

TRÀ ĐÀM:

TÌNH YÊU VÀ DUYÊN PHẬN

MỤC LỤC

1. Những câu chuyện tình	2
2. Tình yêu là vấn đề của thời điểm.....	3
3. Lý trí không ép buộc được tình cảm, nhưng có thể dẫn đường cho nó.....	7
4. Tình thương yêu không thể thiếu trí tuệ	10
5. Yêu thương “dính chặt” & yêu thương “tách rời”?	13
5.1 Yêu thương dính chặt hay yêu thương sắp mặt!	14
5.2 Tách rời là chìa khóa của hạnh phúc.....	15
6. Trung thực và hiểu chính mình là điều kiện để chuyển hóa	19
7. Trí tuệ đến từ tu tập dẫn đường cho yêu thương thực sự	25
7.1 Nền tảng của tu tập là gì?	25
7.2 Không thể yêu thương người khác khi chưa biết thương chính mình.	27
8. Mọi câu hỏi liệu đều có thể có câu trả lời.....	29
8.1 Ba cái quý của việc có thân người.....	29
8.2 Rồi cuộc đời mình sẽ đi về đâu?	32

1. Những câu chuyện tình

Thầy Trong Suốt: Ai đã từng trải qua tối thiểu một mối tình, mà theo định nghĩa của mỗi người: từng thích, yêu và có sự gắn bó nhất định? *(Một số người giơ tay)*

Ai đã từng trải qua tối thiểu 2 mối tình? *(Một số người giơ tay)*

Ai đã từng trải qua tối thiểu 3 mối tình? *(Một số người ít hơn giơ tay)*

Ai đã từng trải qua tối thiểu 4 mối tình? *(Một số người ít hơn giơ tay)*

Ai đã từng trải qua 5, 6, 7 mối tình...? *(Rất ít người giơ tay)*

Những người nào đã từng trải qua một mối tình đơn phương (chỉ yêu một chiều) giơ tay. *(Hầu hết mọi người giơ tay)* Cũng đồng nhi? Chưa ai ở đây không yêu đơn phương đúng không? Theo mọi người, yêu là sướng hay khổ? Bao nhiêu người nghĩ yêu là sướng giơ tay? (Chỉ được lựa chọn giữa một là sướng, hai là khổ) *(Vài người giơ tay)*

Bao nhiêu người nghĩ yêu là khổ? *(Nhiều người nghĩ yêu là khổ)*

Thầy Trong Suốt: Có ai thấy yêu vừa sướng vừa khổ không nhi? Giờ ưu tiên những người yêu nhiều nói trước.

Một bạn cho rằng: Yêu nhiều là sướng nhưng kết quả là khổ.

Thầy Trong Suốt: Ưu tiên những người yêu nhiều mà khổ nói trước. Luật chơi ở đây là phải kể một câu chuyện thật của mình: “yêu là khổ” để mọi người nghe. Câu chuyện sâu sắc ở mức độ nào thì tùy nhưng phải là câu chuyện có thật.

Một bạn nữ: Thiet tình khổ nhất là yêu đơn phương. Năm 24 tuổi, em yêu một người nhưng anh ấy chỉ coi em như một người bạn. Bản thân em cũng hi vọng, cũng chờ đợi và đặt vào đó rất nhiều điều nhưng anh ấy chỉ coi em là bạn thôi, em cứ hi vọng rồi thất vọng hoài. Anh ấy bây giờ vẫn chưa cưới vợ.

Một chị khác: Mình yêu nhiều nhưng có nhớ cụ thể đâu mà kể, chỉ biết tổng kết lại là khổ. Chị thấy tất cả những mối tình đó đủ cho mình cảm thấy bị phụ thuộc về mặt tình cảm. Có một cái gì đó không cân bằng về mặt tình cảm, đối với cả trường hợp đơn phương và hai người yêu nhau. Mình tự hỏi tại sao cứ phải phụ thuộc vào chuyện người ta vui hay người ta buồn... Điều đó tác động đến mình rất nhiều. Sau tất cả, thường là chị quyết định chia tay.

Thầy Trong Suốt: Thông thường phụ nữ hay nam giới quyết định chia tay?

(Đại đa số trả lời là phụ nữ)

Một chị khác: Mình có ba cuộc tình, cuộc tình nào cũng đều kết thúc trong nước mắt, nhưng mà mình vẫn thấy sướng. Năm 18 tuổi mình gặp mối tình đầu và cho tới 20 năm sau mình vẫn không quên những gì đáng yêu và những điều người ta từng làm cho người yêu. Ngay cả khi chia tay cũng không biết tại sao mình chia tay nữa. Mặc dù có lý do cụ thể và

tất cả đều có giải pháp nhưng mình chỉ có thể nói rằng đó là tuổi trẻ bồng bột, có nuối tiếc.

Cuộc tình thứ hai vào năm 23 tuổi và 13 năm sau mình lại yêu lại chính con người đó và cũng chia tay trong nước mắt nhưng mình hiểu mình được sống quá sướng khi được ném trái mọi cảm xúc trên cõi đời này. Nó là tột đỉnh của hạnh phúc, đồng thời có cảm giác không ai đau khổ bằng mình. Cuộc tình thứ ba khá là êm ả. Tổng kết cả ba mối tình, mình thấy mình đã lớn hơn và có thể định hướng cho tất cả cảm xúc mà mình có được.

Thầy Trọng Suốt: Ở đây có ai từng yêu, muốn cưới một người mà không thành chưa? (5 người giơ tay)

Bạn V: Mình yêu ít nhất bảy lần. Nếu kể chuyện, mình sẽ kể mối tình đầu tiên và mối tình cuối cùng. Hồi lớp 4 mình quý một cô bạn chung lớp, sau đó lên lớp 5, lớp 6 thì dừng lại vì khác trường, chắc cái này gọi là tình đơn phương. Mối tình gần đây nhất vào năm 2010, đúng như trường hợp yêu muốn cưới mà không được. Đang yêu bạn ấy tạm “pause” lại. Bây giờ thì bạn ấy đã có bạn trai và sắp sửa lên xe hoa. Khi có thông tin, mình cảm thấy hơi hụt hẫng một phần.

Một bạn trai: Em với bạn ấy quen nhau được khoảng 3 năm rưỡi. Lúc đó hai người ước mơ rất nhiều: ví dụ như nghĩ cho tương lai sau này hai người cưới nhau sẽ như thế nào. Và thực sự em yêu bạn em rất nhiều. Thiet tình cách đây khoảng 2 tuần bạn chia tay em vì bạn đi du học. Nghe như vậy mình rất buồn nhưng nghĩ bạn ấy có thể có cuộc sống hạnh phúc hơn, còn mình thì sau này có thể có một hạnh phúc khác.

Bạn Thảo: Em là điển hình của việc yêu mà không thành. Em có hai mối tình, tính đến thời điểm này cũng được 4 năm. Bạn em là người miền Bắc và hiện tại vẫn sống và làm việc ở miền Bắc. Lúc mới yêu, có thể nói người đó là hoàng tử của lòng em, tất cả những điều mình ước ao từ nhỏ tới lớn đều hội tụ ở con người ấy. Và người đó cũng rất yêu em, hai đứa rất hợp nhau: đi chơi, suy nghĩ, nói chuyện không bao giờ giận dỗi gì cả. Lúc yêu nhau, em cũng nói sau này sẽ chuyển ra Bắc làm nếu cưới nhau.

Nhưng bây giờ gia đình em không cho phép: má em khóc lên khóc xuống vì không thể để con gái lấy chồng xa. Đó là lý do. Cũng chia tay tới lui năm rưỡi rồi nhưng tới giờ chưa xong. Bây giờ tụi em vẫn còn liên hệ. Người đó cứ nói em kiếm người yêu rồi lấy chồng trước đi rồi anh ấy sẽ đi kiếm người yêu. Tất nhiên rồi xa mẹ em, em vẫn có thể sống được. Nhưng anh nghĩ coi, mấy tháng trời, tối nào má cứ lên phòng ngồi khóc không có nói gì hết, em có làm được chuyện đó hay không (?).

2. Tình yêu là vấn đề của thời điểm

Thầy Trọng Suốt: Câu này khó hơn một chút, đòi hỏi phải trung thực hơn, ở đây có ai đang khổ vì yêu, giơ tay? (Ít người) Nếu quá ít người thì buổi này không cần thiết. Vì buổi này không phải để nói kiến thức hay trên đời, mà để mọi người có thể giải quyết chính vấn đề của mọi người hiện tại, làm mọi người trưởng thành hơn. Buổi hôm nay là buổi dành cho những người đang khổ vì yêu. Nếu không có nguyên liệu sẽ không thể nấu thành cơm.

Hôm nay chủ đề là “**Tình yêu và Duyên phận**”, chắc người Việt Nam ai cũng hiểu chữ “duyên”. Mọi người hiểu chữ duyên như thế nào?

An: Em nghĩ duyên là cái có thể kết hợp rất nhiều thứ để tạo thành một sự gắn kết nào đó. Hoặc là bất kể thứ gì trong cuộc sống cũng được tạo nên từ vô vàn thứ. Nó là cái gì đó mà không thể do lý trí của mình quyết định.

Thầy Trọng Suốt: Ví dụ em với anh nào đó không có duyên với nhau nghĩa là sao?

An: Em nghĩ không có duyên có nghĩa là thế này. Ví dụ mình đã làm hết cách để có được sự gắn bó nhưng cuối cùng vẫn không được, đó là không có duyên với nhau.

Thầy Trọng Suốt: Chữ Duyên nghĩa là điều kiện. Không đủ duyên có nghĩa không có đủ điều kiện. Cũng như chuyện của bạn Thảo: Hai người rất yêu nhau, rất thắm thiết, hợp nhau nhưng không có đủ điều kiện cưới nhau. Trong trường hợp của Thảo, không đủ điều kiện là do mẹ Thảo. Mẹ Thảo tạo ra những cản trở để hai người không cưới được nhau.

Trường hợp một bạn khác, hai người không cưới nhau được vì bạn kia đi du học. Một trong những duyên để gần nhau, cưới nhau là khoảng cách vật lý phải gần nhau.

Một số bạn, duyên không đủ vì người kia chết. Ở Hà Nội có một bạn như vậy, nó để lại dấu ấn trong bạn rất dài. Yêu rất thắm thiết nhưng dùng một cái bạn trai bị tai nạn giao thông chết. Hai người không đủ điều kiện đến với nhau. Và cái “không đủ điều kiện ấy” đến từ rất nhiều phía: đến từ mẹ, du học, công việc, cái chết... Tất cả những môi tình không thành ở đây đều **không-đủ-duyên, không đủ điều kiện** để bên nhau cho dù nó là cái gì đi chăng nữa. Môi tình ba năm của một chị ngồi đây không biết tại sao chia tay cũng là do không đủ điều kiện.

Điều kiện gồm điều kiện bên ngoài và điều kiện bên trong. Điều kiện bên ngoài là bố mẹ, công việc... như mình vừa nói. Điều kiện bên trong là mình chưa sẵn sàng cho một câu chuyện tiếp tục đi xa hơn nữa. Thời điểm đấy có thể bạn không sẵn sàng để câu chuyện đi xa hơn, có thể có một tính cách nào đấy chưa được giải quyết xong. Thành ra bạn cảm thấy ghét người kia, nghĩ họ không hợp với mình, nhưng 5 năm sau lại thấy chính con người ấy lại rất hợp với mình. Chẳng qua cách đây 5 năm tôi quá trẻ con, mơ mộng; hoặc lý do đến từ phía anh kia.

Tóm lại thời điểm ấy, cái duyên bên trong không đủ, nên cả hai không cùng là những người thông cảm cho nhau được. 5 năm sau cả hai trải qua nhiều vết thương đời, mới thông cảm được cho nhau, nhớ về nhau và tiếc là không thành công. Nhưng bạn không hiểu rằng, cách đây 5 năm có ai nghĩ được như vậy đâu, cách đây 5 năm 2 người gặp nhau chỉ cãi nhau.

Như vậy, tất cả những môi tình tan vỡ, chúng ta hay nghĩ do lỗi của người này hay người kia. Nhưng thực ra, nhìn một cách khách quan chỉ là không đủ duyên thôi. Hai người ở thời điểm ấy không đủ duyên với nhau. Có thể 5 năm sau hai người gặp nhau thì mọi thứ đã kết thúc rồi. Mình bây giờ nếu quay lại yêu cô gái cách đây 6-7 năm chắc chắn mình sẽ yêu, không bỏ. Nhưng những năm trước mình không tu tập, chẳng chuyển hóa gì cả, nên mình cảm thấy không hợp cô ấy nữa.

Có một câu nói trong bộ phim 2046 rất hay: “Tình yêu là vấn đề của thời điểm. Đúng người mà sai thời điểm thì cũng vô nghĩa”. Rất nhiều trường hợp yêu mà không thành hãy nhớ về câu đấy, còn nhớ về buổi hôm nay, hãy nhớ rằng: **“không đủ duyên với nhau”**.

Tình yêu và duyên phận là hai thứ gắn chặt với nhau. Cái này không tách khỏi cái kia được. Có tình yêu và có duyên thì mới đến với nhau một cách trọn vẹn, lâu dài. Hết duyên hoặc không đủ duyên thì tách nhau ra.

Tại sao lúc này mình lại hỏi: “*Ai đang khổ vì yêu?*”, vì buổi hôm nay chủ yếu dành cho những người đấy. Những ai đang khổ vì yêu hãy nhớ đến điều này.

Khi khổ vì yêu, mình hay có thói quen trách thầm chính mình hoặc trách một ai đó bên ngoài: có thể là “anh ấy”, “cô ấy”, bố mẹ mình hay bố mẹ cô ấy. Nhưng thực ra chỉ đơn giản là không đủ duyên. Có thể 1 năm nữa lại đủ duyên với nhau thì sao. Chưa biết được. Có những người yêu nhau, 3-4 năm sau quay lại cưới nhau vì thời điểm trước kia duyên chưa đủ. Nên tình yêu là vấn đề của thời điểm, chứ không phải vấn đề của ai. Yêu ai không quan trọng bằng yêu vào thời điểm nào. Nghe rất vô lý vì lâu nay sách vở vẫn nói yêu “ai”, chứ không phải yêu vào “thời điểm” nào. Nhưng đây là cái nhìn thiếu khách quan.

Khách quan nhất là vấn đề thời điểm. Ở thời điểm nào tôi sẵn sàng rồi, tôi thấy con người ấy là phù hợp, hoàn cảnh ấy lại hợp nhất. Bố mẹ bảo: “*Cưới đi*”, thế là cưới. Ba năm sau, cưới về mới thấy hoàn toàn sai lầm, trách bản thân: “*Tôi yêu nhầm người rồi*”. Nhưng đâu phải. Lúc này hoàn cảnh thay đổi, hai con người biến thành hai con người khác. Nghĩa là không còn thời điểm ấy nữa. Câu chuyện kết thúc.

Tình yêu thực ra chỉ đơn giản vậy thôi. Tình yêu đặc biệt là hôn nhân, đến với nhau chỉ đơn giản vậy thôi. Mình cũng là người yêu đến 7-8 lần rồi. Bất kỳ lần nào yêu mình cũng nghĩ rằng mình sẽ yêu và cưới cô này. Chưa bao giờ mình nghĩ yêu cho vui cả. Cuối cùng một lý do gì đấy xảy ra. Cô đầu tiên đi nước ngoài giống như chuyện bạn vừa kể. Nhưng không phải chia tay khi đi nước ngoài, mà cả 6 năm cô ấy đi nước ngoài không gặp nhau, tự nhiên chia tay. Hai người hết duyên với nhau thì chia tay. Có cô mình thích nhưng là người đã có chồng, có con, nên chắc chắn không lấy nhau được nên đành thôi, kết thúc.

Rất nhiều những câu chuyện tương tự như vậy. Nhưng không đủ duyên không đến với nhau được. Nên là những ai đang buồn không có gì phải quá buồn cả. Thậm chí có những người cả đời này chẳng đủ duyên với ai hết, người đó sẽ ở một mình. Nhưng xã hội mình lại buồn cười ở chỗ ép buộc con gái lớn phải có chồng, con trai lớn phải có vợ, trái với quy luật “đủ duyên”. Rất nhiều người lao vào tình yêu, hôn nhân chỉ để thỏa mãn quy định của xã hội: phải có chồng phải có vợ. Và đau khổ xảy ra...

