

## TRÀ ĐÀM: VÔ THƯỜNG VÀ NGÀY TẬN THẾ

### Lời giới thiệu

**Hồng Hạnh:** *Xin kính chào tất cả các cô chú, anh chị và các bạn! Buổi trà đàm cuối cùng, gần nhất diễn ra cách đây chừng khoảng nửa năm, kết thúc cho chuỗi những buổi trà đàm mà giúp ta có thể chuyển hóa những thói quen xấu và có được những thành công trong cuộc sống, an lạc ở bên trong và thành tựu ở bên ngoài. Điều gì là những nguyên lý cơ bản ở bên dưới các phương pháp đó và điều gì làm nền tảng để giúp cho chúng ta có thể hiểu biết và thực hiện những phương pháp đó?*

*Theo yêu cầu của nhiều bạn, nhóm sẽ tiếp tục tổ chức các buổi trà đàm tiếp theo mà vị khách mời với nickname rất là dễ thương: anh Trong Suốt. Anh Trong Suốt sẽ tiếp tục dẫn chúng ta trên con đường này với góc nhìn mới, đó là để hiểu biết hơn thông qua những nguyên lý của đạo Phật và cách áp dụng, thực hiện trong cuộc sống như: Nghiệp, Vô thường, Nhân quả, Vô lượng, v.v...*

*Và ngày hôm nay chúng ta đang sống trong những ngày cuối cùng của năm 2012. Với rất nhiều tin đồn, dự đoán rằng là ngày tận thế 21/12/2012 có thực sự xảy ra hay không? Liệu chúng ta đã chuẩn bị gì để đón chờ cái ngày đó? Trong cuộc sống hằng ngày, thực ra nếu chúng ta có thể nhìn vào chính cuộc sống của chúng ta hay những người xung quanh thì chúng ta thấy rằng rất nhiều những điều bất ngờ nó luôn luôn có thể xảy ra như: Thất nghiệp, ốm đau, bệnh tật, v.v... Hay là những điều nhỏ nhặt như: Mưa, nắng, nóng, lạnh... Hay những điều không như ý muốn luôn luôn xảy ra và chúng ta không thể nào kiểm soát theo ý muốn của chúng ta được.*

*Còn đối với những người tu tập đạo Phật thì thông qua những biến cố, thông qua những điều bất ngờ – đó là nơi chúng ta kiểm tra sự tiến bộ của chúng ta thông qua cái hành xử về những điều đó. Tất cả những điều đó chúng ta đã chuẩn bị như thế nào, chúng ta đã thực sự, đã hoàn toàn đón nhận nó chưa? Ngày hôm nay chúng ta cùng ngồi với nhau ở đây để cùng chia sẻ, để tìm ra câu trả lời – có lẽ sẽ rất là bất ngờ vì chủ đề này: “Vô thường và ngày tận thế”. Xin mời vị khách mời của chúng ta sẽ chia sẻ. (Mọi người vỗ tay)*

**Trong Suốt:** Ở đây ai lần đầu tiên đến đây nhỉ? Lần đầu tiên đến nghe trà đàm giờ này? Khá đông đúng không ạ? Cũng phải hơn 1/3. Để nói lại một chút, nói qua về những buổi trà đàm một chút để mọi người hình dung. Hôm nay không có trà nhĩ, chỉ có đàm mà không có trà.

**Hồng Hạnh:** *Dạ có trà ạ. Ở góc phòng ạ, anh chị nào mà cần dùng thì lấy giúp em ở phía góc ạ.*

**Trong Suốt:** Lịch sử của nó là đã bắt đầu được cách đây khoảng mấy năm rồi? Hai năm chưa? Gần năm rưỡi rồi đúng không?

**Hồng Hạnh:** *Cách đây khoảng một năm rưỡi ạ!*

**Trong Suốt:** Mình ở nhà mình có rất nhiều người đến nói chuyện và thường nói về các chủ đề giống nhau như: “Anh ơi, em có chuyện này buồn quá, chuyện kia khổ quá, giúp em với!” Thế

xong rồi một thời gian mình thấy các vấn đề giống hệt nhau, các vấn đề nó quanh quẩn cũng chỉ một số cái và các phương thuốc cũng giống nhau, bạn Hạnh mới có sáng kiến là tổ chức các buổi trà đàm. Trong những buổi trà đàm này, mình sẽ nói về một phương thuốc cụ thể cho một vấn đề cụ thể. Những người trong cuộc sống có gặp khó khăn, có thể nghe lại, đọc lại, rút kinh nghiệm qua những buổi này. Và thường một buổi như thế này, mình chỉ xoáy sâu vào một phương thuốc, một chủ đề thôi, để nó được trở nên sâu sắc.

Cách tổ chức thì đơn giản thôi, nghĩa là mọi người sẽ tụ tập với nhau ở đâu đấy, cùng uống trà và cùng trao đổi. Hôm nay chúng ta có buổi đầu tiên ở đây. Cách đây khoảng một năm rưỡi chưa có cái hội trường này, thành ra là mình thường ra các cái quán, mỗi buổi một quán khác nhau, còn gần đây chúng ta có thể ngồi với nhau ở đây. Trước cái buổi này mình không chuẩn bị gì hết cả, chả nghĩ gì hết trong đầu cả, đến đây có gì nói nấy thôi. Tùy vào phản ứng của mọi người xung quanh, tùy vào câu chuyện, tùy vào cái hoàn cảnh của những người ngồi đây này, mình sẽ nói câu chuyện gì mà mình cho là phù hợp nhất với mọi người. Chủ đề có nhiều hôm nói chuyện ra khỏi chủ đề, cũng không sao cả. Thế thì cách là như vậy, và mình sẽ hỏi khá nhiều câu hỏi. Vì vậy, tại sao mình phải cần mọi người ngồi gần là vì thế. Mình cần gần mọi người để xem là nên hỏi ai bây giờ. Đây, nhìn mặt ông này hơi lưỡng lự là phải hỏi ngay hoặc là ai đang hăm hở muốn nói cũng phải hỏi ngay.

- Ở đây bao nhiêu người tin ngày 21 tháng 12 là ngày tận thế, 21 tháng 12 năm nay? Một, có mỗi một người thôi à? (Mọi người cười)

- Những người còn lại, những ai bán tin bán nghi giờ tay ạ, nửa tin nửa ngờ? Hay quá, dũng cảm quá! Chục người đúng không?

- Những ai cảm thấy là hơi hơi tin, hơi tí tẹo thôi? Hơi hơi tin. Một, hai. Có hai người hơi hơi tin.

- Bao nhiêu người bảo là chuyện đây là chuyện vớ vẩn, giờ tay? Chuyện vớ vẩn, không đáng tin tí nào. Rồi!

- Thế theo mọi người, vậy nó có xảy ra thật không? Bây giờ những người rất tin trả lời đi, nói trước đi!

- Đây, bạn rất tin đúng không? Bạn tên là gì nhỉ?

**Bạn Tiến:** *Mình xin giới thiệu, mình là Tiến, từ công ty Cổ phần A&A Toàn Cầu. Mình biết tới nhóm Trong Suốt và các buổi trà đàm từ rất lâu nhưng hôm nay mới có dịp đến gặp và đến nghe. Tại sao mình tin vào ngày tận thế? Cũng giống như chủ đề của buổi hôm nay là: Vô thường và ngày tận thế, mình cũng tìm hiểu và trước hết là tin vào cái sự Vô thường đã. Sự vô thường là sự diễn biến của cuộc sống, của vũ trụ mà không nằm trong sự kiểm soát và ý muốn của con người. Thế nên nếu trái đất này nó được bình an hay tan biến thành tro bụi cũng rất là bình thường, mình không nghĩ là có gì đấy ghê gớm cả. Theo như mình biết thì trái đất đã trải qua nhiều lần, có những đợt biến cố như thế rồi trước khi mà chúng ta (con người) sinh ra.*

**Trong Suốt:** Ý thứ hai là tại sao bạn tin rằng ngày 21 tháng 12 là ngày tận thế?

**Bạn Tiến:** *Bởi vì có nhiều người nói quá. Đặc biệt có những người rất là nổi tiếng như là Nostradamus chẳng hạn, ông ấy thì quá kinh điển rồi. Trong những ngày gần đây, người ta có nói đến ông ấy có lời tiên tri về điệu nhảy ngựa phi ý, khi nó đạt đến 9 vòng tròn, người ta suy ra rằng là sẽ đạt đến 1 tỷ lượt views trên Youtube, thì ngày tận thế xảy ra. Thật là một sự trùng hợp và mình thấy rất là thú vị, nên chắc là đúng đấy! (Mọi người cười)*

**Trong Suốt:** Tin vào những người nổi tiếng đúng không ạ? Lý do của bạn là tin vào những người nổi tiếng.

**Bạn Tiến:** *Nhiều người nói quá!*

**Trong Suốt:** Quá nhiều người nói quá đúng không? Ví dụ như ông Nostradamus là một ví dụ. Nhưng mà ngay cả Phật giáo cũng có một số ông nói như vậy. Đây, rất hay ạ! Còn ai cũng tin hoàn toàn giao tay với ạ? Hết rồi đúng không? Những người nào mà bán tín bán nghi giao tay? Đây đây, bạn nói thử lý do vì sao bạn bán tín bán nghi?

**Bạn Trường:** *Chào tất cả các anh chị và các bạn. Em tên là Trường, em làm ở công ty Dược Traphaco. Em cũng là một fan của đạo Phật thôi. (Mọi người cười) Thấy hay, phù hợp thì học. Em thì em thấy là thực ra tin cũng đúng mà không tin cũng đúng. Nó là một cái điều mà người ta có căn cứ và có suy luận logic. Thế nhưng mà cái đó không thể nào hoàn toàn được, nó chỉ là một số phần trăm nào đó thôi. Còn cái gì xảy ra rồi người ta mới biết được.*

**Trong Suốt:** Vì sao em tin? Cái phần tin của em thì vì sao cái ngày 21/12 là ngày tận thế?

**Bạn Trường:** *Bởi vì có một số cái người ta suy luận được và người ta có sự logic. Thế nhưng những cái đó chưa hẳn đã đúng vì có thể đó chỉ là kinh nghiệm thôi.*

**Trong Suốt:** Ví dụ?

**Bạn Trường:** *Ví dụ gì ạ?*

**Trong Suốt:** Đây, những cái cơ bản là người ta suy luận được ấy?

**Bạn Trường:** *Người ta suy luận, ví dụ người ta căn cứ vào một số điểm trùng hợp, rồi người ta căn cứ vào một số thuật toán chẳng hạn.*

**Trong Suốt:** Cụ thể hơn? Em có thể nói cụ thể hơn được không?

**Bạn Trường:** *Cái đó em cũng chưa đi tìm hiểu sâu, thực ra em cũng không đọc kỹ đâu. Em cũng chỉ biết sơ qua, ví dụ như kiểu chuyển kiếp ấy, từ một chế độ xã hội này sang một cái khác sắp mở, như kiểu chuyển từ rắn sang lỏng, lỏng sang khí ấy, kiểu kiểu đấy. Nó là một cái bước phát triển của thế giới thôi, nó rất bình thường, nhưng mà có thể không phải là ngày, không chính xác ngày 21/12, mà có thể là ngày 22 tháng 11 chẳng hạn, năm nào chẳng hạn. Đó, đây chỉ là sự suy luận mà thôi và chúng ta tạm tin, nhưng chúng ta chưa chắc chắn gì cả. Mà là tôi tạm tin như thế và có nhiều khả năng là sẽ xảy ra như thế đấy, bằng sự suy luận theo kinh nghiệm, theo quá khứ.*

**Trong Suốt:** Như vậy em cũng theo dạng là nhiều người nói nên tôi tin đúng không?

**Bạn Trường:** *Không ạ, nhiều người nói chưa chắc em đã tin mà đã xảy ra rồi em mới tin.*

**Trong Suốt:** Ví dụ như trong câu chuyện này, tận thế ý?

**Bạn Trường:** *Và trong câu chuyện này thì em gọi là tạm...*

**Trong Suốt:** Tạm tin đúng không? Nhiều người nói nên tôi tạm tin!

**Bạn Trường:** *Tạm là nó có tính khả thi, chứ còn nói về tin thì thực ra nó...*

**Trong Suốt:** Tạm tin đúng không ạ? Nhiều người nói nên tôi tạm tin. Rất hay! Rồi, mời em! Em giờ tay lúc này đúng không? Nửa tin nửa ngờ ấy!

**Bạn Dũng:** *Chào mọi người, em là Dũng. Quan điểm của em về ngày tận thế 21/12 là bán tín bán nghi. Tại vì là về niềm tin, trước đây em có tìm hiểu và tham gia cái đạo ở Hàn Quốc, đạo của đức cha Phan Hồng, người ta định nghĩa rằng: Ở cái thời Cựu Ước, rằng Đức Chúa giáng trần, đứng ở vai là Đức Chúa Jesus. Và ở thời kỳ Tân Ước thì Đức Chúa Trời giáng xuống trái đất và đứng ở vai là một người Hàn Quốc. Cha Phan Hồng là người Hàn Quốc. Và trong kinh thánh người ta nói rằng Hàn Quốc là nơi mà Đức Chúa Trời sẽ hiện diện. Trong Kinh Thánh, người ta cũng nói có một khái niệm rằng, đất nước mà đầu vùng cuối đất thì trên bản đồ địa lý là đất nước Hàn Quốc. Em có một chút niềm tin, tại vì khi mà tìm hiểu về Đức Cha Phan Hồng cộng với cũng có tìm hiểu qua câu chuyện của anh về điệu nhảy của người Hàn Quốc, em thấy là cũng có sự liên tưởng nhất định.*

**Trong Suốt:** Nghĩa là Cha cũng nói thế đúng không? Cha cũng nói là 21/12 là tận thế đúng không?

**Bạn Dũng:** *À! Bên đó người ta cũng không khẳng định là ngày 21/12, mà người ta muốn nói rằng việc đấy sẽ xảy ra...*

**Trong Suốt:** Trong năm nay?

**Bạn Dũng:** *Vâng ạ!*

**Trong Suốt:** Cha nói thế luôn? Như vậy là em tin đúng không? Tin vào một người nổi tiếng?

**Bạn Dũng:** *Vâng ạ!*

**Trong Suốt:** Rồi, tiếp đi ạ.

**Bạn Dũng:** *Niềm tin thì có khả năng, còn không tin là tại vì trước đây cũng có một số thông tin rằng là có ngày nọ ngày kia là ngày tận thế, nhưng mà nó không xảy ra.*

**Trong Suốt:** Nửa tin nửa ngờ! Rất hay! Còn ai nửa tin nửa ngờ phát biểu tiếp đi ạ! Này nhiều người giờ tay lắm cơ mà? Tiếp đi, mời một bạn tiếp theo đi ạ?

**Bạn A:** *Em thì theo em nghĩ, thực ra lý do mà em tin vào ngày tận thế cũng xuất phát từ cái sự vô thường thôi. Thực ra là mình cũng không biết được là ngày mai, mọi thứ sẽ xảy đến như thế nào với mình, nên xác suất, khả năng có ngày tận thế là có, ở một con số nào đó. Và một cái lý do nữa mà em nghĩ rằng: Theo như lịch của người Maya cổ thì ngày 20/12 là ngày cuối cùng của cái lịch đấy. Chắc là cũng không phải là vì một lý do kiểu như là vì người ta hết giấy, người ta không viết được tiếp mà người ta không viết tiếp ngày 21/12. Với lại nền văn minh Maya, thực ra con người hiện đại bây giờ vẫn còn biết rất ít về nền văn minh đấy. Và có thể có nhiều giả thiết đặt ra là do những người ở ngoài hành tinh đến trái đất, giúp đỡ trái đất và đặt ra hệ thống lịch đó. Em có một phần nào đó niềm tin vào những cái tính toán đấy của*

*người Maya. Còn cái mà em không tin ấy, thực ra là, em có suy nghĩ rất con người, là mình đang sống cuộc sống rất bình thường như thế này mà bỗng dưng ùng ùng một nhát, vào một ngày ấn định nào đó, tất cả mọi thứ đều tiêu tan. Nghe thấy nó rất là vô lý.*

**Trong Suốt:** Buồn quá à, có buồn không? Nếu xảy ra có buồn không?

**Bạn A:** *Buồn thì cũng không hẳn buồn, bởi vì biết là nó vô thường rồi. Nhưng mà cảm giác là...*

**Trong Suốt:** Vô lý quá?

**Bạn A:** *Mọi thứ nó chấm dứt cụt ngùn quá, cuộc đời chưa có cái gì cả, thế thôi. (Mọi người cười)*

**Trong Suốt:** Mọi người xem phim “Đường Sơn Đại Địa Chấn” chưa nhỉ?

**Mọi người:** *Rồi ạ!*

**Trong Suốt:** Đấy, một đêm, một anh trong đấy giống hệt em. Anh bảo: “Tôi đang sống bình thường thế này, ngày mai động đất chết, cụt ngùn quá!” (Mọi người cười) Ngày hôm sau, 200.000 người chết, cùng thành phố đấy. Thế nên cái lý do của em nó hơi tâm lý quá đúng không? Nó bị gọi là lý do tâm lý: “Tôi không muốn nó xảy ra, nên tôi không tin. Tôi không muốn nó xảy ra, nên tôi không tin”. Tiếp đi ạ, còn bạn nào nửa tin nửa ngờ nữa không ạ? Thôi chuyển sang những bạn hơi hơi tin đi ạ. Đấy, hơi hơi tin!

**Bạn Tuấn:** *Hơi hơi tin nhưng không rõ ràng lắm!*

**Trong Suốt:** Nửa tin nửa ngờ là 5 tin 5 ngờ, hơi hơi tin là ví dụ 2 tin, 8 ngờ. Đấy!

**Bạn Tuấn:** *Cái chuyện này, từ năm ngoái, em biết một anh bạn, thực ra biết trên facebook thôi. Nhưng mà em rất tôn trọng kiến thức về Phật Pháp cũng như các kiến thức về chiêm tinh học của người ấy. Thì thoảng post lên facebook những cái thứ mình đọc mình không hiểu hết nhưng mình thấy nó rất là hay và em cũng khá ngạc nhiên nhưng em không tin. Nhưng mà đồng chí ấy lại tin vào những điều này và em hỏi lại đồng chí ấy là: “Mình rất tôn trọng kiến thức của bạn nhưng mà bạn tin vào ngày tận thế năm 2012?” Thì bạn ấy bảo là, thứ nhất bản thân bạn ấy cũng xem bên chiêm tinh học và bạn ấy thấy rằng nó trùng khớp với cả những tiên tri của Maya hay mấy thứ thế loại đấy. Và lúc ấy em không hỏi thêm nữa nhưng cảm thấy mình hơi lung lay một chút. Và cũng hơi ảnh hưởng đến con đường em đang đi, cái thứ mình đang làm hiện tại. Thế là cũng cảm thấy hơi rung rinh một tí.*

**Trong Suốt:** Vô nghĩa quá đúng không?

**Bạn Tuấn:** *Vâng ạ, hơi hơi thế.*

**Trong Suốt:** Cưa cắm cô ấy mãi xong rồi đăng nào cũng chết. (Mọi người cười)

**Bạn Tuấn:** *So với đồng thời đó, thì đầu năm nay cũng cảm thấy là, chiến tranh giữa Việt Nam - Trung Quốc, khả năng có thể xảy ra... Cũng cảm thấy như là hoàn toàn có thể xảy ra. Và nói chung cũng hơi rung rinh một tí nhưng mà sau đó thì cũng cảm thấy, cũng dần dần hiểu vô*

*thường hơn và cảm thấy cũng rất thoải mái với điều đấy. Nó xảy ra hay không xảy ra cũng được. Kệ, và mình cứ tập trung vào việc mình đang làm hiện tại. Vậy nên em cũng post status trên đũa ngày tận thế vô tư.*

**Trong Suốt:** Em đùa mà người ta tưởng thật. Tôi biết một ông bạn tên là Tuấn, ông ấy rất là tử tế, rất thông minh, hiểu biết, đầy, em đấy. Em tên là Tuấn mà. Cũng giống chuyện của em đấy. Đùa mà người ta tưởng thật. Còn ai hơi hơi tin phát biểu đi ạ? Lúc này nhiều bạn hơi hơi tin lắm mà. Tiếp đi ạ? Những ai hơi hơi tin giờ tay lại đi nào? Đấy, đấy, bạn ngồi sau nói đi ạ.

**Bạn Thảo:** *Cháu chào các cô chú và xin chào các anh chị cũng như các bạn, em tên là Thảo. Em nghĩ là em tin vào ngày tận thế. Tuy nhiên không chắc là nó sẽ xảy ra vào ngày 21/12 năm nay. Thế thôi ạ.*

**Trong Suốt:** Lý do?

**Bạn Thảo:** *Lý do vì, em cảm thấy mỗi cái phút giây ở trong cuộc sống này, nó có bắt đầu và kết thúc. Nếu mà nhân lên đối với trái đất này, thì trái đất này cũng sẽ có những phút giây bắt đầu và kết thúc. Em nghĩ ngày tận thế của người Maya chia sẻ thì họ cũng chia sẻ về sự kết thúc của Trái đất cũng là kết thúc của một cái gì đấy. Khi mà em đọc trên mạng thì thấy có một cái là mọi người hay chia sẻ ngày tận thế. Chắc chắn là sẽ có. Em cũng có xem một số kênh như Discovery thì nó chia sẻ về băng tan, về mực nước biển dâng, thì em thấy rằng là chắc chắn sẽ có những thảm họa cho trái đất này. Và những cái đau khổ của con người thì chắc chắn nó cũng sẽ xảy ra. Thế là em nghĩ rằng chắc chắn sẽ có ngày tận thế.*

**Trong Suốt:** Chắc chắn là em có ngày tận thế rồi. Anh cũng thế. Nhưng anh đang hỏi là một ngày cụ thể nào đấy, dùng một cái, tất cả chết hết. Câu hỏi của anh là như vậy. Chứ còn ngày tận thế, tất nhiên là ai cũng có hết.

**Bạn Thảo:** *Vâng, em nghĩ rằng là cái điều đấy rất hay.*

**Trong Suốt:** Bây giờ chuyển sang trường phái là chuyện vớ vẩn. Bạn nào giờ tay “chuyện vớ vẩn” thử nói xem nào. Hoa đúng không? Giờ tay đúng không? Trường phái chuyện vớ vẩn. À, Dương, Dương nói đi?

**Bạn Dương:** *Em thì cách đây một năm, em cũng khá tin, gần đây bớt tin, còn bây giờ là không tin. Có mấy vấn đề thôi, thứ nhất là lịch Maya ấy, người ta kết thúc vào ngày 21/12, và để tiếp tục một cái chu trình mới. Cái điều thứ hai là ngày xưa mình có đọc về các lời tiên đoán của bà Vanga, nhà tiên tri mù ấy, bà ấy có vài tiên đoán đúng, kiểu như có đoàn chim sắt bay vào giữa 2 tòa nhà, ngày 11 tháng 9 ở Mỹ. Bà bảo tháng mười này, hình như là tháng mười năm nay có chiến tranh thế giới thứ ba, nhưng mà chẳng thấy xảy ra. Gần đây cũng rục rịch đâu đó, Triều Tiên có vẻ căng thẳng nhưng chiến tranh cũng chẳng thấy xảy ra nên đâm ra mình cũng sẽ không tin vào lời bà ấy nhiều lắm. Và cái thứ ba là, em thấy vụ này nó hay có một cái như vấn đề về PR ấy, nó có tính toàn cầu, ví dụ như một số hãng phim người ta sản xuất ra những bộ phim về năm 2012 hiện đang rất là ăn khách, cái thứ hai là, bởi vì cái tính toàn cầu bây giờ, ví dụ như ngày xưa, đại dịch SARS, về sau người ta chứng minh là không có thật mà có khả năng là do các hãng thuốc người ta bịa chuyện để người ta bán thuốc. Thế nên là một cái điều toàn cầu bây giờ thì phải suy nghĩ, chưa chắc đã xảy ra.*

**Trong Suốt:** Rồi, hay đó, rất hay, tiếp đi ạ! Bạn nào hoàn toàn không tin?

**Bạn Hoa:** Em cứ nói trước được không ạ? Thực ra theo em hiểu về vô thường thì mọi việc đều có khả năng xảy ra. Tức là, về trong suy nghĩ của em, ngày tận thế là có khả năng xảy ra nhưng mà phần trăm của nó thì rất là nhỏ thôi ạ. Thế còn em không tin người nào chỉ nói là có ngày tận thế mà không kiểm chứng được việc đấy, thì em không tin những lời nói như thế. Còn trong suy nghĩ của em, em thấy rằng ngày đó là có khả năng xảy ra.

**Trong Suốt:** Hoi tin đúng không? Anh đang hỏi nhóm không tin mà, chuyện vớ vẩn đấy. Còn bạn nào thuộc nhóm không tin không ạ? Đấy, em nói đi! Đưa mic cho bạn Khuê đi!

**Bạn Khuê:** Mình là Khuê. Em không tin tại vì từ trước đến giờ em không tin những lời tiên đoán. Ví dụ như kể cả chuyện con chim sắt chẳng hạn thì em nghĩ là tự nhiên có một lời nói đấy, xong rồi mọi người sẽ cố gắng gán ghép nó vào một tình huống nào đấy, kể cả chuyện tận thế xong rồi liên qua đến điều nhảy ngựa phi chẳng hạn, hay là 9 số không chẳng hạn, em nghĩ rằng mọi lời nói, sau này người ta sẽ cố tìm gán nó vào một sự kiện nào đấy và tự nhiên lại thành một cái trùng hợp. Thành ra em từ trước đến giờ em không tin vào những lời tiên đoán. Em nghĩ là nó luôn luôn đúng nếu mà người ta muốn nói thì nói thế nào cũng được. Thì đấy là những lời nói tiên đoán.

