ấy, thì vấn đề ở đây không phải là tăng giới hạn hoặc là giảm sự kỳ vọng của mình xuống đến tận cùng mà mình phải có cái loại tuệ giác để nếu nỗi khổ nó xảy ra nhưng mà xảy ra trong trí tuệ chứ không xảy ra trong

vô minh. Nỗi khổ vẫn xảy ra với tất cả mọi người nhưng nó có thể xảy ra trong trí tuệ như kiểu vừa xong là hiểu biết về nhân quả, hiểu biết về vô thường. Đặc biệt nhà Phật có một loại tuệ giác gọi là: Vô Ngã - nỗi khổ này không xảy ra với tôi, nó không làm hại tôi. Cái đấy có thể nói sau ở buổi hôm khác nhưng tóm lại là nó xảy ra trong tuệ giác. Loại thứ hai là khổ xảy ra trong vô minh, không có tuệ giác đấy, không có trí tuệ thì nó sẽ biến thành “khổ khổ”.

Nên là tất cả các giáo lý nhà Phật, tuy rất là đồ sộ, vĩ đại nhưng nó chỉ giải quyết một thứ thôi, là “Khổ khổ”. Giáo lý đầu tiên của Đức Phật nói là: Đời là bể khổ. Mục đích của nó là để mọi người chấp nhận rằng khổ là đương nhiên. Nếu mà mọi người không chấp nhận được khổ là đương nhiên thì mọi người sẽ có loại “khổ khổ”. Đánh nhau với khổ gọi là “khổ khổ”. Nhưng khi chấp nhận được khổ là đương nhiên thì thay vì đánh nhau với khổ, người ta tìm cách hiểu về khổ, chấp nhận khổ và chuyển hóa cái khổ đấy thành một điều gì đấy tốt đẹp hơn.

Nên nếu em muốn sâu sắc hơn thì em phải tu hành thôi. Sửa bên trong thì gọi là tu hành. Tu là gì? Tu chính là sửa. Chữ “tu” ấy à, mình hay nghe chữ “tu” đúng không ạ? Mình cảm thấy tu hành là một cái gì đó rất là chuyên nghiệp, rất là xa lạ nhưng tu hành có gì khác ngoài việc là làm cái việc sửa đấy? Một anh thợ sửa xe máy, ngày nay một anh thợ sửa xe máy cũng có thể biết được trung tu, đại tu là gì, đúng không ạ? Trung tu là gì ạ?

Ngọc Nhân: Trung tu là sửa sơ sơ.

Thầy Trong Suốt: Sửa vừa. Đại tu là gì ạ? Sửa to. Thế nhưng ngày nay những người tu hành nhiều khi chẳng biết tu nghĩa là gì. Tưởng tu là xây chùa to rồi đúc tượng lớn, ăn chay niệm Phật, quỳ lạy, lễ bái, đi phóng sinh, đi thả cá, đi hành hương sang Tây Tạng... Đấy có phải tu không ạ? Một anh thợ sửa xe còn hiểu tu nghĩa là sửa nhưng người tu hành thời nay chưa chắc đã hiểu. Tu là sửa. Đấy, nếu muốn sửa đến rốt ráo thì phải tu. Tu nghĩa là gì? Tu nghĩa là sửa đến tận cùng thì thôi. Sửa đến tận cùng thì hết vấn đề. Đấy là tu hành. Những buổi trà đàm thế này mình nói về cuộc đời nhưng thực ra ẩn dưới nó không chỉ đơn giản là những lẽ đời bình thường mà nó là những lý lẽ, những nguyên tắc của tu hành mà nếu mình áp dụng vào cuộc sống được thì bên trong mình thay đổi. Mình sửa bên trong được và đời mình bước sang một giai đoạn khác.

Nếu thực sự muốn hết hẳn đau khổ, mình phải có loại tuệ giác để nếu nỗi khổ xảy ra, nó xảy ra trong trí tuệ chứ không xảy ra trong vô minh, chứ không phải là tăng giới hạn chịu đựng hay giảm kỳ vọng xuống tận cùng.

*Tu nghĩa là sửa bên trong đến tận cùng.
Sửa đến tận cùng thì hết vấn đề.*

8. Năm tính xấu của con người và ngũ bộ Phật

Một bạn nam: Dạ, thưa Thầy em nghe chữ sửa là hầu như phải sửa bên trong con người của mình nhưng mà theo em hiểu, con người có hai cái. Một là tố chất và hai là kỹ năng mà cái sửa này ấy, em thấy bên trong hầu như là cái tố chất mà cái tố chất rất là khó sửa.

Thầy Trong Suốt: Giang sơn dễ đổi, bản tính... khó gì ạ? Khó chừa.

Bạn đó: *Đó, dù có sửa đi nữa thì cái gốc, ở trong cái ngọn nguồn, thì em nghĩ chỉ gọi là đối phó thôi còn muốn sửa hoàn toàn như Thầy ấy thì phải tu rồi. Coi như là đóng cái bản ngã trước và đi tới một cái mới. Thì theo em nghĩ thì ở đây tất cả chắc mọi người cũng vẫn là con người hết, thì ít cái chữ tu lắm. Thầy có thể hướng dẫn mọi người có cái chỗ nào nhẹ nhẹ tý...*

Thầy Trong Suốt: (Cười) Nghe tu sợ quá đúng không ạ? Khủng quá.

Bạn đó: *Ý là tu sơ sơ.*

Thầy Trong Suốt: Rồi, gọi là gì? Trung tu đúng không ạ?

Bạn đó: *Em thấy sửa là sửa cái tố chất thôi ạ chứ cái kỹ năng...*

Thầy Trong Suốt: Được... được, trung tu.

Bạn đó: *Dạ, thầy có thể bày cho mọi người ở đây kỹ năng để sửa tố chất đó được không?*

Thầy Trong Suốt: Sửa nó có hai loại. Đúng rồi, em nói tốt đấy ạ. Mình có rất nhiều tính xấu, mình có thể sửa bớt tính xấu được, cái đấy sửa được. Sửa hẳn là đại tu. Sửa để nó không tác oai tác quái nữa, không làm hại mình nữa, gọi là trung tu. Nhà Phật nói là con người có năm tính xấu căn bản, tạm chia thể thôi ạ. Mọi người biết là gì không ạ?

Năm tính xấu căn bản của con người.

- Tham lam.
- Sân hận.
- Kiêu ngạo.
- Ghen tỵ.
- Lười biếng.

Năm cái vừa xong nhà Phật gọi là ngũ độc, thuật ngữ chuyên môn là như vậy. Quan điểm của Phật giáo Tây Tạng là bất kỳ ai sinh ra cũng mang sẵn năm cái độc đấy nhưng phần này lớn hơn phần kia. Nghĩa là ai sinh ra cơ bản là có cả năm cái tính xấu đấy hết nhưng có những người rất nhiều tham lam nhưng ít kiêu ngạo, hoặc rất nhiều kiêu ngạo nhưng ít tham lam. Có những người sinh ra với tính tham lam hơn những người khác, cái xấu mạnh nhất là tham lam.

Đấy gọi là ngũ độc căn bản và mỗi người sinh ra đã nằm trong một trong năm cái loại đấy rồi. Ở đây mọi người thử nhìn lại xem mình thuộc loại nào. Nhà Phật gọi là năm bộ: Tham lam, Sân hận, Kiêu ngạo, Ghen tỵ, và Lười biếng.

Mọi người thử xem tính nào mình trội nhất đi ạ! Bản tính khó chừa đấy ạ! Ai cảm thấy đặc điểm lớn nhất của mình là tham lam giờ tay ạ! À, tham lam, rồi ạ. Người ta hay nói là tham công tiếc việc này. Tham lam ở đây không có nghĩa là mình muốn lấy cái gì của người khác. Tham lam đây là mình rất khao khát cái gì đấy, song mình cứ đổ sức đổ công vào đấy, có nó bằng được và mình không để ý những thứ khác nữa, ít để ý đến thứ khác.