*Tất cả những mối tình không thành đều
không-đủ-duyên,
không đủ điều kiện để bên nhau*

Mình kể tiếp một câu chuyện nữa, đó là sau khi 7-8 mối tình không thành cộng với việc mình hiểu sâu sắc “tình yêu phải đủ duyên”, mình đi đến một quyết định quan trọng. Năm 2009, mình quyết định: Thôi từ nay trở đi, thực sự mình sẽ sống tùy duyên. Duyên vợ chồng ấy. Thực sự trước đây, mình luôn nghĩ sống tùy duyên nhưng trong thâm tâm vẫn canh cánh phải lấy được một cô nào đấy. Còn bây giờ mình thực sự tùy duyên. Mình quyết định hoặc là mình có thể sống cả đời chả lấy ai hết hoặc là mình sẽ lấy một cô nào đấy nếu có duyên, hoặc là mình sẽ lấy nhiều cô. Có duyên với nhiều cô là yêu thật đấy. Hiểu về đủ duyên sẽ thấy như vậy. Có nhiều người có duyên với rất nhiều cô, thành ra có những người bạn của mình đến khóc suốt suốt: “*Anh nhà em có một chị khác. Mà hóa ra không phải*

bây giờ anh ấy mới ngoại tình, mà trước khi đến với em cách đây 10 năm anh ấy đã rất gắn bó với chị ấy rồi. Nhưng hồi ấy có điều gì đó họ không đến với nhau được, bây giờ tự nhiên chị ấy bỏ chồng rồi nên anh ấy lại đến với chị ấy”. Vậy là anh này có duyên với 1, 2 cô. Có khi có duyên với nhiều cô thật.

Khi mình quyết định sống như vậy, khoảng 1 năm sau tự nhiên có một cô muốn lấy mình, mặc dù mình không định lấy cô ấy. Song mình thấy đủ duyên thì lấy nhau. Trước khi lấy cô ấy, mình chưa nắm tay bao giờ, chưa đi chơi, chưa tặng hoa, tặng quà, chưa làm gì cả... Nhưng đủ duyên là xong. Bây giờ mình đang sống với cô ấy ở Hà Nội, cô ấy là chị gái bạn Lý đang ngồi ở đây.

Khi mình sống như vậy, cuộc sống rất đơn giản, thoải mái. Còn khi mình canh cánh phải có một gia đình, tức là chưa hiểu đầy đủ chữ “duyên”, mình có thể trải qua rất nhiều chuyện này, chuyện khác...

Một chị: *Mình cảm nhận vấn đề duyên và thời điểm rất quan trọng. Thực ra ngày xưa khi còn trẻ mình không hiểu tại sao sự chia ly lại xảy ra với mình, với người đó. Bây giờ mình mới hiểu: thời điểm gặp nhau để nó tự động xảy ra chuyện đó, tại sao còn nhiều duyên khác và mình không nghĩ được cuộc đời như thế. Nhưng để hết duyên, để cắt mối tình đó nó đi vô cái nghiệp. Mình với người ta gắn bó cả mười mấy năm, nhưng khi đứt nghiệp thì dường như không còn gì luôn. Mình có hỏi một người bạn hiểu về tâm linh, anh ấy nói rằng: “Cô có biết cái quả nghiệp (là cô – và người đó) được gắn kết với nhau bằng một sợi dây, mỗi ngày quả nghiệp to ra và một ngày nào đó sợi dây đứt làm đôi, thì hai người nhìn nhau như xa lạ”. Mối tình kéo dài 10 năm, đến khi đứt khoát cả hai nhìn nhau rất lạ, như người mới. Mình muốn nói với các bạn trẻ: tình yêu không có vĩnh cửu, mà chỉ có những khoảnh khắc vĩnh cửu của tình yêu thôi. Mà cái khoảnh khắc cắt đứt nó cũng rất đẹp, rất trọn vẹn.*

Lý: *Năm 18 tuổi, em gặp một anh bạn ở Hà Nội. Khi đó bạn ấy là du học sinh ở Mỹ về, bạn ấy là người Hà Nội. Gặp nhau ở tiệc cưới. Sau đó bạn ấy ở Đà Nẵng một tuần và thích em. Nhà em cũng thấy bạn ấy dễ thương vì bạn ấy rất đẹp trai, cao như Hàn Quốc vậy, đẹp lộng lẫy luôn. Em thích bạn ấy. Nhưng trước đó em đã thương một người khác. Hai người đi chơi một tuần, sau đó bạn ấy về Hà Nội. Bạn ấy liên lạc với em qua mail thôi. Nhưng vì em đã lỡ thương một người khác rồi. Sau đó em vào thành phố Hồ Chí Minh vì người mà em rất thương đó. Lúc đó, người ấy lại đang gặp trục trặc trong tình yêu của họ. Họ nảy sinh tình cảm với mình và hai người rất yêu nhau và có thời gian gắn bó. Mặc dù yêu em nhưng họ vẫn liên hệ với người họ định kết hôn.*

Chính vì em thương họ, nên em để họ gọi điện thoại và giữ gìn mối quan hệ với cô gái kia. Hai người rất mệt mỏi nhưng họ vì mẹ mà, mẹ người đó muốn họ yên bề với người kia. Quá khứ của họ đã khổ vì yêu đương, nên mẹ họ chỉ muốn con trai yên bề. Tụi em sống trong tình trạng này 1 năm: em cứ để họ liên lạc với nhau (cô gái kia ở bên Mỹ) vào một giờ nhất định, nhưng cả 1 năm đó em chưa bao giờ nói: “Anh đừng có đi”. Đến khi họ làm xong thủ tục, em mới nói: “Anh đừng đi”. Lúc đó họ khóc: “Đã đâm lao thì phải theo lao”. Rồi họ đi.

Thầy Trọng Suốt: *Bây giờ còn ai thấy việc chia tay của mình là vô lý hoặc khó chấp nhận không? Lý có chấp nhận được chuyện ấy không?*

Lý: *Hai năm sau em chấp nhận nhưng 6 năm sau mọi chuyện mới qua.*

Thầy Trọng Suốt: *Bạn áo da cam chấp nhận chuyện bạn kia lấy chồng chưa?*

Áo cam: *Đêm vẫn mất ngủ.*

Khi mình sống “Tùy duyên”, cuộc sống rất đơn giản, thoải mái. Còn khi mình canh cánh phải có một gia đình, tức là chưa hiểu đầy đủ chữ “Duyên”

3. Lý trí không ép buộc được tình cảm, nhưng có thể dẫn đường cho nó

Thầy Trong Suốt: Tình cảm là vấn đề lý trí không thể ép buộc được. Nhưng lý trí có thể dẫn đường cho nó. Ngày hôm nay chúng ta nói về sự dẫn đường.

Bạn không bao giờ ép mình: *“Hãy yêu ngay người bên cạnh”* hoặc: *“Đừng thích cô gái mình đang thích”*. Mình hiểu mọi thứ đến được với nhau hay không là đủ duyên. Và nếu có xa nhau, đơn giản là không đủ duyên. Lúc đó, chúng ta đối diện với cuộc sống nhẹ nhàng hơn nhiều. Những cái ngày xưa chúng ta thấy không thể chấp nhận nổi, bây giờ chúng ta bắt đầu dần chấp nhận được. Chúng ta bắt đầu có một cái nhìn khác vào tình yêu hay hôn nhân.

Ở Hà Nội, rất nhiều người có khó khăn thực sự trong tình cảm đã đến gặp mình. Có những bạn đã bị phản bội, đang yêu tự dưng người yêu lăng nhăng với một cô khác. Khi gặp mình, bạn ấy nói: *“Tại sao em lại khổ thế này? Em rất tử tế với anh ấy. Em sống trọn vẹn, không bao giờ nghĩ lăng nhăng, sao anh ấy lại hành xử như vậy với em? Đến bây giờ bọn em lại phải chia tay nhau”*. Mình nói là: *“Có thể đời trước em đã lăng nhăng với một anh khác khi em yêu anh ấy. Đây là nhân quả. Đời này em phải chịu”*. Bạn ấy không tin.

Câu chuyện cụ thể là: Một bạn gái xinh đẹp yêu một anh người nước ngoài. Một năm sau, tình cờ bạn ấy phát hiện anh ấy đã có vợ bên nước ngoài rồi. Anh ấy nói dối là hoàn toàn chưa có ai. Bạn ấy rất buồn và quyết định sang Úc du học một thời gian. Trong thời gian đấy bạn vẫn tiếp tục liên lạc với anh này, vì không thể bỏ được. Hôm ở Úc về, bạn vui vẻ đến nhà anh này, trong lòng đã chấp nhận: *“Thôi, anh ấy có vợ rồi nhưng khi sống ở đây mình vẫn yêu anh ấy được”*. Bạn ấy mở cửa ra và thấy anh ấy đang ngủ với cô khác. Cực kỳ thất vọng, bạn ấy đi về nhà. Vài ngày sau, bạn ấy biết cô kia cũng không phải là vợ anh ấy, mà cũng là một cô bạn gái khác giống như bạn ấy. Hóa ra anh này có vài cô bạn gái cùng một lúc ở đây. Và bạn ấy đau khổ cùng cực.

Khi bạn gặp mình, mình nói rằng: ngoài việc không đủ duyên với nhau, có thể những đời trước em đã làm thế với anh ấy rồi. Bạn ấy không tin và khẳng định đời tự tử vì quá thất vọng. Bố bạn ấy mất sớm, chỉ có mẹ thôi, đối với bạn ấy tình yêu là tất cả. Hồi đấy mình làm trên tầng 22 ở toà nhà VinCom. Tầng 23 rất cao, nhảy xuống chắc là chết. Một hôm bạn ấy đến gặp mình và bảo: *“Hôm nay là hôm cuối cùng em gặp anh, nếu mình nói chuyện với nhau mà không hết buồn em sẽ lên kia tự tử”*. Vì bạn ấy quá thất vọng, mất niềm tin khi 2 lần bị anh này phản bội. Mình bảo là: *“Thôi nếu muốn tự tử thì mai hãy tự tử. Em về nhà đi. Tối anh cho em biết đời trước em thế nào”*.

Mình có người quen có khả năng biết được đời trước và nhờ anh ấy xem hộ. Anh ấy kể một câu chuyện là đời trước (cách đây khoảng 3-4 đời), ở châu Âu, cô này với anh kia là một đôi vợ chồng. Khi anh này ra trận, cô này ở nhà rất lâu, cô đơn và đã có một người

đàn ông khác. Anh kia ra trận, về lại ra trận. Một ngày cô này có thai nhưng không biết là con của người nào. Rất may khi đứa bé lớn lên lại giống chồng mình. Anh ấy ra trận thường xuyên, cô này ở nhà có 1 rồi lại 2 anh. Một hôm cô ấy nghe tin chồng chết ở chiến trường, cô ấy ăn năn cả phần đời còn lại. Cô ấy nghĩ rằng do ở nhà mình có người khác mà chồng mình chết ở chiến trường. Và nỗi đau ấy tiếp tục dằn vặt cô ấy tới lúc chết. Với dấu ấn của nghiệp ấy, cuộc đời này cô ấy sống trong vai trò của người bị phản bội để hiểu được người bị phản bội là thế nào đồng thời nhận được “quả” khi phản bội người ta ở đời trước.

Khi mình kể chuyện, cô ấy nhận ra không có lý do gì phải chết, đơn giản mình trả nghiệp ấy thôi. Bây giờ cô ấy lấy chồng rồi, sống rất hạnh phúc và đang ở nước ngoài. Sau khoảng mấy tháng sau, cô ấy vui vẻ trở lại. Thế thì, duyên, ngoài nghĩa điều kiện, còn có nghĩa là nghiệp. Mình đến với ai cũng là do rất nhiều nghiệp từ đời này, đời trước. Mình có lấy, ở với người ta được hay không cũng vậy, mình có bỏ người ta cũng là như vậy.

Hiểu về duyên sâu sắc hơn, chúng ta sẽ hiểu về nhân quả và nghiệp. Không có “quả” nào mà không có “nhân” cả. Không có chuyện anh ấy lừa dối phản bội cô ấy mà không có nhân nào hết. Nếu một cái nhân không thấy trong đời này, nó sẽ ở đâu đấy, ở các đời trước. Nên, khi gặp chuyện buồn trong tình cảm, chúng ta không có gì phải thực sự buồn. Vì chúng ta hiểu rằng đó là quả của một cái nhân trong quá khứ nào đó đã nở ra rồi. Chỉ đơn giản là vậy thôi. **Dù rằng chúng ta bị phản bội, bị người kia chà đạp... Ta hiểu rằng, đau khổ ở đời này cũng là một cái nghiệp chúng ta phải trả.**

Việc của chúng ta không phải ngồi ấy nấy, day dứt những chuyện quá khứ nữa. Tại vì quả nở ra chúng ta phải chịu. Mà chúng ta hãy nhớ đừng gieo nhân xấu một lần nữa. **Quả chúng ta chịu là nhân xấu từ đời xưa, đời nay chúng ta đừng gieo thêm một nhân xấu nào nữa, để rồi chúng ta lại chịu một quả xấu trong tương lai. Đây là ý nghĩa tích cực của cách hiểu về duyên và nhân quả.** Không gieo nhân xấu có nghĩa là không đùa cợt tình cảm với người khác, phản bội họ,... mà sống tử tế với người khác để ta khỏi phải trả những quả như vậy trong tương lai.

Hỏi: *Nhiều khi đọc trên Vnexpress, có nhiều cô vợ biết chồng mình rất tốt, yêu thương mình nhưng do bản tính cô ấy lại lẳng nhăng. Bản tính đó không thể điều khiển được bằng lý trí, làm sao mình có thể sửa được tính xấu của mình?*

Thầy Trong Suốt: Đầu tiên phải hiểu luật nhân quả: người lẳng nhăng có sướng gì đâu, lúc nào cũng lo lắng che giấu và cô ấy phải trả giá cho những việc ấy. Còn muốn thay đổi, cô ấy phải thay đổi cách suy nghĩ, cách sống của mình. Cái đấy cô ấy phải tu tập. Như mình nói, lý trí không ép được tình cảm. Gặp một anh thích hay không thích mình không thể bảo lý trí được. Gặp một người mình thích, mình không cần lý luận gì cả. Có người mình ghét ngay khi gặp. Mình đang thích một người bảo ngay lập tức đừng thích người ta nữa là không có. Lý trí không ép buộc được, nhưng có khả năng định hướng, dẫn đường cho tình cảm. Cô ấy cần định hướng lại. Vì cái quả từ việc làm của cô ấy sớm muộn cũng đổ lên người cô ấy. Không có nhân nào mà không có quả cả.

Nếu chỉ hiểu về nhân-quả thôi, hành xử của mình đã chín chắn, chính xác hơn nhiều rồi. Thực ra, trong câu chuyện bạn nói còn một vấn đề khác. Chúng ta thử nhìn lại xem: *Yêu thực sự là gì?* (Ngoài việc yêu là nhân quả, là duyên). Tự nhiên gặp người này mình thích, người kia mình lại không thích. Có khi đời trước mình đã là vợ chồng, hoặc có một mối tình không thành. Nên có người gặp nhau cái thích nhau ngay, yêu nhau ngay. Phần lớn chuyện lấy chồng, lấy vợ có duyên từ đời trước. Không tự nhiên trong hàng 6-7 tỷ người mình lấy một người, và ở cạnh người đấy cả đời.

Những người gặp mà không lấy được là do không đủ duyên. Kiếp trước có thể có mối quan hệ nào đó nhưng không đủ duyên. Ví dụ: Sau khi mình lấy vợ mình rồi, một người bạn mình rất giỏi, nhìn thấy kiếp trước, nói mình và cô vợ mình đã có 8 đời là vợ chồng của nhau. Lúc lấy vợ mình không biết. Nhưng nghiệp lực mạnh đến mức cô ấy cầu hôn mình đồng ý ngay, không suy nghĩ gì hết, không cần trải qua bất cứ giai đoạn nào. Còn cô bạn gái lúc trước nữa, thì có một đời mình và cô ấy cũng là vợ chồng: cô ấy là chồng, mình là vợ. Cô ấy là quốc sư. Cuộc đời thứ hai mình và cô ấy là bạn hữu cùng chiến đấu chống lại những quan điểm sai lầm ở Pháp. Đời thứ ba, cô ấy lại là chồng mình một lần nữa. Cũng không phải hai người không có duyên với nhau. Cô ấy là người mình suýt cưới. Hai người chuẩn bị đám cưới, bất ngờ mình đến với con đường tu tập, cô ấy thấy mình không hợp nữa nên chia tay. Không phải những người mình không lấy là không có tí duyên nào, rất nhiều duyên nhưng không đủ duyên. Nhân quả cứ trùng trùng điệp điệp như vậy. Hết đời này sang đời khác. Đơn giản là vậy.

Đây là nhân quả, và duyên, nhưng thực ra tình yêu còn nhiều góc độ hơn nữa. Ví dụ mình nói về duyên: hai người có duyên nợ, gặp nhau thích nhau ngay. Ngoài ra, mình thích một người là vì người ta hợp với những tiêu chuẩn trong ý thức và trong vô thức của mình. Ví dụ hồi bé mình có một ông bố rất yêu thương trẻ con, yêu thương mình, lớn lên gặp một anh nào đó thích trẻ con mình thích anh ấy ngay. Hay là một ông bố hay đánh trẻ con, mình rất muốn sau này người mình lấy phải là người yêu trẻ con. Khi mình gặp một người hợp với tiêu chuẩn của mình, lập tức mình thích người đấy. Hay là có rất nhiều trường hợp một cô gái được người này thích người kia thích, trong khi mình thấy bình thường và tự hỏi: “Tại sao thích cô ấy?” Vì hệ thống tiêu chuẩn của mỗi người là khác nhau.