**Trong Suốt:** Nếu không xảy ra thì một đồng những lời tiên đoán đã không xảy ra.

**Bạn Khuê:** Vâng, đúng rồi!

**Trong Suốt:** Nếu nó xảy ra tức là vì có một đồng lời tiên đoán. Không người này nói thì người khác nói. Đây là cách nghĩ của em đúng không?

**Bạn Khuê:** Vâng ạ!

**Trong Suốt:** Còn ai nghĩ kiểu đấy nữa không? Nghĩa là kiểu hoàn toàn không tin đấy ạ, gio tay ạ?

**Bạn A:** Dạ, em thì em có tin là có ngày tận thế nhưng em không tin là nó sẽ xảy ra vào ngày 21/12.

**Trong Suốt:** Theo em là ngày bao nhiêu? (Mọi người cười)

**Bạn A:** Còn em tin vào ngày tận thế bởi vì thực tế có căn cứ chứng minh rồi ạ. Ví dụ như ngày xưa có đại hồng thủy hay cái gì đấy. Thực tế là cuộc sống, em chứng kiến nhiều cái ví dụ như là thời tiết thay đổi do biến đổi khí hậu, rồi do những cái tác động như là động đất hay là băng tan... hay là những cái mà đã kể cả xảy ra. Có thể một ngày nào đó mức độ tăng lên và biết đâu cái chuyện như ngày xưa, khi nó hội đủ các yếu tố nó lại xảy ra một lần nữa. Còn em không tin vào ngày 21/12, tại vì thế giới, mốc đó đến quá gần rồi và nó chưa đủ các yếu tố đấy để nó có thể xảy ra. Còn cái điệu nhảy Gangnam Style thì em nghĩ là thiên về chiêu PR của bên Hàn Quốc nhiều hơn.

**Trong Suốt:** Rồi, mình có hai trường phái đúng không? Tổng hợp lại là có hai trường phái... Ba trường phái, tổng hợp lại mình có ba trường phái đúng không? Một: hoàn toàn không tin, vớ vẩn. Một là cực kỳ tin. Loại thứ hai là đồng nhất đúng không? Nửa tin nửa ngờ, tin tí, không tin một tí. Thế theo mọi người thì trường phái nào là đúng? Đấy, trường phái nào là

đúng? Theo mọi người ai đúng bây giờ, có ba trường phái như vậy: Chắc chắn sẽ xảy ra, không thể xảy ra, và nửa tin nửa ngờ. Theo mọi người loại nào đúng ạ? Ai nghĩ là trường phái đầu tiên đúng giờ tay?

**Một bạn:** *Phải chờ!*

**Trong Suốt:** Chờ đợi 21/12 đúng không?

**Bạn B:** *Em đã lên kế hoạch cho 21 tháng 12...*

**Trong Suốt:** Kế hoạch của em thế nào, em kể đi, em chia sẻ về kế hoạch 21/12 của em đi?

**Bạn B:** *Thực ra em rất là trẻ và cũng bán tin bán nghi vào cái ngày tận thế 21/12 ấy. Mọi người cũng đã có những kế hoạch, nói chung là bây giờ hầu như ở trên facebook rộ lên các trào lưu là sẽ có off vào cái ngày đấy thì bọn em cũng ở trong...*

**Trong Suốt:** Kế hoạch của em như thế nào? Chia sẻ kế hoạch của em đi.

**Bạn B:** *Bọn em cũng sẽ offline, họp mặt. Bạn bè bảo là...*

**Trong Suốt:** Đợi chết, đợi 21/12?

**Bạn B:** *Bạn bè bảo, kiểu là: Không sinh cùng tháng cùng năm nhưng chết cùng tháng cùng năm (Mọi người cười). Và một khi mà đã chết ý, có chết cũng sẽ làm ma no chứ không được làm ma đói. Nghĩa là sẽ rủ nhau ra quán để ăn uống và nếu như có động đất hoặc cái gì đấy thì sẽ chết cùng nhau và xuống dưới đấy lại được tụ họp với nhau, vì cùng ở một chỗ mà.*

**Trong Suốt:** Rồi, rồi, rồi. Thú vị phết! Ở đây bao nhiêu người có kế hoạch 21/12 giờ tay ạ? Bất kể là gì, chỉ cần giờ tay thôi, có kế hoạch gì đấy chuẩn bị cho ngày tận thế? 1, 2, 3... Những người còn lại, bán tín bán nghi không làm gì hết ạ? Bán tín bán nghi không làm gì hết?

**Bạn C:** *Cứ đi làm bình thường!*

**Trong Suốt:** Cứ đi làm bình thường? Em thuộc loại nào? 1, 2 hay 3?

**Bạn C:** *Em thuộc bán tín bán nghi ạ!*

**Trong Suốt:** Loại 2 đúng không? Là nửa tin nửa ngờ đúng không? Không làm gì hết? Cái nửa tin phải làm cho em làm gì chứ?

**Bạn C:** *Thì em không biết là nó có xảy ra đúng vào ngày đấy hay không. Nói chung em nghĩ là cứ để cho cuộc sống nó giống như ngày thường. Nếu mà có cái gì đó xảy ra rồi thì đó là cái vô thường.*

**Trong Suốt:** Em nói đi?

**Bạn Thảo:** *Từ ngày mình tin vào cái chết, thì tự nhiên là mình tu tập.*



**Trong Suốt:** Bây giờ giả sử như là 9 giờ tối nay, bản tin thời sự phát là... Bây giờ tất cả các nhà khoa học trên thế giới đồng ý hết rồi, 21/12 đúng là ngày tận thế thật. Đấy, xong rồi tất cả các giáo chủ, như em kể đấy, như các vị giáo chủ Thiên Chúa Giáo, Phật Giáo, Hồi Giáo, rồi tất cả đều tuyên bố là: “Tôi tuyên bố đúng 21/12 là ngày tận thế”. Ví dụ mình tưởng tượng đi, 9 giờ tối nay, bản tin thời sự đúng không, xong rồi bắt đầu NASA rồi gì gì đấy, các loại công nghệ cao nhất đều đồng ý đúng là thế thật. Thế thì mọi người phản ứng thế nào? Ở đây bao nhiêu người sẽ cảm thấy buồn, giơ tay? Một người thấy buồn, dửng dưng cảm thế, hai người thấy buồn. Có hai người thôi à? Ba người thấy buồn, bốn người thấy buồn. Tiếp đi ạ?

Còn lại mọi người thì sao ạ? Những người còn lại thì sao? Chỉ bốn người buồn hay sao? Vui vẻ hay thế nào ạ? Thất vọng với buồn là bằng nhau, anh nói là buồn, thất vọng, bàng hoàng, đủ các loại đấy... Bàng hoàng, lo sợ, thất vọng, buồn bã. Đấy, những ai cảm thấy như vậy giơ tay ạ? Nếu 9 giờ tối nay, đúng là thế thật. Bàng hoàng, lo sợ, thất vọng, buồn bã. Tất cả đều thế đúng không?

**Bạn D:** *Em thì em có quan điểm là thà chết một đồng còn hơn sống một mình. (Mọi người cười) Nếu bây giờ một nửa bị phá hoại, và nửa kia còn sống, thì đúng là em sẽ thấy buồn đấy.*

**Trong Suốt:** Chết sạch đúng không? Không vấn đề gì đúng không?

**Bạn D:** *Vâng ạ.*

**Trong Suốt:** Thế giả sử như tối nay, có một nửa thế giới nói, tất cả các nhà khoa học chia làm đôi, một ông nói tôi chứng minh được, một ông bảo không phải. Một nửa các nhà tôn giáo bảo thật, một nửa các vị giáo chủ bảo không phải. Thì mọi người, bao nhiêu người ở đây sẽ cảm thấy hơi hoang mang một chút ạ?

**Bạn Thảo:** *Trong cái nửa mà nói có là có anh không ạ?*

**Trong Suốt:** Tí nữa sẽ biết, anh sẽ nói quan điểm của anh. Bao nhiêu người thấy hoang mang, nếu VTV3 bảo không phải, VTV4 thì bảo phải. Các nhà khoa học trên thế giới tranh luận nhau, bao nhiêu người sẽ cảm thấy hoang mang? Một - hoang mang, hai - hoang mang, ba - hoang mang, bốn - hoang mang, năm - hoang mang! Nhiều hơn, phải nhiều hơn chứ ạ? Nếu biết chắc như em là nói chết sạch thì có gì đâu đúng không? Kiểu gì cũng chết, thì lại vui đúng không? Thôi đừng nào cũng thế. Nhưng mà hoang mang mà, anh hỏi hoang mang mà, bao nhiêu người hoang mang giơ tay? Mọi người chịu khó suy nghĩ đi ạ, xem có hoang mang không ạ? Thế những người còn lại thì sao ạ? Những người còn lại không giơ tay là vì sao? Không cảm thấy gì hết hay là như thế nào?

**Bạn E:** *Em thì em nghĩ là một vấn đề 50-50, tức là nó đang rất là tranh cãi, bản thân mình thì...*

**Trong Suốt:** Thì hoang mang đúng không?

**Bạn E:** *Không! Bản thân mình tức là... những cái người mà nhà khoa học các kiểu họ nói ở một cái tầm nào đó rất là vĩ mô thì mình đứng ở dưới này mình có nửa này nửa kia thì mình cũng...*

**Trong Suốt:** Bây giờ anh bảo là trong căn phòng này, có bị hơi độc rồi, em có bị hoang mang không?

**Bạn E:** *Có!*

**Trong Suốt:** Đúng không? Thế rồi Hạnh bảo, anh Trong Suốt nói đùa đấy, không phải đâu. Thì em sẽ như thế nào?

**Bạn E:** *À không, trước khi mà em hoang mang, em sẽ phải quan sát biểu hiện một chút.*

**Trong Suốt:** Thế ai cũng ho sù sụ thì em nghĩ như thế nào? Anh bảo là, trong phòng này có hơi độc, và chỉ 5 phút nữa là chết và tất cả mọi người ngửi hết rồi. Hoang mang hết đúng không? Xong rồi có người lại bảo là: Không, không phải đâu, anh Trong Suốt chả biết đâu mà, em chính là người bỏ hơi độc, cái này chỉ để người ta ho thôi. Mọi người có hoang mang không? Tin ai bây giờ?

**Bạn F:** *Không, nhưng mà phải chạy ra ngoài kia đã, rồi mới ngấm ngía lại vào trong này!*

**Trong Suốt:** Nhưng mà chết rồi, nhưng mà anh Trong Suốt bảo là cái hơi độc đó, ngửi phải, thì kêu gì 5 phút nữa cũng chết.

**Bạn F:** *Lúc mà anh Trong Suốt tuyên bố thì mọi người đã chạy hết ra ngoài cửa rồi!*

**Trong Suốt:** Những ai tin ông Trong Suốt thì bảo: “Thôi, đằng nào cũng chết”. Đúng không?

**Bạn F:** *Nếu như mà dễ chấp nhận như thế thì lại...*

**Trong Suốt:** Thì đã chả vấn đề gì đúng không? Thực ra vấn đề lớn nhất là vấn đề hoang mang. Câu chuyện 21/12 ấy, chẳng phải vấn đề đâu, ví dụ, giả sử nó xảy ra, tất cả cùng chết, có gì để nói nữa đâu. Nếu một thảm họa gì đấy xảy ra, và tất cả chúng ta, tất cả muôn loài chết hết, có gì để nói nữa đâu, đúng không? Xảy ra thì chết, chả có gì cả. Mà nếu nó không xảy ra thì chả có gì để nói cả. Mọi người lại sống bình thường, đúng không? Nên nói là nếu nó xảy ra, tất cả mọi người đều chết, thì chả có gì để nói cả, đúng không? Còn ai ở đây để mà nói gì nữa, còn nghĩ gì nữa. Nhưng mà nó không xảy ra thì mọi người lại sống bình thường, lại lo lắng chuyện này chuyện kia: cưới chồng, cưới vợ, đẻ con, làm việc, kiếm tiền v.v... cũng chả có gì để nói cả.

Nhưng mà cái chuyện mà mình cứ ngồi hoang mang là chuyện đáng nói. Cứ ngồi lo là liệu nó xảy ra hay không xảy ra, đấy mới là chủ đề của ngày hôm nay. Nếu chuyện đó xảy ra thì không có gì đáng nói đúng không? Như Dương nói là chết một đồng còn hơn là sống một mình đúng không? Chết thì thôi, khỏi nghĩ đúng không? Nếu nó không xảy ra, mọi người lại vui vẻ, đi lại, chả ai nhờ nó không xảy ra mà lại cảm thấy cuộc đời xấu hơn hay đẹp hơn cả. Đơn giản là nó không xảy ra thôi. Nhưng cái sự hoang mang, lo lắng ngày đấy là cái mà hiện rõ ở đây, thể hiện ở rất nhiều người là nửa tin, nửa ngờ. Nửa tin nửa ngờ là phải hơi lo lắng rồi, một tí cũng được, cũng có.

Vậy cái gì là có thật bây giờ? Cái có thật là cái sự lo lắng của mỗi người, đúng chưa? Còn cái không có thật, ở đây là gì? Là cái chuyện đấy có xảy ra hay không? Thì ngày hôm nay, chả ai biết được, kể cả nhà tiên tri vĩ đại, kể cả nhà khoa học vĩ đại, kể cả đủ loại hệ thống tính

toán, kể cả người Maya, có ai đảm bảo không? Có ai dám đứng ra, ở đây bảo tôi ký giấy này đảm bảo là nó sẽ xảy ra. Chả ai đảm bảo được cả, vì không có cơ sở đủ để đảm bảo. Hoặc tôi nghe ai đó nói gì đấy, cũng chỉ là nghe ai đó nói gì đấy đúng không? Hoặc tôi có một phương pháp tính nào đấy, cũng chỉ là phương pháp tính của tôi, chắc gì đã là thật. Nên thực ra, ngày hôm nay, chả có ai đảm bảo được là chuyện đấy xảy ra hay không xảy ra cả.

Ngày hôm nay nhé, không ai đảm bảo được với tôi là chuyện đó có xảy ra hay không, đúng không? Nếu mà bảo là nó xảy ra cũng sai mà không xảy ra cũng sai. Có gì đảm bảo đâu, nếu như hôm đấy thiên thạch đâm vào một cái đúng không, xong rồi tất cả chết hết. Nên là, ngày hôm nay ấy, cái chuyện mà nó xảy ra hay không xảy ra, là hoàn toàn không có cơ sở gì hết, để đảm bảo 100%. Nhưng mà cái có thể thấy rõ ở đây ấy, ở khắp thế giới mình, là cái sự lo lắng về chuyện đấy. Hoang mang, lo lắng, suy nghĩ về chuyện đấy, thì nó có thật. Mọi người đồng ý không ạ? Bây giờ cái có thật là sự hoang mang lo lắng. Còn cái không có thật là nó xảy ra hay không, vì cả hai đều không có thật, trong thời điểm này, trong ngày hôm nay. Còn ngày đấy đến rồi thì tính, đúng không ạ? Mọi người đồng ý không ạ? Nên chủ đề ngày hôm nay, khi mình tập hợp ở đây ấy, không phải là để bàn xem là phe nào đúng. Không phải đến đây để chọn xem phe nào đúng, mà mình giải quyết vấn đề quan trọng hơn, là nỗi hoang mang, lo lắng khi mà có một chuyện xấu có thể xảy ra.

Bây giờ, ở đây bao nhiêu người ở đây nói rằng: Tôi đảm bảo là không có chuyện xấu gì xảy ra cho thế giới này vào cuối năm 2012 giờ tay? Tôi đảm bảo không có chuyện gì xấu. Chả ai đảm bảo được đúng không? Nếu không xảy ra đại nạn 2012 thì đầu đấy cũng sẽ có động đất, đầu đấy cũng sẽ có lũ lụt, đúng không ạ? Đầu đấy cũng có những cháy rừng, đầu đấy sẽ có rò rỉ các loại khí độc. Tóm lại là, tuy chúng ta ngồi đây, ở Hà Nội, chúng ta không cảm giác được những chuyện đấy. Nhưng mà có những vùng đất, họ biết tin là họ sắp bị lũ lụt đến nơi rồi, họ lo ngay ngáy về chuyện lũ lụt. Có những nơi mà họ cũng biết là sắp mất mùa màng đến nơi rồi, đấy, thì họ cũng lo ngay ngáy về chuyện không có gì ăn. Nên là không cần phải xảy ra một đại nạn to lớn như vậy, mà thực ra trong cuộc đời, mỗi người chúng ta đều phải đối diện với những chuyện xấu trong tương lai mà nó có thể hoặc không thể xảy ra. Nó có hoặc không xảy ra, nhưng chúng ta phải đối diện với nó. Đúng chưa ạ?

Ở đây có ai đảm bảo với mình là sẽ không có chuyện xấu gì xảy ra với tôi trong suốt cuộc đời này không ạ? Giờ tay ạ. Có ai thế không ạ? Có ai đủ khả năng nói câu đấy không ạ? Khó đúng không? Không ai làm được chuyện đấy cả. Nhưng cái chúng ta phải đối diện ở đây là gì: Một chuyện xấu có thể hoặc không thể xảy ra và chúng ta có sự lo lắng bên trong lòng khi đối diện với nó. Và ngồi đây chúng ta không giải quyết, không nói chuyện là nó xảy ra hay không? Chúng ta nói về chuyện giải quyết như thế nào nếu mà chúng ta đối diện với một hoàn cảnh như vậy.

Một cái chuyện gì đấy có thể xảy ra với tôi, tôi biết là nó có thể xảy ra, và tôi thấy lo lắng vì không biết nó có xảy ra hay không và tôi đối diện nó như thế nào. Đây là chủ đề ngày hôm nay. Thế còn đầu 21/12 thì đến ngày đấy sẽ biết, đúng không? Hôm nay nói nhiều làm gì. Đồng ý không ạ? Đồng ý là câu trả lời thì đến ngày 21/12 sẽ biết đúng không ạ? Ví như công ty mình thì chuẩn bị ra một cái game mới là 21/12. Nếu ngày đấy mà là ngày tận thế chắc chắn là mình không chuẩn bị như thế, mình ra một game là chiến tranh viễn tưởng ở thế kỷ 21, à thế kỷ 22. 21/12 không phải là ngày tận thế mà là trận chiến đấu ở thế kỷ thứ 22, nhưng chọn ngày ra mắt game ấy ngày 21/12. Mình không ra mắt ngày 20 mà ngày 21, mặc dù là game xong từ ngày 17 rồi. Vì cái ngày đấy nó thú vị quá nên chọn ngày đấy. Đây quan điểm của những người như mình chẳng hạn.

Mới nãy ai hỏi quan điểm của mình là gì đúng không? Mình nói thế không có nghĩa là mình bảo 21/12 không xảy ra, nó xảy ra thì thôi, không phát hành game nữa, đúng không? (*Mọi người cười*) Cùng nhau ngủ ở đâu đấy, lẩn lóc ở góc nào đấy. Đây là cách mà mình nhìn vào chuyện đấy. Xảy ra hay không cũng chẳng sao cả. Nhưng mà vấn đề ở đây là gì, là cái nỗi lo lắng, nỗi lo mới là vấn đề. Vì mình biết có nhiều người lo lắng hơn là những người ngồi ở đây. Đây, có những người nói với mình là em phải đi du lịch hết đã, vì biết đâu đến ngày đấy chết thì thôi. Thế là bao nhiêu tiền đáng ra phải để dành để làm việc khác, việc quan trọng khác trong cuộc đời thì họ chỉ bỏ tiền đi du lịch thôi. Nếu mà ngày đấy mà chưa biết Bắc Kinh là gì thì đối với em là không được. Đây là nhẹ! Còn nặng nề hơn, có những người họ bị quan hơn. Ở đây có ai bị quan không ạ? À đây, em bảo chắc chắn xảy ra thì em chuẩn bị như thế nào?

**Bạn Tiên:** *Mình thì mình rất lạc quan. Ngược lại! Mình nghĩ là nó chắc chắn xảy ra mà, có gì mà phải lo, tức là chết thì chết thôi, cứ sống bình thường và cố gắng làm những việc gì nhỏ, cho gia đình chẳng hạn, thế thôi!*

**Trong Suốt:** Thực ra chắc chắn thì không phải là vấn đề, giống như người chắc chắn chết thì không sao. Hoang mang là vấn đề lớn nhất, lo lắng đấy, không biết có xảy ra hay không mới là vấn đề lớn. Thì đây hôm nay mình sẽ nói về chủ đề đấy. Làm thế nào để giải quyết những việc lo lắng đấy, hoang mang đấy. Và làm thế nào để đối diện với cả những chuyện tương tự như vậy trong tương lai. Ví dụ như đi làm việc chẳng hạn, ngày mai sếp kiểm tra mình, liệu mình có vượt qua được không? Nỗi lo không? Giống như 21/12, có gì khác đâu? Đúng không? Ngày mai có chuyện gì đấy sẽ xảy ra, có thể có hoặc không. Thế thôi! Có khác gì 21/12 ạ? Mọi người thấy khác không ạ?

Ngày mai sếp sẽ kiểm tra tôi và nếu tôi làm được việc, sẽ được khen, mà không làm được việc sẽ bị kỷ luật. Mọi người có thấy khác gì 21/12 không ạ? Khá giống đúng không? Không biết nó có xảy ra hay không? Và chúng ta đối diện với chuyện đấy thường xuyên. Chị Hiền, trong bài thi của chị, không biết là anh Tân có chịu nghe lời mình không? Đây, thuyết phục được sếp không đấy! Thuyết phục được thì không sao, không thuyết phục được thì khủng khiếp. Và đây là một chuyện mà không biết có được hay không, 50-50 đúng không? Ở đây có những ai gặp hoàn cảnh như vậy giờ tay ạ? Một chuyện gì đấy, chuyện thật ấy, mà tôi không biết có xảy ra hay không và tôi thấy lo lo, giờ tay đi ạ? Dừng cảm giờ tay đi ạ? Phải tất cả mới đúng chứ nhỉ? 1, 2, 3, 4, 5, 6, ít thế ạ, thế những người còn lại thì sao? Cục kỳ tự tin về tương lai?

**Bạn Dũng:** *Cái chuyện mà anh vừa bảo thì nó hay xảy ra với em. Bởi vì em từng trải qua rất nhiều kỳ thi rồi ạ. Có rất nhiều kỳ thi em rất là tự tin trước khi bước vào phòng thi. Nhưng mà tới khi mà em bắt đầu làm bài thi thì tự nhiên lại cảm giác như kiểu là trí tuệ của mình nó bay đi đâu hết ấy ạ. Xong rồi đến khi mà làm xong, thay bằng sự tự tin thì em cảm thấy rất là lo lắng, nhất là khi mà em xem đáp án.*

**Trong Suốt:** Nhiều khi thi xong rồi vẫn lo đúng không? Mình không biết được mấy điểm.

**Bạn Dũng:** *Nhất là khi xem đáp án xong rồi, khi mà về nhà ấy ạ, bố mẹ em hỏi thì em lại càng cảm thấy rất là khó trả lời. Em lại có một cái tật là tật hay quên, đến khi mà em xem đáp án xong ấy, nhiều khi em lại không nhớ chính xác là mình đã đánh những câu ấy như thế nào nữa. Thế là lo lại chồng lên lo, xong rồi cuối cùng em chỉ có thể hết lo khi mà em xem được điểm của mình. Nếu mà điểm của mình nó mà...*

**Trong Suốt:** Thế câu chuyện của em có giống 21/12 chưa?

**Bạn Dũng:** *Vâng ạ!*

**Trong Suốt:** Em chỉ hết lo khi ngày 21/12 xảy ra, đúng không? Còn từ giờ đến đấy, kiểu gì cũng lo. Không biết có xảy ra hay không, không biết là điếm mình thấp, trượt hay không trượt, đúng không? Thế là mỗi người chúng ta đều có những cái 21/12 nho nhỏ hết, hoặc là to to tùy người. Có người đến nhà bố vợ, không biết bố có đồng ý với mình không, là to to đúng không? Còn như em là thi được mấy điếm là nho nhỏ. Thực ra trong mỗi người đều có những cái 21/12 nho nhỏ ở đâu đấy. Một cái chuyện gì đấy mà mình cho là xấu và nó có thể xảy ra hoặc không và từ giờ đến lúc đấy, mình cứ lo suốt, đúng chưa?

Ở đây có ai không có một cái 21/12 nho nhỏ giờ tay ạ? Một người không có một tý 21/12 nào? Rồi, còn ai nữa không ạ? Còn ai không có một cái 21/12 nho nhỏ nào cả, nho nhỏ nhé. Ví dụ như thế này: Không biết tối nay về nhà người giúp việc đã nấu ăn chưa? Đấy, ví dụ thế là nho nhỏ rồi. Có thể có hoặc không đúng không? Vì nếu mình về muộn mà người ta chưa nấu ăn thì chắc là tối nay mình ăn một bữa ăn rất chán đây. Thế nên là từ giờ cho đến lúc mình về nhà, mình cứ lo. Mà câu trả lời chỉ giải quyết được khi mình về đến nhà thôi. Đấy, đấy gọi là một cái 21/12 nho nhỏ đấy. Ở đây có ai không có một cái 21/12 nho nhỏ nào không? Giờ tay ạ?