Một bạn nữ: *Thế thì ai cũng có tham lam ạ?*

Thầy Trong Suốt: Ai cũng có cả năm độc đầy nhưng mình nói cái đó là cái chính của mình. Nghĩa là trong các tính xấu của mình, tính đầy là tính xấu nhất. Ai tham lam gio tay lại đi ạ! Rồi ạ. Mọi người biết những người tham lam nhà Phật gọi là bộ gì không ạ? Từ này rất hay, gọi là Liên Hoa bộ. Đầy, bộ Hoa Sen. Tại sao lại là bộ Hoa Sen? Tại sao không dùng tên là Tham lam bộ nghe cho nó chính xác? *(Mọi người cười)*

Tại vì Phật giáo Tây Tạng có một quan điểm hay hơn nữa là mỗi người sinh ra với một loại độc. Nhưng loại độc đầy có thể chuyển hóa được để trở thành một phẩm tính vô cùng tốt. Đây là quan điểm của Phật giáo Kim Cương Thừa. Cái độc đầy không phải là cái tồi tệ nhất trên đời, vì nếu mình sửa nó, thì nó có thể chuyển được thành một tính vô cùng tốt, gọi là tính của hoa sen. Người ta gọi là tính của từ bi. Người có nhiều lòng tham thì lại có nhiều khả năng chuyển thành từ bi. Kỳ lạ không ạ? Nếu mình tham cho mình thì gọi là tham, nếu mình tham cho người thì sao ạ? Nếu muốn điều tốt cho người thì gọi là gì ạ? Là từ bi. Như vậy những người càng nhiều tham lam ấy, càng nhiều khả năng chuyển hóa thành từ bi. Cách chuyển hóa thế nào thì mọi người có thể nghe trà đàm mình đã nói cách đây hai, ba năm rồi. Trong buổi trà đàm có một bài trà đàm tên là gì nhỉ?

Ngọc Nhân: *Chuyển hóa tham lam thành sáng tạo.*

Thầy Trong Suốt: Tham lam còn có một khả năng chuyển hóa thành sự sáng tạo nữa. Càng tham lam người ta càng sáng tạo. Kỳ quái không ạ? Khi tham mình tìm mọi cách để đạt được cái gì đấy thì mình phải sáng tạo vô cùng nhiều cách khác nhau, nhiều thứ khác nhau thì mới làm được. Thì sự tham lam ấy, ẩn dưới nó lại là từ bi và sáng tạo. Tham lam ấy, trông thì có vẻ kinh khủng như vậy nhưng ẩn dưới nó là từ bi và sáng tạo, có thể chuyển hóa được. Những ai ở đây tham sẽ hiểu, khi tham mình nghĩ đủ cách đúng không? Khi tham mà nghĩ đủ cách để đạt được nó, rất nhiều sự sáng tạo xảy ra ở đấy. Thế nên là đừng sợ tham, đừng cho rằng tham là đáng sợ, nếu biết cách chuyển hóa thì tham lam biến thành hoa sen. Đây là lý do gọi là Liên Hoa bộ.

Ở đây những ai có nhiều sân hận hoặc giận dữ gio tay ạ! Giận dữ không phải là thích đi mắng chửi người khác mà mình rất hay khó chịu với cái này cái kia, khó chịu người này, khó chịu người kia. Theo mọi người giận dữ nhà Phật gọi là bộ gì ạ? Giận dữ bộ đúng không ạ? Từ này còn cực kì hay luôn, gọi là... Sao em lại cười? Theo em từ gì có thể hay đến như vậy?

Bạn Thủy: *Ý là em thấy là, em thấy tham lam có tên riêng là Liên Hoa bộ đấy. Em thấy nó hay và hấp dẫn. Em cũng thắc mắc và không biết...*

Thầy Trong Suốt: Theo mọi người trong các loại vật chất thì loại nào cứng nhất?

Mọi người: *Kim cương.*

Thầy Trong Suốt: Kim cương có thể cắt được kim loại. Đầu các mũi khoan người ta dùng kim cương vì cấu tạo của kim cương là rắn nhất. Nhà Phật nói rằng những người giận dữ thuộc Kim Cương bộ. Kỳ quái chưa ạ? Tại sao giận dữ lại là Kim Cương bộ? Tại vì nhà Phật nói thế này: ẩn dưới giận dữ là sức mạnh. Những người nhiều giận dữ là những người có nhiều sức mạnh. Sức mạnh đấy nếu chuyển vào làm điều tốt, trở nên vô cùng tốt. Rắn như kim cương và mạnh mẽ như kim cương, có thể phá hủy được mọi cái xấu khác. Thế nên là giận dữ thì lại thuộc về Kim Cương bộ. Người giận dữ có sức mạnh làm được rất nhiều điều tốt, miễn là mình phải làm gì? Lại phải chuyển hóa được giận dữ. Cách chuyển hóa thế nào thì lại mời nghe trà đàm Trong Suốt.

Có bài “Sân hận là một bông hoa đẹp” đấy, mọi người nghe sẽ hiểu tại sao. Những người có nhiều giận dữ, những người thuộc Kim Cương bộ là những người có khả năng chuyển hóa tính cách của mình thành một sự mạnh mẽ để làm những điều tốt đẹp. Mạnh mẽ nghĩa là có sức mạnh tinh thần để làm những điều tốt đẹp. “Sân hận là một bông hoa đẹp”. Ẩn dưới những người giận dữ là sức mạnh lớn lao để làm những điều đúng đắn, tốt đẹp, miễn là phải chuyển hóa được.

Ví dụ, cơn giận nó có hai loại là cơn giận vì mình, cũng như lúc nãy, tham lam ấy, và cơn giận vì người khác. Cơn giận vì mình dễ hiểu rồi đúng không ạ? Còn thế nào là cơn giận vì người khác? Một bà mẹ có một đứa con, nó làm điều xấu. Mình có hai cách dạy nó. Một là mình đến van nài nó là: “Con ơi đừng làm điều xấu nữa”, hai là nổi một cơn giận để nó sửa thật nhanh. Cách nào tốt hơn ạ? Van nài rằng con ơi đừng làm điều xấu nữa hay là nổi lên một cơn giận đủ mức, phạt nó để nó sửa thật nhanh?

Mọi người: *Nổi giận ạ!*

Thầy Trong Suốt: Chính xác. Khi hai người yêu nhau, cách sửa người kia nhanh nhất là gì? Giận một cái là sửa nhanh hơn nhiều, hơn là van nài là: “Anh ơi, anh sửa tính này đi, sửa tính kia đi cho em”. Đi ngủ đến 10 giờ về nhà, khóa cửa cho ở ngoài là hôm sau...?

Bạn Phong: *Ngủ khách sạn.*

Thầy Trong Suốt: Hà?

Bạn Phong: *Ngủ khách sạn ạ!*

Thầy Trong Suốt: *(Cười)* Ví dụ thế ạ! Nghĩa là cơn giận đúng lúc đúng cách thì nó sẽ có hiệu quả. Còn nếu không đúng cách thì đương nhiên là ngủ khách sạn rồi. Như vậy sân hận có thể chuyển hóa thành sức mạnh và sửa người khác rất nhanh. Ông sắp mà nổi giận một cái là nhân viên làm tắm tắm ngay. Còn ông ngồi van nài: “Các em hãy giúp anh làm cho đúng”, thì lâu lắm.