Ở Việt Nam, một nhà thơ tên Bảo Sinh viết rất hay:

“Tương tư tới một bóng hình, là tương tư tới chính mình đấy thôi”.

Mình tương tư ai đấy, chỉ là mình tương tư tiêu chuẩn của mình. Người ta có nhiều thứ trùng với tiêu chuẩn của mình quá. Mình đâm ra tương tư họ, yêu thích họ. Nhưng chắc chúng ta sẽ có một buổi khác để nói sâu hơn về tình yêu.

Có người thắc mắc: *Nếu nói như vậy nghiệp lực mạnh hơn duyên nhiều?*

Thầy Trong Suốt: Cả duyên và nghiệp lực là một. Nghiệp là những nhân-quả, còn duyên là những điều kiện. Hai cái là một, bởi các điều kiện cũng là nhân quả thôi. Tại sao mẹ mình lại không cho mình lấy anh ấy? Chắc chắn là có nhân quả gì đấy. Nhân quả dẫn đến các điều kiện. Giống như hôm nay mình ngồi đây, điều kiện là trời không có bão, nhưng phải có rất nhiều nhân quả để tạo ra bầu trời không có bão này. Hay tại sao mọi người ngồi đây, mọi người ngồi ở đây vì đủ khỏe mạnh để nói chuyện với nhau. Để có duyên ấy phải có nhiều điều kiện, nghiệp lực dẫn đến cái duyên ấy. Thế nên duyên với nghiệp thực ra là một, nhưng là hai cách nhìn khác, một cách nhìn mang tính lâu dài, có đầu cuối; một cách để nói về cái có tình huống cụ thể (điều kiện cụ thể tạo ra một tình huống). Nên người ta hay nói không có duyên với nhau (không có đủ điều kiện nhân quả để đến được với nhau).

*Tình cảm là vấn đề lý trí không thể ép buộc được.
Nhưng lý trí có thể dẫn đường cho nó.
Hiểu về nhân quả, về duyên ta sẽ có hành xử đúng
đắn, chín chắn hơn, và không áy náy, nuối tiếc
những điều đã xảy ra.*

4. Tình thương yêu không thể thiếu trí tuệ

Có ý kiến cho rằng: Một suy nghĩ có thể tạo ra một nghiệp, một số phận.

Thầy Trong Suốt: Nghiệp là gì? Nghiệp bắt đầu từ một suy nghĩ. Có nghiệp của suy nghĩ và của hành động, nghiệp của lời nói nữa. Suy nghĩ có thể tạo ra nghiệp. Suy nghĩ đủ nhiều sẽ tạo ra lời nói và hành động, hành động tạo ra nghiệp.

Hỏi: Ví dụ biết mình và người đó không đến được với nhau, mình có nên buông xuôi, không cố gắng nữa hay không? Mình cố gắng đến mức nào để dừng lại chờ nghiệp đến?

Thầy Trong Suốt: Câu hỏi rất hay! Một số người khi nghe về nghiệp nghĩ rằng mình không cần cố gắng nữa. Đẳng nào nghiệp cũng thế rồi. Đời trước tôi và anh đã là vợ chồng rồi, nên đời này không cần cố gì cả. Hiểu thế là hiểu sai. Nghiệp có hai cái: một là quá khứ trong đời trước, nhưng có nghiệp mình gieo ngay bây giờ, ngồi tại đây này. Ngay bây giờ, ở đây, mình đang tiếp tục tạo ra nghiệp mới. Cố gắng của mình ở đây cũng bổ sung vào dòng nghiệp ấy. Nếu cố gắng ở đây mình đủ mạnh mẽ và sáng suốt có thể thay đổi cả một nghiệp lực, chứ không phải nghiệp là cái cứ định sẵn, chạy đến tương lai. Thế thì chẳng ai phải làm gì hết. Có nghiệp tạo ra từ đời trước, có nghiệp tạo ra ngay lúc này. Ý nghĩ, hành động, lời nói của mình cũng tiếp tục tác động vào dòng nghiệp lực ấy.

Trong trường hợp của bạn, nếu quyết tâm đủ mạnh mẽ, với một trí tuệ lớn, đủ sâu sắc, bạn có thể vượt qua hoàn cảnh để lấy được anh kia. Mình tin chắc điều đấy. Không phải nghiệp của bạn không lấy được anh ấy là không lấy được anh ấy. Nhưng tất nhiên, hành động của bạn ngày hôm nay phải rất mạnh mẽ, sâu sắc thì mới tác động, làm thay đổi dòng ngày xưa. Còn nếu bây giờ mình cũng thay đổi một cách nhẹ nhàng, hời hợt, thì cũng không thay đổi được gì cả vì dòng cũ đã là một dòng nước chảy rất mạnh rồi. Trừ khi mình làm những gì đủ mạnh mới thay đổi được dòng nước ấy.

Vì thế, ai cũng nên tìm mọi cách để mình có trí tuệ, để mình có thể suy nghĩ, hành động và nói đúng đắn, để tác động tích cực vào dòng nghiệp lực của mình, chứ không phải buông xuôi. Câu hỏi này rất hay, nó giải quyết nhầm lẫn của nhiều người. Nếu chúng ta quyết tâm thay đổi mạnh mẽ, chúng ta sẽ thay đổi được. Nhưng thay đổi được hoàn toàn hay không lại “tùy duyên”, bởi ta không thể biết dòng nghiệp ngày xưa mạnh đến mức nào. Chúng ta chỉ cố hết sức trong trí tuệ, trong tình thương. Đây là nghiệp tốt và dòng nghiệp sẽ đẩy mình đi tới những bước tiếp theo.

Ở trong mỗi thời điểm cụ thể mình nên hành động xuất phát từ tình thương và trí tuệ. Lý tưởng nhất là bất kỳ lúc nào mình cũng nên làm như vậy. Tình thương tức là mình chia sẻ và thông cảm với người kia. Mỗi lời nói ra không phải để thỏa mãn cái tôi của mình, mà giúp người đối diện được chia sẻ, tức là xuất phát từ tình thương. Trí tuệ là mình nói những điều đúng đắn và phù hợp nhất. Nếu tập được như vậy, mình sẽ liên tục gieo tình thương và trí tuệ vào dòng nghiệp lực của mình. Có khi nhiều nghiệp xấu đời trước rất nặng nề của mình có thể thay đổi được ở đời này.

Ngày xưa có một học trò của Phật ngay trong đời đầy họ giết 999 người, nhưng do hành động sau đây của họ có sức mạnh rất lớn của trí tuệ, họ vẫn đạt được kết quả là giác ngộ. Cho nên, mình không coi nhẹ sức mạnh của hành động ngay bây giờ. Thực ra hành động tại thời điểm này có sức mạnh kinh khủng nhất nếu mình biết xuất phát từ trí tuệ và tình thương.

Với mẹ bạn gái (bạn gái có mẹ không cho cưới vì sợ xa con), nếu có trí tuệ và tình thương, bạn sẽ thay đổi được cách hành xử của mẹ đối với bạn. Tình thương không phải là bạn không quan tâm đến mẹ mình nghĩ gì, bạn cứ làm theo ý của bạn. Tình thương nghĩa là bạn cũng phải thông cảm với mẹ mình, hiểu tại sao mẹ bạn lại hành động như vậy, từ đó đồng cảm, quan tâm đến quyền lợi của mẹ. Trí tuệ là mình hiểu sâu sắc hơn điều mẹ mình nghĩ. Mẹ mình chỉ nghĩ là xa con thôi, còn mình hiểu những cái sâu sắc hơn.

Ví dụ: Mẹ bạn thực sự mong bạn hạnh phúc hay mong bạn ở gần mẹ bạn? Nhìn sâu sắc vào một bà mẹ mình sẽ thấy rằng cái bà mẹ cần nhất không phải kẻ ở gần bà ấy đâu, mà bà ấy cần con mình hạnh phúc. Mẹ bạn ngăn bạn ra ngoài kia, đơn giản vì mẹ bạn sợ bạn không hạnh phúc. Còn mình chưa hiểu lý do tại sao mẹ bạn sợ bạn không hạnh phúc. Không hiểu anh kia có hoàn cảnh như thế nào, hoặc mẹ bạn có nỗi sợ trong quá khứ: đã từng gặp một người Bắc và bị họ lừa dối chẳng hạn. Nhưng đây là lý do sâu sắc hơn. Và hành động của bạn không làm cho mẹ bạn thấy rằng bạn sẽ hạnh phúc. Nên mẹ bạn sẽ ngăn bạn mãi. Đây là bản chất của vấn đề.

Như vậy **có trí tuệ có nghĩa là mình nhìn nhận sâu sắc hơn, nhìn vào bản chất của vấn đề. Còn tình thương là mình hành động không chỉ vì mình, mà vì những người khác.** Nếu mình có thể làm những điều đấy, những dòng nghiệp lực mình gieo sẽ cực kỳ mạnh mẽ và tốt đẹp, thậm chí có thể thay đổi dòng ngày xưa của mình.

Tình yêu cũng vậy thôi. Một câu chuyện nữa là: Có những cặp vợ chồng đến gặp mình trước bờ vực của chia tay. Khi nói chuyện với cả hai người, mình nhận ra rằng họ thực sự không hiểu người kia: không hiểu họ cần gì, muốn gì hoặc “phiên dịch” sai hành động của người kia. Không phải họ không quan tâm nhau. Họ vẫn còn tình thương, chỉ thiếu trí tuệ thôi. Những người đó khi mình giúp họ có trí tuệ, hiểu người kia, họ lại sống bình thường. Hai năm nay họ lại hạnh phúc. Tuy nhiên cũng có những đôi đến với mình khi họ không còn tình thương với nhau nữa. Mình bảo thôi tốt nhất chia tay, hơn là ở cạnh nhau và làm khổ nhau. Nên là trí tuệ và tình thương là hai thứ rất cần thiết. Kể cả những người có gia đình rồi cũng nên biết về hai điều này để có cách đối xử phù hợp với nhau hơn.

Một cô chia sẻ: Trí tuệ là kiến thức từ trong mình đã có nhưng mình không biết khai thác nó. Bạn có kiến thức về tình thương nhưng chưa biết phân tích giữa một bên là người mình yêu và mình lấy, một bên là mẹ mình. Khi có kiến thức sâu rộng về tình thương, tự mình sẽ có sức mạnh trên tình thương đó.

Thầy Trong Suốt: Trí tuệ là gì, trí tuệ là mình hiểu sự thật. Tình thương là gì, tình thương là mình thông cảm và quan tâm đến quyền lợi của người khác. Nếu có tình thương và trí tuệ, hành động của mình sẽ đúng và có ích. Nếu chỉ có tình thương, không có trí tuệ thì chuyện gì sẽ xảy ra? Ví dụ: Ở đây có một đứa bé đang khóc, ai cũng đứng lên rút tiền đưa cho nó. Nhưng đứa trẻ vẫn khóc vì nó cần một bình sữa thôi mà. Đây là điển hình của việc có tình thương mà không có trí tuệ. Còn trí tuệ mà không có tình thương thì sao? Hiểu đứa bé cần sữa nhưng bảo: “Thôi, kệ nó. Nó chả phải con tôi. Bố mẹ nó tự chịu trách nhiệm”. Cả hai trường hợp đều không đủ. Nên là trong mọi hành động mình nên tập trau dồi cả tình thương và trí tuệ. Trí tuệ là hiểu sự thật; tình thương là quan tâm và thực sự mong muốn điều tốt cho người khác.

Có rất nhiều con đường để có được hai điều này thông qua tu tập, tu tập không có nghĩa chỉ là đạo Phật đâu. Tu tập là mình thay đổi cách sống của mình hiện giờ. Tu là “sửa” cách nghĩ, cách nhìn của mình; tập là biến nó thành điều lặp đi lặp lại tự nhiên trong cuộc sống của mình. Mình phải nghĩ được rằng nếu không có trí tuệ và tình thương sẽ đau khổ.

Lý hỏi: Làm sao đối xử với một người mình yêu, mình biết là người xấu mà vẫn thương họ?

Thầy Trong Suốt: Đầu tiên phải nói đến nghiệp, tức là phải do cái duyên nghiệp nào đẩy nên tự nhiên mình mới thương anh ấy. Nhưng anh ấy lại không phù hợp với tiêu chuẩn của mình. Mình thấy anh ấy là “người xấu” mà. Mình phải nhận ra đây là nghiệp của mình, nó đã chín tới rồi. Anh ấy có thể đời trước là chồng em, hoặc yêu nhau không đến được với nhau.

Quay lại câu chuyện trí tuệ và tình thương. Với bất kỳ người tốt hay người xấu, mình đều nên giúp họ tiến bộ. **Trí tuệ là xem họ cần gì. Em yêu họ, em sẽ quan tâm điều họ cần là gì, hơn là mình cần gì.** Thông thường yêu mình hay xem mình cần gì trước. Nếu người ta đáp ứng được mình sẽ yêu tiếp, còn không thì thôi. Ví dụ mình cần anh ấy phải lo lắng được cho mình, phải lấy xe đưa mình đi hàng ngày. Đây là một loại cần. Anh ấy không đáp ứng được thì mình giận.

Còn yêu thực sự mình sẽ xem người ta cần gì trước. Vậy một người xấu họ cần gì? Một người xấu xa là một người khổ sở, chả sung sướng gì. Người xấu họ là người khổ, người khổ họ cần hai điều. Người khổ nói chung, kể cả người tốt hay người xấu, ai cũng cần được yêu thương. Hitler hay Lê Văn Luyện cũng cần được yêu thương. Hay họ bảo họ không cần yêu thương tí nào? Càng khổ họ càng cần được yêu thương. Nhưng yêu thương thôi chưa đủ. Mà họ cần chỉ cách thoát khổ. Nếu chỉ yêu thương mà không giúp họ thoát khổ, yêu thương biến thành sợi dây xích. Như vậy mình phải nghĩ được rằng, anh này cần yêu thương thật. Song song với đó, anh ấy cần cách để thoát ra khỏi khổ sở. Vậy mình có thể làm được không? Nếu mình cảm thấy làm được thì mình tiến tới.

Nếu không làm được, mình xem xung quanh mình có ai làm được không? Còn nếu mình không có cách nào chỉ cho anh ấy cách thoát ra, lúc đấy hãy yêu thương nhưng có khoảng cách. Em có thể yêu từ xa thông qua những lời cầu chúc, cầu mong anh ấy sớm gặp những người thầy tốt dẫn anh ấy ra khỏi đau khổ. Hay em có thể cầu Chúa, cầu Phật phù hộ để anh ấy sớm gặp được hoàn cảnh phù hợp, người thầy phù hợp để thoát nghiệp. Đây là mình tập cách yêu thương và xa cách. Mình xa cách mình mới có trí tuệ. Còn nếu không có trí tuệ mình chỉ yêu thương và dính chặt lấy nhau thôi. Khi mình có trí tuệ, mình sẽ học được cách yêu thương và xa cách. Làm như vậy không phải chỉ anh ấy được lợi mà mình cũng lớn lên.

Thông thường khi yêu mình hay xem mình cần gì trước. Nếu người ta đáp ứng được mình sẽ yêu tiếp, còn không thì thôi.

Trí tuệ là xem họ cần gì. Em yêu họ, em sẽ quan tâm điều họ cần là gì, hơn là mình cần gì.

Lý: Làm thế nào đối xử với người rất thích mình mà mình không thích họ tí xíu nào, nhiều khi họ làm phiền mình quá nhiều?

Thầy Trong Suốt: Anh cũng gặp những người như vậy. Họ rất thích mình, nhưng tất nhiên mình không thích họ “tí xíu” nào. Đầu tiên, mình không tạo cho họ những ảo vọng, kỳ vọng không cần thiết. Đôi khi họ nhẩn tin: “Em đã ngủ chưa?”. Mình lịch sự nhẩn lại:

“Em sắp ngủ rồi. Chúc anh ngủ ngon”. Theo mình, đây là lịch sự. Nhưng người ta sẽ tạo ra một ảo ảnh: “Cô ấy thích mình đây”.

Khi mình giúp một người, ít nhất mình không làm cho người ta ảo tưởng về mình. Vì khi người ta ảo tưởng về mình mình không thể giúp người ta được. Như vậy, lịch sự phải để sang một bên. Nếu mình là người có tình thương mình quan tâm đến anh kia, chứ quan tâm gì đến hình ảnh của mình là lịch sự hay không lịch sự đâu. Có nhiều cô không nỡ từ chối một anh vì muốn giữ hình ảnh một người hết sức tử tế. Trong khi, giữ hình ảnh tử tế đôi khi cũng rất ích kỷ. Mình phải hiểu anh kia cần gì đã. Cái anh ấy cần là xóa tan ảo tưởng: “*Tôi thích anh*”. Mình hành động để xóa ảo tưởng trước. Chứ mình không hành động để mình là người tử tế trước. Khi cô đề tỏ ra tử tế, đây là thứ hết sức ích kỷ. Cái tôi đó của mình vô tình đã tạo ra một nghiệp xấu.