**Bạn Thảo:** *Em thì có cái to to.*

**Trong Suốt:** To to, em nói cái to to của em xem nào?

**Bạn Thảo:** *Thường những cái nho nhỏ, em không hay để ý đâu, ví dụ như là: Mình đi chơi thể này, em có hai con rồi, mình đi đâu đấy, ít khi mình để ý chuyện trong nhà lắm.*

**Trong Suốt:** Cái to to của em là gì?

**Bạn Thảo:** *Cái to to của em là cái việc tu tập của em, em cứ lo... ví dụ như là: Mình tu tập, ngày hôm nay mình sẽ không tiến bộ được cái gì đấy, thì em cảm nhận thế. Ví dụ như trong cuộc sống hằng ngày, có thể là ví dụ như mình tu tập mình thấy mình vẫn còn bám chấp mà. Chẳng hạn thế! Sau đó thì...*

**Trong Suốt:** Ví dụ rất hay! Cái chủ đề đó tí sẽ quay lại. Có ai có nỗi lo khác mà không liên quan đến tu tập không ạ? Mọi người kể cho anh nghe 21/12 của mọi người đi ạ? Kể cho anh, kể cho em, kể cho cháu nghe đi ạ?

**Bạn Tân Hoa:** *Em có hai câu chuyện. Ví dụ như cái lo nhỏ ấy, công việc của em là đi phỏng vấn một số doanh nhân còn con vừa vừa thôi thì em chả ngại, không thấy sợ lắm, không thấy hồi hộp. Hôm trước em có đi phỏng vấn một doanh nhân Việt kiều, tự nhiên em thấy run. Thế xong, em run em sợ em không đủ tâm để hỏi người ta, hoặc hỏi những câu hỏi không đủ tâm thì người ta sẽ cười mình. Vậy là điều quan trọng, giải pháp lúc đấy của em là tìm hiểu kỹ về người ta và đặt ra những câu hỏi. Khi đến, thì đúng là người ta chém gió rất là kinh khủng. Em nghe chả hiểu gì cả, tại vì nó tâm quá cao. Nên em bảo là tại vì thời gian cũng không có nhiều, bây giờ cháu sẽ hỏi, chú trả lời. Và thế là ok. Còn đâu cái lo thứ hai, chắc là câu*

*chuyện em kể ra chắc là bỏ thêm một chút lo lắng cho mọi người? Gần một tuần nay, đêm nào em cũng mơ là cũng thấy ngày tận thế. Tất cả mọi người đều chết, chỉ còn mỗi em.*

**Trong Suốt:** Trông nó như thế nào?

**Bạn Tân Hoa:** Nhà cửa đổ nát rồi mọi người bị thương.

**Trong Suốt:** Thế có giống phim 2012 không?

**Bạn Tân Hoa:** 2012 em chưa xem. Nhưng mà em thấy mọi người lênh đênh giữa một biển nước. Rồi người thân yêu nhất với mình thì cũng “die” luôn. Thế nên cũng hơi lo một chút.

**Trong Suốt:** Tiếp đi ạ, mọi người kể về 21/12 của mọi người đi ạ. Kể những cái 21/12 nhỏ nhỏ, to to của mình đi ạ.

**Bạn Khuê:** Một cái nhỏ nhỏ của em là con nhà em tính hơi ghê gớm, hay quát con bạn, thế là ở lớp thì nó bị các bạn tẩy chay. Ví dụ, có lúc, nó về nó bảo: Hôm nay chẳng có bạn nào yêu con cả, chẳng có bạn nào chơi với con. Nên em thấy rất là nguy hiểm. Xong rồi, em nói với nó về chuyện đó. Nhưng mà thấy đấy cũng là một cái khó khăn rất là lớn đối với nó. Hoặc là, ở lớp có hai cô, thì một cô rất là ghét nó.

**Trong Suốt:** Thế em lo cái gì?

**Bạn Khuê:** Em lo là nếu một cô rất ghét nó chẳng hạn, thì nó bị thu mình lại, nó mất tự tin. Nó không...

**Trong Suốt:** Cái câu trả lời của em khi nào có lời giải?

**Bạn Khuê:** Lúc đầu thì rất là lo, sau đấy thì cũng có nói chuyện với nó ví dụ như là, chuyện các bạn không chơi, thì mình như thế nào. Lúc đấy mình nghĩ ra là, cũng chẳng sao cả, vì nếu bạn này không chơi, thì chơi với bạn khác, hoặc là chơi một mình. Lúc đấy mình cũng tự thấy thoải mái hơn.

**Trong Suốt:** Em còn lo không?

**Bạn Khuê:** Bây giờ thì em không lo về chuyện là nó không ai chơi ở lớp hoặc là không lo về chuyện là một cô rất là ghét nó.

**Trong Suốt:** Thế em lo cái gì?

**Bạn Khuê:** Nhưng mà em lại lo là sẽ có những tình huống khó khăn như thế với nó. Mà có thể mình không biết, hoặc mình biết nhưng mình không biết cách giải quyết.

**Trong Suốt:** Câu hỏi của em có lời giải khi nào? Khoảng 10 năm nữa?

**Bạn Khuê:** Em chẳng biết được, nhưng bây giờ em nghĩ là cứ lúc nào có tình huống nào xảy ra mà mình biết được thì...

**Trong Suốt:** Khoảng bao nhiêu năm nữa, em có lời giải về cái việc đấy?

**Bạn Khuê:** *Bây giờ thì em nghĩ là lúc nào có tình huống thì mình cố gắng để giải quyết, thế thôi, còn cũng không biết là khi nào.*

**Trong Suốt:** Thế khi nào nó lớn khoảng 18 tuổi là em yên tâm chưa?

**Bạn Khuê:** *Chắc là chưa?*

**Trong Suốt:** Bao nhiêu? 28 yên tâm chưa?

**Bạn Khuê:** *Chắc nói chung lúc nào mình còn sống, nó có vấn đề thì mình lại nghĩ?*

**Trong Suốt:** Vậy câu hỏi của em sẽ có lời giải sau khi em chết. Đúng chưa? Đấy, 21/12 của em. *(Mọi người cười)* Giả sử em sống thêm 50 năm nữa đi là sẽ là 2062, đúng chưa? Còn câu hỏi của em chẳng hạn, của Hoa là bảy ngày sau có lời giải. Hôm nay bao nhiêu rồi nhỉ?

**Mọi người:** *Ngày 15 rồi ạ!*

**Trong Suốt:** Bảy ngày nữa đấy!

**Bạn Tân Hoa:** *Bình thường thì em chả lo gì đâu mà em không hiểu sao trong tiềm thức của mình có vấn đề.*

**Trong Suốt:** Bảy ngày nữa! Tiếp đi ạ, các bạn khác nói về 21/12 của mình đi ạ!

**Bạn Minh Hoa:** *Em có một câu chuyện, đấy là 21/12 mới nhất của em ạ, là việc em chuyển nhà ạ. Có nghĩa là, hiện tại em đang ở một chỗ đi lại thuận tiện các thứ hơn. Nhưng mà tự nhiên lại có một người giới thiệu cho em một cái nhà, điều kiện rất là tốt, nhưng mỗi cái là đường đi xa hơn và có một đường thì đi qua một nghĩa trang nho nhỏ, một đường có một đoạn qua một công trường xây dựng. Nói chung, nếu đi về tối thì mình sẽ rất là lo, nên em không quyết được. Em không quyết được cái việc là mình có nên chuyển nhà hay không và có lúc là có ý định là thôi không chuyển nữa. Nhưng trong khoảng một tuần, mình cứ tự thuyết phục mình ý, mình tự bảo là: Thôi, nếu mà mình chuyển thì mình sẽ có phương án là mình sẽ không đi làm về quá muộn và mình có phương án là đi tìm lối đi khác ấy. Sau đấy thì em quyết định là em chuyển.*

**Trong Suốt:** Có bị ma ám không, ma đuổi không? *(Mọi người cười)*

**Bạn Minh Hoa:** *Không ạ!*

**Trong Suốt:** Có lời giải rồi chứ gì? Tức là em có đáp án rồi chứ gì? Cuối cùng là không bị ma đuổi chứ gì?

**Bạn Minh Hoa:** *Hiện tại thì chưa ạ!*

**Trong Suốt:** Như vậy tôi nay có thể không?

**Bạn Minh Hoa:** *Có khả năng ạ!*

**Trong Suốt:** Đây, câu 21/12 của em chính là tối nay đây!

**Bạn Minh Hoa:** *Vâng!*

**Trong Suốt:** Tôi mới biết được? Bây giờ ngồi đây làm sao biết được? Cũng như là 21/12 đây, mình ngồi đây thì làm sao biết là có ngày tận thế hay không? Tôi mới biết được đúng không? Mình có lo từ giờ đến tối không? Em có lo từ giờ đến tối không?

**Bạn Minh Hoa:** *Có hơi lo ạ!*

**Trong Suốt:** Đây, đúng là triệu chứng 21/12! Cái gì đây mà đúng lúc đây mới có lời giải đáp thôi. Người ta sẽ lo từ giờ đến lúc đây. Đây gọi là triệu chứng 21/12. Ai còn triệu chứng nữa kể đi ạ? Chị Phụng kể chuyện 21/12 của chị đi?

**Chị Phụng:** *Chào mọi người! Thực ra mình nghĩ là ai cũng có những nỗi hoang mang, lo lắng của riêng mình thôi. Với cá nhân mình vào thời điểm hiện tại, với công việc mình đang làm thì mình không thấy có gì lo lắng lắm. Nhưng mà với cuộc sống gia đình thì mình lại có một chút lo lo. Mình ở Hà Nội tận... được 12 năm rồi nhưng mà mình chưa làm được hộ khẩu.*

**Trong Suốt:** Khi nào thì chị làm được hộ khẩu?

**Chị Phụng:** *Bây giờ mình đang định làm, và điều kiện thì đến bây giờ đầy đủ hết rồi. Nhưng mà cái anh công an khu vực, anh ấy không ủng hộ và anh ấy không giúp đỡ. Nên là mình lại phải cố gắng đi tìm người này, đi tìm người kia cậy cục. Từng bước từng bước một để làm từ việc xác nhận tình trạng ở và ổn định của cái nhà mình, sau đấy lại phải lên quận nữa. Trong khi đó thì mọi người “rung cây dọa khỉ” rất là ác. Mọi người bảo là: Trường hợp của chị là khó lắm đấy, là phải có người quen, rồi phải tiền nong nọ kia.*

**Trong Suốt:** Thế năm nào chị sẽ biết là tôi sẽ xong?

**Chị Phụng:** *Bây giờ mình cũng không lo mà mình cứ tự đi làm lần, từng bước một.*

**Trong Suốt:** Đến khoảng năm nào thì chị sẽ biết là có được hay không?

**Chị Phụng:** *Bây giờ, chắc là còn khoảng 2 tuần nữa thì mình biết kết quả thôi. Thực ra mình có lo là mình không biết mình có bị cản trở hay không.*

**Trong Suốt:** Hai tuần nữa là ngày bao nhiêu? 28 à?

**Chị Phụng:** *Tức là sau ngày tận thế. Nhưng mà với mình ngày tận thế không có cái gì cả. Mình không tin.*

**Trong Suốt:** Hôm nay 15, hai tuần nữa là ngày 29 đúng không? Như vậy vấn đề của chị là ngày 29/12, chứ không phải là 21/12 đúng không? Rất hay! Có ai không hề có một tí 21/12 nào? Chị nói đi, tại sao lại không có tí 21/12 nào?

**Bạn Hạnh:** *Em là Hạnh ạ! Em thì hiện tại đang ở nhà trông con thôi. Thực sự là em cũng nghe từ năm ngoái cơ, vào facebook, rồi bạn cũng nhiều lắm. Nhưng nói thật là em không có ý*



*niệm gì về ngày 21/12 cả. Thực ra ngày đầy cũng là một ngày rất đặc biệt vì ngày đầy là ngày sinh nhật em. Nhưng mà em cũng chẳng có tí cảm giác gì cả.*

**Trong Suốt:** Em sinh năm bao nhiêu?

**Bạn Hạnh:** *Em sinh năm 81 ạ!*

**Trong Suốt:** Thế là khoảng 31 tuổi, nếu mà ngày đầy xảy ra đúng không?

**Bạn Hạnh:** *Thực ra là khi mà em biết đạo Phật ấy, thực sự em chuyển hóa được rất là nhiều. Chủ yếu là em sống trong hiện tại thôi. Còn thực ra con người thì bất cứ ai, từ tổ tiên, từ xa xưa nguồn gốc của mình cũng luôn luôn có những nỗi lo lắng. Nói chung chỉ trừ những bậc đắc đạo rồi, các vị A La Hán diệt trừ được tất cả những cái tham sân si của mình rồi thì mình không có nỗi lo nữa. Còn người bình thường thì bất cứ ai đều có nỗi lo hết. Trong quá trình tu tập ấy, em cảm thấy những cái phiền não của con người, mà nếu như mà mình muốn tu tập tốt, mình muốn sống hạnh phúc, thì tất cả những cái nỗi lo ấy nó chỉ là tưởng tượng thôi. Nó là cái tưởng của con người, tưởng về một cái gì ở trong tương lai, thì cái tưởng đó sẽ làm cho mình không hạnh phúc. Mình sẽ sống về lo lắng cho tương lai, mà thật sự là tương lai mình đâu có biết được, nên thực sự em chỉ sống trong hiện tại thôi. Chỉ thỉnh thoảng em cũng có mấy cái nỗi lo, ví dụ như là: Ở nhà con mình, chồng mình có chăm cho tốt không? Hay là mặc kệ nó, nó bò ra chỗ nọ, chỗ kia, bị điện giật.*

**Trong Suốt:** Em có đang lo không?

**Bạn Hạnh:** *Thực sự em cũng không lo, tại vì em buông bỏ rất nhanh. Em lo như thế, nó khởi lên một cái thì em nghĩ là: Ừ, nó có nghiệp của nó thôi. Thực sự nếu kể cả bây giờ, kể cả nếu hai đứa nó chết ngay, kể cả chồng em chết ngay, hay bất kì cái gì xảy ra, em sẽ rất là bình thường. Em không có cảm giác gì cả. Em bảo rằng đây là cái nghiệp thôi. Mà làm gì có tự ngã, thực ra con người năm uẩn rồi thì chả có cái ngã nào cả. Thành ra khi mọi người lo, vì mọi người nghĩ là có cái ngã đấy thôi. Còn khi mà mọi người biết thật ra nó chỉ là tập hợp và nhân duyên thôi, nó tồn tại như vậy thì sẽ bớt đi được cái lo.*

**Trong Suốt:** Thúy có lo gì không? Có nỗi lo 21/12 nào ở trong em không?

**Bạn Thúy:** *Em cũng nhiều nỗi lo lắm ạ!*

**Trong Suốt:** Thử ví dụ xem nào?

**Bạn Thúy:** *Ví dụ cái nhỏ nhỏ là em hay lo cho em bé ấy ạ. Ví dụ mình đi ra ngoài đi làm ấy, thì ở nhà cô giúp việc cô ấy chăm sóc nó tử tế hay không? Ví dụ thế, hay chẳng hạn như là, em cho em bé ăn dặm thì dặn cô không cho nước mắm vào, cho nó ăn nhạt ấy. Nhưng mà cô ấy hay ăn mặn thì không biết là cô ấy có cho một đồng nước mắm vào cho nó ăn mặn hay không. Ví dụ là như vậy. Cái nhỏ nhỏ như thế.*

**Trong Suốt:** Như vậy, có thể nói là, cơ bản hầu hết mọi người đúng không ạ, trừ một số ít ra, thì mọi người đều có cái lo. Em nói đi!

**Một bạn:** *Em muốn chia sẻ một nỗi lo là có một nỗi lo khi mà mình không lo lắng trước một sự việc. Ví dụ như em bị mất việc, thì bố mẹ, bạn bè và cả người yêu em chẳng hạn, nhìn sự*

*việc này với một con mắt rất là tiêu cực. Bản thân em thì không thấy lo lắng gì cả, và mọi người lại bảo: Tại sao mà lại không lo lắng nhỉ? Tại sao mà có thể bàng quan trước một sự việc xấu xa như vậy? Đối với em thì thấy: Tại sao mình lại không lo lắng nhỉ? Mình không thấy lo lắng. Mình cảm thấy lo lắng khi mà mình không thấy lo lắng.*

**Trong Suốt:** Thế là có lo lắng rồi đúng không? Lo lắng là mình bất thường?

**Bạn ấy:** *Vâng! Tức là mình khác với cái như mọi người mong chờ.*

**Trong Suốt:** Đấy cũng là một nỗi lo lắng!

**Bạn ấy:** *Đấy cũng là điều em muốn chia sẻ.*

**Trong Suốt:** Lúc nãy khi anh hỏi có ai có nỗi lo kiểu 21/12 thì cơ bản mọi người đều có đúng không? Nỗi lo kiểu 21/12, nghĩa là có một chuyện gì đấy mà tôi không biết nó có xảy ra hay không, mà đến ngày giờ nhất định, như Khuê là 50 năm nữa chẳng hạn, tôi mới biết. Có nỗi lo đấy làm cho mình từ giờ đến lúc đấy mình không hạnh phúc được, khó hạnh phúc lắm. Hạnh phúc hoàn toàn ấy, còn hơi hơi hạnh phúc thì được nhưng làm mình lo lắng, mình mất năng lượng vào đấy. Mình đang đi ra đường thì không biết ở nhà trời có mưa không? Đúng không? Đang đi chơi ở đâu đấy thì không biết ở nhà con mình thế nào, hay tương lai mình không biết đi về đâu, liệu tôi có lấy được cô đấy không?

Những cái nỗi lo rất nhiều như vậy là phổ biến trong cái xã hội này. Nhưng mà đúng là có cách để giải quyết chuyện đấy, không phải đấy là cách bắt buộc ai cũng phải sống như vậy. Mình có thể sống mà không cần phải lo lắng quá nhiều, thậm chí là nếu mình đạt đến kết quả tốt thì mình không lo lắng nữa về tất cả những chuyện mà mình đang lo lắng bây giờ, ngày hôm nay. Đấy, Thúy không phải lo về việc ăn mặn hay ăn nhạt của con nữa, Khuê không phải lo con mình chơi với một người hay không với ai nữa, chị Phượng có thể không phải lo về hộ khẩu nữa... Đấy hoàn toàn làm được.

Thế nhưng để làm được điều đấy thì bước đầu tiên, bước cơ bản nhất của đầu tiên ấy, lại là một điều mà hơi khó nghe một chút, là mình phải chấp nhận rằng: Nó có thể xảy ra. Bước đầu tiên của việc đi trên con đường để trở nên hạnh phúc thực sự lại không phải là ngồi tập một cái gì tốt, mà đơn giản là ngồi tập chấp nhận rằng điều xấu có thể xảy ra. Mình nhắc lại, là bước đầu tiên để mình có thể đến với hạnh phúc thực sự, thì không phải là ngồi làm những điều thật tốt, mà đơn giản là phải chấp nhận được cái điều xấu có thể xảy ra.

Ví dụ, quay lại câu chuyện của Khuê chẳng hạn, bước đầu tiên của Khuê không phải là tập cái gì đấy cả, mà chấp nhận rằng con mình có thể bị bạn bè xa lánh, xã hội coi thường, cô giáo trừ dạy, đấy là bước đầu tiên. Bước đầu tiên của chị Phượng lại không phải là làm thế nào để xin được hộ khẩu, chấp nhận rằng cả đời này chả có hộ khẩu nào cho mình cả. Nghe có sợ không ạ?

**Chị Phượng:** *Nếu mà không làm được thì vẫn để ở chỗ cũ thôi, chẳng sao cả.*

**Trong Suốt:** Bước đầu tiên của Thúy không phải là làm thế nào để con mình nó không ăn mặn, chấp nhận rằng nó ăn mặn xong nó bị gì đấy, bệnh gì đấy, chấp nhận điều đấy. Bước đầu tiên của Hoa không phải là nói rằng làm gì có ma. Chấp nhận rằng mình sẽ bị ma ăn thịt, ma

ám hay gì đấy. Ma đười, ma bắt, ma trêu, ma ăn thịt... gì đấy. Bước đầu tiên của em. Em tên là gì nhỉ?

**Bạn Tuấn Anh:** *Em là Tuấn Anh ạ!*

**Trong Suốt:** Bước đầu tiên của Tuấn Anh không phải là làm thế nào để mình trở nên lo lắng, mà chấp nhận rằng mình trở thành người bất thường, hoàn toàn bất thường, khác hẳn mọi người, thành một người cực kỳ kỳ cục và kỳ lạ. Đấy, mọi người nghe có thấy mâu thuẫn tí nào không ạ? Bước đầu tiên không phải là tôi tập cái gì đặc biệt hay là nghe một giáo lý cao siêu nào hết. Bước đầu tiên để hết sợ ngày tận thế là chấp nhận rằng 21/12 này ngày tận thế xảy ra. Bước đầu tiên, đây không nói là bước cuối cùng, bước đầu tiên.

**Một bạn:** *Anh Trong Suốt ơi, việc chấp nhận này có thể coi như kiểu là tin được không ạ?*

**Trong Suốt:** Chấp nhận khác với tin. Chấp nhận không phải là tin. Chấp nhận là gì? Chấp nhận là mình hiểu rằng nó thực sự có thể xảy ra. Đấy gọi là chấp nhận. Khi mình hiểu rằng thực sự nó có thể xảy ra, đấy là chấp nhận rồi, đúng không?

Của Hoa phải chấp nhận rằng thực sự là có thể bị ông đó coi thường, đúng không? Khi em chấp nhận được điều đấy thì em mới đi được bước đầu tiên trên con đường. Khi nào mình còn chưa chấp nhận nỗi sợ thật, làm sao mình đến gần sự thật được. Sự thật là gì? Đúng là ngày 21/12 này có thể xảy ra, dù khả năng có thể là 0,000001, thì cũng là có thể chứ, đúng không? Chứ ở đây có ai bảo là không thể được không? Ở đây làm gì có ai đảm bảo không thể? Nghĩa là dù nó khả năng rất thấp, khả năng em trở thành bất thường có cao không? Bao nhiêu phần trăm?

**Bạn Tuấn Anh:** *Em không biết được ạ... 50% bất thường.*

**Trong Suốt:** 50% bất thường. Như vậy là quá cao rồi gì nữa, đúng không? Đúng chưa? Vậy chuyện của em đơn giản là chấp nhận sự thật thôi. Sự thật rằng có khả năng em trở thành bất thường. Khả năng con em bị cô lập với xã hội là có cao không?

**Bạn Khuê:** *Có ạ?*

**Trong Suốt:** Bao nhiêu phần trăm?

**Bạn Khuê:** *10%*

**Trong Suốt:** 10% là tương đối cao rồi. Như vậy chấp nhận rằng con em bị cả xã hội cô lập, đúng chưa? Khả năng Hoa đi phỏng vấn một anh nào đấy, một bác nào đấy, bị bác ấy chê là đồ chả biết gì, đàn độn, bao nhiêu phần trăm?

**Tân Hoa:** *100%!*

**Trong Suốt:** 100% đúng không? Càng chấp nhận rồi gì nữa, đúng không? Đúng rồi, vì vấn đề mà người ta chê mình, có phải là do mình kém đâu. Cái ông mà tự cao tự đại ấy, thì mình có là gì thì người ta cũng bảo mình đàn độn hết. Anh cũng mấy lần bị mấy ông taxi bảo là mình đàn độn. Có gì đâu, người ta nghĩ kiểu đấy mà, nên chuyện đấy là chuyện quá bình thường. Chị Phượng, khả năng mà chị không xin được hộ khẩu là bao nhiêu phần trăm?

**Chị Phượng:** 30%!

**Trong Suốt:** 30%, quá to đúng không? Như vậy chuyện chị không xin được hộ khẩu là quá bình thường đúng không ạ? Chấp nhận nó một cách dễ dàng. Không xin được thì thôi. Còn Thúy, con em bị ăn mặn bao nhiêu phần trăm?

**Bạn Thúy:** 30-40%!

**Trong Suốt:** Thế thì quá phải chấp nhận đúng không? Em có chấp nhận nổi rằng nó sẽ bị ăn mặn không?

**Bạn Thúy:** *Chấp nhận được ạ!*

**Trong Suốt:** Xong rồi nó bị đau thận, chấp nhận được không? Được không? Có được không? Hỏi có hay không thôi?

**Bạn Thúy:** *Có ạ!*

**Trong Suốt:** Rồi, nhưng nó bị chết vì bệnh đấy?

**Bạn Thúy:** *Buộc phải chấp nhận!*

**Trong Suốt:** Buộc phải chấp nhận, nếu nó là sự thật, đúng không? Mình còn không điều khiển nổi thân mình, mình không nên đi mong điều khiển nổi thân người khác. Thân mình còn chả điều khiển nổi. Tí nữa hòn đá rơi vào đầu là thôi rồi, mình thành ngớ ngẩn rồi hoặc là chết rồi. Nên bước đầu tiên là mình chấp nhận sự thật. Ở đây chấp nhận cái gì? Không phải chấp nhận một cái gì gọi là kinh khủng cả, mà chấp nhận sự thật thôi! Sự thật là tất cả những điều đấy điều có thể xảy ra. Ở đây có ai phản đối sự thật không ạ? Giơ tay? Rồi, một người phản đối, tại sao lại phản đối?