Ở đây có ai thấy phần kiêu ngạo của mình là mạnh không ạ? Một. Có một người thôi ạ? Chắc mọi người ngại giờ tay. Ai lại tự nhận mình là kiêu ngạo, nghe nó... thật là kiêu ngạo! *(Mọi người cười)*

Kiêu ngạo, nhà Phật gọi là Bảo Sanh bộ. Những người kiêu ngạo có tiềm năng hết sức là hào phóng và công bằng. Đây, công bằng, hào phóng lại chính là cái tiềm năng của chuyển hóa kiêu ngạo. Kiêu ngạo là cảm thấy mình hơn tất cả mọi người, đúng không ạ? Kiêu ngạo mà, mình thấy mình là nhất, người khác làm sao bằng mình được. Còn lý do mình là nhất là gì thì mình cũng chẳng biết. Kiêu ngạo là thế mà! Tôi lúc nào cũng nhất còn vì sao tôi nhất thì tôi cũng chẳng biết, đại loại là tôi nhất. Thì cái kiêu ngạo đấy nếu mà biết cách sửa thì nó sẽ trở nên hết sức hào phóng và công bằng với mọi người. Cái đấy có thể chuyển hóa được gọi là Bảo Sanh bộ. Hào phóng, bình đẳng, công bằng, nhưng tất nhiên là phải chuyển hóa được.

Ở đây có ai hay ghen tỵ không ạ? Rồi ạ! Ghen tỵ nhà Phật gọi là Nghiệp bộ. Tên đấy có vẻ chưa hay lắm nhỉ? Bảo Sanh còn hay. Nghiệp bộ, bản chất của ghen tỵ là gì? Là muốn làm điều tốt hơn người khác, thế thôi. Sâu thẳm của ghen tỵ là muốn làm một điều tốt hơn những người mà mình ghen tỵ, đúng không ạ? Nên Nghiệp bộ là cái bộ dành cho những người có khả năng hành động và cái khả năng chuyển hóa của Nghiệp bộ là gì mọi người biết không ạ? Là khả năng thành tựu mọi hành động mình muốn làm. Vì ẩn dưới của

ghen tỵ là muốn làm điều tốt hơn người khác. Cái người mà luôn muốn làm điều tốt hơn người khác ấy thì sẽ có cái phẩm tính là làm được điều mình muốn. Đây nên là những ai ghen tỵ cũng đừng sợ, nếu mình tu hành đúng đắn, chuyển hóa thì mình sẽ có khả năng làm, thực sự làm tốt hơn người khác nhưng mà để làm điều có ích, điều tốt. Nhà Phật gọi là Nghiệp bộ. “Thành Sở Tác Trí”, có thể làm được bất kỳ việc gì mình muốn làm.

Còn bộ cuối cùng là lười biếng. Ở đây có ai lười biếng không ạ? Ưu điểm lớn nhất của tôi là? Lười biếng, được không ạ? Rất nhiều người lười biếng. Lười biếng sao còn đến đây? Lười chẳng muốn đến đây luôn: “Thôi, trà đàm!” Lười biếng lấy ví dụ này rõ nhất này, cho hiểu cho dễ này. Mình đang ngủ trong nhà, có người người ta đập vào tường nhà mình, vỡ mảng tường. Mẹ mình bảo: “Con ra xem ai đập đây con!” Mình bảo thế nào? “Thôi đừng nào cũng vỡ rồi, thôi để con ngủ đã.” Đây, lười biếng là như vậy, biết là việc đây cũng nên làm đây nhưng mà thực sự chẳng thấy đáng làm.

Lười biếng là xịn nhất. Lười biếng nhà Phật gọi là Phật bộ. Cái khả năng chuyển hóa của lười biếng là trở thành người hiểu bản chất của sự việc. Đây, nhà Phật gọi là “Pháp Giới Thể Tánh Trí”, từ chuyên môn đấy. Những người lười biếng lại trở thành những người có khả năng hiểu bản chất của sự việc. Vì sao ạ? Kỳ quái đúng không ạ? Lười lại thành hiểu bản chất. Lãng xãng làm việc thì không hiểu bản chất, mà lười thì lại hiểu bản chất?

Thế giới này mọi người hay nghĩ là cái này tốt, cái kia xấu, cái này nên, cái này không nên. Những người nào nghĩ như vậy gọi là chưa hiểu bản chất của sự việc. Đây, kỳ quái không ạ? Ví dụ, tôi cao hơn anh ấy là tốt hay là xấu ạ? Một người cao hơn người khác thì người cao hơn mọi người nghĩ là ổn hơn hay người thấp là ổn hơn ạ? Người cao thì nghĩ mình cao là hơn nó, người thấp thì nghĩ sao mình không cao bằng nó nhỉ, đúng không ạ? Đây gọi là không hiểu bản chất. Thế nào là hiểu bản chất ạ? Cao thì chỉ là cao thôi, thấp chỉ là thấp thôi. Có phải lười quá không ạ? Không cần hiểu cái nào hơn cái nào nữa, hiểu rõ bản chất sự việc nó chỉ là nó thôi. Đây gọi là hiểu bản chất sự việc. Rất nhiều thứ tốt xấu đúng sai là do suy nghĩ mình gán vào còn bản chất nó chỉ thế thôi.

9. Câu chuyện Tam bảo và anh lười nghĩ thế nào?

Thầy Trong Suốt: Mọi người muốn nghe một câu chuyện không ạ? Câu chuyện này là rất chuyên môn. Mọi người đã nghe chữ Tam Bảo bao giờ chưa ạ? Ở đây những ai nghe chữ Tam Bảo rồi giơ tay ạ! Tam Bảo là một từ của nhà Phật. Những ai đã nghe rồi chúng tôi cũng quan tâm đến nhà Phật. Tam Bảo là ba đối tượng cao quý, bảo là quý báu đấy.

- Một là Phật Bảo – Đức Phật.
- Hai là Pháp Bảo – là giáo pháp của Phật.
- Ba là Tăng Bảo – là những bậc thánh tăng giác ngộ của nhà Phật.

Đây là ba điều quý báu nhất mà nếu ai đi vào Phật Pháp ấy đều phải quy y, phải đi theo. Quy y là quay về và nương tựa vào. Nên ai đi vào Phật giáo thì cũng quay về nương tựa vào Tam Bảo - Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo. Đức Phật, Giáo Pháp của Ngài và các bậc thánh Tăng giác ngộ. Đây là ba đối tượng cao quý nhất, mọi người đồng ý không ạ?

Thì ngày xưa ngày xưa... lại cần nhân vật rồi. Ngày xưa ngày xưa, ở một đất nước, ở một thành phố nọ, thành phố chín cây cầu, có một ngôi chùa rất đẹp, trong đấy có một bức tượng Phật rất to...

Cần một trụ trì. Gương mặt mới đi ă! Ai thích làm trụ trì chùa? Sướng quá còn gì nữa! Vai này không phải phản diện, yên tâm, vai này là vai chính diện. Có ai làm trụ trì chùa không ă? Toàn gương mặt cũ, có ai mới không ă? Nữ cũng được, không sao đâu ă. Trụ trì nữ có vấn đề gì đâu, có một nữ trụ trì cũng được!

Một bạn nam: *Không ai làm để em làm!*

Thầy Trong Suốt: Em làm hả? Thôi anh sẽ dành cho em đóng vai sau. Đây, cần một trụ trì vai chính diện, còn em, anh sẽ dành cho vai phản diện. Có ai làm trụ trì không ă?

Một bạn: *Em giới thiệu bạn em được không ă?*

Thầy Trong Suốt: Được, được!

Bạn đó: *Dạ, bạn Trung.*

Thầy Trong Suốt: Đây, Trung đâu ă, giơ tay đi ă! Rồi, ngôi chùa có một trụ trì, tên là... em là gì Trung? Tuệ Trung hay là gì?