Có nhiều người thích được người khác thích, nhiều anh quan tâm. Vì thế cái tôi của họ gây cho những người xung quanh đầy ảo tưởng và gây khổ sở cho tất cả những anh đấy. Nên hành động của mình có thể hơi sỗ sàng, cứng rắn một chút, nhưng không phải vì tôi, mà vì anh. Đây là tình thương và trí tuệ. Nếu em làm như vậy, 5 năm 10 năm chắc anh ấy nhận ra, nếu không thì 5 tháng, 10 tháng.

Thứ hai, mình không nên thấy đây là điều quấy rầy mình. Nhân quả mà. Chắc chắn ngày xưa em quấy rầy anh ấy rồi, hoặc là quấy rầy ai đấy rồi (*Cười*). Nên là đừng có bức tức với anh ấy. Nếu mình khó chịu, đây là nghiệp mình phải trả thôi. Nếu anh ấy còn ảo tưởng, hãy giúp anh ấy bớt ảo tưởng đi, đừng củng cố thêm ảo tưởng của anh ấy. Không nên không cần thận mình rất dễ củng cố ảo tưởng của người ta. Vì người ta đã có xu hướng ảo tưởng rồi. Khi những người có xu hướng ảo tưởng, một hành động của mình tỏ ra đúng xu hướng, người ta tin luôn.

Lý: *Làm sao biết người ta rất “ba hoa chích chòe” với mình, mà mình không coi thường họ. Người này tán tỉnh mình, khoe khoang thái quá, hứa cho mình cái này cái kia, khi đó trong lòng mình hay sinh ra cảm xúc tiêu cực. Như thế mình sẽ mang nghiệp xấu. Vậy phải làm sao để mình vẫn giữ được khoảng cách với họ, trân trọng họ...?*

Thầy Trong Suốt: Những người cố khoe mẽ trước mặt mình rất sợ mình biết sự thật về họ. Họ cố khoe vì họ muốn tạo ra một hình ảnh khác họ để cho em thấy. Còn nếu thái độ của em thể hiện “*tôi biết tổng anh rồi*”, đến mức em chẳng muốn nói chuyện với anh ấy nữa. Ở gần em, họ mới có điều kiện tạo ra nghiệp xấu: cố tỏ ra là một con người khác, nói những điều sai lầm. Đây là chỉ nói thôi, còn hành động sai lầm mới kinh.

Trí tuệ là mình hiểu sự thật. Tình thương là mình thông cảm và quan tâm đến quyền lợi của người khác. Nếu có tình thương và trí tuệ, hành động của mình sẽ đúng và có ích.

5. Yêu thương “dính chặt” & yêu thương “tách rời”?

Yêu thương tách rời khó hơn là yêu thương mà không tách rời. Tách rời có trí tuệ mình mới hiểu người ta thực sự cần gì. Yêu thương mà không tách rời có nghĩa yêu thương còn rất nhiều điều kiện, còn yêu thương mà tách rời là yêu thương vô điều kiện. Nhưng tùy

duyên, có những yêu thương mà không tách rời. Mình với vợ mình chẳng hạn, có thể bất cứ lúc nào cũng tách rời được ra ít nhất là từ phía mình. Nếu vợ mình chọn một cuộc sống khác, ngay lập tức mình để cô ấy sống cuộc sống của cô ấy. Nhưng vì chính vì thế mà chẳng có lý do gì để tách rời. Chưa có lý do gì để tách rời. Tách rời còn khó hơn nữa. Lúc đó còn do duyên phận.

Thầy Trong Suốt: Muốn hiểu yêu thương tách rời mình cần hiểu yêu đương dính chặt là như thế nào. Nếu không mình không thể yêu thương tách rời được.

5.1 Yêu thương dính chặt hay yêu thương sắp mặt!

Bạn gặp một anh nào đấy, thích anh ấy vì anh ấy có những điểm làm mình rung động, vui vẻ, hạnh phúc. Đây mình gọi là **“ái”**. Nhưng cái thích đấy vì chưa có trí tuệ, nó sinh ra một bước tiếp theo. Đó là **hành động để cái thích ấy được lặp lại một lần nữa**.

Đầu tiên phải tiếp xúc mới sinh ra thích. Cái thích ấy được chạy tiếp bởi cái **“cố gắng để cái cảm giác thích ấy được tiếp tục một lần nữa.”** Ví dụ, mình ăn ở một quán rất ngon (tiếp xúc mới sinh ra thích). Mình quyết định tuần sau quay lại đây ăn tiếp. Thông thường mọi người đều như thế. Tuần sau mình quay lại ăn nhưng không thấy ngon như lần trước. Mình đổ tội cho đầu bếp nấu kém, phục vụ không tốt... Tương tự, khi mình thích một người, bước tiếp theo mình hay làm là cố gắng giữ chặt người ta. Có thể tuần này nói chuyện vui quá, tuần sau chúng ta lại hẹn nhau ra quán này nói chuyện tiếp, tuần sau nữa lại đi công viên chơi, tuần sau nữa lại chat với nhau... Đầu tiên là có tiếp xúc, sinh ra yêu thích. Có yêu thích sinh ra muốn giữ chặt yêu thích ấy và muốn có lại một lần nữa. Sau khi đi chơi với nhau 2-3 năm, bắt đầu muốn chuyển sang sở hữu nhau. Ngày xưa tôi với anh thích nên đi chơi với nhau, bây giờ cái tôi thích chỉ mình tôi hưởng thôi. Anh không được cười với một cô khác nữa. Đây là sở hữu. Mạnh mẽ hơn nữa là **“thôi anh phải cưới tôi”**, cưới cũng là một phần, nhưng mình mới nói một phần ấy là sự sở hữu.

Hôm qua mình gặp một anh. Anh ấy rất bình thường (tính tình hiền lành, chất phác, củ mĩ cù mĩ) nhưng có một cô bạn gái rất xinh đẹp, cao ráo. Mình mới hỏi anh ấy: Đáng ra bạn nam phải rất ghen vì bạn gái xinh được rất nhiều anh thích, tại sao bạn gái lại rất ghen qua việc thỉnh thoảng lại gọi điện kiểm soát. Thì câu trả lời là, khi thời gian đủ lâu, người ta muốn sở hữu, chứ không hẳn muốn sự thích thú lặp đi lặp lại. Đây là yêu và dính chặt. Sự sở hữu ấy biến thành ghen tuông thái quá hoặc rất nhiều hành động khác không lành mạnh.

Như vậy, cái mà lâu nay người ta gọi tình yêu dính chặt là như vậy: tiếp xúc – yêu thích – muốn cái yêu thích tiếp tục nhiều lần nữa – sở hữu. Tất cả các loại tình yêu dính chặt đều đi qua bốn bước này. Tình cảm nam – nữ, kể cả tình cảm bố mẹ - con cái cũng vậy. Nhắc lại: tiếp xúc – yêu thương (ái) – muốn giữ chặt (thủ) – chỉ chiếm hữu (hữu), nói vắn tắt là: **xúc – ái – thủ - hữu**. Những từ này không hoàn toàn giống với các thuật ngữ của đạo Phật, mình phải nói để mọi người đừng nhầm lẫn. Mình chỉ dùng những từ đấy cho dễ nhớ. Từ xúc đến hữu, đây là vòng mà mọi người gọi là tình yêu. Còn sở hữu có thể gây ra quá ghen tuông...

Tất cả các loại tình yêu dính chặt đều đi qua bốn bước: Xúc – Ái – Thủ - Hữu

Đây là yêu thương và dính chặt. Khi đến đoạn “hữu”, là đoạn bắt đầu có nhiều vấn đề xảy ra. Anh ấy/cô ấy về muộn một chút là bắt đầu nghi ngờ nhau. Anh ấy không làm điều này cho mình thì mình đâm tức tối. Hay thấy có cô bạn đồng nghiệp của anh ấy xinh xinh là mình khó chịu... Nếu không tu tập gì, ai cũng trải qua bốn bước trên, mình cũng trải qua rồi.

Khi “hữu” xuất hiện thì đau khổ đến. Thực ra lúc “thủ” là đau khổ đến rồi, nhưng có hữu đau khổ càng mạnh. Khi hữu, chỉ cần anh ấy/cô ấy về muộn hoặc có cô nào/anh nào nhắn tin là thấy khổ lắm rồi. Còn “thủ” cũng đã khổ rồi vì muốn tiếp tục kéo dài cảm giác thích ấy mãi. Vì các mối quan hệ không thể đảm bảo 100% hài lòng lẫn nhau được. Nên là ngày mới quen nhau anh ấy đến muộn 5 phút không sao, bây giờ yêu nhau rồi đến muộn 5 phút là khó chịu. Mình muốn giữ hình ảnh người ấy luôn đến đúng giờ, luôn luôn làm mình hài lòng mà. Khi yêu, mình muốn người ấy phải luôn làm mình hài lòng, đây là “thủ”. Vì lúc mới gặp mình được hài lòng và mình muốn sự hài lòng đó kéo dài đến tương lai, đến tận lúc chết. Nhưng ở đây có ai yêu và luôn hài lòng từ đầu đến cuối chưa? Khi “thủ”, mình cứ muốn điều đó diễn ra và lặp đi lặp lại, lúc đó mình sẽ khổ. Vì điều đó có xảy ra đâu.

Ở Hà Nội có một cô mới lấy chồng cách đây 6 tháng. Hôm cô ấy gặp mình, cô ấy bảo: *“Em buồn quá”*. Mình hỏi lý do cô ấy kể là: Em với chồng em hôm qua đi ăn cưới. Em mặc một cái váy rất đẹp, các anh khác xung quanh nhìn. Khi về anh ấy dằn vặt em. Em không ngờ chồng mình ngày xưa tử tế mà giờ ăn nói cục cằn thế. Mà chỉ đơn giản là người khác nhìn em, chứ em có làm gì người ta đâu. Em không đến gặp, không cười với anh nào. Anh ấy bảo là: *“Từ nay, hoặc là đi ăn cưới em phải mặc áo cực kỳ kín đáo, hoặc là anh không bao giờ dẫn em đi ăn cưới nữa”*. Như vậy, người đàn ông này sở hữu đến mức không cho người đàn ông nào ngắm vợ mình. Đây là dấu hiệu của hữu. Hai người cưới nhau 6 tháng và cô ấy đã khổ rồi. Anh ấy còn yêu cầu vợ đi làm không được về sau 6 giờ. Công ty anh 6 giờ tan nhưng cô ấy lúc nào cũng phải xin phép về sớm, sợ về nhà chồng sẽ điên lên.

Cái vòng “xúc-ái-thủ-hữu” sẽ gây ra đau khổ. Đó là yêu thương mà không tách rời. Tưởng là yêu thương sẽ tốt, nhưng yêu thương mà không tách rời, dính chặt như thế khổ là chắc chắn.

Khi kể những câu chuyện như vậy, mình tin chắc các bạn ở đây đều có kinh nghiệm rồi. Trừ những bạn chưa yêu bao giờ, có ai chưa có kinh nghiệm về “xúc-ái-thủ-hữu” không? Kể cả yêu đơn phương, chứ chưa nói yêu “đa phương”. Yêu đơn phương là mình đã muốn thủ rồi. Khi gặp một anh mình thích, cái “thủ” là mình muốn cái thích ấy lặp đi lặp lại. Làm gì có. Người ta không yêu mình, mình bảo: *“Anh đến chơi với em nhé”*, họ chẳng đến. Đơn phương đã khổ, chứ chưa nói yêu hai chiều.

5.2. Tách rời là chìa khóa của hạnh phúc

Bởi vậy, tại sao các tôn giáo, rất nhiều vị thầy nói là phải biết cách tách rời. Ví dụ chúa Giê-su có một vị học trò hỏi là:

- *“Thưa Chúa, con thấy ngài là người rất tuyệt vời. Ngài yêu thương tất cả mọi người. Con rất yêu ngài, nhưng những lời ngài dạy khó quá, con không thể làm theo được. Nếu đi theo lời ngài dạy, chắc con phải bỏ hết nhà cửa, bạn bè, vợ con, công danh... Xin hỏi chúa là có cách nào để người bình thường như con vẫn có thể*

vẫn có vợ con, tài sản, quyền chức... mà có thể sống theo lời dạy của ngài không?”.

Lúc đấy chúa mới bảo là:

- “Nếu nhà người sống có tài sản mà như không có tài sản, có quyền chức mà hành xử như không có quyền chức, có vợ con mà hành xử như không có vợ con, nhà người có thể làm được tất cả những điều ta dạy”.

Ở đây không phải là Chúa bảo học trò bỏ vợ bỏ con, nhưng mình biết cách tách rời. Nhưng Chúa không nói điều nhà Phật nói ấy là *bám chấp*, hay *xả cái “chấp”* ấy. Ví dụ để thấy rằng yêu thương mà không thể tách rời, đau khổ sẽ đến. Ở đây những ai chưa có gia đình hoặc có gia đình đều gặp chuyện đó hết.

Bây giờ nếu mình muốn thoát khỏi ra vòng “xúc-ái-thủ-hữu”, mình phải làm gì? Hay là mình muốn tiếp tục ở trong vòng ấy?

Khi đau khổ đến, mình mới có mong muốn thoát khổ. Vậy thì mỗi khi mình có đau khổ, mình hãy tìm xem đau khổ vì lý do gì: từ hữu hay từ thủ (ái không bao giờ gây đau khổ được). Thích thì bình thường thôi. Mình có vợ rồi nhưng mình thừa nhận thích rất nhiều người khác. Người ta hay, người ta thú vị thì mình thích. Nhưng mình không có ý định lập lại điều thích một lần nữa. Ví dụ hôm nay mình gặp một cô rất xinh, rất đáng yêu, mình không xin số điện thoại để ngày mai gặp lại lần nữa nói chuyện vì mình không có nhu cầu “thủ”. Cũng như vào rừng thấy một bông hoa rất đẹp, mình không có nhu cầu ngắt nó đem về nhà để ngắm. Đơn giản là bông hoa đẹp mình được thưởng thức. Câu chuyện dừng ở đấy. Ngày hôm sau đến một khu rừng khác mình lại thấy một cái cây đẹp. Cuộc đời có thể đẹp đến như vậy, nhưng khi “thủ”, mình bắt đầu có vấn đề.

Mình phải hiểu không có gì trên đời giữ cho riêng mình. Anh người yêu mình vẫn có thể lăng nhăng với cô khác. Nếu anh không lăng nhăng, trong đầu anh cũng nghĩ đến chuyện lăng nhăng với cô khác. Làm sao giữ được 100%? Thế nên mình cần giảm bớt cái “hữu” của mình đi. Bạn nào ghen cần hiểu ghen gây ra đau khổ. Tốt nhất là sống đúng đắn với nhau, nếu không đúng đắn với nhau thì điều chỉnh nhau. Mà không điều chỉnh nhau được thì thôi. Còn có trường hợp *giả vờ ghen* để điều chỉnh thì được. Ở đây bạn nào cao tay thì làm như vậy.

Điều thứ nhất mình phải giải quyết được cái “hữu”. Mình không cố gắng sở hữu cho riêng mình. Còn những người tử tế sẽ hiểu được rằng lăng nhăng với người khác là một nghiệp xấu họ sẽ không làm. Nghiệp xấu ở đây là nói dối, thậm chí tà dâm nếu anh ấy ngủ với người ta.

Với “thủ” thì khó hơn. Ví dụ hôm nay mình ăn ở một bữa ăn ngon, mình mong muốn ngày mai qua quán đấy ăn nữa. Mình nhớ rằng: “*À đây là thủ. Mình buông xả nó ra và nghĩ “tùy duyên”. Có duyên thì quay lại*”. Ví dụ trưa nay có người rủ mình đến quán đó ăn, hoặc trưa mai mình rủ ai đấy đi ăn thì cũng được, nhưng không ép mình phải làm việc đấy một lần nữa. Hoặc là lần khác mình đến quán đấy, nhưng mình không chờ đợi phải ngon như hôm qua nữa.

Khi không có “thủ” thực sự, yêu thương biến thành niềm vui. Cuộc sống rất đơn giản. Nhưng khi mình thủ mọi thứ biến thành phức tạp. Mình tập hài lòng với những cái mình có.

Yêu thương mà không thể tách rời, đau khổ sẽ đến

Nếu bạn nào giải quyết được vấn đề *dính chặt* và *tách rời*, lúc đấy tình yêu mới biến thành hạnh phúc được. Còn nếu không nó chỉ là giai đoạn trôi sụt giữa hạnh phúc và đau khổ không thể thoát ra được.