**Một bạn:** *Em nghĩ là... bởi vì em nghĩ sự thật cũng nằm trong tầm tay mình.*

**Trong Suốt:** Thật à?

**Bạn ấy:** *Tức là mình cũng là một nhân tố, cái nhân tố trong tương lai sẽ xảy ra ạ. Mình cũng là một yếu tố có thể góp phần thay đổi sự thật.*

**Trong Suốt:** 21/12 thay đổi thế nào?

**Bạn ấy:** *Không, nhưng mà có những cái chuyện nho nhỏ hơn.*

**Trong Suốt:** Không, ở đây đang nói là những chuyện 21/12 đấy!

**Bạn ấy:** *Như là chuyện của chị mà có con ăn mặn ấy ạ!*

**Trong Suốt:** À, anh không nói đây là mình không nên làm gì hết, mình chưa nói đoạn đấy, anh không nói là mình chấp nhận xong, mình chả làm gì hết. Anh chưa nói sang đoạn làm gì sau, vì mình phải có làm gì đấy, phải có. Nhưng mà ở đây đang nói là chấp nhận hay không

thôi. Chỉ là có hoặc không thôi. Hiểu ý anh nói không? Ý anh không phải là chấp nhận xong rồi kệ, con làm gì, hộ khẩu thế nào thì thế nào, mà nhiều khi cũng phải chiến đấu đến cùng. Nhưng mà anh đang nói là liệu mà mình có chấp nhận được rằng nếu nó xảy ra thì có sống hay không? Đây! Em hiểu ý anh nói không? Vấn đề là, dù mình không có chấp nhận hay không thì nó vẫn sẽ xảy ra, có thể xảy ra, đúng chưa? Nên nếu như mình không chấp nhận, chúng tỏ mình là người thiếu hiểu biết, thế thôi! Mình không chấp nhận nghĩa là mình thiếu hiểu biết, đúng không ạ? Mình là người vô lý. Một chuyện có thể xảy ra, mà mình không chấp nhận nó.

Sau những lời anh nói thế, bao nhiêu người chấp nhận được rằng là 21/12 là ngày tận thế, giờ tay ạ? Chấp nhận thôi, không muốn là chuyện khác. Bao nhiêu người chấp nhận được ạ? Có bao nhiêu người vẫn không chấp nhận nổi ngày tận thế, giờ tay ạ? Tôi không chấp nhận được vì tuổi trẻ tôi đang rùng rục thế này, làm sao có tận thế được. Em có chấp nhận được không? Bao nhiêu người không chấp nhận được 21/12 này là ngày tận thế, giờ tay, có ai không ạ? À, rất tốt, chúng tỏ mọi người tiến bộ rất nhanh. Sự thật thì làm sao mà không chấp nhận được? Bây giờ 21/12 có vẻ hơi xa đúng không ạ? Ở đây có bao nhiêu người chấp nhận được rằng nửa tiếng nữa động đất và tất cả chết sạch, chấp nhận được? Tất cả những người ngồi đây chết sạch vì động đất tí nữa, nửa tiếng nữa? Có ai không giờ tay không ạ? Giờ tay nhiều quá! Những ai không chấp nhận được giờ tay ạ? Không chấp nhận được chuyện ấy, giờ tay? Mẹ à? (*Mọi người cười*) Mẹ là không chấp nhận được hay chấp nhận được? Đang hỏi là không chấp nhận được cơ mà? Có ai không ạ? Nửa tiếng nữa chết sạch mà vẫn chấp nhận được hết. Rồi!

Chúng tỏ là, mọi người thấy không ạ, sự thật thực ra nếu mình nghĩ một chút, nó hoàn toàn có thể xảy ra. Bây giờ khó hơn một chút, mọi người thử nêu cho mình/anh/tớ nghe một chuyện mà mình cho rằng không thể xảy ra, giờ tay đi ạ? Ví dụ như thế này, mình kể ví dụ cách đây, hồi mình mới cưới vợ, khá lâu rồi, hơn hai năm rồi, hồi đấy mình cũng đang giảng cho vợ về đúng chủ đề này luôn: Vô thường. Hôm đấy mình đột ngột vỗ vai vợ hỏi là: “Em có chấp nhận được rằng ngày mai anh lấy một cô khác không?” Đây! Đột ngột, rất đột ngột! Theo mọi người, vợ mình đồng ý hay không?

**Một vài người:** *Có!*

**Trong Suốt:** Ai bảo vợ mình đồng ý giờ tay ạ? Ai hiểu hoặc ai biết vợ mình thì giờ tay hoặc đồng ý. Thế còn lại là không đồng ý đúng không ạ? Cách đây hai năm vợ mình chưa tập tiến bộ như là chị Kiều nghĩ đâu. Thế là câu đầu tiên mà vợ mình nói là: “Làm gì có chuyện đấy, không thể thế được”. Thế xong, nhưng mà chưa hết, mình hỏi mẹ mình, hình như hỏi đó mẹ mình cũng có mặt ở đấy. Mẹ lúc đấy có đồng ý không nhỉ? Mẹ, mẹ có đồng ý không?

**Bác Nhị (Mẹ Trong Suốt):** *Không chấp nhận được!*

**Trong Suốt:** Chết thì chấp nhận dễ, chứ con lấy vợ hai thì không chấp nhận được. Đúng không ạ? Mẹ bảo là nửa tiếng nữa chết thì chấp nhận được, mà con mình lấy vợ hai có gì mà không chấp nhận được? Lúc ấy, cả mẹ và vợ mình đều không chấp nhận được, mặc dù là đã quen Trong Suốt 1–2 năm rồi, giảng vô thường đủ kiểu rồi. Thế mình hỏi là: “Tại sao lại không chấp nhận được?” Bạn ấy bảo: “Bây giờ anh làm gì có ai?” Mình bảo là: “Em nhảm to rồi, anh có một list ở sau lưng rồi, em chỉ đồng ý một cái là anh đưa cho em xem ngay”. Nhưng mà vợ anh, cái ngày hôm đấy vẫn không chấp nhận được, đến tận cỡ một năm sau thì mới có thể chấp nhận được chuyện ấy, là anh có thể lấy bất kỳ cô nào, bất kỳ lúc nào. Nhưng mà để mọi người thấy rằng là cái chuyện to tát chấp nhận dễ nhưng chuyện nhỏ đôi khi chấp nhận khó hơn. Chuyện nhỏ quanh mình ấy, chứ chưa nói chuyện ở đâu đấy xa xa. 21/12 là

một chuyện rất là dễ. Nhưng mà chuyện ngày mai chồng mình có một cô là cực kỳ khó. Ở đây bao nhiêu người có chồng giờ tay ạ? Rồi! Bỏ tay xuống đi ạ! Bao nhiêu người chấp nhận được rằng ngày mai anh ấy lấy một cô khác? 1, 2, 3, 4 người! Em đã có chồng đâu? (*Mọi người cười*)

**Trong Suốt:** Nhưng tóm lại không chấp nhận được!

**Bạn Khuê:** *Cho em hỏi ạ. Thực ra chuyện không chấp nhận được hay đối với chuyện không lo lắng ấy, thì vẫn là khoảng cách?*

**Trong Suốt:** À đúng rồi, đúng rồi! Anh chỉ ở bước đầu tiên là chấp nhận thôi, chứ không phải là bước cuối cùng, anh nói rồi đấy. Chấp nhận xong vẫn lo mà, đúng không? Nhưng bước đầu tiên là bước chấp nhận sự thật, là mình có trí tuệ trở lại. Khi mình bảo là nó không thể xảy ra được ấy, đây là đôi khi mình đang bị tâm lý quá, tâm lý chi phối mà. Còn sự thật thì bất kỳ cái gì cũng có thể xảy ra, đúng không ạ? Mọi người thử cho mình một ví dụ khó hơn là chồng mình lấy người khác đi ạ. Có gì khó hơn nữa không ạ? Mọi người nói đi ạ! Em nói đi!

**Một bạn:** *Vâng, chẳng hạn như việc em không thể chấp nhận được, chẳng hạn như là thỉnh thoảng em nghĩ đến việc mẹ em sẽ mất. Như trong cơn mê, em gào khóc đủ kiểu. Ngay cả trong thực tế, bình thường bây giờ em suy nghĩ thế thì không thể chấp nhận nổi.*

**Trong Suốt:** Rồi, rất hay! Tiếp đi ạ! Còn bạn nào còn ví dụ khác?

**Một bạn khác:** *Em thấy cái việc này sẽ rất nhiều người khó chấp nhận. Ví dụ như là chẳng hạn mình sẽ bị mù hai mắt, điếc hai tai, mất hai chân, mất hai tay, thì em thấy là nhiều người khó chấp nhận.*

**Trong Suốt:** Rất hay, rất hay! Tiếp đi ạ! Hai ví dụ đều rất hay! Một người là chuyện mẹ mình mất là khó chấp nhận. Người thứ hai là mình tàn tật, tàn phế. Tiếp đi ạ, còn bạn nào thấy có những chuyện mà khó chấp nhận không ạ? 21/12 thì chấp nhận được, nhưng những chuyện khác thì không chấp nhận được. Ở đây bao nhiêu người đang có người yêu? À bạn nói đi?

**Một bạn:** *Mình bị đi tù vì lỗi của người khác.*

**Trong Suốt:** À, rất hay! Mình bị đi tù vì lỗi của người khác. Không phải lỗi của mình mà bị đi tù. Khó chấp nhận quá đúng không ạ? Rồi, tiếp đi ạ, tiếp đi ạ. Đây, bắt đầu rất hay rồi đấy ạ, tiếp đi ạ?

**Một bạn:** *Em thấy, ví dụ em chia ra là những chuyện xảy ra bên ngoài mình ấy, em biết là những cái đấy mình không kiểm soát được, nên rất dễ chấp nhận. Nhưng mà ví dụ em phân ra thành những cái ở bên trong mình, có khả năng, nằm trong khả năng mình kiểm soát được. Mình tưởng tượng ra là...*

**Trong Suốt:** Em ví dụ đi? Em ví dụ luôn đi.

**Bạn đó:** *Ví dụ cái bên trong mình, chẳng hạn như là sau này con mình đẻ ra nó sẽ không nghe lời mình chẳng hạn, mình sẽ không biết phương pháp nào dạy nó tốt nhất để nó thành người tốt trong suy nghĩ của mình. Mà em nghĩ là trong khả năng của mình, nếu mình có đầy đủ hiểu*

*biết và mình tự tin về những hiểu biết của mình, mình sẽ cải thiện điều đấy và mình kiểm soát để nó không xảy ra, thì cái đấy em lại thấy là rất khó chấp nhận.*

**Trong Suốt:** Hay đấy, rất hay! Mình thì được, nhưng con mình thì không được đúng không? Con mình nó hư thì không chấp nhận được đúng không? Con là một cái gì đấy mình có thể kiểm soát được đúng không?

**Bạn đó:** *Vâng ạ!*

**Trong Suốt:** Rất hay! Tiếp đi ạ! Anh hiểu ý em rồi! Mọi người hãy kể những chuyện mà mình rất khó chấp nhận hoặc là không chấp nhận được đi!

**Một bạn:** *Em thấy là, ví dụ trong trường hợp này thì em sẽ tự nhủ mình: Chắc là không đến nông nổi như thế đâu. Ví dụ như là bây giờ em rất tự tin khi tìm việc làm ấy ạ, em luôn bị băn khoăn giữa việc là mình thích và việc mình đang có, hoặc là mình sắp có ấy ạ. Em chỉ sợ một thời gian sau, nếu mình cứ làm việc mình ưa thích thì biết đâu sau này mình sẽ mất đi động lực đấy.*

**Trong Suốt:** Như vậy, đối với em, cái gì là không chấp nhận được?

**Bạn ấy:** *Nghĩa là khi mà nhiều thứ tổng hợp lại, ví dụ như em rất sợ sau này cuộc sống như nghèo, không được làm việc mình thích...*

**Trong Suốt:** Như vậy đối với em nghèo là không chấp nhận được đúng không? Đối với em, nghèo và không được yêu thương?

**Bạn ấy:** *Dạ không ạ, nghĩa là khi nó tổng hợp lại.*

**Trong Suốt:** Vừa nghèo, vừa không được yêu thương! Đã vừa nghèo lại không ai yêu!

**Bạn ấy:** *Vâng ạ! Xong lại còn kiểu không được làm việc mình thích.*

**Trong Suốt:** Suốt ngày chán đời nữa, đúng không?

**Bạn ấy:** *Vâng! Tổng hợp tất cả lại...*

**Trong Suốt:** Vừa nghèo, vừa không ai yêu, vừa chán đời thì không chấp nhận được. Còn nghèo thì chấp nhận được, nghèo mà có người yêu vẫn được chứ gì?

**Bạn ấy:** *Vâng ạ! (Mọi người cười) Nếu mất tất cả ấy ạ!*

**Trong Suốt:** Tổng hợp thì không chấp nhận được, quá cùng cực thì không chấp nhận được. Tiếp đi ạ, rất hay, rất thật! Bạn này rồi, bạn khác đi?

**Bạn khác:** *Em cho một ví dụ rất khó chấp nhận, ví dụ như là có ai đó tạt một ca axit vào mặt của mình, biến hình dị dạng.*

**Trong Suốt:** Đúng rồi, mặt biến hình dị dạng, mà nhất là mình chả làm gì người ta cả, đúng không? Tiếp đi ạ?

**Bạn Nga:** Ví dụ như em với chị Hiền và các đồng nghiệp, bình thường có thể là chị Hiền đánh giá em cao. Em sẽ không thể chấp nhận được nếu em cố gắng như thế mà sếp em đánh giá em không tốt.

**Trong Suốt:** Bị sếp đánh giá thấp đúng không?

**Bạn Nga:** Vâng, đúng rồi ạ! Còn đồng nghiệp ví dụ như quan hệ rất là tốt. Thế nhưng một lúc nào đó đồng nghiệp lại chơi xấu hay gì đấy.

**Trong Suốt:** Bỏ chuột vào túi đúng không? Chơi xấu! Tiếp đi ạ? Không được sếp đánh giá cao, rất khó chấp nhận, không thể chấp nhận được và bị đồng nghiệp chơi xấu.

**Một bạn:** Theo em cái cảm giác mà thấy mình vô dụng, mình không làm được việc gì có ích, không giúp cho người khác. Hoặc là mình sống một cuộc sống mà mình thấy rằng quá đơn độc, không có ai ở bên cạnh.

**Trong Suốt:** Đơn độc, không chấp nhận được! Tiếp đi ạ, bạn nào ở xa xa một chút đi ạ, nãy giờ toàn bạn gần rồi. Phía đằng sau đấy? Càng xa càng tốt! Em nói đi?

**Một bạn:** Em có một trường hợp không thể chấp nhận được, đấy là người thân nhất của mình lừa dối mình, ví dụ như chồng con hoặc là gia đình. Nếu họ lừa dối mình một điều gì đấy thì không thể chấp nhận được.

**Trong Suốt:** Rất hay! Rất hay! Bị những người thân rất thân lừa dối. Quá hay luôn, không chấp nhận được. Tiếp đi ạ. Bạn nào ngồi phía sau. Mẹ làm gương nói đi! Mẹ có gì không chấp nhận được không?

**Bác Nhị:** Trước đây, mình có những cái mình không chấp nhận được, ví dụ như là người thân mình chết, người mà mình yêu thương, mình thấy không có một lí do gì mà chết.

**Trong Suốt:** Con chết, mẹ chấp nhận được không?

**Bác Nhị:** Ví dụ như Trong Suốt chết thì không thể chấp nhận được. (Mọi người cười) Vì sao, vì mình nghĩ là: thứ nhất, Trong Suốt cũng có tu tập, cũng gieo những nhân lành, tại sao lại phải chịu nhận cái quả xấu và đang có sức khỏe như thế này, người còn trẻ như thế này. Nghĩa là cái điều không thể xảy ra được, không thể chấp nhận được. Chưa nói đến chuyện tình cảm. Nhưng mà sau đấy...

**Trong Suốt:** Thôi thôi ạ! Đoạn sau nói sau! Đoạn sau là đáp án mất rồi! (Mọi người cười) Em nói đi!

**Một bạn:** Em chỉ nêu một ví dụ mà đa số chị em phụ nữ chắc là đồng ý. Nghĩa là chị em phụ nữ nào tu tập thì chắc là cũng chấp nhận được như là: Ngày hôm nay có anh này yêu mình, thế xong ngày mai anh ấy yêu cô khác. Thế nhưng mà chắc ít bạn có thể chấp nhận tiếp tục cái mối quan hệ ấy, đúng không ạ?

**Trong Suốt:** Không chấp nhận được rằng người mình yêu yêu cô khác, mình lại còn tiếp tục, đúng không ạ? Rồi, rất hay! Tiếp đi, các bạn đằng sau đến muộn. Bảo đến muộn đúng không?



**Một bạn:** *Mình nghĩ có một số việc không thể chấp nhận được, ví dụ như là 21/12 mình chết thì chả sao. Nhưng mà đột vừa rồi nhà mình có nuôi một con mèo, mẹ mình mang con mèo đó về, tự dưng trong nhà có thêm con mèo thì cũng vui, nhưng mà nó ị loạn xạ cả lên. (Mọi người cười)*

**Trong Suốt:** Chết thì chấp nhận được đúng không? Nhưng mèo ị thì không chấp nhận được.

**Bạn ấy:** *Chả hiểu sau này vợ con vào, con nó ị ra thì...*

**Trong Suốt:** Hay đấy, rất thật! Mình chết thì được đúng không? Nhưng con ị bãi thì không được. Tiếp đi, mọi người cứ nói thoải mái đi ạ, chuyện gì mình cảm thấy không chấp nhận được với chính mình.

**Bạn Thảo:** *Thỉnh thoảng con em cũng rất nghịch, thỉnh thoảng ăn nó cứ nhổ ra. Em thường có một câu là: “Không thể chấp nhận được! Không thể chấp nhận được, bản quá, không thể chấp nhận được.” Mình hay nói câu đấy.*

**Trong Suốt:** Chuyện rất nhỏ không thể chấp nhận được đúng không? Còn ai xa xa mình không thấy mặt không nhỉ? Đấy ngồi cạnh Thúy là ai?

**Một bạn khác:** *Có một điều mà mình khó chấp nhận được, đó là nếu mình nghĩ đến tình huống tự dưng chết đi, xong rồi con mình bơ vợ, không có chỗ nương tựa, mình không chuẩn bị được gì. Mình không chấp nhận được.*

**Trong Suốt:** Con mình bơ vợ, không nơi nương tựa là không chấp nhận được. Sau lưng Thúy là ai?

**Một bạn:** *Em không thể chấp nhận được là mình không có sức khỏe. Thực sự là mình không có sức khỏe thì không chấp nhận được vì mình không thể giúp cho được ai, không thể giúp cho bản thân mình.*

**Trong Suốt:** Rồi, rất hay! Bạn áo cổ xanh này?

**Một bạn:** *Ví dụ trong tu tập có vấn đề về năm giới chẳng hạn, thì em không chấp nhận được phạm giới.*

**Trong Suốt:** Không chấp nhận được phạm giới đúng không? Không chấp nhận được uống rượu, ví dụ thế đúng không? Rồi! Như vậy mọi người thấy lúc này mình nói về điều không chấp nhận được. Còn ai nữa không? Thu có nói gì không? Có gì không chấp nhận được với em không?

**Bạn Thu:** *Gần đây thì có một cái em không chấp nhận được mình và em tự cảm thấy là như thế thì làm mình đau khổ hơn. Tức là có một khoảng thời gian em thấy là em nhận biết được rất là tốt. Nhưng mà sau đấy em thấy là có những hôm mình chẳng nhận biết, kiểu như mình cứ bị những suy nghĩ, những tà niệm kéo đi. Em thấy là không thể chấp nhận được, tại sao hôm qua tốt, mà hôm nay lại không được.*

**Trong Suốt:** Hôm nay kém hôm qua, không chấp nhận được. Rồi, rất tốt. Em nói gì không? À Trang nói đi?

**Bạn Trang:** *Trước khi em tu tập, thì có một chuyện mà em không chấp nhận được, đó là: em bị người yêu bỏ chỉ vì là em không ở Hà Nội. Em không chấp nhận được bởi vì gia đình bạn ấy không chấp nhận em, mặc dù chưa hề gặp em bao giờ cả. Thì em không thể chấp nhận được, nhưng bây giờ thì em đã khác.*

**Trong Suốt:** Rồi, rất hay! Em nói nốt đi!

**Một bạn khác:** *Em muốn hỏi về sự khác biệt giữa thái độ chấp nhận và thái độ buông xuôi.*

**Trong Suốt:** Tớ nữa sẽ nói, bước hai! Bước một là chấp nhận đã!

**Bạn ấy:** *Em muốn hỏi là khi nào thì mình có thể chắc chắn là mình đã chấp nhận một điều. Em thấy rất là khó, bởi vì là nếu nhìn qua thì có vẻ là mình chấp nhận. Nhưng thực ra em nghĩ là chấp nhận là khi mình chấp nhận tất cả những kết quả xấu và tốt khi một sự việc mang lại. Em nghĩ là em chấp nhận một sự việc chỉ là vì em không nhìn thấy hết mặt tốt của nó, thì đấy không phải là chấp nhận đúng không ạ?*

**Trong Suốt:** Anh nhớ hai câu hỏi đấy của em, tớ sẽ nói tiếp. Bây giờ mình đang nói dở chủ đề là: Bây giờ, theo mọi người, tất cả những cái mà các bạn vừa nói xong, nó có thể xảy ra không?

**Mọi người:** *Có!*

**Trong Suốt:** Có đúng không? Như vậy thì, cái việc nó có thể xảy ra, có phải sự thật không? Cái việc nó có thể xảy ra có phải sự thật không? Cái việc con mèo ị có phải sự thật không? Con mèo có thể ị? Có đúng không? Hay là khó hơn một chút nữa là mình bị gãy chân gãy tay, có thể xảy ra không? Có thể xảy ra đúng không? Khó hơn chút nữa là có thể người thân mình mất. Có thể xảy ra không? Có thể hay không thôi?

**Mọi người:** *Có thể!*

**Trong Suốt:** Có thể hoàn toàn đúng không ạ? Mình bị sắp đánh giá thấp, có thể xảy ra không? Mình không có việc làm bơ vơ, có thể xảy ra không ạ?

**Mọi người:** *Có!*

**Trong Suốt:** Như vậy, tất cả câu chuyện mọi người vừa kể xong, có chuyện nào không thể xảy ra không? Chắc chắn có chuyện nào không thể xảy ra. Theo mọi người, sự thật dù nó phũ phàng đến mấy thì liệu là mình có thể bảo: Tôi không muốn sự thật này nên nó không xảy ra với tôi không ạ? Vì tôi không muốn sự thật này, nên nó sẽ không thể xảy ra, “Không xảy ra đâu! Vì tôi không muốn chết nên 21/12 không xảy ra đâu!” Ví dụ thế, có chuyện đấy không ạ? Vì tôi không muốn đi tù nên không ai làm tôi đi tù được đâu. Chắc chắn là dù ta có muốn hay không muốn, thì những cái chúng ta sợ, nó vẫn có thể xảy ra. Đây là sự thật.

Hoặc là nói một cách tổng quát hơn nữa là bất kỳ cái gì trên đời này cũng có thể xảy ra. Bất kỳ cái gì trên đời này, dù nghe nó vô lý đến mấy đi nữa, đều cũng có thể xảy ra, đúng

không ạ? Và đây chính là cái chân lý rất cơ bản của cái vũ trụ này, là điều gì cũng có thể xảy ra hết. Vô lường, tức là không lường trước được, không bắt mọi thứ theo ý mình được, mà điều gì cũng có thể xảy ra. Đây là vô lường. Như vậy, việc của chúng ta không phải là làm thế nào để cho nó không xảy ra, vì nó vẫn xảy ra mà, làm thế nào 21/12 không xảy ra, khó lắm. Mà việc đầu tiên của chúng ta là gì, là phải hiểu sự thật, chấp nhận sự thật đã, rằng nó có thể xảy ra. Đây, chấp nhận sự thật rằng nó có thể xảy ra đã, sau đây làm gì thì làm. Thay đổi được nó thì cố gắng thay đổi để cố thay đổi.

Ví dụ mình không muốn đi tù thì mình sẽ có cách để cố gắng không bị đi tù. Nhưng mình không thể bảo: Do tôi không muốn mà tôi không phải đi tù. Mình không muốn mẹ mình mất thì mình sẽ chăm sóc mẹ mình, nhưng mình cũng không thể từ chối sự thật rằng mẹ mình có thể mất. Thế thì vấn đề ở đây là việc mình từ chối sự thật mới là việc gây ra vấn đề. Vì từ chối sự thật gây cho mình một sự khủng hoảng kinh khủng. Vì một mặt trong người mình biết rằng nó có thể xảy ra, một mặt mình biết là mẹ mình có thể chết chứ. Mẹ đồng ý không? Một mặt mình biết là con mình có thể chết, nhưng một mặt mình lại từ chối sự thật đấy. Nên ở trong người mình, nó có một sự đánh nhau một cách mạnh mẽ và gây cho mình sự khủng hoảng. Chắc chắn mẹ anh đã phải trải qua khủng hoảng rồi, mẹ nhỉ? Có không? Khủng hoảng lớn không? Mẹ nói thử xem nào?