Bạn Trung: *Dạ, em tên là Phan Trung.*

Thầy Trong Suốt: Rồi, Phan Trung đại sư. Phan Trung đại sư có một người em ruột, chột một mắt. Em tên là gì ấy nhỉ?

Bạn nam: *Dạ, Việt Thắng.*

Thầy Trong Suốt: gọi là Việt Thắng... ông này chỉ làm quét chùa thôi. Ông Phan Trung thì rất là mê Phật giáo, ông Việt Thắng này thì chột mắt và tính tình rất nóng nảy. Gọi là Việt Thắng quét lá đa. Đây, ông sãi là gì ă? Cái ông sư ở chùa, ông quét lá đa đúng không? Hai anh em ruột nhưng một người thì tu hành đắc đạo rất là xịn, là Phan Trung đại sư, trụ trì ở chùa. Thì ông Việt Thắng này mới không có việc làm, sống lông bông lại chột mắt thế là Phan Trung đại sư mới kéo ông Việt Thắng vào và cho quét lá đa ở chùa. Bây giờ cần một người trong vai lữ khách phương xa, am hiểu Phật Pháp. Rồi, em đi ă. Em tên gì?

Bạn nữ: *Em tên Hằng ă!*

Thầy Trong Suốt: Gì Hằng?

Bạn Hằng: *Võ Thị Hằng.*

Thầy Trong Suốt: Võ Hằng. Rồi, Võ Hằng là một nữ sĩ ngao du bốn bể, nàng không có cái kiểu phụ nữ là cứ ro ró, ru rú góc nhà, lấy chồng đẻ con rồi lăn ra chết. *(Mọi người cười)* Và nàng là một nữ sĩ. Đây, ngao du bốn bể, luôn luôn hướng về Phật Pháp, muốn đàm đạo với những cao Tăng. Nghe tin là ở ngôi chùa đây có rất nhiều cao Tăng. Trong một chuyến vân du đến thành phố chín cây cầu, nàng đã lên chùa và đi vào cổng. Ngày xưa ở đất nước đây, người ta hay có trò là đối đáp thiền, nghĩa là dùng những biểu tượng để đối đáp với nhau. Ví dụ thế này cho dễ hiểu này, ví dụ như là chồng về nhìn thấy vợ, thay vì nói là: “Anh yêu em”, đúng không? Thì lại chỉ chỉ vào trái tim mình. Đây là đối đáp thiền đây. Ý là thay cho câu gì? “Anh yêu em”, đúng không? Đây, về với vợ thay vì nói là: “Anh yêu em”, tầm thường quá. Mình là người theo Phật Pháp, mình phải thông tuệ một tý chứ

đúng không? Thế là mình chỉ chỉ vào trái tim, đấy là “Anh yêu em”. Ở đấy nếu là người vợ, thấy chồng nói: “Anh yêu em” thì sẽ nói gì? Thông thường thì sẽ nói gì? Hả?

Một bạn nam: *Chắc vừa làm chuyện gì xấu!*

Thầy Trong Suốt: *(Cười to)* Chắc là làm chuyện gì xấu rồi hả? Được, đồng ý! Nếu các em định nói với chồng là: “Chắc là anh làm chuyện gì xấu rồi” thì sẽ làm gì bây giờ? Em sẽ biểu hiện như thế nào? Thử, thử tưởng tượng xem mình sẽ biểu hiện thế nào! Tay mình sẽ trở vào cái gì? Đấy, thì anh chỉ vào tim mình, đúng không? Là: “Anh yêu em” đúng không? Mình nghĩ trong đầu: “Chắc lại làm điều gì xấu rồi” thì tay mình trở vào đâu? Các bạn nữ ở đây có ai thử sáng tạo xem nào? Đây là hoàn toàn sáng tạo, không có khuôn mẫu nào cả. Cái hay của trò đối đáp này là rất sáng tạo, không có khuôn mẫu nào hết và ai muốn hiểu thế nào cũng được. Thế nào? Em giơ gì lên?

Vũ Nhi: *Chỉ vô cái chân giữa ạ!*

Thầy Trong Suốt: *(Cười)* Được, bạn này bạn ấy rất là dũng cảm. Bạn ấy chỉ vào gì? Phong đi về nhà, đúng không? Nói với Thảo là gì? “Anh yêu em!” Thảo liền chỉ vào gì? Thảo chỉ vào chỗ đó và lắc đầu. Đấy, Thảo chỉ vào chỗ đó và lắc đầu, ý là gì? Anh chắc lại làm trò bậy bạ gì rồi, đúng không? Thế nếu em là chồng thì em sẽ nói thế nào? “Không, anh chỉ có mình em thôi”, làm thế nào để nói được bây giờ? Bạn nam nói thử xem nào? Giờ mình muốn nói với vợ là: “Không, em lại nghĩ linh tinh rồi, anh chỉ có mình em thôi.” Làm thế nào bây giờ? Giờ gì bây giờ?

Bạn Phong: *Em tưởng chỉ vào cái đó là sử dụng cái đó chứ!*

Thầy Trong Suốt: *(Cười)* Đôi khi cũng hiểu lầm, nhưng mà cứ cho là hiểu đúng đi đã thì mình sẽ nói gì bây giờ? “Không, anh chỉ có mình em thôi”. Giờ gì bây giờ? Các bạn nam đi ạ, các bạn nam!

Một bạn nam: *Chỉ vào em.*

Thầy Trong Suốt: Được, chỉ vào em và nói là: “Anh chỉ có mình em”. Đấy, mọi người hiểu đối đáp thiền là như thế nào chưa? Các vị thiền sư cũng làm như vậy nhưng mà chỉ có ý là thiền thôi chứ không trần tục như vừa xong! Đấy, thế thì nữ sĩ Võ Hằng, đúng không? Đi vào ngôi chùa quá đẹp, bức tượng Phật tuyệt đẹp, bức tượng Phật Bà Quan Âm cao chót vót rất là đẹp, tỏa ánh sáng từ phía sau rực rỡ mới nghĩ là trong ngôi chùa đẹp thế này chắc chắn phải có cao Tăng. Ngày xưa, ở đây có ai đọc chuyện chương có biết cao Tăng thường làm gì không? Ở đây có ai đọc chuyện chương bao giờ chưa nhỉ? Chuyện Kim Dung ấy? Cao Tăng thường làm gì nhất? Người cao thủ nhất trong chùa ông ấy thường làm gì?

Một bạn: *Quét lá đa.*

Thầy Trong Suốt: Quét lá đa. Đấy, người giỏi nhất trong chùa không phải là ông trụ trì đâu mà ông giả vờ tầm thường nhất ấy. Thế là mới nhìn quanh xem ai là cao thủ nhất, thì thấy ngay Việt Thắng đang quét lá đa, chột mắt, trông nhìn đáng điệu hết sức là thần bí, nghĩ ngay chắc đây là đại cao thủ rồi, mình phải đến đối đáp Pháp mới được. Thế thì Võ Hằng là một nữ sĩ nổi tiếng nên là có gửi thiệp đến trước cho đại sư Phan Trung. Phan Trung đã chuẩn bị tiếp đón rất là cẩn thận bên trong rồi, biết là ngày đấy sẽ đến mà, nên rất cẩn thận. Thế thì đại sư Phan Trung đang ngồi đợi Võ Hằng, mãi không thấy đến, rất là sốt ruột thì bỗng thấy...

Bỗng thấy Võ Hằng. Võ Hằng đối đáp xong với Việt Thắng đi vào giờ tay bái phục: “Không ngờ là trong chùa của ngài có một cao tăng ẩn dật như vậy. Quả là một bậc cao thủ, tôi định đến đây để tìm ngài đối đáp nhưng mà bây giờ không cần đối đáp với ngài nữa. Tôi đã hoàn toàn tâm phục khẩu phục, tôi xin cáo biệt ngài rời khỏi ngôi chùa và sau khi về tôi sẽ làm rất nhiều bài thơ ca ngợi những sự kỳ diệu về ngôi chùa của ngài.”