Ngày xưa mình tập cũng vậy thôi. Khi muốn có lại một cảm giác, mình nghĩ rằng đây là “thủ” và buông xả. Cách tập không khó lắm, miễn là mình tỉnh táo. Xả nó ra không có nghĩa là từ nay mình không có được cảm giác ấy nữa. Đây không phải là xả, đây là thủ kiểu khác.

Khi gặp một cô gái mình thích, mình nghĩ: “Ừ, lần sau gặp nữa cũng được, không gặp nữa cũng được”. Mọi người ở đây có thể tập theo cách đấy. Khi đó, mọi loại tình yêu đều tập được. Mình sẽ yêu và tách rời được.

Hỏi: Trong trường hợp mình không “thủ”, không “hữu”, nhưng người chồng/vợ mình có tư tưởng như vậy, mình có nên trở thành nạn nhân của một con người như vậy không? Thái độ của mình như thế nào được coi là đúng với người tu tập?

Thầy Trong Suốt: Tu tập rất khó vì trong lúc mình đang tu tập người kia lại phá mình. Mình đang tập thì người ta làm ngược lại, thậm chí cho là mình hâm, có vấn đề... Việc mình đi với nhau nó là tùy duyên.

Mình không khuyên mọi người bỏ nhau, nhưng **trước tiên phải có tâm lý không quá “thủ”**. Khi mình có tâm lý như vậy rồi, mình hành xử theo cách của mình. Mình không hành xử kèm theo nỗi sợ. Còn khi mình “thủ”, mình còn sợ. Khi còn “hữu” mình còn sợ. Khi mình không sợ, hai điều sẽ xảy ra: Khi người kia suốt ngày bảo mình hâm mà mình vẫn hành xử như vậy, nếu mình chuyển hóa họ sẽ bị chuyển hóa theo. Đây là một khả năng. Khi chuyển hóa rồi, mình thấy sống hạnh phúc hơn, thoải mái hơn thật.

Quay lại chuyện cô gái đi ăn cưới, cô ấy bảo: “*Chắc thôi từ nay em không đi ăn cưới nữa anh ạ*”. Mình bảo không nên làm như vậy. Cô ấy quyết định như thế vì quá buồn. Mình nói rằng: Bây giờ em có hai lựa chọn. Nếu em không đi ăn cưới nữa, chồng em sẽ thấy rằng việc sở hữu của anh ta rất đúng. Em sẽ giúp anh ấy tăng cường sự sở hữu hơn nữa. Lần sau anh ta sẽ sở hữu em ở những chỗ khác nữa. Nay có thể là chuyện cưới thôi, sau này có khi ra đường em phải bịt mắt lại, không được nhìn anh nào nữa. Việc của em không phải là không đi ăn cưới nữa. Em nên thấy rằng đi ăn cưới không có gì là sai. Cứ đi ăn cưới đi, chồng em phải đối diện với chuyện ấy. Tất nhiên, em phải giảng giải với anh ấy “hữu” là không tốt như anh nói với em. Nhưng em vừa giảng giải vừa tiếp tục làm như vậy. Chồng em sẽ thấy rằng anh ấy hết sức vô duyên vì vợ mình chẳng có gì sai trái cả, chỉ có mình gây khổ cho chính mình thôi. Và chồng em sẽ thay đổi theo.

Cách đây 2 hôm, bạn ấy có chat với mình, bảo chồng bạn ấy bây giờ thay đổi thật. Chồng bạn ấy nhận ra vấn đề là của chồng bạn ấy chứ không phải của bạn ấy. Không biết thay đổi ở mức độ nào, nhưng ít nhất anh ấy cũng biết vấn đề là của anh ấy rồi. Thế nên nếu mình làm đúng, người kia sẽ giật mình thay đổi.

Thế nhưng cũng có một trường hợp thứ hai. Mình phải nói luôn để mọi người không ảo tưởng ông chồng/người vợ nào cũng thay đổi được. Có những người khả năng nhận thức của họ chưa đủ tốt. Khi mình làm như vậy, họ thậm chí còn không thay đổi mà còn nghĩ mình có vấn đề và xa lánh, đánh đập mình chẳng hạn. Đó là lý do vì sao mình nói phải “xả” với chính mối quan hệ ấy. Có thể sau một thời gian nữa anh ấy bỏ mình. Không phải sau khi tu tập xong, vợ chồng sẽ yêu nhau hơn. Mà có thể sau này mình thấy anh ấy/cô ấy không hợp với mình nữa. Người kia không tiến bộ. Câu chuyện kết thúc có thể là người này bỏ người kia.

Thường thì khi tiến bộ về tâm linh, khả năng yêu và thông cảm của mình lớn hơn. Người kia có thể sẽ là người nói câu chia tay. Có thể là xa nhau, bỏ nhau, có thể họ ít quan tâm đến mình hơn nếu không thông cảm được với mình.

Mình đi nói chuyện thế này không phải để mọi người dính chặt vào nhau vì mình hiểu rõ dính chặt là bản chất của đau khổ. Nếu hai người còn dính chặt với nhau trong tình trạng thiếu hiểu biết, hai người chỉ ngày càng đau khổ hơn và chẳng ai tiến bộ tí nào. Mình nói những câu chuyện này để mọi người tiến bộ, mình mong muốn cả hai người tiến bộ. Nhưng mình cũng không sợ khả năng một người tiến bộ, còn người kia xa lánh mình. Có những ông chồng rất tức mình vì sau khi mình chỉ cho vợ họ cách xong, ông ấy càng trở nên lép vế hơn vì sau khi lý luận một lúc, ông ấy thua. Nhưng kết luận cuối cùng là sự tiến bộ tâm linh là cách duy nhất để trở nên hạnh phúc. Còn cứ cố gắng dính chặt vào nhau thì cả hai cùng nắm tay nhau đến đau khổ thôi.

Mình bảo những bạn ở đây tốt nhất dẫn chồng đến nói chuyện để chồng bạn ấy tu tập, hoặc ít nhất để chồng bạn ấy hiểu rằng cách tu tập của bạn ấy là tốt. Nên hôm qua mình nói các bạn dẫn bạn trai đến đây là vì thế. Lý tưởng nhất là cả hai cùng tập, cùng thay đổi. Lý tưởng nhì là một người thay đổi, người kia thông cảm, dần dần khi mình thay đổi, mình có thể chuyển hóa người kia. Lý tưởng thứ ba là người kia không cản phá mình. Trường hợp xấu nhất là có thể người ta quyết định xa mình, coi như hết duyên với nhau.

Bản chất là mình không thể sở hữu được bất kỳ cái gì hết. Ví dụ, theo mọi người chiếc điện thoại này có phải điện thoại của mình không? (*Một số người nói có*) À, nó tạm thời là của mình thôi. Nếu ai lấy mất, nó không phải của mình nữa. Theo mọi người, anh người yêu của mình có phải của mình không? Anh ta chỉ một lúc khi ngồi cạnh mình là của mình thôi. Có thể sau khi gặp mình anh ta lại đi với cô khác, **bản chất mình không sở hữu được gì. Khi không có trí tuệ mình sẽ không hiểu được điều này và nếu mình hành xử y như anh ấy/cô ấy là của mình, mình sẽ đau khổ.**

Hỏi: Nếu lý trí mạnh quá không thể yêu được?

Thầy Trong Suốt: Mình không thể dùng lý trí để ép buộc tình cảm, mà chỉ có thể ngày càng hiểu biết hơn để định hướng. Mọi người cũng không nên lo lắng lý trí quá mạnh, bởi tình cảm luôn thắng lý trí. Vào chuyện mình sẽ biết ngay. Lúc có tình cảm mình sẽ biết lý trí mình ở đâu.

Cách chuyển hóa nhanh nhất là chuyển hóa bằng tình cảm. Tại sao mình nói tình yêu lại là cách nhanh hơn vì tình yêu là một cách hiểu biết nhanh, khi có cảm xúc, lúc đó nó thể hiện rõ nhất mình như thế nào. Chứ còn ngồi đây nói hay thế này, tí nữa về vợ nói một câu mình giận điên lên, thì tất cả những điều mình nói bay đi đâu hết. Khi có cảm xúc mình hiểu rõ nhất mình như thế nào, và chỉ hiểu rõ bản thân mình mới có thể chuyển hóa được thôi, mình không thể chuyển hóa người khác được. Người khác có cảm xúc của họ, nhưng mình có thể chuyển hóa được chính mình. Qua cảm xúc mình mới hiểu được chính mình

và mình có cơ hội chuyển hóa chính mình mạnh mẽ nhất, còn nếu mình chỉ ngồi lý luận thì vô ích.

Sau buổi hôm nay mọi người hãy suy nghĩ và dùng nó như một định hướng. Dần dần mình có cơ hội chuyển hóa những cảm xúc của mình khi nó xuất hiện.

Tình yêu là cách chuyển hóa nhanh nhất, vì khi có cảm xúc mình hiểu rõ nhất mình thế nào. Hiểu rõ bản thân mình mới có thể chuyển hóa được.

*Giải quyết được vấn đề dính chặt và tách rời, lúc đấy tình yêu mới biến thành hạnh phúc được.
Còn nếu không nó chỉ là giai đoạn trôi sạt giữa hạnh phúc và đau khổ không thể thoát ra được.*

6. Trung thực và hiểu chính mình là điều kiện để chuyển hóa

Hỏi: *Làm sao để nhìn nhận rõ hơn để chuyển hóa được chính mình?*

Thầy Trong Suốt: Mình phải hiểu mình và trung thực với chính mình. Ví dụ: Mình nói: “Tôi không yêu nữa đâu”, nhưng trong lòng mình vẫn rất yêu người ta, đấy là không trung thực.

Hỏi: *Nhưng đôi khi việc trung thực với chính mình đâu có dễ?*

Thầy Trong Suốt: Đúng thế, rất khó. Nên không phải ai cũng đến với tâm linh được. Mình trung thực từ những việc nhỏ trước, mình để ý những cảm xúc của chính mình.

Hỏi: *Hồi trước em vẫn luôn thắc mắc có những người thương người khác đến mức độ bị chồng đánh đập nhưng vẫn cứ thương và vẫn phụ thuộc vào chồng mình. Có một cách nghĩ là phải tách rời ra vì nếu mình ở cùng tiếp là đã gián tiếp giúp người ta gây nghiệp xấu, nếu mình thương mình phải rời người ta ra. Nhưng cũng có một số người nói mình phải ở bên cạnh người ta vì họ tin rằng họ không cảm thấy quá khổ khi làm như vậy mà sẽ ở bên cạnh giúp người đó tốt hơn hoặc chuyển hóa. Em không biết trong hai cách đó cách nào tốt hơn.*

Thầy Trong Suốt: Cả hai đều tốt nếu mình có trí tuệ. Khi có trí tuệ mình sẽ hiểu mình có thể chuyển hóa được người đó không.

Hỏi: *Làm sao biết mình nghĩ như nào là đúng?*

Thầy Trong Suốt: Chỉ có cách thử thôi. Ở lại xem anh ấy có chuyển hóa được không. 5 năm hay 10 năm thì thôi. Hay là năm lần bảy lượt xem. Nhiều khi cuộc đời phải thử mới biết, chẳng có cách nào khác. Mỗi lần có kết quả thì mình phải thử. Cả hai quyết định

đều tốt nếu em xuất phát từ cái tâm muốn giúp người kia. Tốt ở ý định. Nhưng mà tốt ở hành động là gì? Hành động của em có ích lợi hay không thì phải thử.

Như hôm qua anh nói: một cái nghiệp gồm có ý định, hành động và kết quả. Ý định giúp người ta là tốt rồi, nhưng hành động của mình có đủ khéo léo để đem lại ích lợi cho người ta không thì phải thử. Nếu biết được em có khả năng thì phải thử, còn biết chắc thử là hỏng thì thôi. Tùy vào từng hoàn cảnh, tùy vào từng con người, tùy chính em, thậm chí mỗi thời điểm khác nhau em có một năng lực khác nhau. Em thử 2 lần, 5 lần, 7 lần, thử mãi không có kết quả thì thôi, lại chuyển sang cách khác, thử tách rời xem. Mình học tốt nhất là bằng kinh nghiệm của mình, chứ không phải những gì anh nói hôm nay. Cái hôm nay chỉ là một cái tí dẫn đường, một hướng đi để mình thử và kinh nghiệm.

Hỏi: Em thấy cả hai cách đều rất mong manh. Cách thứ nhất sẽ lẫn lộn giữa việc mình muốn tốt cho người ta bằng cách ngăn người ta gây nghiệp nhưng mặt khác mình cũng thấy chán rồi, mình không muốn chịu khổ nữa. Còn cách thứ hai thì mình muốn mình là người tốt và muốn thỏa mãn cảm giác ấy.

Thầy Trong Suốt: Mình cũng phải thử xem mình thực sự là người như thế nào. Khi trung thực với chính mình, mình sẽ hiểu. Hiểu mình thế nào mình mới chuyển hóa được. Khi hiểu thực sự mình là người rất tham lam mình mới chuyển hóa được. Còn mình nghĩ là mình hào phóng trong khi mình rất tham lam, keo kiệt, làm sao mình chuyển hóa được.

Hỏi: Khi nói đến trung thực, em nghĩ đến ba từ là lời nói, hành động, suy nghĩ của mình có nhất quán không?

Thầy Trong Suốt: Dần dần sẽ như vậy.

Hỏi: Nhưng nhiều khi không nhất quán?

Thầy Trong Suốt: Thì chưa trung thực. Dần dần tu tập đúng thì mình sẽ phải trung thực. Dần dần khi mình nói ra, mình hành động và nghĩ như vậy.

Ý kiến khác: Mình nên thử khi mình đủ tự tin?

Thầy Trong Suốt: Thử thoải mái, thử nhiều cách, miễn là mình có trí tuệ và tình thương. Một là, có trí tuệ để hiểu thử để làm gì. Thử để dính chặt vào nhau cho khổ hay thử để cho tốt lên. Thử trong “ái-thù-hữu” hay là thử tập cách xa rời... Còn tình thương mình hành động ít nhất không được làm hại người khác, còn khá hơn là thông cảm và làm tốt cho người ta. Xa rời cũng là tốt cho người ta chứ không phải xa rời là xấu cho người ta, nếu không phải là xa rời “cho đáng đời”, “cho biết mặt...” Hay là gần cũng là để giúp người ta, chuyển hóa người ta. Mình chịu đựng 1 năm, 2 năm nữa để chuyển hóa người ta.

Phải tu tập để hiểu chính mình. Không hiểu chính mình, mình sẽ chẳng hiểu thứ gì khác trên đời này. Nhưng nhiều khi có hoàn cảnh xung quanh mình mới hiểu chính mình được, chứ nhiều khi ngồi nhìn chính mình cũng chẳng hiểu chính mình. Hãy gặp một người ghét mình thử xem mình phản ứng như thế nào, gặp một người yêu mình xem mình phản ứng như thế nào. Nên là việc tương tác với bên ngoài cũng rất tốt, giúp mình hiểu mình hơn.

Hỏi: Em có người nhà rất thân, họ đang làm những việc rất quan trọng, khó, nhưng nằm ngoài khả năng của họ, cần nhiều về tài chính. Mình muốn giúp đỡ họ nhưng họ lại không muốn nhận sự giúp đỡ đó. Nếu họ nhận sự giúp đỡ của mình, họ rất khổ sở và nói rằng

không bao giờ có thể trả lại được. Mình có nên tách họ ra, cầu mong họ tìm được người thầy giúp họ giác ngộ hay không?

Thầy Trong Suốt: Nếu mà cố hết sức rồi, cách tốt nhất là tách rời. Nhưng mình cố hết sức trước đi đã: phân tích cho họ, thuyết phục họ. Còn nếu cố hết sức rồi người ta không nghe thì thôi. Họ phải học bằng kinh nghiệm sống của họ thôi. Họ phải trả cái giá để học bài học của họ. Giống như những gì anh nói bây giờ, một đứa bé 5 tuổi có thể chẳng hiểu gì hết. Anh phải đợi 5 năm hay mười mấy năm nữa cho nó lớn lên. Nên hãy kệ nó, nó học 10 năm đi đã. Có những bài học người ta phải trải nghiệm mới học được, chứ đừng kỳ vọng cứ nói thì người ta học được.

Hỏi: *Liệu họ không cho giúp, mình vẫn giúp lén lút, không cho họ biết có được không?*

Thầy Trong Suốt: Nếu em hiểu nhân quả của việc đây đáng làm thì em cứ làm. Ví dụ việc làm đây có nhiều quả khác nhau có thể xảy ra như, một ngày họ biết thì sao. Có thể chẳng sao, họ trách mình nhẹ nhàng một tí hay là khi họ biết họ đang bị bệnh và không thêm chữa nữa. Anh không biết cụ thể câu chuyện của em, nhưng em phải hiểu nhân quả của câu chuyện ấy. Khi mình hiểu nhân quả, mình cân nhắc xem cái này có nên làm không. Nếu em hiểu nhân quả là khi họ biết, họ trách mình và không bao giờ gặp mình nữa nhưng dù sao mình vẫn giúp được họ, mình thấy thế là được. Có thể cả đời này họ không bao giờ gặp mình nữa nhưng mình thấy nên làm thì cứ làm.