**Bác Nhị:** *Khi mà mới đầu nghĩ như thế, phải nói rằng là đau khổ, đau khổ, đau khổ đến tột bậc. Mình cảm thấy rằng là đau khổ từ trong tâm mình, mình đau xót. Tại sao ông trời lại bắt công như thế? Lúc ăn, lúc ngủ, nhiều đêm thức giấc dậy, mình nghĩ một cái là không ngủ được, thức trắng đêm. Nghĩa là nó giày vò tâm can mình, nó giằng xé một cách kinh khủng, mình không thể nào nghĩ được rằng, tại sao con mình, nó đang khỏe mạnh như thế, nó tu tập, nó hiểu biết và nó có giúp đỡ nhiều người.*

*Nghĩa là mình, nếu mà nói về góc độ người thường ấy, là một người mẹ rất yêu cái đứa con, mà nó khỏe mạnh, nó đang sung sức như thế. Thế còn là người tu tập, mình hiểu theo là mọi cái nó diễn ra theo cái luật Nhân quả, mình nghĩ rằng nó gieo được rất nhiều nhân lành như vậy, tại sao nó lại phải gặt cái quả xấu như thế. Nên nó là một nỗi đau giằng xé tâm can rất nhiều nhiều tháng, nó kéo về nhiều ngày, nhiều tháng, nhiều đêm thao thức. Nhiều lúc nghĩ đến... Nghĩa là có nhiều lúc nghĩ đến, mình chỉ muốn gào lên thôi, còn khóc là chuyện bình thường, nước mắt trào ra là chuyện bình thường. Mà mình không muốn nói đến, không dám nói đến, có lúc mình cảm thấy đau xót.*

**Trong Suốt:** Đúng rồi! Lý do là thế này, người bình thường không phải là không lo cho con mình đâu, mà trường hợp mẹ mình là mình bắt mẹ mình phải đối diện với chuyện đấy. Lý do vì sao mẹ mình kể chuyện đau xót, rồi khóc v.v... ấy, vì mình buộc mẹ mình phải đối diện với chuyện mình chết, đối diện với chuyện là mình có thể chết. Đây, chứ còn người bình thường thì cố gắng quên đi, ví như các bà mẹ ở đây thì mấy bà mẹ nào suốt ngày nghĩ chuyện con mình chết đâu? Đúng không?

Ở đây có bà mẹ nào suốt này nghĩ đến chuyện con mình chết không ạ? Nhưng mà trong trường hợp của mẹ mình, mẹ mình là người tu tập, nên mình có phương pháp để buộc mẹ mình phải đối diện chuyện đấy hằng ngày, vì nó là sự thật. Sự thật là con của tất cả các bà mẹ ở đây đều có thể chết bất kỳ lúc nào, mình có nghĩ đến hay không thôi. Đúng không? Mình có nghĩ đến nó hay không thôi, chứ còn sự thật là con của các bà mẹ ở đây đều có thể chết bất kỳ lúc nào. Nhưng mà do mình không chấp nhận sự thật đấy, thành ra là mình luôn luôn sống trong sự thiếu hiểu biết. Và do mình không chấp nhận được chuyện ấy, nên là trong lòng mình

thực ra là luôn lo lắng, không biết là nó sống hay chết. Trong lòng mình sẽ có hai sự đối lập với nhau, một bên là mình mong muốn nó không chết, một bên là mình biết rằng sự thật là nó có thể chết. Đây!

Hay là trong trường hợp của em, một bên là mình mong muốn nó không bị cô lập, nhưng một bên em biết thừa là có khả năng đấy. Hay là như bạn nào nói về mẹ mình, em đúng không? Một mặt là em biết không mong muốn mẹ em mất, nhưng mà mặt khác em biết thừa là mẹ em có thể mất bất kỳ lúc nào, một cú điện thoại gọi cho em là em có thể nghe tin mẹ em mất rồi, đúng không? Nên là cách tập, để chấp nhận được chuyện đấy, việc đầu tiên là mình phải đối diện với nó đã. Mình phải đối diện với chuyện là bất kỳ điều gì cũng có thể xảy ra. Đây, mình không đối diện với nó bằng một lý luận, lý luận thì quá dễ. Mà mình phải tìm ngay xung quanh mình ấy, trong người mình, tìm xem có cái gì mà mình không chấp nhận được không. Và khi mình không chấp nhận được, thì mình hiểu rằng đấy là thiếu trí tuệ. Khi mà mình không chấp nhận nổi là thiếu trí tuệ. Vì bất kỳ cái gì cũng có thể xảy ra mà, mà mình lại không chấp nhận được chuyện đấy, nghĩa là mình cho rằng nó không thể xảy ra được. Đây là một sự thiếu trí tuệ rõ rệt. Và cái sự thiếu trí tuệ dẫn đến hậu quả là mình luôn luôn có một loại kỳ vọng quá mức cần thiết. Mình luôn kỳ vọng rằng mình sẽ:

- Thứ nhất là không bị đồng nghiệp chơi xấu.
- Thứ hai là không bị sếp đánh giá sai.
- Thứ ba là không bị đi tù nếu bị hại oan.
- Thứ tư là gì gì đấy, n thứ. Thứ tư là không bao giờ bị ma ám.
- Thứ năm là mèo không bao giờ ị trong nhà tôi, đúng không ạ?
- Thứ sáu là người chồng tôi không bao giờ phản bội tôi.
- Thứ bảy là nếu đã phản bội rồi mà tôi phải ở lại sống với ông ấy thì khủng khiếp quá

v.v....

Tức là trong mình luôn luôn có các loại kỳ vọng một cách vô lý. Bởi vì sự thật rằng là điều gì chả có thể xảy ra. Nên nếu mình không đối diện với sự thật ấy, mình sẽ luôn luôn có các loại kỳ vọng, và cái kỳ vọng đấy nó làm cho mình hành xử sai lầm. Kỳ vọng là không bị ma đuổi thì em chỉ đi qua nghĩa trang là chạy như điên, đâm sầm vào gốc cây ngay, đúng không? Hay là, nếu không, trong trường hợp của em là kỳ vọng không bị sếp đánh giá thấp, thì mỗi lần chỉ cần có vẻ sếp hơi đánh giá thấp một cái là mình khó chịu, buồn bực ngay, đúng không? Kỳ vọng là mình không bao giờ bị người yêu bỏ, thì mình rất đau khổ khi anh ấy chỉ có dấu hiệu nhìn một cô khác. Chứ anh chưa làm gì cả, anh chỉ cần nhìn một cô khác là mình thấy trong lòng đau đớn rồi. Vì nó làm cho mình động chạm đến kỳ vọng của mình. Động chạm đến sự kỳ vọng to lớn của mình.

Con mình chỉ cần ho sù sụ cái là mình đã sợ rồi. Vì mình kỳ vọng rằng nó không chết. Bạn bè mình, chỉ cần có một người bạn hơi không chơi với mình thôi, là mình đã lo lắng, vì mình kỳ vọng mình không bị cô đơn bao giờ cả. Nên cái sự kỳ vọng ấy, chính là cái điều mà chúng ta phải giải quyết. Và muốn giải quyết nó, thì chúng ta phải hiểu sự thật. Sự thật ở đây là gì? Hôm nay mình có nói sự thật của ngày tận thế và vô thường. Vô thường có nghĩa là không có cái gì cứ thế mãi. Vô là không. Thường là thường hằng. Không thường hằng. Nghĩa là không có cái gì tốt mãi cả.

Nếu người ta đang yêu mình thì không có nghĩa rằng người ta yêu mình mãi tới ngày hôm sau. Nếu sếp đang đánh giá cao mình, không có nghĩa rằng sếp sẽ đánh giá cao mình tiếp ngày hôm sau. Nếu con mình đang ngoan không có nghĩa rằng ngày mai nó không thể hư. Đang

ngoan mà, đang ngoan cộng vô thường thì ngày mai có thể hư. Đúng chưa? Công việc đang tốt cộng vô thường nghĩa là ngày mai có thể mất việc.

Như vậy Vô thường nghĩa là gì? Nghĩa là không có gì cứ thế mãi. Hiểu một cách rõ ràng hơn nghĩa là bất kỳ cái gì cũng có thể thay đổi, gọi là Vô thường. Đúng không? Không cái gì cứ thế mãi thì tương đương với việc là bất kỳ cái gì cũng có thể thay đổi. Còn hiểu một cách tâm lý hơn là vô lường, nghĩa là mình không thể lường hết được mọi thứ. Vô lường nói ở góc độ tâm lý là tôi không lường hết mọi thứ được. Vô thường là góc độ chân lý, là cái gì cũng có thể thay đổi được. Nhưng vô lường là tôi không thể lường hết mọi thứ được. Quay lại, mỗi người thử trả lời anh xem, mẹ em có thể chết không?

**Một bạn:** *Có!*

**Trong Suốt:** Em có lường được là khi nào mẹ em chết không?

**Bạn đó:** *Dạ không!*

**Trong Suốt:** Không thể lường được đúng không? Rồi, bạn gì lúc này, bạn có thể đi tù không?

**Một bạn:** *Có chứ!*

**Trong Suốt:** Bạn có thể lường được là bạn sẽ không bao giờ đi tù không, hay là thế nào?

**Bạn ấy:** *Không!*

**Trong Suốt:** Không thể được đúng không? Mình cũng có thể bị đi tù mà. Mình có thể đi tù, bị chết, bị cả xã hội sỉ nhục, đủ thứ hết. Cá nhân mình đây này. Đây là chuyện bình thường, chuyện chắc chắn có thể xảy ra. Nga liệu có thể lường được là sắp không bao giờ đánh giá mình thấp không? Hoàn toàn có thể đúng không? Đồng nghiệp không thể chơi xấu không?

**Bạn Nga:** *Không!*

**Trong Suốt:** Chắc chắn có thể đúng không? Liên có thể lường được là...

**Bạn Liên:** *Có nghĩa là cái câu chuyện của em là mình chấp nhận người yêu mình có thể hôm nay yêu mình, ngày mai yêu cô khác, rồi ngày mai lại yêu cô khác nữa, lại chi chút chi chút. Thế nhưng mà mình không chấp nhận được là quan hệ đó tiếp tục hay không? Thì em không chấp nhận được.*

**Trong Suốt:** Thì anh đang hỏi em đây, là lỡ hoàn cảnh xảy ra. Ví dụ như em phải sống với ông ấy để trả nợ gì đấy, đúng không? Nợ ơn cứu mạng mẹ mình chẳng hạn, biết đâu đấy, chuyện có thể xảy ra mà thì em phải sống với một ông lẳng nhăng suốt ngày mà vẫn phải sống.

**Bạn Liên:** *Em nghĩ rằng khả năng là khó!*

**Trong Suốt:** Khó nhưng có thể không? Anh chỉ hỏi là có thể không?

**Bạn Liên:** *Có thể, em nghĩ là có thể nhưng mà % có thể là bao nhiêu.*

**Trong Suốt:** 0,00001% cũng vẫn là có thể. Nghĩa là mình vẫn phải chấp nhận. Em chấp nhận được không?

**Bạn Liên:** Chắc là có, vì nó vẫn có phần trăm xảy ra.

**Trong Suốt:** Mẹ chấp nhận được con chết tối nay không?

**Bác Nhị:** Bây giờ thì chấp nhận được rồi. Bởi vì cái gì cũng có thể xảy ra. Không ai biết trước được cái gì, nhiều khi mình muốn mà cũng đâu có được đâu.

**Trong Suốt:** Đúng rồi, chính xác! Hoa thế nào, chấp nhận được không? Chuyện gì?

**Bạn Hoa:** Em chấp nhận được chuyện đi về tối có thể gặp ma, dọa đủ thứ này kia.

**Trong Suốt:** Ma dọa đúng không?

**Một bạn:** Chấp nhận nhưng mà vẫn sợ thì làm thế nào?

**Trong Suốt:** Ồ, chấp nhận là bước đầu tiên để hết sợ, chưa hết sợ được ngay. Nhưng mà không có bước đầu tiên đấy thì kiểu gì cũng sợ. Vì sao lại có sợ? Vì là cứ có kỳ vọng là có sợ hãi. Đấy, cứ có một sự kỳ vọng là có sợ hãi nó không xảy ra cái điều mình kỳ vọng, nó không xảy ra. Kỳ vọng bao giờ cũng đi kèm với sợ hãi. Trong kinh Bát Nhã nhà Phật có viết là một vị Bồ Tát chỉ khi nào hết kỳ vọng mới hết sợ hãi thôi. Cả một vị Bồ Tát đấy, mà chưa hết kỳ vọng thì vẫn còn sợ hãi mãi. Nên cứ có kỳ vọng là có sợ hãi. Hai cái luôn đi kèm với nhau. Nên là muốn giải quyết sợ hãi, việc đầu tiên là phải hết kỳ vọng.

Kỳ vọng là gì? Kỳ vọng là bắt một cái gì đấy phải xảy ra theo ý của mình. Hy vọng thì được, hy vọng là thế giới này hòa bình, mọi người hạnh phúc thì không sao. Nhưng bắt thế giới phải hòa bình, thành kỳ vọng rồi. Hy vọng là con mình lớn lên khỏe mạnh bình thường thì không sao, nhưng mà bắt buộc là con mình không thể nào ốm được, không thể nào bị người khác chê bai được, đấy lại thành vấn đề. Đấy là sự thiếu hiểu biết. Nên kỳ vọng bao giờ cũng đi kèm với sợ hãi, và sợ hãi luôn gây ra đau khổ. Khi mình sợ điều gì đấy, mình nói thêm ở buổi trước, là mình có xu hướng phóng đại điều ấy lên. Khi mình sợ điều gì đấy là mình có xu hướng phóng đại chuyện ấy lên. Mình sợ cô đơn thì mình phóng đại chuyện bị cô đơn lên, cho là nó rất khủng khiếp. Đấy, nếu em giải quyết được bằng cách: Thôi cô đơn thì chơi một mình cũng được. Nhưng khi mình chưa nghĩ được như vậy ấy, mình phóng đại nó lên khủng khiếp lắm. Cái điều mình sợ, bao giờ mình cũng phóng đại lên.

Mình sợ là bị người khác cười, thì cái áo của mình chỉ có một vết bẩn thôi là đã phóng đại cái nụ cười người khác lên rồi. Người ta cười vui vẻ với mình, mình nghĩ là người ta cười mình vì cái áo mình bẩn. Đấy, phóng đại nụ cười người khác lên. Mình sợ rằng chồng mình bỏ mình đi với người khác thì thấy anh ấy khen một cô khác thôi, thế là lòng mình đã lo rồi, phóng đại chuyện là anh ấy đi với người khác đấy. Khi đã có kỳ vọng thì đi kèm với sự sợ hãi, khi có sợ hãi thì đi kèm sự phóng đại. Và khi đã có sự phóng đại thì đi kèm với hành xử sai lầm. Bắt chồng từ nay trở đi chỉ nhìn 180°, nghĩa là trong góc, trước mặt thôi, anh chỉ nhìn phải, nhìn trái là không xong với em đâu. Đấy, hành xử sai lầm đấy. Bắt con mình là con phải làm đúng 100% lời mẹ, còn sai 1% thôi là ăn đòn với mẹ ngay. Đấy, đấy là một loại sai lầm khác.

Khi mình đã phóng đại cái gì lên rồi ấy, mình bắt đầu có lối hành xử sai lầm kiểu đấy. Nên là kỳ vọng dẫn đến sợ hãi, sợ hãi dẫn đến phóng đại, phóng đại dẫn đến sai lầm. Tất cả những thất bại của mình, rất nhiều những thất bại của mình là do mình phóng đại sự thật. Tức là trong đời mình ấy, kể cả trong tình duyên lẫn trong công việc, cái không đáng lo thì mình lại quá lo. Và khi mình quá lo cái này thì mình quên mất cái đáng lo khác, còn đáng lo hơn. Khi mình quá lo một cái gì đấy, phóng đại nó lên, mình lại làm những thứ khác trở nên là không quan trọng bằng, nên mình quên mất cái quan trọng, mình chỉ lo thôi.

Ví dụ như em là phải lo đi đường cho nó an toàn thì cứ lo là ma hiện ra không, là dễ đâm vào tường lắm. Đấy, đúng không? Khi mình quá lo về cái này, trong đầu mình chỉ có “Ma, ma, ma” thôi chứ không có bức tường, không có cái cây, rất dễ đâm vào tường, vào cây. Cái người mà lúc nào cũng lo danh dự của mình bị mất hay không rất dễ mất danh dự vì đáng ra cái năng lượng ấy phải dùng vào làm việc tốt, thì suốt ngày chỉ lo lắng. Đấy, người ta chỉ nói lao xao gì về mình, thế là bắt đầu đi khắp nơi nghe ngóng, xong rồi phân tích sai lầm, diễn dịch sai lầm ấy. Nghĩ là nó nghĩ xấu về mình, thế là mình phải nói xấu lại nó, thế là cái vòng luẩn quẩn lại xảy ra ngay. Nên khi đã phóng đại, thì sẽ có sai lầm. Nên là nhìn sâu một lúc thì thấy là phải giải quyết kỳ vọng trước. Muốn giải quyết sợ hãi thì phải giải quyết kỳ vọng.

Kỳ vọng nghĩa là gì, nghĩa là bắt mọi thứ phải xảy ra 100% theo ý mình. Cách giải quyết là gì, là chấp nhận sự thật. Sự thật là vô lường. Mình không thể lường hết mọi thứ được. Thứ hai, xa hơn và sâu hơn là Vô thường. Không có gì nó lại không thay đổi cả. Bây giờ, với tất cả những người vừa nói xong, vừa kể câu chuyện xong, thử nói cho anh biết xem là liệu mình có chấp nhận được cái điều ngược lại hay không? Bao nhiêu người chấp nhận được điều ngược lại giờ tay? Những bạn vừa kể xong đấy, bao nhiêu người chấp nhận được điều ngược lại? Ví dụ như trong trường hợp của bạn là chấp nhận đi tù, trường hợp của em là mẹ mất, trường hợp của Hoa chấp nhận bị coi thường... Bao nhiêu người sau đây có thể chấp nhận được cái điều mà trước đây mình không thể chấp nhận được, giờ tay? Chuyện của em là bị tạt axit đầy mặt, em chấp nhận được không?

**Bạn ấy:** *Em chấp nhận được.*

**Trong Suốt:** Đấy, bao nhiêu người chấp nhận được cái điều mà trước đây mình không chấp nhận được. Giờ tay thử xem nào? Em chấp nhận được không? Dù rất buồn tôi phải chấp nhận. Dù rất buồn, rất đau đớn, nhưng tôi buộc phải chấp nhận vì nó là sự thật. Thế thôi. Em nói đi, em chấp nhận được vì sao?

**Một bạn:** *Em nghĩ là mình có thể chấp nhận được là vì dù sao điều đấy cũng có thể xảy ra. Nếu mà mình không chấp nhận thì có thể là có nhiều điều bất lợi cho mình. Tốt nhất là mình chấp nhận. Chấp nhận thì mình sáng suốt hơn để mình suy nghĩ tốt hơn.*

**Trong Suốt:** Rất tốt! Đúng vậy! Bạn sau lưng Thúy, em chấp nhận được không? Sức khỏe? Câu chuyện sức khỏe của em đấy?

**Bạn ấy:** *Em chấp nhận được ạ vì em đã từng trải qua.*

**Trong Suốt:** Em chấp nhận được là em hoàn toàn mất sức khỏe không?

**Bạn ấy:** *Em chấp nhận được ạ.*

**Trong Suốt:** Như thế nào?

**Bạn ấy:** *Trước đây em cũng bị tai nạn xe máy, cách đây cũng khoảng hơn một tháng rồi. Trước đây em cũng không biết là mình sẽ như thế, nhưng mà sau khi đã bị thế thì cũng không biết làm gì hơn ngoài chấp nhận.*

**Trong Suốt:** Nhưng mà anh hỏi là em chấp nhận được nó sẽ xảy ra một lần nữa?

**Bạn ấy:** *Em chấp nhận được!*

**Trong Suốt:** Ừ, khó quá nhưng vẫn chấp nhận được đúng không? Bạn bên cạnh đi ạ. Bạn chấp nhận được không?

**Bạn ấy:** *Phải chấp nhận thôi!*

**Trong Suốt:** Như thế nào?

**Bạn ấy:** *Phải chấp nhận thôi!*

**Trong Suốt:** Nó sẽ xảy ra như thế nào?

**Bạn ấy:** *Nó có thể đến bất kỳ lúc nào.*

**Trong Suốt:** Ừ, cụ thể hơn tí nào?

**Bạn ấy:** *Có thể bị gặp tai nạn bất ngờ.*

**Trong Suốt:** Hoàn toàn có thể đúng không?

**Bác Nhị:** *Hoàn toàn có thể!*

**Trong Suốt:** Mẹ, con chết như thế nào?

**Bác Nhị:** *Phải chấp nhận thôi!*

**Trong Suốt:** Nhưng con chết thế nào? Cách chết như thế nào? Đá rơi vào đầu, hay là ô tô đâm hay là trúng gió, hay là cái gì đấy.

**Bác Nhị:** *Cách chết thì mẹ vẫn nghĩ là chết một cách rất bình yên và từ từ đi. (Mọi người cười) Chưa thể tưởng tượng một cái cách gì...*

**Trong Suốt:** Ví dụ như là bị một cái xe đâm, đầu vỡ toác, có chấp nhận được không?

**Bác Nhị:** *Chưa nghĩ đến!*

**Trong Suốt:** Con hỏi là mẹ chấp nhận được không?

**Bác Nhị:** *Vẫn phải chấp nhận! Chấp nhận được!*



**Trong Suốt:** Chấp nhận được, đúng không? Còn gì khủng khiếp hơn nữa không?

**Bác Nhị:** *Đấy là cái sợ hãi nhất để mang ra tập. Có thể nói là tại sao lại chấp nhận được. Cái này là một cái rất thực tế mà mình đã tập, tức là mình mang cái nỗi sợ nhất của mình ra để mình tập. Con người ta, các cháu cũng thế thôi, ai cũng có rất rất nhiều nỗi sợ, không phải chỉ sợ con mình chết, mà sợ bố mẹ mình chết, chồng mình chết hay sợ những việc khác nữa. Nhưng mà đây, bác lấy nỗi sợ lớn nhất của mình: Trong Suốt chết là nỗi sợ lớn nhất của mình. Bởi vì mình có rất nhiều kỳ vọng ở Trong Suốt và mình cũng có rất nhiều cơ sở, như hồi này mình nói đấy, để nghĩ rằng con mình chưa thể chết được. Thế nhưng mà sau đấy thì mình cũng tỉnh tâm để mình suy nghĩ, mình suy nghĩ rất nhiều ngày tháng chứ không phải là một hai ngày, một hai tuần, rất nhiều tháng. Mình cứ tự nghĩ rằng, mọi cái là Vô thường, tức là nó biến đổi không ngừng, làm sao có cái gì đứng yên được. Thế con mình nó sống mãi rồi nó cũng chết, đấy là suy nghĩ bình thường.*

*Còn nói về luật nhân quả, tức là tất cả mọi cái sự việc, hiện tượng trong xã hội hay trong trái đất nó đều vận hành theo cái luật nhân quả. Thì con mình, bây giờ mình thấy là cái kiếp này nó đang làm, gieo được những nhân lành, nhưng biết đâu những kiếp trước nó đã gieo những cái nhân không tốt và mình không kiểm soát được. Vậy nhân xấu của những kiếp trước đến một lúc nào đó nở ra, mình không kiểm soát được, không kìm hãm được, lúc ấy nó nở ra thì mình phải chấp nhận thôi, là việc đó sẽ xảy ra. Cứ nghĩ như thế rất rất nhiều lần và mình tưởng tượng ra đến một lúc nào đó con mình không còn, nó đau khổ vô cùng, nhưng mà dần dần, rất nhiều tháng giằng co như vậy, cuối cùng mình cũng đã chấp nhận được, đến bây giờ mình thấy: Ví dụ ngày mai đi về không còn con mình nữa, mình cảm thấy là mình cũng phải cứng cỏi, mình sẽ không ngã gục, sẽ không có cái gì đến nỗi là quá bi đát để mình không chịu nổi, và mình sẽ vững vàng đón nhận.*

**Trong Suốt:** Đấy, thành cao thủ đấy! Sau 6 tháng dần vật...

**Bạn Tuấn:** Trong Suốt ơi, cho em hỏi.

**Trong Suốt:** Ừ, em hỏi đi?

**Bạn Tuấn:** *Hơi lạc đề một chút! Gia đình em có một người mẹ cũng đặt nhiều kỳ vọng vào em, và em biết là với những kỳ vọng đấy thì sẽ làm mẹ em khổ. Em cũng nghe anh nói về cái đổi mặt nỗi sợ này rồi, nhưng mà em không đủ tự tin để áp dụng phương pháp này với mẹ em, vì em không chắc là mẹ em có thể vượt qua được. Lúc mà anh muốn mẹ anh áp dụng phương pháp này thì anh có lòng tin gì để biết rằng mẹ mình sẽ vượt qua không ạ? Hoặc là lòng tin về độ thúc đẩy, tiến trình kéo dài hàng tháng? Em cảm thấy thời gian hàng tháng đấy nó quá dài, không chỉ với mẹ em mà với cả em nếu căng thẳng.*

**Trong Suốt:** Đầu tiên, nó bắt nguồn từ động lực của mình, của anh là gì? Động lực của mình ấy. Tuy nhiên động lực của anh không phải là để mẹ anh hết sợ anh chết, động lực của anh là giúp mẹ anh hết vô minh, vô minh là thiếu hiểu biết đấy. Vì đau khổ của mẹ anh hay của mẹ em, của mọi người đều bắt nguồn từ sự thiếu hiểu biết. Đau khổ đến từ sự thiếu hiểu biết chứ không phải đến từ việc mình bị đau hay là mất cái này, mất cái kia. Mình mất nhưng mà ví dụ thế này, anh hay ví dụ là có hai người đàn ông, cùng được tặng một cái đồng hồ rất đẹp. Đồng hồ lấp lánh vàng, bằng vàng thật, có gắn kim cương. Một ông cầm đồng hồ đi khoe khắp mọi

người rằng là: “Mọi người ơi xem tôi có đồng hồ đẹp chưa!” Một ông đơn giản dùng nó để xem giờ. Tíc tắc, tíc tắc, mấy giờ rồi, thế thôi.