Và quả nhiên là sau chuyến đi đấy thì nữ sĩ đã làm rất nhiều bài thơ hay. Ngôi chùa và vị sư Phan Trung trở nên rất nổi tiếng. Sau khi nữ sĩ đi khỏi thì em của nhà sư, Việt Thắng cầm chổi chạy vào. Ông anh mới hỏi: “Em có nói chuyện gì với nữ sĩ Võ Hằng hay không mà sao chưa kịp nói chuyện với anh vị ấy đã đi mất rồi?”

Việt Thắng nói: “Nữ sĩ nào? Có phải con bé lão xược đấy không? Em đang tìm nó, đánh nó một trận đây!”

Phan Trung bảo: “Sao kỳ quái thế? Em nói chuyện gì với cả Võ Hằng?”

Việt Thắng: “Lúc này Võ Hằng gặp anh, nó không kể lại à?”

Phan Trung: “Có, có kể, nhưng mà anh nghe thấy có vẻ là rất khác với phong thái của em.”

Việt Thắng nói với Phan Trung: “Anh thử kể xem là nó kể gì cho anh nghe!”

Phan Trung mới kể: “Lúc này Võ Hằng đi vào nói là: Chùa ngài có một bức tượng thật là đẹp, tôi có gặp một vị sư quét rác. Tôi mới giờ...” mấy ngón tay ạ?

Một bạn nam: *Một ngón.*

Thầy Trong Suốt: Nhìn bức tượng Phật và giờ một ngón tay, ý là gì? Ở trên cõi đời này, Phật là số một. “Thế thì tôi thấy vị quét lá đa đấy dừng lại, giờ số hai. Tôi thấy là chuẩn, ý nói là gì? Tuy Phật là số một nhưng mà còn hai đối tượng quý báu khác nữa mà chị phải nhớ đến... đó là Pháp và Tăng. Tôi thấy đúng là cao thâm rồi. Tôi liền giờ số ba. Đối với tôi là đúng rồi. Trên đời này đối với tôi không chỉ có Phật là số một mà Tam Bảo, Phật, Pháp và Tăng là ba đối tượng cao quý nhất. Đây, ai dè, vị quét lá đa kia lại giờ nắm đấm lên. Tôi ngộ ngay ra ý chỉ thiền của vị đấy.” Nó là gì? “Phật – Pháp – Tăng tưởng là ba nhưng thực ra chỉ là một mà thôi, tất cả đều là đại diện cho sự thật. Tôi cảm phục vô cùng, thấy rằng ông ta đã chỉ đúng chỗ sai của tôi. Lâu nay tôi cứ phân biệt Tam Bảo là ba, Phật là khác Pháp, khác Tăng nhưng Phật – Pháp – Tăng này đều là biểu hiện của chân lý tuyệt đối.” Giống như bạn Duy lúc này đây, chân lý chỉ có một thôi. Phật – Pháp – Tăng tuy là ba biểu hiện nhưng nó chỉ là một sự thật, là nguyên thủy, nguyên thủy tuyệt đối mà thôi.

“Tôi cảm phục vô cùng nên định nói chuyện với ông nhưng thôi, tôi thấy không còn lý do gì để nói nữa. Tôi vội đi vào để bày tỏ lòng cảm phục và tôi phải xin phép đi ngay để làm thơ, ca ngợi ngôi chùa.”

“Thế là nữ sĩ đã bỏ đi rồi em ạ!”

Mọi người biết Việt Thắng nói gì không? “Đâu, em có định thế đâu!”. Nó giờ số một, ý là gì? Em thấy nó bảo là: “Mày là đồ chỉ có một con mắt!”. Em là người nóng tính nhưng anh dặn em là gì, phải lịch sự đúng không? Từ xưa đến nay anh Phan Trung vẫn dặn Việt Thắng là với khách lạ là phải gì? Lịch sự. Thế là em mới giờ tay, ý tán thưởng là: “Ồn trời,

tôi có một con mắt còn chị có hẳn hai con mắt. Thật là ơn trời ơn Phật!” Lịch sự không? Ai dè nó lại châm biếm em, nó bảo là gì: “Tuy là tôi có hai nhưng mà tổng chúng ta chỉ có mấy thôi? Ba mắt thôi.” (Mọi người cười to) Ý là một lần nữa châm biếm nỗi đau của em. Em chịu không nổi: “Mày mà lằng nhằng ông cho nắm đấm”. Em giờ nắm đấm lên và ý nói là gì? “Nếu mà mày còn định trêu ông nữa là gì? Đấm phát vào mặt ngay! Thế là em thấy nó chạy mất luôn!”

Hết, câu chuyện đến đây là hết. (Mọi người vỗ tay)

Đây, hóa ra cũng chỉ thế thôi. Thấy chạy tọt vào trong phòng thì tưởng là trốn và đuôi theo thôi. Ở đây ý là gì ạ? Ý nghĩa câu chuyện là gì ạ? Chính xác hơn là mình nói đến đoạn nào rồi ấy nhỉ? (Cười) Mình không nhớ nổi đoạn nào nữa!

Ngọc Nhân: Đoạn lười biếng ấy ạ!

Mọi người: Phật bộ ạ!

Thầy Trong Suốt: À rồi, rồi. Như vậy là gì? Một ngón tay, hai ngón tay, ba ngón tay, nắm đấm, muốn hiểu kiểu nào cũng đúng, đúng không? Hiểu là: nhất là Phật xong lại phải có Tam Bảo, Tam Bảo là một cũng đúng, cũng là một cách hiểu, cách hiểu của nữ sĩ. Mà cách hiểu của ông chốt là gì? Một mắt, xong rồi lại mày có hai mắt, xong rồi tổng chúng ta chỉ có ba mắt, xong ăn đấm bây giờ cũng đúng. Nhưng người có tính lười biếng ấy, thấy cảnh đối đáp như vậy sẽ nghĩ thế nào? Nghĩ gì không? Ông lười mà, tại sao phải ngồi nghĩ xem ý nó là gì? Một đũa giờ một ngón tay, một đũa giờ hai, đũa giờ ba, giờ nắm đấm, thế thôi. Câu chuyện chỉ thế thôi! Đây gọi là hiểu bản chất thế giới đây! Hiểu chưa?

Còn nghĩ lung tung thì không phải, nghĩ là đây là ý gì thì đây không phải là hiểu bản chất thế giới. Hiểu bản chất thế giới chỉ là một ngón tay, hai ngón tay, ba ngón tay, nắm đấm mới là chuẩn chứ, đúng không? Cuối cùng ai đúng bây giờ? Cái người hiểu bản chất thế giới chẳng cần phải nghĩ gì hết mà vẫn đúng, còn hai người kia phải nghĩ một lúc rất là nhiều thứ mà vẫn sai, đúng chưa ạ? Những ai lúc này giờ tay lười giờ lại đi ạ! Đây, hoan hô những bạn lười ạ! (Mọi người vỗ tay) Những người hiểu bản chất của thế giới đây! Bản chất của thế giới là đừng nghĩ nhiều thì mới đúng, mới hiểu được, còn nghĩ lung tung là không hiểu được đâu. Đây là cách hiểu của thế giới đúng nhất. Thấy sự vật hiện tượng gì thì nó chỉ là nó thôi, còn gán thêm ý nghĩa cho nó thế là hiểu bịa đặt.