Không có đáp án chung nào cho một tình huống cả. Mà đáp án ấy cần phù hợp với từng con người, trong từng tình huống. Đáp án duy nhất mình được dẫn hướng bởi trí tuệ và tình thương. Còn nếu mình chưa có được, thì phải tập để có. Còn trong bất kỳ thời điểm nào mình hãy làm hết khả năng của mình. Khả năng trong trí tuệ chứ không phải trong mù quáng. Còn anh, nhiều khi anh tung đồng xu khi thấy hai phương án giống nhau. Ngày xưa anh tung xu suốt ngày đấy.

Hỏi: *Em có một nỗi sợ về việc hôn nhân đem lại đau khổ nhiều quá, nên em cũng e ngại, khó nghĩ...*

Thầy Trong Suốt: Nỗi sợ ngăn cản em đến hạnh phúc, em phải bỏ nó đi. Khi em sống trong nỗi sợ đã không hạnh phúc rồi chứ đừng nói là nó có ngăn cản gì hay không. Hãy bỏ nỗi sợ ấy đi và em để tâm em thoải mái ra. Chuyển hóa cảm xúc của mình một cách nhanh nhất. Như anh nói lúc này, mỗi khi có một cảm xúc tiêu cực, mình dùng chính cảm xúc ấy để chuyển hóa.

Một bạn gái hỏi: *Làm thế nào để mình biết là mình có tình thương thực sự?*

Thầy Trong Suốt: Tình thương thực sự là em chấp nhận người khác một cách hoàn toàn. Đơn giản lắm. Mọi người cứ tưởng tình thương là cái gì cao siêu, yêu đương hay cho tiền cho bạc, cách đó cũng tốt nhưng chỉ là một phần và nó là một trong những biểu hiện của tình thương. Nhưng tình thương thực sự là khả năng chấp nhận hoàn toàn bất kỳ thứ gì.

Hỏi: *Trí tuệ được hiểu như thế nào?*

Thầy Trong Suốt: Trí tuệ là hiểu sự thật, hiểu những điều anh vừa nói lúc này: hiểu nhân quả, duyên, ái-thủ-hữu... Ngày xưa hành động, em không hiểu ái-thủ-hữu là gây đau khổ. Còn bây giờ hiểu rồi, em bớt “thủ” đi, đấy chính là trí tuệ.

Hỏi: *Đối với anh hành động nào được coi là có trí tuệ?*

Thầy Trong Suốt: Ví dụ em đến ăn một quán ngon, em muốn quay lại để ăn món đấy nữa. Hành động của anh là không cần phải đến, không cần làm như thế nữa. Em đang hình dung phải có một hành động cụ thể đúng không?

Hỏi: *Anh có nghĩ hành động của mình là lớn, là vĩ đại không?*

Thầy Trong Suốt: Không. Giữ được chánh kiến, tức là hiểu biết đúng đắn chính là hành động tốt nhất. Trong mọi hành động em cần nhớ về những điều đấy. Đơn giản em hiểu nhân quả, đừng hành động sai nữa là được. Mà có điều tốt làm được thì làm. Hành động trong hiểu biết đúng đắn là hành động tốt nhất.

Hỏi: *Anh mất bao lâu để hành động đúng?*

Trong suốt. Lâu, khá lâu, anh phải mất 3, 4 năm. Nhân quả không phải dễ hiểu, nhân quả dễ hiểu sâu sắc vô cùng khó. Nhưng chỉ cần hiểu sâu sắc thôi, mọi hành động của mình sẽ đúng và tốt. Nhân quả giải quyết được rất nhiều vấn đề. Anh luôn thích mọi người tích cực tu tập, song song với đó anh cũng biết không đủ duyên cũng chưa tu tập được. Nên anh chỉ khuyến khích, mà không bắt ai phải tu tập.

Hỏi: *Thế thì anh có nghĩ mọi người đều có khả năng tiềm ẩn?*

Thầy Trong Suốt: Đúng thế. Rất nhiều người tiềm ẩn. Những người ngồi ở đây đều có khả năng tiềm ẩn. Nếu không có, chắc mọi người sẽ đi chơi khi trời đẹp thế này, tại sao phải ngồi đây? Hoặc ngồi một lúc sẽ bỏ đi, cho rằng chẳng có gì hay ho cả.

Hỏi: *Em có một người bạn rất là ghen. Bạn ấy đọc tin nhắn của người yêu và nghi ngờ cả những chuyện rất nhỏ. Bạn ấy bảo rằng có yêu thì mới ghen, giống như bằng chứng của tình yêu. Mình nên nói gì với người này?*

Thầy Trong Suốt: Có “hữu” mới có ghen. “Ái” chưa phải là ghen. Bạn ấy đang ở giai đoạn “hữu” rồi. Khi hai người tìm hiểu nhau, trong quá trình đấy anh tìm hiểu cô nào mà chẳng được, tại sao phải ghen. Nhưng khi anh ấy chính thức trở thành người yêu của bạn gái ấy rồi, ghen bắt đầu xuất hiện. Chưa cần cưới, mà chỉ cần có tư tưởng “*anh ấy là của tôi*”. Bạn nào nói yêu là ghen là sai. Hữu thì ghen. Bạn nào đang ghen là đang hữu, chứ không phải chỉ yêu đơn thuần. Tình yêu mất đi sự trong sáng, nó biến thành sở hữu. Nếu cô bạn ấy nghe được điều này, có thể sẽ hiểu và suy nghĩ lại. Nhưng nếu chưa hiểu về ái-thù-hữu, bạn ấy cứ ghen.

Nên tại sao anh nói trí tuệ là quan trọng. Trí tuệ mới cho mình hiểu được cái ái-thù-hữu đấy. Còn nếu không có trí tuệ người ta ghen và cho là mình đúng 100%. Mà hữu thì lại không có bản chất vì chẳng ai sở hữu ai trên đời này cả. Thậm chí người yêu mình ngồi cả ngày nghĩ đến một anh khác/cô khác mình chả biết. Thế mà mình cứ đòi sở hữu người ta. Ghen chính là biểu hiện của hữu. Còn người ta hiểu được không lại là câu chuyện khác. Ví dụ người ta cũng tu tập thì hiểu được, nếu không tu tập chưa chắc đã hiểu được. Họ có thể tìm đến con đường khác, cách khác. Nhưng nếu hỏi anh, anh sẽ nói như thế để người ta hiểu bản chất vấn đề để thay đổi.

Không phải càng yêu càng ghen mà càng hữu càng ghen. Cô nào ghen nhiều không phải cô ấy yêu nhiều đâu. Hay anh nào cũng thế, anh ấy chỉ muốn sở hữu người yêu thôi. Đây là sự thật đau lòng cho những ai gặp phải trường hợp như vậy. Chả phải yêu tôi nhiều

đâu, mà cô ấy chỉ muốn sở hữu tôi nhiều. Cô dùng tình yêu biện minh nhưng tình yêu thực sự không có ghen.

Hỏi: Em có một vấn đề theo em lâu lắm rồi. Khi em đọc bài “Đổi mặt trung thực với những hạn chế nội tâm, còn khó hơn vạn lần hành hương Kailash” của chị Lý, em không hiểu tại sao mình lại lên xuống, trôi sụt như vậy, có cảm giác mình không trung thực với chính mình.

Thầy Trong Suốt: Anh cũng từng đầy lúc không trung thực với chính mình, chuyện bình thường. Trung thực là một sự rèn luyện, không phải tự nhiên mình có. Nhiều lúc mình tưởng mình “ngon” lắm rồi, nhưng có chuyện xảy ra mới biết mình chưa “ngon”. Em không thể bắt mình trung thực 100% như thánh nhân.

Hỏi: Em nghĩ như vậy là tốt?

Thầy Trong Suốt: Tất nhiên là tốt. Nhưng như thế em sẽ làm hết tất cả mọi việc trên thế giới. Có bao nhiêu điều tốt đúng không? Cái gì cũng tốt: ti vi tốt, xe máy tốt, tàu thủy tốt... em làm cả thế giới đi. Nhưng em có làm được đâu? Em đừng nghĩ cái gì tốt mình cũng làm hết. Mình phải làm những gì hợp với mình nhất, phù hợp với hoàn cảnh, con người của mình nhất, nếu không thế giới có bao nhiêu tôn giáo, em đi theo tất cả các tôn giáo cùng một lúc đi, gì cũng tốt hết mà. Nên đừng dùng tốt làm tiêu chuẩn để bắt mình phải theo. Em nên có một tiêu chuẩn, theo một tiêu chuẩn..., đó là trung thực với chính mình để biết mình cần gì.

Hỏi: Cách tập của anh như thế nào?

Thầy Trong Suốt: Cách tập của anh là trung thực với chính mình; chuyển hóa các cảm xúc của mình, biến nó thành trí tuệ và tình thương. Cách tập của anh không phải là Phật giáo (theo nghĩa một tôn giáo). Mặc dù có nhiều điều giống Phật giáo nhưng mình chỉ là người đi theo chân lý. Ở đây ai theo đạo Thiên chúa hay những tôn giáo khác sẽ thấy những điều anh nói cũng hợp với tôn giáo của họ. Đơn giản là trung thực với chính mình để chuyển hóa cảm xúc thành trí tuệ và tình thương.

Hỏi: Có thể em không tập giống như anh nói nhưng em đọc sách nhiều...

Thầy Trong Suốt: Không sao. Em không tập cũng chả sao. Em cứ sống đi, xong rồi đau khổ, các chuyện khác đến nhất định em sẽ được đánh thức. Không nhất thiết phải tập những gì cụ thể đâu. Em chỉ cần sống. Sống là tập. Sống trong lo lắng, trong buồn khổ sẽ có lúc em cảm thấy cần phải vượt ra. Nếu động lực của em đủ mạnh mẽ em sẽ tập những điều đấy được. Cái gì hợp với duyên của em nhất thì em tập.

Còn bây giờ là lúc em đi loanh quanh, em nhìn mọi người xem có gì hợp với em nhất. Khi em gặp anh thì anh nói như thế, nhưng cũng còn có nhiều người có con đường khác chứ không phải chỉ mình con đường của anh. Ví dụ nguyên tắc của anh là trung thực nhưng em chưa trung thực được với chính mình. Em tìm một con đường chưa cần điều đấy vội. Có những con đường chỉ cần tin đã, xong đi tiếp. Anh không đi con đường đấy anh không chia sẻ với em được.

Con đường của anh là trung thực với chính mình trước. Còn anh không đến đạo Phật bằng niềm tin, mà anh thấy mình có vấn đề. Khi trung thực mình thấy mình có nhiều vấn đề quá, mình tìm cách giải quyết vấn đề, chứ anh không đến tôn giáo theo kiểu “tôi cần một tôn giáo” hay “tôi cần được tham gia vào một tôn giáo”. Anh không có nhu cầu đấy.

Thậm chí ngày hôm nay anh chả có nhu cầu theo bất kỳ một tôn giáo nào hết. Nhưng khi anh có nỗi khổ của anh. Anh trung thực với nó, anh chuyển hóa nó, anh tìm con đường phù hợp. Anh thấy con đường đó trong tất cả các tôn giáo chứ không chỉ đạo Phật. Con đường anh chia sẻ với em có thể hợp với em có thể không, ta có thể tiếp tục tìm kiếm, trải nghiệm thêm.

Anh cũng không có mong muốn ai cũng phải đi con đường của mình. Không đủ duyên cũng chẳng có kết quả gì. Nên là phải tiếp tục tìm kiếm. Thậm chí tìm ra rồi vẫn tiếp tục tìm kiếm. Tiếp tục tìm kiếm trong chính con đường ấy và tìm thêm chỗ khác.

Hỏi: *Có con đường chung không?*

Thầy Trong Suốt: Không có con đường chung nào cả. Mỗi người có một con đường riêng. Và thực sự mỗi người ở đây có một con đường riêng. Tuy rằng nó có nhiều điểm chung nhưng bản chất là con đường riêng. Nhưng mà vì điểm chung ta mới ngồi ở đây. Mỗi người qua câu chuyện này tìm ra một kết luận cho riêng mình, phù hợp nhất với mình.

Có người thấy tập giải quyết ái-thủ-hữu phù hợp nhất với mình bây giờ, cũng có người nói: *“tôi chưa cần tập về ái-thủ-hữu lúc này, tôi tập tin vào luật nhân quả đã”*. Có nhiều người vẫn chưa tin nhân quả, thì tập tin nhân quả đi, ví dụ thế. Có người chưa tin vào duyên thì hãy tập tin vào duyên đã. Tin bằng cách suy ngẫm, quan sát, nghi ngờ và kiểm chứng. Nghi ngờ là điều rất quan trọng. Con đường mà anh đang nói với mọi người cũng cần nghi ngờ. Vì nghi ngờ, kiểm chứng nó mình mới tin thực sự được.

Mình cũng không thể bắt ai học bài học của họ được. Mình chỉ khuyên họ học thôi, chỉ cho họ điều đúng, còn họ có học hay không lại là chuyện khác. Nên nhiều khi mình cũng phải thả lỏng ra. Không phải bắt ai cũng có tâm được, ví dụ thế. Mình hay bảo mọi người phải có tâm, nhưng mình bắt ai cũng phải có tâm được đâu. Mặc dù anh biết những điều anh nói tốt cho mọi người, nhưng anh có bắt ai phải đi con đường này đâu. Ai học được gì thì học, ai nghe được gì thì nghe.

Nhưng những điều anh nói đúng với tất cả mọi người. Ai cũng yêu, ai cũng “thủ”, ai cũng “hữu”, tất nhiên ở mức độ khác nhau. Có những người rất nặng, có người rất nhẹ. Người nào chưa chuyển hóa thành công, những cái đó vẫn còn mãi.

Hỏi: *Em có một vấn đề, em cảm thấy em đọc nhiều quá, em biết nhiều quá, điều này làm em không biết làm như nào là đúng.*

Thầy Trong Suốt: Em chẳng làm được gì nếu em đọc quá nhiều. Về nhà em cắt bớt sách vở đi và hãy bắt đầu làm cái gì đấy. Em còn đọc, xong nghe anh nói xong, nghĩ cả mấy tháng nữa, em chả thấy cái gì hay ở đấy cả. Nếu em đang “ái”, đang “thủ” hay đang “hữu” thì về giải quyết nó đi. Chứ không phải em đọc thêm ở đâu đâu. Đọc 100 cách giải quyết vấn đề tình yêu vẫn vô ích. Một cách mà hiệu quả còn hơn 100 cách. Nếu đang yêu em giải quyết nó đi, nếu không yêu ai, em tìm cái gì hợp với mình nhất. Các lý luận, phân định, hơn-thiệt quá nhiều dẫn đến việc không hành động. Mọi người mất hết năng lượng vào lý luận. Càng lý luận nhiều, nghi ngờ càng nhiều. Và rồi em có cả núi nghi ngờ và không có một hành động nào, chỉ có núi nghi ngờ vác trên vai, không có 1 hạt hành động nào. Đây là sự thật. Nếu không hành động em sẽ thế.

Hỏi: *Những người khác sẽ làm thế nào?*

Thầy Trong Suốt: Em quan tâm đến người này người kia làm gì nhiều. Người hành động là người quan tâm đến mình nhất. Người lý luận là những người quan tâm đến tất cả mọi thứ trên thế giới này.

Người hành động nghĩ: “*Tôi phải làm gì?*”, chứ không phải ông ở Châu Phi ông ấy khổ thế, thương quá... và không làm gì. Gandhi có câu rất hay là: “*Bạn hãy là sự thay đổi mà bạn muốn thay đổi ở người khác*”.

**Trung thực với chính mình để biết mình cần gì.*

**Hiểu chính mình: tu tập để hiểu chính mình. Không hiểu chính mình, mình sẽ chẳng hiểu thứ gì khác trên đời này.*

**Hành động: chuyển hóa các cảm xúc của mình, biến nó thành trí tuệ và tình thương.*

7. Trí tuệ đến từ tu tập dẫn đường cho yêu thương thực sự

7.1 Nền tảng của tu tập là gì?

Hỏi: Trong suốt cho biết tu tập bắt đầu từ đâu?

Thầy Trong Suốt: **Tu tập bắt đầu từ 4 điều này:**

- Tin vào nhân quả;
- Hiểu về vô thường;
- Hiểu về sự không toại nguyện trong cuộc đời này;
- Quý trọng cơ hội có được thân người mình đang có để mình tập được.