Thế một ngày kia hai ông này đều bị mất trộm. Theo mọi người ai sẽ là người khổ? Cái ông đi khoe đúng không ạ? Còn ông kia không có đồng hồ, ông bảo thôi ra chợ mua cái đồng hồ nhựa là xong, đeo lại cái đồng hồ nhựa vào tay, lại bình thường. Còn ông kia, ông mất đồng hồ kia, ông bắt đầu lo lắng, bắt đầu sợ hãi. Một là ông lo rằng là mình mất uy tín trước mặt mọi người, ngày xưa cái đồng hồ đẹp, mọi người khen mình, bây giờ mọi người khen mình nữa đâu. Hay là sợ sau này mất nữa thì sao? Thế là cùng việc mất đồng hồ, mà gây ra đau khổ hay không. Như vậy, đau khổ đến từ việc nào? Mất đồng hồ hay là do thiếu hiểu biết? Như vậy mình hiểu rằng đau khổ không phải đến từ việc mất đồng hồ. Đau khổ đến từ việc thiếu trí tuệ, thiếu hiểu biết nên không chấp nhận được vô thường, đúng chưa ạ? Cái người mà mất đồng hồ ấy, một người chấp nhận được vô thường, hay vô lường đấy, thì thấy bình thường. Khi chấp nhận được vô lường thì thấy mọi thứ lại bình thường, lại đeo cái đồng hồ nhựa mà đi bình thường. Còn cái người không chấp nhận được vô thường, thì đau khổ tiếp.

**Bạn Tuấn:** *Em hoàn toàn đồng ý với anh nhưng mà chỉ có cái là thừa nhận nhân quả, vô thường thì em nghĩ là không phải ai cũng thừa nhận được và tin được điều ấy hoàn toàn.*

**Trong Suốt:** Đây là lý do mình phải đi giúp mọi người. Đầu tiên để anh nói là động lực đã, động lực của anh là anh muốn mẹ anh hết khổ chứ không phải là để mẹ anh buồn 6 tháng. Nhưng anh hiểu rằng nỗi khổ của mẹ anh không đến từ việc anh sống hay chết, mà đến từ việc mẹ anh có chấp nhận được vô thường hay không? Không chấp nhận được thì khổ. Chấp nhận được thì không khổ. Đây là việc của anh, anh có một động lực rõ ràng là giúp mẹ mình chấp nhận vô thường một cách hoàn toàn. Đây là việc đầu tiên.

Nhưng thứ hai là nếu mình muốn giúp một người hết sợ, đầu tiên là mình phải hết sợ đã. Em muốn giúp mẹ em hết sợ, việc đầu tiên không phải là em giúp mẹ em mà là em xem mình có sợ hay không? Khi mình có nỗi sợ ấy, thì nỗi sợ lan tỏa ra xung quanh rất dễ dàng. Mọi người không tưởng tượng được đâu. Mọi người cứ tưởng nỗi sợ, tôi giấu trong lòng, không ai biết. Không phải. Nguyên tắc của nỗi sợ là lan tỏa rất dễ. Nỗi sợ lan tỏa rất là dễ. Giống như mọi người đồn một cái là ai cũng sợ ngay đấy, đồn một cái, ai cũng sợ. Nghe tin đồn là trong mấy ngày nữa có một đợt bệnh dịch gì đấy, thì ai cũng sợ ngay, đúng không? Chứ nghe đồn là mấy ngày nữa thời tiết rất là dễ chịu, thì không cảm giác gì mấy. Nhưng mà mấy ngày nữa bệnh dịch đến thì đi kể hết từ người này sang người khác. Đúng chưa? Nghĩa là nỗi sợ nó có khả năng lan truyền. Thậm chí nhiều khi mình không nói gì nhưng nét mặt mình có vết sợ là người khác cảm nhận được ngay. Chỉ thấy mình hơi cau mày, hay lo lắng thôi là người đối diện mình cảm nhận được ngay, lan truyền rất dễ. Nên khi mình có nỗi sợ, mình rất khó giúp người khác hết sợ. Nên là trong việc của anh muốn giúp mẹ anh, anh phải hết sợ đã. Nếu anh còn sợ mình chết thì làm sao mình giúp mẹ mình hết sợ mình chết được? Nên mình phải hoàn toàn không vấn đề gì với việc mình chết, không sợ tí nào. Đây là điều thứ hai mình cần phải có khi giúp người ta.

Điều thứ ba là mình phải có trí tuệ, hiểu biết. Mình phải giúp người ta bằng sự thật, chứ không giúp người ta bằng sự giả dối. Giúp bằng sự thật là gì? Là vô thường là sự thật, nên mình dùng sự thật đi giúp, mình rất là yên tâm, vì sự thật mà. Cái gọi là sự thật thì kiểu gì nó cũng xảy ra. Đây, nên mình dùng những cái gọi là sự thật đấy, biết chắc chắn là sự thật đấy, mình đi giúp mọi người. Nên ba điều vừa nói xảy ra:

- Một là động lực của mình đi giúp mọi người là gì? Có động lực là để giúp người ta không? Giúp hết vô minh hay không? Hay chỉ đơn giản là đi làm những việc này việc nọ cho mình thoải mái trong lòng. Rõ ràng là mẹ anh buồn 6 tháng, anh có thoải mái không? Làm sao thoải mái được, đúng không? Nhưng mà mình có động lực rõ ràng là giúp mẹ mình hết vô minh nên đây là chuyện có thể làm được.
- Điều thứ hai là mình hết sợ, mình không sợ mình chết nữa, nên mình giúp mọi người hết sợ khi mình không còn sợ chết.
- Điều thứ ba là mình có phương pháp đúng.

Ba cái đây em muốn giúp mẹ em thì em phải có. Còn nếu không thì đúng là chưa nên bắt đầu vội. Vì bắt đầu nó có thể gây ra những hậu quả. Khi em có được ba cái đây rồi, em bắt đầu tự tin giúp mẹ em được: Một là em có động lực rõ rệt giúp mẹ em hết khổ, hết vô minh; Hai là em hết sợ nỗi sợ đấy. Nỗi sợ nào cũng được. Nếu mà em sợ chuột thì em phải hết sợ chuột đi hẵng giúp, còn mình đang sợ chuột thì đừng giúp vội. Thấy con chuột mình cứ: “Aaaaaaa”, đúng không? Làm sao giúp người ta hết sợ chuột được? Thế nên mình phải hết sợ chuột, đúng không? Nhưng mà thứ ba là mình phải có phương pháp đúng.

**Bạn Tuấn:** *Em cũng đang lo về vấn đề phương pháp.*

**Trong Suốt:** Đây là lý do anh nói chuyện với mọi người đây này, để chia sẻ phương pháp. Không phải là phương pháp chỉ là Phật đã viết, hay là sách đã viết đâu. Mà phương pháp anh đã trải nghiệm qua và đã giải quyết được cho rất nhiều người, đấy! Ở đây đã có một số người anh đã từng giúp cái phương pháp này. Có ai đã từng được anh giúp thử kể một câu chuyện. Thu nào?

**Bạn Thu:** *Em có một câu chuyện đã từng nhờ anh Trong Suốt, đây chính là trước khi em trai của em thi vào đại học. Lúc ấy em có một nỗi sợ là em sợ em ấy sẽ thi trượt, thế sau đó em mới đến gặp anh Trong Suốt tại vì em thấy cuộc đời của nó, cái bằng đại học là bằng thông hành rồi, nếu mà không có thì chỉ có chết, sau này chả làm ăn được cái gì, ra ngoài đời sẽ không có công ăn, việc làm, sẽ không có vợ con rồi nói chung mọi thứ sẽ tan tành. Sau đó em có đến gặp anh Trong Suốt, anh ý mới chia sẻ với em là trong việc em sợ em em không đỗ đại học ấy, còn sợ gì nữa không? Sau cuộc nói chuyện đấy em mới phát hiện ra là thật ra tất cả nỗi sợ của em nó đến từ một cái hiểu biết sai lầm. Sau cuộc nói chuyện ấy thì biết là sống trong cuộc sống quan trọng nhất là một người làm việc tốt, biết sống tốt, biết sống đúng với mình vì anh ấy có kể chuyện là anh họ của anh Trong Suốt là người làm về bên điện đúng không ạ? Mặc dù anh ấy không phải đỗ đạt gì mà anh chỉ là một người thợ sửa điện thôi chẳng hạn nhưng mà cuộc sống của anh ấy rất hạnh phúc và rất tốt. Vậy em biết cái nỗi sợ của em xuất phát từ việc em không hiểu biết, em cứ nghĩ có bằng đại học sẽ có tất cả, cái đấy là cái chung nhất rồi. Mà thực ra cái đấy không phải.*

**Trong Suốt:** Đây, nỗi sợ thì đến từ việc là kỳ vọng. Trong trường hợp của em là chỉ việc phá kỳ vọng đấy thôi. Kỳ vọng là do mình thiếu hiểu biết. Mình kỳ vọng là do mình thiếu hiểu biết đúng không ạ? Mình không chấp nhận chuyện gì đấy là nó xảy ra trái ý mình. Đây là nỗi khổ của tất cả mọi người, mẹ anh là ví dụ đấy, nếu mẹ anh có khổ, thì anh biết không phải là do gì hết, mà nếu mẹ anh có nỗi khổ, đấy là do mẹ anh đâu đấy có một sự kỳ vọng, và dưới sự kỳ vọng bao giờ cũng là sự thiếu hiểu biết, không chấp nhận được sự thật, nên việc của mình là giúp người ta giải quyết điều đấy thôi, là xong. Đây, cách tập là như vậy. Ở đây có ai có ví dụ khác nữa không? Ai có ví dụ về việc vừa xong, là nỗi sợ là sự kỳ vọng, và phá sự kỳ vọng là giải quyết nỗi sợ. Ồ, Hạnh nói đi?

**Bạn Hạnh:** *Thực ra em cũng là người mà được anh Trong Suốt chia sẻ phương pháp vượt qua nỗi sợ. Trước đây em cũng có rất nhiều nỗi sợ như mọi người đã từng kể và hồi đấy nỗi sợ lớn nhất là nỗi sợ độ cao. Đến mức độ có thể nói là tự kỷ, mà nếu như mình đi thang máy lên trên tầng ba, tầng bốn nhìn xuống dưới là mình đã thấy sợ rồi. Và lúc nỗi sợ ấy trở thành nỗi ám ảnh thì em lại đến gặp anh Trong Suốt và lúc đấy cũng nói là: Bây giờ em cảm thấy rất là khó chịu, em muốn giải quyết nó: đó là cái phương pháp tưởng tượng và chấp nhận ra cái điều xấu nhất có thể xảy ra đối với mình. Cái sự tưởng tượng đấy nó rất là chi tiết, rằng là nếu mà mình chết thì nó như thế nào, nói chung là tất cả mọi chi tiết nhỏ nhặt, rồi là máu chảy ra làm sao, v.v...*

*Sau khi cái buổi nói chuyện đấy về nhà thì em còn bị hoảng loạn khoảng hai ngày. Nhưng sau đó cái việc đấy ở nhà mình cứ tập dần dần. Cứ mỗi lần mình lại cảm thấy lo lắng vì mình vẫn đang còn nỗi sợ độ cao đó mình lại tưởng tượng cái quá trình đấy. Mình tưởng tượng đến khi nào mình chấp nhận hoàn toàn được cái việc đấy rồi thì lúc đấy nỗi sợ nó tự tan biến và cái nỗi sợ lớn nhất mình đã giải quyết được, sau đó mình có rất nhiều những cái lo lắng nhỏ nhặt thì tự nhiên nó cũng mất đi. Vì có lẽ điều mình sợ nhất và mình đã chấp nhận được nó rồi, nên là tất cả những cái chuyện nhỏ nhặt nó chả là vấn đề gì nữa. Cái phương pháp mà anh Trong Suốt đã chia sẻ và mình chấp nhận nó. Chấp nhận ở đây thì mình càng tưởng tượng kỹ bao nhiêu và chấp nhận sự thật xảy ra hoàn toàn, khi nào mà chấp nhận hoàn toàn và không còn cảm giác sợ sệt gì nữa thì nỗi sợ đấy nó hoàn toàn tan biến.*

**Trong Suốt:** Tuấn có ý kiến gì không?

**Bạn Tuấn:** *Em thì em hoàn toàn ủng hộ phương pháp này, chỉ có cái là mỗi phương pháp nó phù hợp với một đối tượng cụ thể. Và em thì em không biết chắc chắn rằng liệu phương pháp này có phù hợp với mẹ em không, nhất là những đối tượng cũng có tuổi rồi?*

**Trong Suốt:** Đây là phương pháp thuộc loại mãnh liệt nhất, kinh khủng nhất đấy. Bởi khi anh làm phương pháp này thì anh gây ra hoảng loạn cho những người đấy. Hạnh hoảng loạn, mẹ anh cũng gọi là một kiểu, đấy, nhưng mà cách đấy là cách nhanh nhất để giải quyết vấn đề. Nhanh nhất và sâu sắc nhất. Anh mỗi lần làm như thế, mọi người khóc là chuyện bình thường, khóc trước mặt anh là chuyện bình thường luôn!

**Bạn Phương:** *Bản thân mẹ mình cũng có rất nhiều nỗi sợ, lo lắng chăm cho con mình từng tý một: sợ nó làm sao rồi nó ngã chứ chưa nói chuyện là chết. Nó ngã hay nó làm gì đấy thì rất là lo. Mà mẹ mình cũng không thể nào phù hợp với phương pháp tưởng tượng gì đó, chưa thể áp dụng được. Trước khi mình gặp anh Trong Suốt thì động lực của mình mới chỉ ngắn hạn thôi, ví dụ mình buồn thì tỏ ra là mình vui. Ban đầu, cái động lực của mình là cho mẹ không sợ như thế, nhưng về sau mình phát hiện ra cái này nó cũng không đúng vì sợ nó dễ bị lan tỏa, mẹ mình vẫn buồn và mình vẫn cảm thấy buồn. Dù cho trong lòng mình thực sự buồn, mình tỏ ra vui thì mẹ mình vẫn bị ảnh hưởng và bị buồn. Vì thế cái giải pháp đấy nó không được dài hạn lắm.*

*Đến khi mình gặp anh Trong Suốt một thời gian, mình nói chuyện rồi mình biết là động lực phải lớn hơn, không có cái chuyện là chuyện mình che giấu nỗi buồn của mình để mà cho mẹ hết buồn. Tiếp theo nữa là bản thân nỗi sợ, mình mới nói đến bước thứ hai là mình mới ngẫm đến cái việc của mình là mẹ mình sợ mình chết, ví dụ thế, mình cũng sợ mẹ chết. Suy ra*

*mình chưa giúp được và đến sau đó, trước khi mà mình có biện pháp gì đó để giúp đến mẹ thì mình phải thay đổi chính mình, giải quyết nỗi sợ đấy trước.*

*Và tiếp theo, ý thứ ba là phương pháp đúng, đến lúc sau khi mà mình giải quyết được hai vấn đề về động lực, hết vô minh mà bản thân không còn sợ điều đó nữa, mình bắt đầu cách nào phù hợp nhất để giải quyết được với mẹ mình. Chưa thể là cho mẹ mình tưởng tượng vì điều đó là quá sức tưởng tượng đối với bà và nó có thể ảnh hưởng đến mặt sức khỏe hay gì gì đó. Cái cách đầu tiên mà bây giờ mình muốn, mặc dù từng bước từng bước một thì rất là chậm, tốn thời gian và kiên nhẫn. Nhưng bước đầu mới chỉ rủ cho mẹ mình đi phóng sinh, ví dụ thế, mình cho mẹ mình tiếp cận dần dần và thậm chí đôi khi lời mình nói nó có thể cũng có giá trị, nếu như qua những câu chuyện xung quanh. Còn mẹ mình nếu như mà rủ đi trà đàm thì rất khó rủ đi luôn đấy.*

*Ban đầu, mình nghĩ mọi cách, rất mất thời gian. Việc đầu tiên là mình rủ đi phóng sinh, một hai buổi. Ban đầu bà rất miễn cưỡng, nhưng bây giờ thì hoàn toàn rất là tự nguyện. Tiếp theo sau đó, mình dần từng bước một, mình rủ đi trà đàm mẹ mình không đi được thì mình mới nhận đánh máy của các bạn gửi tới thử đánh một số đoạn, mình nhận đánh và gõ lại. Thực ra mình cũng khá bận, về đến nhà thì mặt mũi cứ phờ phạc, mình không có thời gian để mình làm. Thực ra mẹ mình thì không đòi nào mẹ đánh, hỏi đấy tại vì thương con, con nhận thì đêm hôm cũng thấy ngói gõ gõ, mặc dù đi làm về rất phờ phạc, thế là mẹ gõ cho. Lần đầu tiên, mẹ mình gõ cho được một ít một, mẹ mình gõ rất chậm, xong rồi dần dần mẹ thấy hay xong rồi ngấm dần, ngấm dần. Tự nhiên rồi bây giờ lại đọc. Đến bây giờ cũng là một khoảng thời gian khá là dài rồi đấy. Cứ dần dần từng bước một, được nghe những điều này thì hiểu biết cũng khác đi, suy nghĩ cũng sẽ khác đi. Mình nghĩ là mình chỉ có cách tiếp cận dần dần. Còn dùng tưởng tượng khi mẹ mình cảm thấy sẵn sàng hơn.*

**Trong Suốt:** Mỗi đối tượng khác nhau thì phương pháp khác nhau, phương pháp là tùy đối tượng. Chị nói đi?

**Một chị:** *Mình có một nỗi sợ tức là ngủ một mình. Và đến bây giờ mình vẫn chưa vượt qua được. Có một điều là khi mình ngủ một mình, không phải là mình sợ ma, mà mình chỉ có một cảm giác không yên tâm thôi. Còn nếu mà sợ ma, theo phương pháp luyện tập, cứ nghĩ đến ma hoặc tưởng tượng ra, tất nhiên mình cũng tưởng tượng được. Nhưng nếu có người nằm cạnh mình thì mình chưa kịp tưởng tượng, mình đã ngủ mất rồi. Thế nhưng cứ một mình thì không hiểu sao cái đầu mình trống rỗng nhưng không hiểu sao vẫn không ngủ được mà mình chưa tìm ra phương pháp để chữa được cái việc đó.*

**Trong Suốt:** Đây là một câu chuyện khác, câu chuyện của chị ấy, nó không phải là câu chuyện của nỗi sợ. Cái đấy thì phải tìm thêm lý do là gì? Nếu không phải nỗi sợ thì nó là cái gì? Còn đây mình đang nói về chủ đề nỗi sợ mà? Chưa chắc của chị đã phải là sợ đâu!

**Chị ấy:** *Nhưng mà sau đấy khi mà nằm mãi không ngủ được thì những tiếng động xung quanh lại làm mình sợ.*

**Trong Suốt:** À đấy, thế lại là sợ. Thì đấy phải giải quyết bằng cách là chấp nhận rằng mình sẽ phải ngủ cả đời trong một căn phòng rộng tuếch, chồng con đi chơi hết và những tiếng động kỳ lạ cứ chui vào tai mình từ giây này sang giây khác.

**Chị ấy:** *Thế bây giờ làm cách nào để cho mình tập được? Nhà mình không có phòng riêng để cho mình tập.*

**Trong Suốt:** Chị tưởng tượng đã, chị phải tưởng tượng trước đã. Mình bắt đầu bằng tâm trí và kết thúc bằng hành động. Bắt đầu bằng tưởng tượng đã!

**Chị ấy:** *Nhưng mà nếu bình thường, mình chưa kịp tưởng tượng gì, mình đã ngủ mất rồi!*

**Trong Suốt:** Thì chị phải chọn, chị có động lực tốt để chị chọn một hoàn cảnh mà tập. Khi động lực chị đủ lớn ấy, chị sẽ không coi giấc ngủ là quan trọng hơn tập nữa. Hiểu ý không ạ? Lúc đấy chị dành một thời gian nhất định trong ngày, hoặc thậm chí chị bảo với gia đình: Thôi cho em ngủ riêng một tháng một ngày để em tập. Thế nên đầu tiên là động lực mà. Đầu tiên trên hết không phải là gì khác mà là động lực, động lực mình càng lớn thì quả mới đến được.

Động lực là trên hết. Động lực là quyết tâm, là quyết định lớn nhất. Nên là phải có động lực. Nên là động lực của chị chưa đủ lớn bởi vì sao? Bởi vì chị không sợ, không chết bởi vì thế đúng không? Vẫn ngủ ngon, vì thế nên chị không có động lực giải quyết nỗi sợ của chị một cách triệt để. Nếu mình không có động lực giải quyết nỗi sợ một cách triệt để thì mình chỉ có phương pháp tạm tạm thôi và mình có kết quả tạm tạm thôi. Còn mình cần một cái động lực nếu mình muốn tập thật sự là giải quyết triệt để nỗi sợ. Đấy, nếu mà có động lực đấy thì sẽ giải quyết được. Cho nên là cần thời gian để nâng động lực lên. Mỗi hoàn cảnh khác nhau mình có phương pháp khác nhau. Có lúc cái này hợp thì làm, không hợp thì thôi.

**Một bạn:** *Em xin chia sẻ là từ bé đến giờ em có một nỗi sợ là sợ rắn cắn. Và em cũng chưa bao em giờ dám đối đầu với nó. Thậm chí em nhìn thấy rắn là em khiếp.*

**Trong Suốt:** Nhìn thấy rắn là sợ đúng không?

**Bạn ấy:** *Vâng ạ! Và gần đây thì em còn bị rắn cắn, rất là sợ.*

**Trong Suốt:** Em bị rắn cắn rồi chứ gì?

**Bạn ấy:** *Vâng ạ!*

**Trong Suốt:** Đấy, ghét của nào trời trao của ấy đấy. Càng sợ rắn cắn, càng tới cắn. Cái gì mình càng sợ, nó càng dễ đến với mình.

**Bạn ấy:** *Nó xảy ra với mình cũng rất là bình thường. Mình không bao giờ có thể nghĩ được là ở trong một cái không gian như thế mà rắn cắn mình được.*

**Trong Suốt:** Cái gì em sợ thì nó đến với em dễ dàng hơn. Cái gì mình càng sợ càng dễ đến. Đấy là một trong những nguyên tắc của nỗi sợ. Em nói đi?

**Một bạn khác:** *Em thì có một nỗi sợ là từ lúc bé đến bây giờ là sợ bị trời mưa mà bị sấm sét to. Và em cũng hay bị kiêu là hơi hoảng loạn một chút. Ngày bé do là lúc ngày xưa ở nhà em ngồi bên cửa sổ, em đã bị sét đánh như thế. Thế là bây giờ mỗi lần cứ mưa gió và có sét đánh, nhất thiết là phải có người ở nhà. Mà không mà mình ở một mình thì tâm lý nó không được bình thường lắm, hơi hoảng loạn một chút.*

**Trong Suốt:** Thì tất cả cái nỗi sợ ấy đều phải tập. Vì nó bị kỳ vọng, em kỳ vọng không bị sét đánh một lần nữa. Nếu năm phút nữa sợ thì nó cứ còn ở đấy mãi thôi. Em kỳ vọng là không bị rấn cắn một lần nữa thì rấn sẽ cắn một lần nữa, đấy. Nỗi sợ đến từ sự kỳ vọng. Kỳ vọng đến từ việc không hiểu biết về vô thường đúng chưa? Em có lường trước được việc ấy không, là rấn cắn em. Em có đảm bảo với anh là rấn không bao giờ cắn em nữa không? Em nữ có đảm bảo với anh rằng là không bao giờ bị sét đánh nữa không? Em có đảm bảo với anh là tôi sẽ không bao giờ bị sét đánh nữa không? Như vậy nghĩa là em có thể bị sét đánh nữa, đúng không? Đấy, cách tập là như vậy. Cách tập là đối diện việc mình bị sét đánh nữa. Nên là đầu tiên em cần có động lực để giải quyết nó. Vấn đề của em là động lực giải quyết nó.

**Bạn ấy:** *Vấn đề là khi em đi làm bằng xe máy, trời mưa sét to phát là ngã.*

**Trong Suốt:** Đấy, em thấy không, nỗi sợ mà! Nỗi sợ làm cho mình phóng đại lên. Một tiếng sét làm mình nghĩ đến cảnh mình bị đánh chết và mình bắt đầu mất tinh thần ngay. Kỳ vọng dẫn đến nỗi sợ, nỗi sợ dẫn đến phóng đại, phóng đại dẫn đến hành động sai lầm. Đúng quy trình của em chưa? Ngã xe, đúng chưa? Nên là muốn câu chuyện của em được giải quyết thực sự ấy, thì phải giải quyết kỳ vọng đấy. Mà muốn giải quyết kỳ vọng thì phải hiểu về vô thường, là chủ đề ngày hôm nay, hay là vô lường đấy. Em không thể đảm bảo là sét không đánh em nữa, đúng chưa?