Đây là cách hiểu bản chất thế giới. Cái đây là một con đường khác của nhà Phật dẫn đến giác ngộ. Nói tóm lại là năm tính xấu đây có thể chuyển hóa được hết nếu tu hành đúng đắn và nó chuyển thành cái tốt, còn cách như thế nào thì em nghe thêm những buổi trà đàm cũ. Cách chuyển hóa những tính xấu thành trí tuệ. Tất cả các cách đây đều liên quan đến sửa bên trong hết. Ví dụ trong buổi trà đàm anh viết rõ là người tham lam nhiều phải làm gì với tính tham của mình, để có nhiều của cải hơn hay là chuyển hóa cái tham của mình thành từ bi và sáng tạo. Hay người sân hận thì phải làm gì, để đỡ cơn giận sang người khác hay là chuyển hóa nó thành sức mạnh để làm điều đúng, có hết. Đặc điểm của các buổi trà đàm đều là sửa bên trong hết. Nghe qua ghi âm cũng được, nghe hoặc đọc trên mạng, thì mọi người có thể đọc nhiều hơn, nghe nhiều hơn sẽ hiểu cái cách mà mình chuyển hóa trong cuộc sống.

Thầy Trong Suốt: Đến đây, mọi người đã giờ tay, đã tin là sửa bên trong rồi thì là rất tốt rồi. Nhưng hôm nay mọi người nhớ thêm một điều nữa là cái sửa bên trong ấy, nó không chỉ là con đường đúng đắn mà nó là con đường đúng đắn duy nhất để hạnh phúc mà thôi. Còn nếu mình cứ ham sửa bên ngoài thì cuối cùng không giải quyết được cái gì hết, cái

khổ vẫn mò đến và mình vẫn có “khổ khổ”. Cái khổ mò đến cộng với cả việc mình thiếu trí tuệ, mình có nỗi khổ thứ hai do chính mình sinh ra và cái đó kéo dài không dứt. Đây là nội dung chính, tóm tắt lại của buổi trà đàm hôm nay. Rất tiếc là bây giờ mình phải xin phép về Hà Nội nên chỉ có thể trao đổi thêm một lúc nữa. Nhân?

Mỹ Nhân: Dạ?

Thầy Trong Suốt: Bây giờ mình bay ấy nhỉ?

Mỹ Nhân: Dạ, khoảng 20h55.

Thầy Trong Suốt: Bây giờ mình phải rời khỏi chỗ này?

Mỹ Nhân: Em không biết.

(Mọi người cười)

Thầy Trong Suốt: Vợ mình bộ gì mọi người biết không ạ? Phật bộ. Bây giờ phải rời khỏi đây lập tức nói gì? Đờ phải nghĩ mà! Chứ ngồi nghĩ thì lười, thế là thôi. Đây mình may mắn là lấy được người vợ thuộc Phật bộ. Vì là Phật bộ nên gì ạ? Hiểu bản chất của thế giới. Mà hiểu rồi thì sao? Có giận mình được không ạ? Hiểu bản chất rồi thì giận thế nào được! Nên là mình rất vui khi lấy được người vợ lười. Ngại làm, em ngại lắm! “Anh ơi”, “anh setting iphone cho em, ngại lắm”, mặc dù rất dễ. Vì sao? Có phải vì vợ mình không được ăn học không? Mà chỉ vì gì thôi? Lười! Cái gì cũng: “Anh ơi, cái này làm thế nào, em ngại lắm”. Nhưng kết quả là chồng sướng hay khổ ạ? Quá sướng! Không bao giờ sợ vợ hiểu lắm, đúng không ạ? Cái chuyện Tam Bảo là một lúc này đây, nó dễ hiểu lắm đúng không? Nhưng mình không phải lo lắng vợ hiểu lắm, vì sao? Có chịu hiểu đâu mà hiểu lắm! Không cần hiểu thì sao lại sợ hiểu lắm! Nên rất sướng. Đây, ví dụ thế! Phật bộ, Mỹ nhân?

Mỹ Nhân: Dạ!

Thầy Trong Suốt: Nhờ ai tính hộ là mấy giờ phải đi khỏi đây đi!

Mỹ Nhân: Bây giờ mấy giờ rồi?

Hồng Nhung: 7h15 ạ.

Mỹ Nhân: Bây giờ phải về nhà lấy đồ nữa.

Thầy Trong Suốt: Về nhà lấy đồ. Ai ở đây tính hộ bạn Phật bộ này cái! Bài toán là 8h55 bay đúng không? Thì mấy giờ nên qua nhà lấy đồ và...

Mỹ Nhân: 8h phải từ nhà đi rồi! Giờ còn về nhà lấy đồ nữa.

Thầy Trong Suốt: Thôi, 7h30 đi nhé, được chưa? Đồng ý không? Trong 15 phút nữa mọi người có thể trao đổi. Ý của ngày hôm nay mình nói đến thế là đầy đủ rồi, nếu mọi người muốn hiểu thêm thì nghe thêm trà đàm. Còn ở đây có ai muốn trao đổi cái gì, mình trao đổi luôn đi ạ.

10. Hỏi đáp

10.1 Nên học giáo pháp nào?

Một bạn: Nhờ anh Trong Suốt khuyên giùm. Hiện giờ em cũng đang có một số thời gian để đọc và ảnh hưởng bởi đạo Phật. Vì em cũng còn nhỏ tuổi, chưa được biết nhiều về giáo lý của Phật Giáo Nguyên Thủy và Phật Giáo Phát Triển nên nhờ Thầy Trong Suốt khuyên giùm là giờ nên học cái nào? Và tiếp nhận như thế nào?

Thầy Trong Suốt: Lúc này mình nghe Tam Bảo là một chưa ạ? Vì Tam Bảo là một nên sự thật là một. Tuy rằng là giáo thì có chia làm Nam và Bắc, người ta gọi Phát triển là Bắc tông và Nguyên thủy là Nam tông. Lý do là Phật giáo phát triển, Đại Thừa đây ạ, đi về phương Bắc, đặc biệt phát triển ở Trung Quốc còn Phật giáo Nguyên thủy đi về phía Nam, phát triển ở một số nước khác. Tuy rằng giáo thì có Nam và Bắc nhưng chân lý thì có hai chân lý không ạ? Có Bắc chân lý và Nam chân lý không ạ? Bắc Kiều Phong, Nam Mộ Dung... nhưng không thể có Bắc chân lý và Nam chân lý được. Chân lý chỉ có một.

Bạn đó: Nhưng mà theo cách hiểu của em thì Phật giáo Nguyên thủy thì Đức Phật nhấn mạnh vào luật nhân quả của vũ trụ, không ai đứng trên cả, không ai có thể cứu vớt được ai cả. Còn Phật giáo phát triển thì đứng trên quan điểm khác là giống như đức tin, A Di Đà Phật, A Di Đà Phật sẽ được Phật A Di Đà cứu giúp. Đó là khác biệt rất là căn bản và sâu sắc, gần như là đối lập nhau.

Thầy Trong Suốt: Có vẻ là khác nhau nhưng theo anh thì sâu sắc, sâu thẳm có thể khác nhau được không? Nó có khả năng khác nhau được không? Cái hình thức thì rõ ràng khác nhau rồi!

Bạn đó: Ví dụ như là nói về buổi trà đàm sửa bên trong, thì khi con người mình mà sống trong môi trường chịu cảnh khổ thì mình hiểu được cái vô thường, cái nhân quả ở đời. Mình sửa bên trong để mình sống trong cảnh khổ đó và mình thay đổi mình để mình hướng thiện lên, để mình tốt lên. Đó là cái sửa.

Khi nghịch cảnh đến, cũng như vậy, nếu như mình không hướng vào nội tâm mình sửa bên trong mà mình hướng vào cái tha lực. Mình dùng tiền để đi xây chùa, để đi cầu, đi xin thì cái sửa đó nó không đúng với giáo lý của Phật giáo Nguyên thủy hay là giáo lý của Phật Thích Ca thì cái đau khổ đó nó luôn trong đầu. Mình thấy nó không đúng.