Chưa qua những giai đoạn này, các thứ khác, phương pháp khác đều là xây lâu đài trên cát. Nhân quả anh nói rồi. Vô thường đơn giản là mọi thứ đều biến động. Mình không giữ mãi được thứ gì, cũng không lường trước được thứ gì. Vô thường là vô lường. Mình không lường được cái gì hết. Không giữ mãi được cái gì, không lường được cái gì. Mọi thứ cứ biến động và thay đổi liên tục. Thực ra cái này cũng dễ chấp nhận. Có câu: “*Mọi thứ luôn thay đổi*”.

Bản chất không toại nguyện khó hơn một chút. Mình hay sống trong ảo tưởng mình có thể toại nguyện được. Tôi sẽ toại nguyện nếu tôi có chồng tốt, có nhà, có xe, công danh sự nghiệp... Nhưng nhìn thử xem, một cô ca sĩ nổi tiếng có toại nguyện không? Một ông Tổng bí thư, Thủ tướng, Bộ trưởng có toại nguyện đâu. Bố mẹ mình cũng chẳng toại nguyện, chính mình cũng chẳng toại nguyện, con mình cũng chẳng toại nguyện. Khi mình thích cái gì mà nó không ở cạnh mình cũng không toại nguyện được, khi mình ghét cái gì nhưng nó vẫn ở cạnh mình cũng không toại nguyện được. Ghét anh nào anh ấy vẫn ở xung quanh như Lý nói, nhắn tin, gọi điện... cũng không toại nguyện. Xây xong cái nhà rất đẹp thấy nó dột, hỏng chỗ này chỗ kia cũng không toại nguyện.

Khi mình sở hữu cái gì rồi mình cố giữ nó mãi. Sở hữu danh dự rất sợ mất danh dự, sở hữu tiền bạc sợ mất tiền bạc, sợ gây ra đau khổ nên cũng không toại nguyện. Khi mình có cái gì đấy, mình cảm thấy trống rỗng thôi, chả có gì đặc biệt. Được giải nhất cuộc thi nào đấy rồi thấy bình thường, nhưng chưa có thì mình thấy nó là kinh khủng lắm... Thế thì mình sẽ thấy cuộc đời này sẽ không toại nguyện được. Khi nào còn thấy toại nguyện, mình còn cố gắng bám vào những đối tượng trong cuộc đời này để mà làm mình toại nguyện. Mình chưa muốn tu tập vội. Tại sao phải tu tập trong khi tôi còn lên chức, mua nhà, mua xe... Cái đấy mới làm tôi sướng. Còn tu tập, theo ông Trong Suốt này chỉ có khổ thêm. Lúc nào ông ấy cũng nói về khổ! Thành ra điều đấy rất quan trọng. **Trong 4 điều, cái quan trọng nhất là không toại nguyện.**

Còn khi hiểu về vô thường rồi, mình thấy hôm nay mình có thân người này là quá may mắn. Mình đang buồn chuyện gì đấy, nhưng mà bao nhiêu người châu Phi chết đói, ốm dịch, bao người miền núi chả bao giờ được nghe đến con đường tâm linh này cả. Mình được ngồi đây là quá may mắn rồi. Dù mình có cực kỳ khổ ở đâu đấy về chồng con chẳng hạn, nhưng mình còn chân tay, còn nghe được, hiểu được, còn gặp được chánh pháp mà tập.

Nếu mình bắt đầu hiểu bốn điều ấy thì được. Mình chưa hiểu bốn điều đấy mình chưa bắt đầu được. Mình phải ra ngoài kiếm tiền bạc, cố gắng giành giật cái này cái kia... mà không quan tâm gì đến tu tập. Còn giữa tu tập và kiếm tiền, không loại trừ nhau. Nhưng nếu mình chỉ quan tâm đến vật chất, danh dự... thì mình sẽ khổ và không toại nguyện cho mà xem. Hiểu điều đó sâu sắc, mình bắt đầu quyết tâm đi vào con đường tu tập. Còn chưa hiểu điều đấy, dù mình có nói hay đến mấy, có uy tín đến mấy... mình vẫn chưa là người có khả năng hết khổ.

Tu tập là hiểu hết những điều đó.

Một chị tâm sự: *Mình mới hiểu sơ sơ khái niệm tu tập thôi, nhưng để tu tập cần lâu dài và có thời gian hướng dẫn...*

Thầy Trong Suốt: Nếu chị có đủ duyên với em, em sẽ hướng dẫn chị. Còn không thì chị tìm đến những người thầy khác, thậm chí là những tôn giáo khác. Có nhiều cách. Có duyên là mình nghe và tin người ta. Đây là một loại duyên. Nghe, không tin thì không đi với nhau được. Mỗi người có một kiểu tin khác nhau.

Khi hướng dẫn mọi người, em không yêu cầu mọi người phải theo đạo nào hết. Đạo nào cũng tập được. Tuy nhiên, những ai thích đạo Phật em sẽ hướng dẫn theo kiểu đạo Phật.

Tu tập bắt đầu từ 4 điều:

- *Tin vào nhân quả*
 - *Hiểu về Vô thường*
 - *Hiểu về sự không toại nguyện trong cuộc đời.*
 - *Quý trọng cơ hội có thân người đang có để mình tập được.*
-

7.2 Không thể yêu thương người khác khi chưa biết thương chính mình.

Hỏi: Việc hành động dựa trên định hướng của mình căn cứ trên nhu cầu, lợi ích của người khác với lẽ sống “hiểu mình và thương mình” có mâu thuẫn không?

Thầy Trong Suốt: Mình mà chẳng hiểu và thương mình thì chẳng thương được người khác. Vấn đề là như vậy. Khi mình chưa hiểu và thương mình thực sự, mình mới nghĩ quyền lợi của người khác tách khỏi quyền lợi của mình. Ví dụ mình nghĩ chồng mình hạnh phúc, thì tách khỏi hạnh phúc của mình. Thực ra hạnh phúc của mọi người liên quan đến nhau. Vì vậy **trước khi thương được người khác, mình thương được mình đã**. Không thương được mình đừng hi vọng thương được người khác. Tình thương kiểu đó chỉ là một đoạn ngắn ngủi, tạm thời thôi, sớm muộn gì rồi nó cũng sẽ không hiệu quả nữa. Mình phải thương mình.

Hỏi: Rõ ràng em rơi vào hoàn cảnh là: 2 điều đó mâu thuẫn nhau, vì bố mẹ, mình phải từ bỏ tình yêu...

Thầy Trong Suốt: Đây là em chưa hiểu biết, chưa đủ hiểu. Khi hiểu rồi mình sẽ khai thác xem bố mẹ muốn cái gì ở mình. Đây là lý do vì sao phải tu tập. Tu tập để nhìn sâu hơn vấn đề một cách thông thường.

Thông thường mình nhìn đến đây là hết, mình thấy nó mâu thuẫn, nhưng khi mình nhìn sâu hơn, mình thấy mâu thuẫn biến mất. Còn nếu mình không tu tập, cuộc đời mình đầy những mâu thuẫn. Nhưng để đạt đến đoạn hết mâu thuẫn sẽ rất lâu, rất khó. Nhưng ít nhất trước khi đạt đến đoạn đấy, nói chung khi hành động mình nên quan tâm đến quyền lợi của người khác. Còn trong một số trường hợp, quan tâm đến chính mình chính là quan tâm đến người khác.

Ví dụ, với bố mẹ mình, quan tâm đến các cụ chính là quan tâm đến chính mình. Hay là trong mối quan hệ tình cảm, nếu mình còn đầy đau khổ, mình không thể giúp người kia được. Sớm muộn gì đau khổ của mình cũng sẽ bộc lộ ra ngoài và gây đau khổ cho người kia. Nên là hiểu điều đấy một cách sâu sắc, mình sẽ quan tâm đến mình đúng mức. Mình sẽ không có suy nghĩ sẽ hi sinh hết để người khác được hạnh phúc. Vì mình hiểu rằng cái đấy không thể xảy ra được, chứ không phải mình không làm được.

Bố mẹ mình hi sinh hết cho mình, mình có hạnh phúc không? Bố mẹ mình ốm đau bệnh tật trong khi mình có vui vẻ ở đây không? Tương tự, mình hi sinh hết cho bố mẹ, rồi bố mẹ chứng kiến mình khóc ròng đau khổ, có hạnh phúc không? Chả ai hạnh phúc cả. Bố mẹ không hiểu biết mới nghĩ rằng bắt con cái phải lấy người này người kia. Nhưng đấy là sự thiếu hiểu biết của bố mẹ. Còn nếu mình có cơ hội hiểu biết hơn phải hành động khác.

Bố mẹ mình đến tuổi đấy chỉ hạn chế thể thôi. Bố mẹ mình tin rằng sự hi sinh đem đến hạnh phúc vì bố mẹ mình được giáo dục như vậy, cả xã hội Việt Nam giáo dục như vậy. Hi sinh là trên hết, tất cả vì điều gì đấy, vì lý tưởng gì đấy. Nhưng sự thật làm gì có chuyện đấy. Sự thật là một người khổ người thân sẽ khổ theo. Mình không thể hi sinh hết mình để cho bố mẹ mình sướng được. Tương tự, bố mẹ không thể hi sinh hết mình để con sướng được. Nhưng bố mẹ mình được giáo dục và làm như vậy. Còn mình phải cân bằng nó.

Bạn nữ chia sẻ: Nghe anh nói thế chắc chắn sau này em sẽ giáo dục con cái khác. Các bạn trẻ ở đây rất may mắn vì sớm nắm được mấu chốt, bản chất của cái vòng luẩn quẩn, mà không ai sướng cả. Khi cha mẹ chứng kiến mình đau khổ, tức là tưởng chọn đường

đúng cho mình, sau này bố mẹ đau khổ. Tại vì hôn nhân không dựa trên tình thương thực sự.

Thầy Trong Suốt: Chính xác. Sự thiếu hiểu biết sẽ làm khổ lẫn nhau. Trí tuệ là quan trọng. Tập gì thì tập, không hiểu trí tuệ mình sẽ hành xử sai lầm ngay.

Hỏi: *Khi ba mẹ không hiểu biết, hành động sai, tức là họ đang gây một nghiệp xấu. Nhưng vấn đề là họ không biết họ sai, chứ không phải cố tình làm sai thì sẽ thế nào?*

Thầy Trong Suốt: Không biết mà sai vẫn có cái nghiệp của không biết mà sai. Nếu mình cố tình làm sai mình sẽ mắc phải ý nghiệp nữa. Nghiệp mình nói có 3 điều: mong muốn việc gì đấy, hành động vào nó và có kết quả hay không. Bố mẹ mình có thể không mong muốn làm mình khổ, nên bố mẹ mình không bị nghiệp về “ý”, nhưng hai nghiệp kia thì có. Hành động không đủ khéo léo cũng gây nên đau khổ. Còn người nào cố ý làm sai sẽ bị cả ba.

Phần lớn bố mẹ hầu hết là thế. Khi chúng ta ngồi đây, bố mẹ chúng ta ở thế hệ trước mất rồi, nên các cụ hầu hết là thế.

Hỏi: *Trong suốt nghĩ rằng mình cần tu tập khi nào?*

Thầy Trong Suốt: Khổ quá nhiều thì tập. Thứ hai là mình trung thực với chính mình, mình chả thấy mình hay, mình “ngon” như mình tưởng. **Khổ khiến mình cảm thấy mình bớt đi cái việc cho rằng mình rất ôn. Khi chưa khổ mình thấy mình hay lắm.** Khi gặp khổ mình mới biết. Khổ này mình không nói là quá kinh khủng đâu, nhiều khi chỉ là một sự ghen tị nổi lên, nếu mình trung thực mình cho đấy là khổ. Mình không trung thực mình cảm thấy thế là bình thường. Hay một sự kiêu ngạo, giận dữ nổi lên chẳng hạn.

Hỏi: *Rồi anh bắt đầu tìm hiểu điều gì trước?*

Thầy Trong Suốt: Mình tìm hiểu nhiều lắm, cả đạo Phật, Thiên chúa, Osho, đọc sách... Sau hai năm đọc sách, mình phát hiện ra rằng bản thân vẫn khổ như cũ, thậm chí khổ hơn cũ. Bởi trước đây, mình chỉ biết cuộc đời là kiếm tiền, làm giàu, nổi tiếng... Bây giờ mình thấy trong đời mình cũng chả thành công, trong đạo mình cũng chả thành công. Trong đạo mình đọc những điều cao siêu, mình thấy mình quá thấp hèn. Lúc ấy mình thấy mình khổ rồi. Mà trong đời thì vẫn khổ bởi đời có bao giờ toại nguyện đâu. Vậy là mình khổ gấp đôi bình thường.

Sau 2 năm, mình quyết định phải “hành”. Hai năm là mình học quá nhiều khiến mình khổ vì không hành động mấy. Như anh nói với em, em mang hai núi hiểu biết trên vai chỉ khổ hơn thôi. Lúc nào cũng thấy mình kém, mình thua xa sách viết. Còn hành động thì có đúng hoặc sai. Không phải hành động nào cũng đúng nhưng giúp mình rút ra bài học.

“Hành” không có nghĩa mình phải làm gì vĩ đại như em nói lúc nãy. **Hành đơn giản là mình sống trung thực với cái mình hiểu.** Mình hiểu là vô thường tại sao mình còn buồn? Mình hiểu là đừng có “thù” tại sao mình cứ quay lại quán ấy ăn lại? Như vậy là mình chả trung thực gì cả. Hành là lần sau mình đừng quay lại đấy nữa, hoặc quay lại thì đừng cố gắng ăn cái món đấy cho ngon lại nữa. Hành là nếu buồn mình nhớ về vô thường. Đây là hành. Chứ hành không có gì đặc biệt cả. Hành là giữ hiểu biết đúng của mình liên tục trong mọi hành động.

Khi “hành” một thời gian, tự nhiên mình bớt khổ đi, sau đấy tự nhiên mình muốn giúp mọi người. Ngày xưa khi chưa tập đạo Phật, mình có khao khát mãnh liệt là đi giúp mọi người. Nhưng mình chẳng giúp được ai cả vì mình còn rất khổ. Nhưng khi bớt khổ rồi, tự nhiên mình có năng lực giúp đỡ mọi người. Nên là cứ hết người này, lại người kia đến gặp để hỏi chuyện, kể chuyện, chia sẻ phương pháp... Như vậy tự nhiên mình giúp được mọi người.

Giúp mọi người chính là cách học, biết thêm nhiều câu chuyện hơn, kiểm tra chính mình. Giúp mọi người là học, chứ mình chẳng cho gì nhiều cả, mà nhận lại rất nhiều. Thành ra giúp mọi người là mình có niềm vui. Ví dụ tự kiểm tra xem khi giúp mọi người xong người ta nói xấu mình, mình cảm thấy thế nào. Giúp xong, người ta lại nói xấu mình, đây là cơ hội rất tốt để học. Dần dần, cả cuộc đời mình biến thành quá trình học liên tục. Đầu tiên là một số lần học, rồi trong mọi hành động, mọi câu chuyện mình đều tu tập, chuyển hóa được. Cuộc đời mình thành một dòng suối tu tập. Tu tập là như vậy, nó diễn ra rất tự nhiên, không có gì là to tát cả.

Khi chưa hiểu và thương mình thực sự, mình mới nghĩ quyền lợi của người khác tách khỏi quyền lợi của mình. Thực ra hạnh phúc của mọi người liên quan đến nhau.

Không thương được mình - đừng hi vọng thương được người khác.

8. Mọi câu hỏi liệu đều có thể có câu trả lời

8.1 Ba cái quý của việc có thân người

Hỏi: *Lý trí mà mình có được cũng là một trong những duyên của mình?*

Thầy Trong Suốt: Đúng rồi. Nếu đời trước em hay chửi mắng, phỉ báng những người tu hành, thì đời này em rất ngu độn. Nếu như đời trước em ca ngợi, tôn trọng những người tử tế, uyên bác, nghiệp lực làm cho em là người rất thông minh ở kiếp này.

Hỏi: *Lúc này anh có nói đến quý trọng thân người, nhưng mình làm sao để nó không kiểm soát mọi thứ. Vì nhiều khi mình muốn kiểm soát mọi thứ để mình được an toàn...*

Thầy Trong Suốt: Quý trọng ở đây tức là dùng nó để mình tu tập, chứ không phải quý trọng để nó khỏe mãi, để hưởng thụ cuộc đời.

Hỏi: *Tức là để tu tập mình phải sống trước đã?*

Thầy Trong Suốt: Đúng thế. Mình phải giữ sức khỏe, chăm sóc đừng để nó ngu độn quá..., phải quý trọng nó.

Hỏi: *Như vậy mình có phải tránh những điều có khả năng gây nguy hiểm cho thân của mình?*

Thầy Trong Suốt: Có chứ. Nếu ngày xưa mình tránh nó để mình ít khổ, còn bây giờ mình tránh nó để vẫn còn tu tập được. Nhưng đôi khi mình sẽ không tránh. Ví dụ mình biết cắt một quả thận đi vẫn tu tập được, nên mình sẽ không tránh. Nếu cần thiết mình sẽ cho.