Cách tập là đối diện với chuyện sét đánh. Có hai cách đối diện, đầu tiên đối diện tâm trí trước, là em ngồi nhà, tưởng tượng sét đánh mình chết như thế nào, cháy đen thui như thế nào, đủ các loại chuyện. Đấy, tưởng tượng giống mẹ anh tưởng tượng anh chết như thế nào ấy hay là Hạnh tưởng tượng ra độ cao như thế nào. Em tưởng tượng cảnh em chết như thế nào? Đấy là cách mãnh liệt nhất! Sau đấy thì em tập bằng hành động là em thử trời sấm sét ra đứng giữa trời... *(Mọi người cười)* đứng trong nhà đi, nhưng trước mặt là sấm sét xem có bị sao không? Đối diện nỗi sợ của mình bằng hành động. Nhưng nếu đối diện của em tốt tốt bằng lý luận, bằng trí óc rồi ấy, thực sự tốt rồi ấy thì hành động của em nó không khó đâu, không khó như em tưởng tượng đâu. Như Hạnh là cuối cùng cũng phải đứng lên lầu cao chứ không phải cứ lý luận xong là được, là đủ đúng không?

**Bạn Hạnh:** *Vâng ạ! Thật ra buổi gần đây là em có đến một vùng quay phim Avatar ấy ạ. Lúc đấy so với độ cao ngày xưa của mình thì nó khủng khiếp hơn nhiều, nhưng mà mình đối diện hoàn toàn, mình cảm thấy thực ra cảnh nó rất là đẹp, mình không còn thấy sợ hãi gì nữa. Đi cáp treo mà nó giống như là cảnh con chim ở trong phim Avatar, hoặc là có một bức ảnh mà em đứng lên một cái lan can giống như kiểu Kungfu Panda mà mình không cảm thấy sợ gì. Thì lúc ấy thực ra là mình đã vượt qua nỗi sợ đấy rồi, và tâm trí mình chấp nhận nó hoàn toàn rồi.*

*Thực ra chúng ta có rất nhiều những cái kỳ vọng, kể cả cái phương pháp tập này không phải là khi mình tập rồi mình không còn sợ nữa mà khi nào mình còn kỳ vọng thì mình còn sợ. Như là có bạn chia sẻ là trong mơ bạn khóc vì bạn nghĩ rằng mẹ bạn sẽ mất ấy, mình cũng đã từng như thế và cứ mỗi lần mình cảm thấy mình có nỗi sợ như thế này thì mình bắt đầu lại tập. Cái giải quyết nỗi sợ đầu tiên mình có phương pháp và mình đã tập một cách quyết liệt để mình hết nỗi sợ đó thì về sau, mình cứ cảm thấy mình lo lắng về một cái gì đấy thì mình bắt đầu tập về nó. Khi nào mình chấp nhận được tất cả những chuyện đó hoàn toàn thì dần dần là mình không còn lo lắng và sợ hãi nhiều thứ nữa.*

**Trong Suốt:** Với những người mà chưa sẵn sàng tưởng tượng ấy, thì mình sẽ kể cho họ nghe những câu chuyện về vô thường, chuẩn bị dần tinh thần. Em hãy kể mẹ em biết chuyện “Tái ông thất mã” không? Để dần dần người ta có một hiểu biết rằng là: À chuyện gì cũng có thể xảy ra. Đấy, và chưa chắc đã xấu. Đúng không? Mình chuẩn bị dần bằng cách kể những câu chuyện cho họ nghe. Kể dần mà đủ lâu hoặc là đọc sách dần sẽ thấm. Và khi mà chuyện xảy ra, họ bắt đầu cảm thấy khác. Cách của anh nói lúc này gọi là cách mãnh liệt nhất, đối diện trực tiếp với nỗi sợ. Đấy, còn những cách khác đều tốt, chuẩn bị cho họ những hiểu biết về vô thường, ví dụ như dẫn họ đi nghe trà đàm, à họ thấy một lúc đúng là vô thường thật, thành ra là nỗi sợ nó không hết nhưng mà nó cũng giảm đi rất nhiều. Đấy là một cách.

**Bạn Khuê:** Cho em hỏi?

**Trong Suốt:** Ừ em nói đi?

**Minh Khuê:** *Em có một nỗi sợ rất là khủng khiếp và bao lâu rồi không thể vượt qua được. Đấy là em rất sợ những con, kể từ con sâu, con giun, rắn. Nghĩa là những con không có xương sống, cứ ngoằn ngoèo và nó mềm mềm, rất khủng khiếp ạ. Con sâu róm cũng sợ, mà không dám động vào nó, hoặc là nếu giết nó thì phải dùng một cái khác hoặc là nhờ người khác chứ không bao giờ động vào. Thế xong rồi thêm một cái nữa là từ lúc em bé, em đã có một giấc mơ, hồi đấy em đã nghĩ rằng là bố em và chị gái em, nói chung mọi người trong nhà đều biết em sợ những con đấy rất là khủng khiếp rồi. Thế xong rồi giấc mơ của em là mọi người tập cho em làm quen với con giun. Thế là cho con giun bò lên chân, xong rồi cứ giữ chặt em rồi để con giun nó bò, để cho em không thể giẫy được. Mà mọi người nghĩ là bằng cách đấy thì để cho em làm quen và không sợ nữa.*

*Cái giấc mơ đấy chắc là từ hồi em 5-6 tuổi nhưng đến bây giờ em vẫn nhớ như in, cái cảm giác là mình bị con giun nó bò vào chân như thế nào và chính vì thế mà càng sợ và nghĩ là không bao giờ có thể vượt qua được. Xong rồi gần đây nhất là đến nhà một người bạn dịp sinh nhật. Người ta thuê một con trăn rất to đến nhà, sinh nhật rất là đông trẻ con, từ lứa 2-3 tuổi đến 5 tuổi rất nhiều. Con trăn nó cũng rất hiền thôi, và kể cả con em cũng ra sờ vào nó và tất cả bọn trẻ con sờ vào nó. Và lúc đấy em cũng nghĩ rằng: Thôi mình cứ ra mình sờ một cái đi để xem là mình hết sợ như thế nào. Thế nhưng là cuối cùng đi ra, đi vào vẫn không vượt qua được, nghĩa là không dám động vào người nó mặc dù tất cả lũ trẻ con nó ngồi xúm xít xung quanh xong chúng nó cười đùa chơi với cả con đấy. Không biết là như thế thì tưởng tượng đúng không ạ? Nghĩa là cách để tưởng tượng nhưng mà không biết là ví dụ có một số cái nào như thế nào đấy hay là...*

**Trong Suốt:** Lúc ấy em phải tưởng tượng ngay là mình ra sờ con trăn, mình không làm được chuyện ấy vội, mình chưa làm chuyện ấy được thì mình có thể tưởng tượng trong đầu mình là mình ra sờ như thế nào. Đấy, lúc đấy, lúc mà em tập được đấy là lúc đấy em tưởng tượng luôn là: À, nỗi sợ nổi lên rồi, đúng không? Nỗi sợ nổi lên là vì tôi kỳ vọng. Kỳ vọng của tôi là không phải sờ vào con trăn, đúng chưa? Còn đương nhiên sau nó còn là kỳ vọng khác nữa. Thế là mình tưởng tượng bằng cách là mình chấp nhận rằng: Mình có thể sờ vào con trăn không? Vô thường mà? Vô thường là sao? Là con trăn nó mò tới, cuốn vào mình chứ chưa chắc là mình sờ vào nó, đúng không? Vô thường đúng không? Hay đang đi người ta vút con trăn vào em thì sao? Em tưởng tượng cái đấy. Tưởng tượng và chấp nhận rằng “Ừ, chuyện này có thể xảy ra”, đấy, con trăn bị quăng vào người mình, cuốn lấy mình, tưởng tượng một cách chi tiết. Ví dụ như là nó sẽ nhót dãi như thế nào, hay là nó cắn tay em trước, hay là nó cuốn vào chân em trước, trong đầu hình dung ra cái cảnh đấy.



Đây chính là đối diện với nỗi sợ đấy. Khi em dám hình dung là em đã dám đối diện với nỗi sợ rồi. Còn trước đây là em còn không dám đối diện với nỗi sợ cơ. Nhìn con trần là đi luôn chẳng hạn. Khi em tưởng tượng như vậy em thấy là: “Ừ, chuyện này có thể xảy ra”, đúng không? Vô thường mà? Chuyện gì chả có thể xảy ra? Em chấp nhận nó là sự thật, thì tâm lý em bắt đầu bớt kỳ vọng hơn rồi đấy. Ngày xưa em kỳ vọng là không bao giờ con trần cuốn lấy tôi. Bây giờ em chấp nhận rằng là con trần có thể cuốn lấy tôi, nghĩa là em bắt đầu phá vỡ sự kỳ vọng của em dần dần.

**Bạn Khuê:** *Em không tưởng tượng con trần quán mà em nghĩ là con trần động vào em chết luôn!*

**Trong Suốt:** Cũng được, tưởng tượng mình chết như thế nào. Võ tim hay là gì? Hay là đứt mạch máu não gì đấy và chấp nhận là: “Ừ, có thể xảy ra!” Có vấn đề gì đâu. Ai chẳng có thể chết đúng không?

**Bạn Khuê:** *Nghĩa là tưởng tượng nó động vào mình xong mình chết.*

**Trong Suốt:** Ờ, tưởng tượng là mình chết!

**Bạn Khuê:** *Nhưng tưởng tượng là mình chết thì dễ chứ còn tưởng tượng nó động vào mình thì...*

**Trong Suốt:** Khó hơn đúng không?

**Bạn Khuê:** *Vâng ạ!*

**Trong Suốt:** Nhưng vẫn phải tưởng tượng vì nó là sự thật. Đơn giản chuyện nó động vào em là sự thật. Em không thể từ chối sự thật ấy được. Vô thường. Vô thường là gì, là nó không ở đây mãi, nó không bao giờ là không chạm vào mình mãi, mà nó có ngày chạm vào mình, không đời này thì đời sau. Đây, không tới nay ngủ con rắn nó chui vào phòng thì sao? Đúng không? Con giun, con rết nó bò trên trần nhà rồi rơi xuống người em thì sao? Tránh thế nào được. Nhưng vấn đề là em không dám đối mặt, đây là vấn đề của em chứ không phải là vấn đề của con giun. Đây, con giun nó thích rơi là rơi, nó rơi vào người em ngay, đúng không? Bò từ tay này sang tay kia ngay. Thích mà, nó làm là nó làm được ngay. Nó cắn em thủng màng nhĩ, xuyên não em và em chết và nó chui qua tai bên kia. Có thể không? Có thể không? Có khả năng không? Có không? Có hay không?

**Bạn Khuê:** *Có ạ!*

**Trong Suốt:** Chứ còn gì nữa, đây là sự thật, đúng không? Nhưng vì em không chấp nhận được sự thật đấy nên em mới có loại kỳ vọng. Một loại kỳ vọng là tôi không bao giờ bị giun sờ vào người. Nên tốt hơn hết, nếu mà em muốn tập cách mà anh vừa nói, cách mãnh liệt nhất ấy, và tập xong sẽ giải quyết được chuyện đấy thì phải bắt đầu bằng việc là chấp nhận điều mà trước đây mình không chấp nhận được bằng cách tưởng tượng.

Còn khi trình độ tưởng tượng của em rất cao rồi, em đã thấy chấp nhận được rồi thì em sờ con giun thử xem. Nhưng đó là giai đoạn sau, chưa nói vội. Đây, đây là cách tập. Nhưng mà quay lại vấn đề quan trọng nhất là động lực. Em có muốn giải quyết được vấn đề này không?

Còn nếu em không muốn thì chả bao giờ làm được như thế này cả. Nên là khi mình nói chuyện về việc giải quyết vấn đề ấy, mình phải nói về động lực trước. Tôi có muốn hết khổ, tôi có muốn giải quyết vô minh của tôi không? Còn phương pháp thì sẽ có, nếu mà mình có động lực.

Thế như bây giờ giả sử mình giải quyết xong bước một rồi đúng không? Bây giờ mình đi tiếp. Giả sử mình đã đi xong bước một là mình chấp nhận được vô thường rồi. Đây, bước sang câu hỏi của em. Chẳng nhẽ mình cứ làm như thế mãi? Chấp nhận xong rồi kệ, buông xuôi? Khi mình chấp nhận được rồi, mình nhìn vấn đề một cách bình tĩnh hơn. Mình thấy: À, cái khả năng này có thể xảy ra với 5%, nhưng nếu mình cố gắng thì nó chỉ còn 2%, ví dụ thế. Đây là sáng suốt đấy. Đúng chưa?

Khả năng là mình xin hộ khẩu thành công là 50%, thất bại 50%. Nhưng nếu lúc ấy, mình nghĩ được là, nếu mình nỗ lực thì nó có thể giảm xuống 40%, hoặc 30%, làm thất bại ấy. Thế lúc đấy, khi mình nhìn vấn đề một cách sáng suốt, mình đánh giá đúng vấn đề rồi ấy, nỗ lực của mình mới không bị ngăn ngại. Còn trước đây mình vừa nỗ lực một cái mình bảo là thôi, có được đâu mà làm làm gì, là một ví dụ. Mình vừa nỗ lực một cái thì mình bảo, thôi, làm làm gì, đằng nào cũng có thể là không được. Nhưng bây giờ mình bảo là: À, có khả năng không được là 60%, nhưng nếu tôi nỗ lực thì nó còn 50% thôi, nên tôi sẽ cố gắng. Khả năng của bạn đi tù là 5%, bao nhiêu phần trăm theo bạn?

**Một bạn:** 10%!

**Trong Suốt:** 10%, nhưng nếu mà nỗ lực thì có xuống được không, có giảm được không?

**Bạn ấy:** Được nhiều lắm!

**Trong Suốt:** Đúng thế! Đây, mình sẽ nghĩ rằng là: 10% tôi đi tù, nhưng mà tôi không làm điều hại ai, tôi đối xử tử tế, tốt đẹp, tôi cẩn thận những chuyện này, chuyện kia thì có khi chỉ còn là 1% thôi, đúng chưa? Cách tập là như vậy. Khi mình đã chấp nhận một sự thật rồi ấy, thì mình chuyển sang một giai đoạn mới là đánh giá. Mình bắt đầu đánh giá nó là bao nhiêu phần trăm khả năng này có thể xảy ra, đây là bước hai.

Bước một là mình chấp nhận sự thật, nó có thể xảy ra. Bước hai là mình cho nó một con số: 10, 30, 50. Và hỏi mình xem là nếu tôi nỗ lực, nó có giảm được không? Mà nếu câu trả lời “có” thì làm thôi. Còn nếu không thì thôi, nhiều trường hợp không thì thôi. Ví dụ 21/12 thì thôi, nếu nỗ lực và không nỗ lực như nhau, lo làm gì nữa, nhưng nếu “có” thì mình hành động. Đây, đây là cách tập, đơn giản thế thôi. Sau khi chấp nhận rồi, mình cho nó một con số: 5%, 7%, 10%, 50%, v.v... và bước ba là đặt câu hỏi là: Nếu tôi nỗ lực thì nó có giảm đi không? Nếu câu trả lời là “không” thì thôi, lo làm gì nữa. Có hai khả năng đúng không? Một là không, hai là có. Nếu “không” thì lo làm gì?

Quay lại ví dụ đấy, này có bạn nào nói: thi được điểm đấy. Em Dũng đúng không? Đây, không biết là được mấy điểm. Nhưng câu chuyện của em là, bước một là em chấp nhận là được điểm rất kém, đúng không? Bước hai là điểm kém là bao nhiêu phần trăm. Ví dụ là bao nhiêu phần trăm?

**Bạn Dũng:** Em nghĩ chắc cũng phải 50–60%!

**Trong Suốt:** Rồi, sau đây em hỏi là: Bây giờ nếu tôi nỗ lực thì có thay đổi được không? Có hay không?

**Bạn Dũng:** *Nếu mà được thi lại, thì chắc là có!*

**Trong Suốt:** Thế, như vậy thì mình nỗ lực. Còn giả sử không được thi lại thì bảo thôi, đằng nào cũng thế, nỗ lực cũng vô nghĩa mà. Đúng chưa, nếu mà trường hợp như môn của em không được thi lại, thì thôi, em còn lo làm gì nữa. Dù em nỗ lực hay không nỗ lực, thì điểm em làm bài đã làm rồi, nên là ra cái điểm đó thôi. Nên là nếu mình tập cách đấy, hoặc là mình hết lo, nếu mà mình biết là chả thay đổi được gì nữa hoặc là mình nỗ lực nhiều hơn để kết quả tốt hơn. Hiểu ý anh nói không? Nhưng vì mình thường là không có bước một, mình không chấp nhận được sự thật, nên mình vừa làm vừa run. Vừa làm và vừa bị mất năng lượng vào cái mình sợ. Đấy mới là vấn đề. Đấy, thay vì là em ngồi nhà ôn thi để lần sau thi tốt, em lại không ôn thi nữa mà em ngồi em lo xem là liệu mình được mấy điểm, là được 5 hay được 4. Thế là năng lượng của em, đáng ra là dồn vào việc ôn thi cho tốt hơn lần sau, thì bị dồn vào cái việc là tưởng tượng xem mình được mấy điểm, nên mất năng lượng vào đấy. Nên “Ghét của nào trời trao của đấy” là vì thế.

Khi mình sợ một cái gì ý, thì mất năng lượng vào nó. Khi mình sợ bị rấn cắn, thì suốt ngày trong đầu mình là con rắn, đúng chưa? Tức là mình chả làm gì phòng chống rấn cả, hoặc là nếu có làm thì làm nửa vời vì nỗi sợ kia của mình nó kéo mình về việc là không hành động. Nỗi sợ sau khi bị phóng đại rồi ấy, nó dẫn người ta đến hai trạng thái: Hoặc là hành động một cách rụt rè, hoặc là bị tê liệt luôn. Sợ quá tê liệt luôn, không hành động nữa. Đấy, nếu ai đã bị quá sợ ấy thì sẽ hiểu điều đấy. Khi tôi quá sợ, tôi không muốn làm gì nữa luôn. Đáng ra có thể làm, vớt vát được cái gì đấy, cứu vớt được cái gì đấy, nhưng tôi quá sợ rồi mà, là mình tê liệt luôn. Ở đây có ai có ví dụ không ạ? Em nói đi?

**Bạn sợ bị rấn cắn:** *Lúc mà chia sẻ vấn đề mà em sợ bị rấn cắn, em cũng rất là ngần ngại. Mọi người ngày xưa biết mình sợ rấn, thường xuyên các bạn hay mang rấn về trêu em. Và em sợ quá thì đúng là em tê liệt luôn thật. Em chỉ biết ngồi khóc, không biết làm gì khác, không làm được gì khác. Sau đấy dần dần em cũng không dám chia sẻ với mọi người về việc mình sợ rấn.*

**Trong Suốt:** Đấy, khi mình sợ quá là mình tê liệt. Có ai có ví dụ khác không ạ? Sợ quá không làm gì luôn. Thạch nói xem nào?

**Bạn Thạch:** *Có một lần mà em đang đi xe, đang vào cua, gần em có một cái trường học, lúc ấy em đi khoảng 40 km/h thôi. Có hai em học sinh đang học lớp 9, đi thẳng xe đạp vào đầu xe em đang đi. Lúc ấy là em không biết làm gì nữa, chỉ đợi nó đâm vào mà không biết xử lý bất kỳ một cái tình huống. Lúc mà nó đâm vào xong rồi thì mình mới biết là chân mình chuyển sang chân phanh rồi. Em hé cửa ra hỏi là các em ấy có làm sao không? “Cháu không sao cả”, cái tình huống ấy là em thấy là lần mà em cảm thấy sợ nhất và gần đây nhất.*

**Trong Suốt:** Đúng thế, khi sợ quá không dám tán tỉnh cô ấy luôn. Có ai thế không ạ? Sợ cô ấy từ chối. Có ai trải qua chuyện đấy chưa ạ? Hay là anh ấy từ chối mà anh ấy thì thấp hơn. Có ai đấy sợ cô ấy từ chối mà là chỉ suốt đời yêu thầm thôi. Không bao giờ dám đến gần để nói với cô ấy một câu là: Anh thích em cả. Có anh nào dũng cảm giơ tay ạ? Đấy, hai anh, ba anh, dũng cảm hơn đi ạ? Đã từng như vậy cũng được, đã từng như vậy. Bây giờ không bị nhưng đã từng như vậy, anh nào ở đây không ạ. Đấy, bốn anh rồi, năm anh, sáu anh, thấy chưa ạ? Đấy,

nỗi sợ làm người ta tê liệt đấy! Không biết là cô ấy thích mình không nhưng mà mình không dám đến trước mặt cô ấy luôn để nói một câu: Em oi, em hay thế, xinh thế, không nói luôn, sợ luôn!

**Tân Hoa:** *Nhưng mà quá trình đấy không phải là tê liệt mà mình bị sốt sáng và mình lại hành động thiếu sáng suốt.*

**Trong Suốt:** Ồ, đấy là một loại sợ khác. Sợ bị từ chối quá nên là phải dùng hết, dương oai diễm võ trước mặt cô ấy, để cô ấy thấy là mình tuyệt vời. Đấy là một loại khác, đúng rồi đấy, em nói đúng đấy. Quá sợ bị từ chối nên tôi phải dùng hết võ. Đấy, tôi dùng hết võ để cho cô ấy thấy tôi hay.

**Tân Hoa:** *Tại vì người ta chưa kịp ngắm thì người ta đã chán mắt rồi!*

**Trong Suốt:** Ồ đúng rồi, rất hay! Kinh nghiệm cá nhân của em à?

**Tân Hoa:** *Kinh nghiệm cá nhân ạ! (Mọi người cười)*

**Trong Suốt:** Kể được không? Có kể được không hay thôi?

**Tân Hoa:** *Thôi ạ!*

**Trong Suốt:** Con gái cũng thế thôi, không phải chỉ có con trai đâu! Nên là sợ làm cho người ta tê liệt, người ta không dám hành động nữa.

**Một bạn nam:** *Em muốn hỏi một câu. Khi mà mình không sợ nữa rồi ấy ạ, thì liệu cái hành động của mình nó có đi quá giới hạn không ạ?*

**Trong Suốt:** Khi mình không sợ cộng với sự hiểu biết thì không quá giới hạn. Còn khi mình không sợ mà mình vẫn chưa hiểu biết thì vẫn có thể bị quá giới hạn. Nên là bước thứ hai trong giải quyết nỗi sợ là phải có hiểu biết. Đấy, bao nhiêu phần trăm đấy, đánh giá luôn. Khi mình hiểu biết, khi mình đánh giá như vậy, trí tuệ nó quay trở lại. Nỗi sợ được chuyển hóa thành trí tuệ, hiểu biết. Khi mình không sợ nữa, mình đánh giá được một cách tương đối chính xác là bao nhiêu phần trăm, đấy là hiểu biết. Còn nếu mình sợ và lại kèm thiếu hiểu biết, mình lại liều chảng hạn, không sợ mà lại liều thì cũng vô nghĩa, cũng gây ra đau khổ như thường. Nên là bước hai là bước mình phải đánh giá nó bằng hiểu biết đấy. Bằng kinh nghiệm cá nhân, bằng hỏi han mọi người cũng được, đánh giá khả năng của nó là bao nhiêu phần trăm.

Và bước ba là bước nỗ lực cá nhân đấy, là nếu tôi cố gắng thì có thay đổi được không? Nếu câu trả lời là không thì đừng lo nữa, vì đấng nào cũng chả làm gì được. Còn câu trả lời là có thì bước vào hành động, đấy là cách thực tiễn đi vào đời. Thế nhưng mà nguồn gốc của nó lại chính là nguyên tắc của đạo Phật là vô lường. Nguồn gốc của cái đấy, đơn giản thôi, không lường trước được cái gì hết, nên ông đừng kỳ vọng quá nữa. Nếu ông đang kỳ vọng nhiều thì kỳ vọng ít đi. Vô lường còn có nghĩa là gì? Là cái tốt cũng khó lường chứ không phải cái xấu. Nghĩa là vô lường vừa nói là cái xấu đúng không? Nhưng mà cái tốt là gì: Nhờ mình đi trước mặt cô ấy, cô ấy lại thích mình thì sao? Vô lường mà. Đúng không? Nhờ cô ấy thích mình thì sao? Có ai lường được đâu? Ví dụ, mọi người lúc này giơ tay, mình quên mất mình không giơ tay.

Mình kể câu chuyện cá nhân. Hồi xếp hàng lớp ba, mình học ở trường Chu Văn An, mình thấy cô lớp trưởng lớp bên cạnh rất là dễ thương, đấy, thế là mình thích cô ấy từ hồi lớp ba, thâm thương trộm nhớ cô ấy, cô ấy lớp bên cạnh. Xong rồi sang lớp bốn thì mình thi vào chuyên Toán, cô ấy cũng thi vào chuyên Toán, thế là hai người học cùng lớp. Mình sợ, sợ bị từ chối đấy, sợ bị cô ấy coi thường, v.v... Hồi đấy không biết là sợ cái gì, nhưng tóm lại là mình thâm thương trộm nhớ cô ấy mà mình không dám bao giờ nói với cô ấy một câu là tớ thấy cậu hay gì cả, việc mình làm duy nhất là suốt ngày chế cô ấy với một bạn khác, chế cô với những bạn khác là đúng hơn. Chế đến tận lớp 6, lớp 7, lớp 8, lớp 9. Hết cấp hai thì mình không học cùng cô ấy nữa. Lớp 11 hồi đấy mình thích cô khác mất rồi, thì là không thích cô ấy nữa. Nhưng mà như vậy, từ lớp 3 đến lớp 11 là mình thâm thương trộm nhớ mà vì nỗi sợ: Sợ bị từ chối, sợ bị cô ấy coi nhẹ thế là mình không bao giờ dám thể hiện với cô ấy cả.