Thầy Trong Suốt: Rồi. Đây là lý do mà anh phải nhìn ra được sự thật ẩn dưới hai cái vẻ khác nhau đây. Một cái vẻ là gì? Là mình phải sửa chính mình. Một cái vẻ là mình phải dành thời gian đi giúp người khác, sửa họ. Liệu nó có mâu thuẫn hay không? Trông hình thức thì có vẻ là mâu thuẫn. Một bên nói là sửa bên trong là cách duy nhất, một bên lại nói là phải sửa bên ngoài, giúp mọi người đây, chứ sửa bên trong không thì không được. Những người đi theo con đường chỉ có sửa bên trong không ấy, thì nói rằng là những người đi sửa bên ngoài là những kẻ ôm đồm và không đúng. Những người đi sửa bên ngoài nói là bên trong là những kẻ ích kỷ, không quan tâm gì đến người khác.

Nhưng đây hoàn toàn là hình thức. Thực chất mà nói, thì trong ngoài nó không phân biệt, tách rời như vậy. Cái đây nó là hình thức, vì sao? Vì nó dựa trên một cái cơ sở căn bản là: ta và người là khác nhau. Khi ta và người là khác nhau thì sửa ta khác sửa người, giúp ta khác giúp người, đúng không ạ? Nhưng ngay cả Phật giáo Nguyên thủy, Đức Phật cũng nói là vô ngã, không có ta nên đương nhiên là không có người nên không thể có sự cách biệt thực sự của ta và người. Nếu đã không có sự cách biệt thực sự của ta và người thì

giúp ta và giúp người chưa chắc đã khác nhau. Đây, nếu hiểu được điều đây thì mới thấy rằng là: Giúp ta cũng là giúp người, mà giúp người cũng là giúp ta.

Ví dụ, mình sửa mình tốt, đương nhiên những người xung quanh mình không khổ. Người ta làm chuyện này chuyện kia nhưng mình không gây chuyện nữa, như vậy đây là giúp ta mà chính là giúp người. Mình sửa mình xong thì bố mẹ mình, vợ con mình sướng lên. Chẳng cần làm gì cả. Mình không cần phải đến gặp từng người một an ủi, động viên họ mà do mình sửa mình xong, mình vui vẻ hạnh phúc, mình không sinh chuyện, mình làm điều tốt tự nhiên họ tốt lên. Như vậy có phải giúp ta mà chính là giúp người không ạ?

Thêm nữa là gì, khi mình đi giúp người khác ấy, mình sẽ bớt cái tôi mình xuống. Khi mình đi giúp người khác thì mình sẽ không chỉ quan tâm đến mình nữa, thì chính cái việc đi giúp người khác làm cái tôi mình nó xẹp hẳn đi. Quan tâm đến đau khổ người khác, quan tâm đến buồn vui người khác, dành cái thời gian đáng ra của riêng mình chia sẻ cho người khác. Đây là một cách rất hiệu quả, từ kinh nghiệm của mình mà ra, làm cái tôi mình giảm đi. Như vậy là trông có vẻ giúp người nhưng hóa ra lại gì? Giúp ta. Chính vì chân lý là không có ta và người nên là cái việc đi giúp ta hay giúp người nó trở nên không mâu thuẫn nữa. Giúp người chính là giúp ta, giúp ta chính là giúp người.

Như vậy, nếu mình hiểu được chân lý bên dưới lớp vỏ đây thì mình sẽ thấy rằng là hóa ra không mâu thuẫn. Nó chỉ có các xu hướng khác nhau của chúng sinh vì thế nên là có các xu hướng khác nhau của Giáo Pháp. Có những người có xu hướng đi giúp người khác thì người ta sẽ gặp cái giáo pháp là giáo pháp đi giúp người khác. Có những người có xu hướng là sửa bên trong mình thì sẽ gặp giáo pháp là sửa mình. Có người thậm chí là không có khả năng giúp người giúp mình nhưng có xu hướng là có niềm tin mạnh mẽ, đây, thì gặp được giáo pháp gì ạ? Tịnh độ đây ạ! Có niềm tin mạnh mẽ vào Đức Phật A Di Đà để lên cõi Tịnh độ mà tu tiếp ở trên đây, chứ không phải lên hưởng lạc ở trên đây.

Như vậy nhà Phật nói là chúng sinh có 84 ngàn các xu hướng sai lầm khác nhau, 84 ngàn là số rất lớn, đại loại thế. Thì Phật giáo cũng có 84 ngàn pháp môn khác nhau để cứu 84 ngàn xu hướng đây. Cái người nhiều đức tin, tôi sẽ có giáo pháp dành cho đức tin. Đây là sự kỳ diệu của Phật Pháp. Cái người có hướng nội sẽ có giáo pháp hướng nội, người hướng ngoại sẽ có giáo pháp hướng ngoại, người lười biếng sẽ có giáo pháp cho người lười biếng, người tham lam sẽ có giáo pháp cho người tham lam.

Tất cả giáo pháp trông thì có vẻ khác nhau nhưng nó dựa trên cùng một chân lý thôi. Ví dụ nếu mình chỉ hiểu chân lý về vô ngã, mình đã thấy phân biệt giúp ta giúp người đã buồn cười rồi, không đúng rồi. Đây là về mặt hiểu biết, về mặt thực tiễn ấy, là anh cần tìm hiểu cái xu hướng của mình. Thực tiễn là khi mình học pháp, mình xem mình có xu hướng nào. Mình có xu hướng nào thì mình tìm con đường như thế.

Ví dụ như là mình chẳng hạn, mình có xu hướng là quan tâm đến mọi người. Đây là xu hướng từ bé. Khi mình nhìn lại quá khứ từ bé, nó tự nhiên như thế rồi. Nó không phải là bố dạy là phải quan tâm, mẹ dạy mình quan tâm thì mình quan tâm, mà từ mẫu giáo mình đã thích chơi với những bạn mà nghèo nhất này, bị mọi người hắt hủi nhất. Lớn lên một chút mình đã mong muốn là giúp người này người kia rồi. Thì mình có xu hướng là đi ra ngoài giúp mọi người thì mình sẽ tìm cái giáo lý đây, tìm con đường đây, hợp mình nhất. Cuối cùng, kết quả là gì, mình đã thực hành Nam tông một thời gian, thực hành Bắc tông một thời gian. Cuối cùng mình chẳng dừng ở đây, mình thực hành Kim Cương Thừa. Tại vì Kim Cương Thừa có những giáo lý mà giúp đỡ người khác nhanh nhất, hiệu quả nhất. Đây, nhưng không có nghĩa là mình chê những người tập Nam tông và Bắc tông. Mình thấy họ rất là tuyệt vời hết. Vì sao? Vì có câu nói rằng là: “Giáo lý vĩ đại nhất, không phải

là Kim Cương Thừa, không phải là Thiên tông, không phải là Bắc tông hay Nam tông. Giáo lý vĩ đại nhất là giáo lý phù hợp với mình nhất.” Hết.

Vì vậy nên là anh cứ tìm, cứ thử. Không ngại. Anh thử Nam thử Bắc đi. Cái ngại ở đây là gì? Ngại là mình phán xét mà thôi. Mình không hiểu cái A thì mình phán xét cái A. Không hiểu cái B thì mình phán xét cái B. Còn nếu mình đi vào một cái hợp với mình nhất thì lo gì? Vì đến cùng là chân lý thôi mà. Mình có lòng tự tin đi đến cùng cái chân lý đấy là tuyệt vời nhất. Kiểu gì thì khi đến nơi anh sẽ thấy là giống nhau hết.