Hỏi: Tức là sự khác biệt ở động cơ? Nó sẽ dẫn đến việc bảo vệ điều này cho đúng cách?

Thầy Trong Suốt: Đúng. Nhưng nếu cơ thể rất yếu, mình biết cắt quả thận xong chắc ra đi mất, thì thôi, không cắt nữa.

Nếu không quý thân người, mình sẽ dùng nó để làm những chuyện lãng nhăng, sai lầm, hoặc hưởng thụ cho đã đời thì thôi. Còn quý thân người là dùng nó để tập. Có nhiều cái lợi ở thân người lắm. Ví dụ nếu không có thân người, mình có thân con thú, mình sẽ rất lo lắng sợ hãi, không tu tập được. Con thú nào cũng lo lắng. Con hổ động vào cái cũng chạy, con ruồi nghe tiếng động cũng sợ... thân thú luôn lo sợ. Thế thì nếu có thân thấp hơn như ma quỷ còn khó nữa. Nếu có thân to hơn như thân của thần tiên, mình lại quá sướng, chả cần tu gì cả, hưởng thụ đã đời mấy ngàn năm, thậm chí mấy triệu, mấy tỉ năm.

Thế nên thân người là nơi đủ khổ để mình phải tu, nhưng cũng đủ sướng để mình có điều kiện mà tu tập. Đây là **cái quý đầu tiên** ở thân người.

Cái quý thứ hai, thân người bảo vệ cho mình tư tưởng ổn định, che chắn được rất nhiều thứ. Ví dụ, mình không đọc được suy nghĩ người đối diện, có khi biết họ nghĩ bậy bạ trong lòng mình sẽ buồn bỏ xừ. Thân này cũng che cho mình bớt rất nhiều thứ thiệt hại từ bên ngoài. Cái tâm mình ổn định lại được.

Cái quý thứ ba là thân người mình có rất nhiều nguồn năng lượng. Nếu khám phá ra, điều đó sẽ rất có ích cho tu tập. Thân người nhiều cái quý lắm. Mỗi con người khác nhau thấy cái quý khác nhau. Cơ bản thân người là cái rất quý. Nếu tiêu xài hoang phí, nếu mình chết, không ai có thể đảm bảo kiếp sau mình có thân người lại. Hay kiếp sau sướng quá mình lên cõi trời rồi. Hoặc làm nhiều điều xấu quá bị đẩy xuống địa ngục, hay mình biến thành loài súc sinh mất rồi. Ngày hôm nay còn thân người, mình cần giữ gìn, bảo quản nó, làm công cụ mà tập.

Khi hiểu về 4 điều Nhân quả - Vô thường - Không toại nguyện - Thân người khó có được, mình sẽ thực sự có quyết tâm tu tập. Ở đây có người muốn tập rồi, người chưa muốn. Người muốn rồi là người hiểu 4 điều đấy, người chưa muốn sẽ phải trải nghiệm thêm để hiểu. Hôm nay mình rất hoành tráng, mình cứ tưởng là mình ổn. Ngày mai mình lâm nạn đi một cái, mình mới thấy quý trọng việc tu tập. Thân người cũng dễ mất như không. Hôm nay mình tin rằng, mình đạt được chức vị này mới tốt. Đến ngày mình đạt được mình thấy chẳng có gì cả, đau khổ vẫn đầy ra. Mình chả sướng hơn khi mình có cái đấy.

Cuộc sống chính là trường học để mình học 4 điều đấy. Còn khi học 4 điều đấy rồi mình sẽ quyết tâm tu tập thực sự. Còn không thì cứ tà tà, chưa tập vội. Lúc nào khổ sở, bệnh tật đến xem, mình sẽ thấy khác ngay. Buổi hôm qua mình nói về cách vận dụng nỗi khổ. Chính khổ sở, bệnh tật là tiếng chuông cảnh tỉnh, nhắc nhở mình 4 điều đấy. Nhắc nhở mình về vô thường, về sự không toại nguyện, về nhân quả, về thân người khó được.

Hỏi: Vì sao có trường hợp vẫn là con người đó đôi khi muốn tu tập, đôi khi lại muốn chạy theo những dục lạc?

Thầy Trong Suốt: Ai cũng một tí các thói quen, những tập tính cũ và một tí những sai lầm cũ. Những cái đó vẫn đang tồn tại song song với sự tu tập của mình. Nên lúc thì tu tập làm mình thích, lúc thì thói quen cũ điều hành mình. Nên chuyện đấy rất bình thường. Chuyện anh nói hầu như ai cũng gặp phải. Hầu như là vì sao? Ví dụ có những vị đời trước đã tu tập rồi, đời này tự nhiên mấy tuổi họ thích lên chùa rồi. Lý do thứ hai là mình không có cái đấy mình chẳng chuyển hóa bằng gì được, chả có nguyên liệu mà chuyển hóa. Những dục vọng, những sai lầm của mình chính là cơ hội để mình chuyển hóa, làm nguyên liệu để mình tu tập. Giống như không có hoa sen nào mọc từ không trung cả, hoa sen chỉ mọc từ bùn thôi. Tương tự, không có bùn làm sao có hoa sen. Nhưng mình có những cái đấy để tập, để biến thành hoa sen.

Hỏi: *Như vậy, cái đối trị là mình áp dụng vào cái vô thường, vô ngã, tất cả những gì thầy vừa nói?*

Thầy Trong Suốt: Đối trị và chuyển hóa. Đúng thế. Khi mình hiểu, à, mình có những cái xấu thì mình phải cố chuyển hóa nó. Tự nhiên mà. Ai chả muốn chuyển hóa. Khi có cái xấu, chả ai muốn giữ nó mãi cả. Thì mình phải tìm ra cách. Những cái mình vừa nói xong là một trong vô vàn cách. Cách mình vừa nói đã được kiểm chứng và ít nhất là mình đã kiểm chứng rồi.

Hỏi: *Hôm qua có nghe anh giảng về nhân – quả, thế thì mọi hành vi, kết quả trong thực tại của mình đều có nhân từ trước. Vậy tại sao nhân gian nói những con người đó do những tinh linh bên ngoài phá. Việc đó là như thế nào?*

Thầy Trong Suốt: Phải có duyên với các tinh linh đấy họ mới đến phá mình chứ. Nó không phá bà hàng xóm mình, vậy phải có nhân quả gì với những tinh linh ấy.

Hỏi: *Còn nếu mà không có nhân với những tinh linh đó, mình không việc gì phải sợ?*

Thầy Trong Suốt: Đúng rồi. Nhiều khi tu tập mình đã không sợ rồi. Ví dụ hiểu vô thường, mình nghĩ thôi quả đến thì đành chịu. Cứ đến đi tôi chả sợ. Vì nhân tôi đã gây mất rồi, tôi cũng cố gắng tu tập hết sức rồi, tôi đã sám hối, làm điều thiện... rồi mà ông vẫn đến thì thôi tôi đành chịu.

Hỏi: *Nãy anh nói vì thân người mình che bớt những ý nghĩ của bên ngoài. Ví dụ giả sử thân người này đi ở những nơi tha ma đi, lúc đó có rất nhiều tinh linh, liệu họ có cướp hồn của mình?*

Thầy Trong Suốt: Nếu mình yếu, hệ thống cơ thể năng lượng của mình không hoạt động bình thường thì có thể mất thân. Quỷ nhập tràng, cương thi là một ví dụ. Chuyện bình thường ấy mà. Nhưng xã hội này ít hơn ngày xưa.

Hỏi: *Vậy có phương pháp nào để ngăn chặn vấn đề đó?*

Thầy Trong Suốt: Có chánh kiến sẽ không sợ. Ma quỷ chỉ lợi dụng được người nào sợ hãi hoặc giận dữ chứ mình đang ngồi không thể này không thể chui vào được. Mình phải có cái gì ở trong thì nó mới dùng được. Không có cái đấy nó sẽ không vào được. Sợ hãi, giận dữ hay những cảm xúc tiêu cực là lúc dễ nhập nhất. Giống như hai người trên đường đâm xe vào nhau rồi giết nhau, đấy là lúc ma quỷ có thể nhập được vì con người đang giận dữ. Hoặc khi tham lam, mình hợp với con ma nào có tính tham lam, mình sẵn sàng để cho nó dùng...

Hỏi: Thế còn trong trường hợp ngu si, không có chánh kiến thì sao?

Thầy Trong Suốt: Thì cũng dễ bị dùng. Nói chung những cái tiêu cực dễ bị dùng. Tất nhiên, nói thế thôi, phải có duyên nghiệp với con ma đấy. Nhiều thứ lắm. Chứ không phải cứ ngu si là bị dùng đâu. Thậm chí niềm tin của mình cũng là thứ để nó dùng. Người không tin vào ma quỷ bao giờ chả bao giờ gặp ma quỷ đâu.

Nhưng những cái đấy không quan trọng. Tu tập quan trọng nhất là chánh kiến, những cái khác là phụ. Chánh kiến là hiểu biết đúng đắn. 4 cái vừa xong là hiểu biết đúng đắn.

Ở đây có bạn nào quan tâm đến tu tập thì liên lạc với mình qua mail, điện thoại để nói về tu tập nhiều hơn.

8.2 Rồi cuộc đời mình sẽ đi về đâu?

Hỏi: Tôi có nghe nếu tu tập sẽ về cõi thiên. Thế thì đối với những người tu tập mong mỏi về cực lạc có gì khác so với tu tập để về cõi thiên.

Thầy Trong Suốt: Cực lạc là chỗ mà trên đấy sẽ có Phật dạy cho mình tiếp. Cõi thiên thì không đảm bảo. Cõi thiên lên đấy để hưởng thụ nghiệp tốt của mình. Làm nhiều nghiệp tốt mình lên cõi trời để hưởng thụ nó, thế là hết. Còn khi nào mình muốn đạt được giải thoát, cách giải thoát là mình lên cõi Phật và sẽ giải thoát ở trên cõi đấy. Nó khác nhau về mong muốn. Có ba thứ khác nhau: một là mong muốn, như vậy phải phát nguyện. Thứ hai, lúc chết rất nhiều cõi dẫn mình đi, rất nhiều cảnh giới kéo mình đến. Có thể mình gặp ông bà tổ tiên đã mất đến kéo mình đi hay mình gặp những chủ nghiệp của mình đến đòi mạng... Hay mình gặp những cái mình sợ, đối diện trước cái chết, có những chuyện này chuyện kia kinh khủng quá kéo mình đi.

Thế thì nếu có niềm tin vào Phật A-di-đà, mình quyết tâm chỉ có Phật ấy đến mình mới đi thôi, còn người khác không bao giờ đi, thì đấy chính là niềm tin. Những người tu tập đến cõi thiên không cần niềm tin ở dưới. Còn những người muốn lên một cõi cực lạc nào đấy phải có niềm tin vào vị Phật của cõi đấy. Niềm tin một cách sâu sắc vào cõi đấy.

Hỏi: Trong kinh có nói hai người tu tập để đến với đức Phật nhưng do năm đó hạn hán. Khi gặp nguồn nước, người lớn không uống vì nước có nhiều côn trùng dễ sát sinh. Còn người nhỏ uống nước và đến được đức Phật. Khi đến nơi, đức Phật nói rằng người lớn kia đã giữ được giới, điều mà bản thân ngài vẫn làm. Hiện tại người lớn đã về cõi thiên, còn người không giữ giới đã giữ được thân xác để đến gặp đức Phật. Tôi băn khoăn là vì sao người đó vẫn là một vị tì kheo, vẫn tu, nhưng khi chết cái tâm của ngài đã về với cõi Phật?

Thầy Trong Suốt: Phải có tín, nguyện và thứ ba phải có nghiệp (hành động) để về cõi đấy. Có tín tâm này, có nguyện muốn về và có hành động phù hợp để về cõi đấy. Ví dụ, trong kinh viết nếu mình kết duyên với một vị Phật, một bậc giác ngộ, bậc đấy sẽ cứu mình khi mình ở cảnh giới thấp. Hành động của mình là kết duyên lành với người ấy trong đời này.

Hỏi: Có người nói là làm người, một là sống thiện thì thiện hẵn đi, còn sống ác thì hãy cực ác đi, thì mới giải thoát được, còn sống nửa vời cũng chịu chung nghiệp quả đó.

Thầy Trong Suốt: Giải thoát được là do có trí tuệ. Nhưng làm ác thì không có trí tuệ là chắc chắn. Cứ làm điều ác thì quả ác lại nở ra, chắc chắn làm điều ác thì không tu tập

được. Tương tự, cứ thiện chưa chắc đã giải thoát. Thiện mà không có trí tuệ thì không giải thoát được. Lên trời cũng chỉ là lên cõi thiên thôi. Cực kỳ thiện, sống tốt từ bé đến lớn, bao nhiêu bố thí, giúp đỡ mọi người cũng chỉ lên được cõi thiên thôi. Cái thiện đấy chỉ là một nghiệp tốt tương đối thôi. Còn giải thoát nằm ở nghiệp có trí tuệ, không bị vướng bận vào những việc đến với mình nữa. Thành ra cả hai câu đấy đều sai. Cực thiện cũng chẳng giải thoát được, cực ác cũng không giải thoát được.

Tuy nhiên, có thể nó đúng trong trường hợp này: có những người họ sống rất ác (giết 999 người), nhưng trong đời trước có những nghiệp thiện khác nó làm cho người ấy đời này gặp được Phật và dẫn đến giải thoát. Như thế, chẳng phải do người đó quá ác mà được giải thoát, đơn giản người ấy vẫn có nghiệp tốt để gặp được Phật. Còn tất nhiên người quá tốt cũng có cơ hội gặp được Phật. Nhưng giải thoát không liên quan đến việc sống quá tốt, hoặc quá xấu, mà là có trí tuệ hay không có trí tuệ.

Hỏi: *Muốn giải thoát phải có trí tuệ. Phải chăng đó là con người đã hiểu được luật nhân quả, vô thường, giáo lý của nhà Phật.*

Thầy Trong Suốt: Chẳng liên quan gì. Trí tuệ này không phải là trí tuệ đấy. Trí tuệ ấy là khả năng suy diễn, lý luận, phán đoán, ghi nhớ... Đấy không phải là trí tuệ dẫn đến giải thoát. Giải thoát là trí tuệ không còn gì vướng mắc nữa. Còn trí tuệ dẫn đến giác ngộ là trí tuệ vượt qua khỏi trí tuệ hiểu biết, ghi nhớ... Nó vượt qua khỏi lý luận bình thường. Đương nhiên ở giai đoạn đầu tiên vẫn phải có trí tuệ kia để mình chuẩn bị cho bước sau, chứ không phải vô nghĩa. Nhưng nếu ai đấy hiểu biết rất nhiều kinh sách cũng chẳng giải thoát được. Nếu hiểu và không bị dính chặt vào kinh sách thì có hi vọng. Thế nên mình vẫn nên học, nên hiểu, nên biết nhưng đến một lúc nhất định, mình phải tập cách để vượt qua chính cái đấy.

Hỏi: *Có 4 cấp để đạt tới A la hán. Một hành giả tu tập làm sao biết được mình đang ở cấp nào?*

Thầy Trong Suốt: Cấp là cách phân loại thôi. Mỗi con đường có cách phân loại khác nhau. Ví dụ đạo Thiên chúa làm gì có A-la-hán. Các đạo khác mỗi đạo có một cách phân loại. Đạo Phật cũng có nhiều con đường khác nhau. Con đường Tiểu thừa phân loại như thế, đến Đại thừa phân loại kiểu khác. Phân loại theo tiêu chí. Anh cứ theo tiêu chí mà so.

Hỏi: *Làm thế nào biết được mình đang ở chỗ nào để mình cố gắng?*

Thầy Trong Suốt: Chẳng bao giờ biết được nếu mình không trung thực với chính mình. Còn khi trung thực với chính mình, mình biết là mình còn đau khổ hay không. Còn đau khổ là còn cố gắng. Chứ đừng nghĩ mình ở bậc này, bậc kia, cái đó là rất ảo tưởng. Mình chỉ cần đặt câu hỏi: Có còn đau khổ hay không? Nếu còn thì cố gắng. Không còn thì hãy đi giúp mọi người. Còn cứ đi tìm xem mình đang đứng ở đâu để bị ảo tưởng. Những người bạn tu tập với mình đầy người như thế. Có người tập một thời gian tự nhận mình là Bồ tát, là Phật, còn nói: *"Tôi còn hơn cả Phật rồi"*. Cứ phân cấp, phân bậc để sinh ảo tưởng. Khi còn nghĩ đến việc phân cấp, mình vẫn chưa có trí tuệ.

Câu anh vừa hỏi phổ biến với tất cả mọi người. Ai tu cũng muốn biết mình đang ở cấp nào. Nói thế thôi chứ ông giáo sư cũng nghĩ mình là Bồ tát rồi. Đấy là những ảo tưởng không cần thiết.

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!