Giống như mình trèo lên một đỉnh núi ấy, có người đi từ Bắc sang, người từ Nam sang, trông rất khác nhau vì ngược chiều nhau nhưng cái ngày trèo lên đỉnh thì thấy gì? Ồ, hóa ra chúng ta cùng đi về một chỗ, chẳng có gì khác nhau hết. Anh tìm hiểu chính anh và tìm hiểu giáo lý. Còn anh may mắn gặp một người mà hiểu hết giáo lý thì anh có thể chia sẻ với họ. Anh có những người bạn là thiện tri thức đấy, họ có thể chia sẻ với anh cái con đường họ đi. Anh nghe xem có hợp với anh không? Anh sinh năm bao nhiêu ạ?

Bạn đó: Dạ, sinh năm 82 ạ!

Thầy Trong Suốt: Được, 82 là chuẩn rồi. 82 là đến bây giờ tu hành là đẹp rồi đấy ạ. Đấy, anh tìm thiện tri thức đi, tìm thầy, tìm sư, tìm người mà anh thấy phù hợp.

10.2 Mê tín ở phương Đông và phương Tây

Bạn đó: Xin phép trao đổi với thầy thêm một câu nữa. Liệu có sự liên quan nào giữa Phật giáo Phát triển hay là Tịnh độ với mê tín dị đoan? Ví dụ như ở miền Bắc hay có lễ hội, đình đền hàng năm, nó thể hiện rõ nét cái mê tín. Trên báo chí cũng nói rất là nhiều. Không biết là cái nào trước, dẫn tới cái nào. Ví dụ như Việt Nam mình trước đây rất là mê tín, thì cái Đại Thừa nó vào để nó hòa nhập rồi nó kéo Việt Nam ra khỏi mê tín hay là cái Đại Thừa nó vào để nó...

Thầy Trong Suốt: Sinh ra mê tín ạ?

Bạn đó: Để nó sinh mê tín nữa. Nhưng mà hiện giờ có một sự thật hiển nhiên là có nhiều người rất là mê tín. Điều ưng là câu được ước thấy. Đó là sự thật hiển nhiên và cái sự tương đồng ở đây là gì? Liệu con gà – quả trứng hay quả trứng – con gà. Và nếu như mọi người đều hiểu theo góc độ Phật giáo Nguyên thủy thì nó sẽ không có sự mê tín.

Thầy Trong Suốt: Đấy, cái câu chuyện của anh lại phải nhìn ở một góc độ khác nữa. Tại sao lại có mê tín? Mê tín không bắt đầu từ Phật giáo. Mê tín bắt đầu từ vô minh, không hiểu biết đấy. Ở đâu không có hiểu biết thì ở đó có mê tín. Có Phật giáo hay không, không quan trọng. Phật giáo không tồn tại trên đời thì mê tín có tồn tại không ạ?

Một số người sẽ bảo là: “Không, làm gì có mê tín, chỉ có Phật giáo thì mới có mê tín.” Nhưng sự thật là thế này, mình nói đất nước ít mê tín nhất, là Mỹ đúng không ạ? Phương Tây đi ạ. Người phương Tây mình nghĩ là họ mê tín không ạ? Không, đúng không? Vì họ có tin vào thần, Phật đâu! Nhưng họ mê cái gì ạ?

Mọi người: Mê tiền.

Thầy Trong Suốt: Mê tiền, mê vật chất, mê vào khoa học công nghệ. Đấy gọi là mê tín. Họ thì trông có vẻ là không mê tín, thực chất họ cũng đang mê tín. Họ mê tiền, mê vật chất, mê quyền lực, mê khoa học công nghệ. Tin rằng thế giới này được hình thành từ vật

chất, sinh ra và chết đi là hết. Đây gọi là mê tín chủ nghĩa vật chất. Đây, mê tín vào chủ nghĩa vật chất.

Chúng ta ở những nước Châu Á thì mê tín vào tâm linh. Trông thì có vẻ khác nhau nhưng thực chất đều là mê tín. Mê tín gì? Tín là tin và mê là lầm. Tin lầm, tin một cách mê muội đấy! Cả Phương Tây và Phương Đông đều mê tín. Một bên mê tín vào vật chất, một bên mê tín vào tâm linh. Chẳng khác gì nhau cả! Như vậy mê tín đâu phải sinh ra từ Phật giáo. Mê tín sinh ra từ thiếu hiểu biết của loài người. Đây, nếu mình nhìn như vậy, mình mới thấy ngay rằng là không thể nói Phật giáo sinh ra mê tín được. Nhưng mà nếu đã mê tín rồi ấy, mà hiểu Phật giáo không đúng thì liệu có bớt mê tín đi không ạ? Mê tín cộng với hiểu sai về Phật giáo đương nhiên là gì ạ? Đương nhiên chỉ vẫn là mê tín mà thôi.

Ở Phương Đông, Phương Tây đều là mê tín hết bởi vì bản chất của mê tín không phải đến từ Phật giáo hay không, nó đến từ thiếu hiểu biết. Cách giải quyết nhà Phật là gì? Như vậy, phải hiểu biết chứ không phải tin vào Phật rồi lên cầu, lên này lên kia. Hiểu biết là cách giải quyết mê tín. Kể cả Đại thừa, kể cả Nam tông, Bắc tông ấy đều có những cái trí tuệ, hiểu biết để giải quyết mê tín hết. Nhưng mà nếu người ta không tìm ra được, không tiếp xúc được, không hiểu được thì dù có đọc bao nhiêu sách và nghe bao nhiêu thứ đi nữa, họ vẫn mê tín. Như vậy mê tín không đến từ Phật giáo, mê tín đến từ những sai lầm trong mỗi con người. Nên là mỗi người phải tự tìm cách sửa mình bằng trí tuệ. Nếu có trí tuệ thì hết mê lầm, hết mê lầm thì hết mê tín. Còn mê tín thì nó đã xảy ra khắp nơi rồi, nó đã có sẵn ở cả phương Tây lẫn phương Đông. Không đến từ Phật giáo mà cũng chẳng đến từ đâu cả, đến từ mê lầm của mỗi người. Nếu mê vật chất thì ông gọi là mê tín vật chất. Đây, những người sẵn sàng vì vật chất mà giết nhau, đánh nhau, làm những điều xấu xa, đây là xã hội Phương Tây. Phương Đông thì mê tín tâm linh, tin vào những điều kỳ bí, tin là làm điều ác xong rồi cúng Phật, mời sư đến giải hạn thế là hết. Cúng chùa, cúng Phật, xây chùa là hết. Cả hai đều là mê tín và để giải quyết mê tín phải đem trí tuệ vào, ánh sáng vào.

Muốn giải quyết bóng tối phải có ánh sáng. Đem trí tuệ, ánh sáng của trí tuệ vào thì hết mê tín. Đây, nó chỉ đơn giản thế thôi. Rồi, buổi trà đàm của chúng ta đến đây là hết.

(Mọi người vỗ tay)

Chúc mọi người về sau ngày hôm nay quan tâm đến sửa bên trong. Còn ai muốn quan tâm đến sửa bên trong chuyên nghiệp, thì sao ạ? Thì nghe trà đàm và quan tâm đến tu hành. Trong Đà Nẵng đầu mỗi là ai nhỉ? Nhận email, phóng sinh, rồi các hoạt động liên quan đến nhóm này, thì đây là bạn Ngọc Nhân, bạn ấy là đầu mối.

Ngọc Nhân: Mọi người nếu mà đăng ký qua Facebook thì vui lòng comment trên trà đàm yêu cầu của mình và email. Mình sẽ liên lạc qua email, số điện thoại. Hoặc là lấy số điện thoại của Nhân cũng được – 090.551.5353.

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

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

Cùng nhau, chúng ta sẽ về nhà bạn nhé!