Tít tít tít mãi về sau, khoảng 2005 – 2006 gì đấy, khi mình bắt đầu tu tập rồi ấy - 2006. Mình phát hiện ra là: À, tôi có một nỗi sợ từ bé, là sợ bị cô ấy từ chối, nên tôi tập bằng cách đối diện cô ấy, thế là mình đến gặp cô ấy. Cô ấy có một quán, cái quán bây giờ đóng cửa rồi, nhưng mà ngày xưa có một quán ở Hồ Tây. Mình đến gặp cô ấy rất là sẵn sàng, bảo là: Tớ có việc rất là quan trọng muốn nói với cậu. Cô ấy không hiểu tại sao, có chuyện gì, 10 năm không gặp rồi. (*Mọi người cười*) Thế xong rồi bạn ấy ngồi, bạn ấy rất tò mò, mình bảo: Thực ra là tớ thích ấy từ hồi lớp ba. Đối diện mà! Thế mà mình không ngờ cô ấy trả lời là: Sao ấy không nói sớm, vì lớp bốn tớ cũng thích ấy, mà ấy toàn ghép tớ với bạn khác thôi. Thế là tớ nghĩ, bạn này chẳng thích mình đâu. Thế là thôi, bạn ấy chả quan tâm đến tớ nữa. Mọi người thấy chưa, đó là một ví dụ đấy, nỗi sợ làm mình tê liệt đấy, không dám hành động gì cả. Thậm chí hành động ngược lại như Tân Hoa nói là lại còn chế bạn với người khác làm bạn ấy hiểu lầm.

**Một bạn:** *Hành động chế ấy thì được gọi là gì? Ghép bạn với người khác ấy à?*

**Trong Suốt:** Gán ghép ấy hả? Gọi là mơ ước một điều cho mình mà lại đổ cho người khác. Đấy, gọi là...

**Tân Hoa:** *Muốn ăn gấp bỏ tay người!*

**Trong Suốt:** Đấy, gấp bỏ cho người đấy! Mình không dám làm, mình gấp cho người khác. Đấy, trong trường hợp đấy là gấp sai. Người ta lại chẳng gấp lại cho mình gì cả, đúng không? Đấy là một ví dụ, nỗi sợ làm cho mình không dám hành động và cuối cũng kết quả... Như mình, nếu mình lúc đấy mình hiểu vô lương, ví dụ như con mình đi, kể với bố: Bố ơi, con thích bạn ấy lắm. Ví dụ như con mình đến lớp bốn bảo với bố: Bố ơi, con thích bạn ấy lắm - kể với mình. Nhưng con sợ bạn ấy từ chối, nếu mình hiểu vô lương, bảo: Không, con cứ đến đi, từ chối thì thôi. Nhưng vô lương lỡ như bạn thích con thì sao? Thế là bằng sự tự tin đấy, có thể là nó làm chuyện đấy thật. Dù bạn ấy không thích thì nó cũng giải quyết được câu chuyện ấy, là đơn giản là không thích, có gì đâu mà không làm. Nhưng ngày xưa mình không biết, không đủ khả năng làm việc đấy. Nhưng mà chưa hết đâu, đến lớp 11 mình lại tiếp tục như vậy với một cô khác. Cô này con ông hiệu trưởng, mình lại sợ bị cô ấy từ chối một lần nữa. Thế là câu chuyện lại tương tự như vậy. Mọi người thích kể tiếp không?

**Mọi người:** *Có!*

**Trong Suốt:** Cô này là con hiệu trưởng, mà hiệu trưởng trường rất to luôn ấy. Hiệu trưởng mấy trường đại học cùng một lúc. Mình thích cô ấy lắm. Nhưng lại giống, hồi đấy mình chưa học xong bài học này, chưa tu tập, mình lại nghĩ rằng cô ấy từ chối mình thì sao? Mình làm

sao so sánh với cô ấy được. Không hiểu sao mình nghĩ thế, thực ra mình có kém lắm đâu. Mình cứ nghĩ rằng kiều là chắc không xứng đáng, không gì gì đấy. Thế là mình thích cô ấy rồi mình viết thơ tặng cô ấy v.v... đủ thứ, nhưng mà chỉ dám, mình tự viết cho mình biết thôi, cô ấy không biết. Thế rồi mình phải chứng kiến cảnh là bạn mình đến nhà cửa cầm cô ấy, rồi mình trong lòng rất đau xót. Đại loại thế đến tận năm thứ ba đại học. Nghĩa là từ lớp 11 đến năm thứ ba đại học, khoảng 5 năm, mình lại lặp lại bài học của 8 năm trước. Và câu chuyện này cũng tương tự như vậy, tức là mãi về sau khi mà bạn ấy sắp lấy chồng thì mình nói chuyện với bạn ấy là ngày xưa tớ thích gì gì đấy. Bạn cũng nói hết câu chuyện kia: Tại sao không nói cho tớ biết? Vì là có một giai đoạn tớ rất là thích ấy, vì có cái này, cái kia hay v.v... Nhưng mà sau đây tớ thấy ấy vui vẻ nhìn tớ đi chơi với người khác. Thế là tớ nghĩ thôi, chắc là tớ nhầm về ấy rồi. Thế là thôi, thế là bài học hai lần liền học không xong.

**Một bạn:** *Hôm nào dành riêng một chủ đề về đề tài hot.*

**Trong Suốt:** Đề tài gì? Yêu đơn phương hả? Yêu đơn phương bao giờ cũng đi kèm một nỗi sợ. Ở đây anh nào, chị nào yêu đơn phương rồi sẽ hiểu là nỗi sợ là gì. Ở đây có ai chưa bao giờ yêu đơn phương giờ tay ạ, chưa yêu đơn phương bao giờ? Một người, hai người, ba người, bốn người, năm người! Như vậy cơ bản mọi người đều có nỗi sợ cả, đúng không? Yêu đơn phương là đi kèm với nỗi sợ mà: Không dám nói cho người ta biết. Đây, nỗi sợ, giải quyết được nó thì sao? Nhiều khi bây giờ là đã khác rồi đúng không? Nhưng mà phải hiểu vô thường, nghĩa là cái khác thì chưa chắc đã tốt. Nếu giả sử lúc ấy cái cô đấy yêu lại mình chẳng hạn, chưa chắc mình đã lấy được bà vợ bây giờ. Vô thường mà, đây, mà lúc đấy chắc gì đã tốt. Có khi bà vợ bây giờ mới hợp với mình nhất, chứ không phải cô đấy, mấy cô đấy.

**Một bạn:** *Thế là khi anh không thích một ai nữa là chị ấy đến đúng không ạ?*

**Trong Suốt:** Vợ anh hả? Thực ra thì anh có tính là thích nhiều cô. Thích là một chuyện, còn yêu có nghĩa là bày tỏ hay là đến gần lại là chuyện khác đúng không? Còn thích là một chuyện, giống như là khi mình đi vào một rừng hoa, thấy hoa đẹp rất nhiều ấy, mình rất là thích, nhưng mà việc mình có dám hái không là chuyện khác. Anh thuộc loại thích mà không dám hái, chỉ thích thôi, xong rồi về tiếc: Tại sao lúc ấy mình không hái nhỉ...

Thế thì chuyện đấy xảy ra nhiều lần rồi, không phải chỉ một lần. Thì đến một lúc nhất định, lúc mà mình đủ khả năng để dám tiến tới rồi ấy thì nó lại yêu xong rồi không thành. Nghĩa là yêu xong rồi vì lý do mâu thuẫn gì đấy, nhiều lý do lắm, mình trải qua nhiều cuộc yêu nhau như vậy. Nhiều lý do nhiều khi chẳng phải do mình, nhiều khi do mẹ cô ấy chẳng hạn, không phải do mình, không phải do cô đấy. Mà do bà mẹ thấy bảo: Con ơi đừng lấy cái thằng tu tập, sau này nó lại giống ông hàng xóm rồi bỏ đi tu, chết con. Thế là có cái cô mà mình suýt cưới ấy. Đây, mẹ mình biết ấy, có một cô mình suýt cưới, xong rồi không cưới nhau chỉ vì lý do đấy thôi. Suýt cưới tức là thuê cả chỗ để cưới rồi, xong rồi bà mẹ bảo: Thôi con ạ, thằng này nó tu rồi nguy hiểm lắm. Đây! thế là thôi, câu chuyện kết thúc.

Đây, có những người mình yêu xong rồi người ta đi nước ngoài 6 năm, 6 năm kết thúc. Có những người mình thích cô ấy thì lúc ấy mình có người yêu rồi, chưa dứt được, thế là kết thúc. Nhiều lý do lắm, nhưng mà cuối cùng mình rút ra được một kết luận là gì: Là mình đến với cô nào hay là anh nào, thật ra là đủ duyên với nhau, đến được với nhau. Không đủ duyên thì dù yêu đến mấy cũng không đến được. Đây, không đủ duyên thì dù có yêu nhau nhiều năm hay là quyết tâm lấy nhau đến mấy rồi cũng có chuyện này chuyện kia xảy ra, lý do từ nhiều phía và kết quả là không đến được với nhau. Hay là trong phim: “2046” của Hồng Kông có

câu là: “Tình yêu là vấn đề của thời điểm. Đúng người mà sai thời điểm cũng vô nghĩa”. Nghĩa là gì, nghĩa là không phải cứ yêu đúng người là lấy được đâu, mà con người đấy phải đúng thời điểm đấy cơ.

Đấy, hôn nhân ấy, phải sẵn sàng, hai bên phải sẵn sàng rồi thì mới đến với nhau được. Còn nhiều khi rất yêu nhau nhưng một bên không sẵn sàng thế là đi mất. Có học bổng đi nước ngoài nên không biết là nên đi nước ngoài hay ở lại với cả người mình yêu. Xong thời điểm ấy chưa phù hợp thì đi nước ngoài mất. Hôm trước bạn nào kể với mình ấy nhỉ? Ở trong Sài Gòn hay ở đây, đấy. Bạn kể ở trong Sài Gòn, thế là đúng thời điểm đấy, cô ấy rất hợp, mình rất hợp rồi nhưng mà mình chưa sẵn sàng lấy vợ, thế là mình có học bổng đi nước ngoài, học tiến sĩ, thế là đi mất, vậy thôi.

Không đủ duyên, không đủ các hoàn cảnh xảy ra thì không lấy nhau được. Thế là đến năm khoảng hai nghìn bao nhiêu đấy không nhớ, tu tập một thời gian ấy, 2008 hay sao ấy, thì mình nghĩ rằng là thôi, tùy duyên thôi, đấy. Tùy duyên nghĩa là gì, nghĩa là mình có nói với bạn bè là bây giờ mình có ba khả năng. Mẹ có biết chuyện đấy không nhỉ? Hồi đấy không dám nói với mẹ mình hay sao, vì nói xong sợ cụ hoảng mất. Có ba khả năng: Một là tớ/anh sẽ không bao giờ lấy vợ, hai là anh sẽ lấy một vợ, ba là anh sẽ lấy rất nhiều vợ. Tùy duyên mà, đủ duyên là lấy 3-4 vợ như Hồi giáo ngay. Mà không đủ duyên thì một cô cũng không lấy nổi. Thế là hồi ấy nghe xong, bạn bè mình nghĩ là mình bị có vấn đề rồi. Và nghĩ rằng là: Trong Suốt chắc không bao giờ lấy vợ. Thậm chí là anh Tân, mình nhớ anh Tân kể với mình là: Trong Suốt lấy vợ anh ngạc nhiên mà. Đúng không? Anh Tân còn bảo với mình là: Anh ngạc nhiên khi thấy Trong Suốt lấy vợ, cứ nghĩ là không lấy vợ nữa. Mẹ biết chuyện đấy không?

**Bác Nhị:** *Có!*

**Trong Suốt:** Có ạ? Có lo không? Lo kinh khủng luôn đúng không? Nhưng mà đúng thật sự thật là như vậy. Mình đấy! Tu tập là như vậy, tu tập đầu tiên là mình hiểu sự thật, ví dụ như là mình hiểu vô thường. Nhưng sau đấy mình phải dám sống với sự thật cơ, mới là tu tập chứ không phải là hiểu vô thường xong rồi mình vẫn đầy kỳ vọng đâu, thì không phải là sống với sự thật. Hiểu vô thường rồi, bước hai là mình phải chấp nhận sự thật. Đấy, mình hiểu vợ chồng là đủ duyên thì mình chấp nhận sự thật rằng là có ba khả năng đấy và mình không ngần ngại nói cho mọi người biết. Đấy là tu tập đấy. Mình nói thế cũng là một cách để tu tập. Mình hiểu là vô thường rồi đúng không, nên mình không kỳ vọng nữa. Mình bỏ đi những kỳ vọng mà lâu nay rất là căn bản của mình ví dụ như là:

- Khỏe mạnh là một loại kỳ vọng.
- Con ngoan là một loại kỳ vọng.
- Sếp thông cảm, v.v... rất nhiều kỳ vọng.

Mình phải chấp nhận rằng nó có thể không xảy ra, sau đấy mình phải sống được như vậy. Lúc này nếu nó xảy ra thì mình cũng phải chấp nhận. Tương tự câu chuyện hôn nhân cũng thế thôi, mình chấp nhận được rằng là mình có ba khả năng, mình sống rất vui vẻ với chuyện đấy. Thế thì mình gặp vợ mình ở trong Sài Gòn. Thảo tò mò đúng không?

**Bạn Thảo:** *Không, anh kể về chuyện đấy rồi!*

**Một chị:** *Cho mình hỏi một chút, ví dụ như là: Nếu mà bạn theo con đường tu tập ấy, nếu mà có nhiều vợ thì nó có bị phạm vào 5 cái điều cấm của người tu?*

**Trong Suốt:** Tất nhiên, tất nhiên là mình không nên làm chuyện đấy nếu luật pháp không cho phép. Mình nói ví dụ luật pháp cho phép cơ, đã không cho phép thì không nên có hai vợ.

**Chị ấy:** *Cứ cho là 5 lần cưới vợ là luật pháp cho phép đi?*

**Trong Suốt:** Thầy của ông thầy của mình có hai vợ, ông sống ở Tây Tạng. Ở Tây Tạng, người ta cho phép chuyện ấy.

**Chị ấy:** *Thế nếu luật pháp không cho phép mà vợ cho phép thì sao?*

**Trong Suốt:** Thì lách luật thôi! Phạm pháp, gọi là phạm pháp! Thế nhưng làm sao luật pháp cho mình cưới hai cô được, đúng không? Luật pháp không thể cho mình cưới hai cô được. Mình chỉ cưới một cô thôi chứ, giấy tờ ấy.

**Chị ấy:** *Nhưng nói về mặt tu hành ý, thì như thế có tà dâm, tức là có vi phạm?*

**Trong Suốt:** Nếu là mình lừa dối, thì là mình tà dâm. Nếu ví dụ mình lừa dối vợ mình, có một cô bồ. Tà dâm quá rõ luôn. Còn nếu cả hai vui vẻ, vợ đón một cô về nhà cho sống với mình, thì không phạm pháp, thì không sao.

Tà dâm là gì, là mình quan hệ với một người khác trong sự lừa dối gọi là tà dâm. Mình ngủ với một ai đấy trong sự lừa dối. Tà dâm không chỉ đơn giản là vợ chồng đâu, nếu mình lừa dối một cô người yêu mình để ngủ với người khác thì cũng là tà dâm, hay là mình ngủ với một người dưới tuổi thành niên v.v... nghĩa là lừa dối người ta, ép buộc, dụ dỗ, lừa dối cũng là tà dâm. Đấy như trong trường hợp giả sử vợ mình rất vui vẻ đúng không. Trong thực tế xã hội Việt Nam mình, mọi người tưởng là không có chuyện đấy à?

**Mọi người:** *Có!*

**Trong Suốt:** Quá thường xuyên luôn! Có những người vợ ấy, làm chuyện đấy.

**Chị Hiền:** *Thế nhưng mà như thế là sai luật Việt Nam.*

**Trong Suốt:** Nếu mà ký giấy tờ thì sai luật Việt Nam. Còn nếu mà không chính thức, nếu mà cô kia chấp nhận không chính thức.

**Chị Hiền:** *Nhưng mà nếu kể cả sai luật Việt Nam thì đối với tu hành như thế có phải là có vấn đề gì không?*

**Trong Suốt:** Không, nếu mà chị hoàn toàn rõ ràng, không nói dối người khác và mọi người vui vẻ thoải mái với chuyện đấy.

**Bạn Thảo:** *Thực ra chị chấp nhận như là tất cả các loài hoa cùng sống với một cái cây.*

**Trong Suốt:** Nói rất dễ đúng không? Các cô nói dễ lắm nhưng mà sống được như thế khó lắm. Nói thì rất dễ, vợ anh nói thế thôi, chấp nhận là chấp nhận thôi còn lúc mà sống như vậy là một câu chuyện khác, làm được không là chuyện khác. Nhưng ít nhất là chấp nhận trong tinh thần là một bước tiến bộ về tinh thần rồi. Kể lại câu chuyện là vợ anh chỉ mới chấp nhận được gần đây thôi. Cách đây khoảng một tháng, hai tháng. Chấp nhận một cách hoàn toàn ấy,



nghĩa là bây giờ có một cô về sống cạnh em, em thấy bình thường. Trước đây cách đây hai năm khi lấy anh ấy, thì đã chấp nhận bằng tinh thần rồi, là có thể được. Nhưng mà phải mất hai năm liền để tu tập, để mà cảm thấy chuyện đây là bình thường. Còn trước đây chấp nhận mà không thấy bình thường.

Đây, chấp nhận không bình thường cũng là một tiến bộ rồi, giống như mẹ chấp nhận con chết là đã tốt lắm rồi. Nhưng nếu mà con chết thực sự mà mẹ vẫn thấy là bình thường được ấy, là thực sự chấp nhận nhân quả một cách vui vẻ. Có thể buồn nhưng mà vẫn chấp nhận nhân quả thì đây mới là thực sự. Hay là mình chấp nhận sắp mình hiểu sai mình trong tinh thần là tốt rồi, nhưng cái ngày ông sắp ông hiểu sai mình một cái, mình phản ứng thế nào? Nó thể hiện là trình độ tu hành của mình đến đâu rồi. Nên vẫn phải là đi tiếp chứ không phải chấp nhận tinh thần là xong. Nhưng mà đây là bước tiến rất quan trọng vì thông thường là khi chấp nhận bằng tư tưởng được ấy là sẽ chấp nhận được bằng hành động, chỉ là lâu hay nhanh thôi. Thì muốn chấp nhận được bằng tư tưởng phải hiểu: Nhân quả, Vô thường.

**Một bạn:** *Em muốn hỏi một câu. Em thấy anh Trong Suốt có nói về nỗi sợ hãi là xuất phát từ việc thiếu hiểu biết, thiếu trí tuệ. Nhưng mà em thấy đối với mặt quản lý xã hội, luật pháp dựa trên sự sợ hãi để điều khiển hành vi con người. Tức là luật pháp sử dụng nỗi sợ để người ta không phạm hành vi sai trái. Thế thì, nếu là theo suy nghĩ của Phật pháp thì nó có phải xuất phát từ sự vô minh không? Tức là dùng nỗi sợ hãi để điều hành con người. Anh nghĩ thế nào về điều đấy?*

**Trong Suốt:** Nỗi sợ hãi mà không được chuyển hóa ấy, thì nó cứ ở đấy mãi đúng không? Nỗi sợ của em mà không chuyển hóa cứ ở đấy mãi, đúng chưa? Nếu nó ở đấy mãi, anh dùng các loại trí tuệ không sửa, nó không thay đổi được, thì buộc anh phải đưa ra luật lệ, để tránh cho em phạm vào những cái nhân quả sai lầm, nhân xấu đấy. Luật pháp hiểu theo nghĩa tốt là nó làm cho mình, con người ấy, tránh gây nhân xấu. Đây! Tránh gây nhân xấu, ví dụ giết người là nhân xấu chưa? Quá xấu đúng không? Luật pháp cấm giết người? Uống rượu đi xe là nhân xấu, vì dễ gây đau khổ cho người khác, nên cấm uống rượu đi xe.

Thế luật pháp đâu có vấn đề gì đâu. Luật pháp là một hệ thống để hỗ trợ người ta, giúp người ta không gây những nhân xấu, đúng chưa? Đây là khía cạnh tốt của luật pháp. Tốt đúng không? Rất tốt! Nhưng mà mình là người tu tập thì mình thấy chưa đủ, tốt đối với mình chưa đủ. Cái tốt thực sự phải xuất phát từ bên trong mình ra. Mình tự thấy rằng mình không muốn làm chuyện đấy cơ, chứ không phải là luật viết thì tôi không làm. Mà tự bên trong lòng mình ấy, thấy rằng tôi không muốn làm gì đấy xấu cả. Đây, tu hành là vì thế! Vì sao, vì có những việc luật pháp không quản được mà chỉ có lương tri mới biết, quản được thôi, có nhiều việc lắm. Cái lương tri, lương tâm của mình mới biết được là nên hay không nên. Còn luật pháp nó không sờ đến, ví dụ như vậy. Thế nên luật pháp là tốt nhưng không đủ. Đủ là gì, là tự bên trong mình, sâu thẳm bên trong mình, mình làm điều gì đấy dựa trên sự hiểu biết về nhân quả, vì thế mình không mắc vào những cái nhân xấu.

Ví dụ mình không làm hại người khác không phải vì mình sợ luật pháp bắt, mà là vì mình hiểu rằng đây là một nhân xấu, không nên làm vì gây đau khổ cho người khác. Đây là kết quả tu tập đấy. Mình không tu tập, nếu mình không làm điều xấu chẳng qua là vì mình sợ luật pháp thôi. Còn bây giờ mình sợ là gì, bên trong lòng mình có một sự hiểu biết. Chính cách anh nói vừa xong là: Biến sợ hãi thành trí tuệ đấy, mình sợ rằng người ta khổ và như vậy là không tốt, mình hiểu là không tốt, chính là biến sợ hãi thành trí tuệ. Còn nếu em sợ rằng người ta khổ thì em bị đi tù, đấy vẫn chưa là biến thành trí tuệ, đấy chỉ là sợ hãi thôi. Thì sợ lần này, lần sau

lại không sợ. Ví dụ lần sau người khác không biết thì tôi không sợ nữa. Nên là kết quả vẫn gây hành động sai như thường, đúng không? Nên là sợ hãi mà chưa biến thành trí tuệ thì nó vẫn gây ra đau khổ như thường: Nếu lần sau không ai bắt tôi, tôi sẽ làm. Nhưng nó đến với trí tuệ thì thấy rằng là: À, không nên làm vì cái này, cái kia, vì hiểu biết.

**Bạn ấy:** *Vậy thì khi mà xã hội phát triển lên cao rồi, có thể nói như anh nói là cái động lực bên trong ấy, theo em nghĩ đó là một hệ thống hoàn hảo hơn luật pháp. Và nếu mà xã hội phát triển hoàn mỹ, khi mà không cần luật pháp nữa, khi mà con người tự điều chỉnh hành vi thì đã đi vào những con đường bên trong rồi?*

**Trong Suốt:** Nói chung là ở đâu còn vô minh thì ở đó còn cần luật pháp. Ở đâu còn vô minh thì ở đó còn nổi sợ và mong muốn làm điều sai, đúng chưa? Còn vô minh mà? Còn vô minh, còn thiếu hiểu biết ấy, thì còn những xu hướng sai lầm, đồng ý không? Còn xu hướng sai lầm nghĩa là còn có thể gây hại, đúng chưa? Còn gây hại thì còn cần phải có cái sự đảm bảo gây hại đấy, thì luật pháp vẫn tồn tại. Nên là luật pháp chỉ không tồn tại ở xã hội đã hết vô minh thôi, ở những cõi Phật chẳng hạn, hay ở những cõi mà toàn những người giác ngộ thì người ta không còn luật pháp nữa. Còn đã có vô minh, đã có sai lầm thì phải có luật pháp, có các phương pháp đối trị nó. Có sai lầm thì cần đối trị, luật pháp là một trong những phương pháp đối trị, nghĩa là chữa vấn đề gì trong bản thân luật pháp cả. Nhưng đối với người tu tập thì phải hiểu rằng là luật pháp không đủ đối với tôi, tôi cần tập để trí tuệ tôi phát triển, để tôi quyết định mọi việc không phải dựa trên nỗi sợ luật pháp, mà dựa trên trí tuệ hiểu biết về Nhân quả. Còn đâu anh nghĩ chỉ cõi Phật với những cõi toàn người giác ngộ, như cõi Shambhala, có những cõi không có luật pháp. Trong nhà Phật có những cõi không có luật pháp, như cõi Phật, không có luật pháp vì toàn những người hạnh phúc, giác ngộ hoặc là những cõi mà toàn những người giác ngộ hết, thì họ không cần luật pháp, họ cứ sống tự nhiên và vẫn thành tựu mọi chuyện trên đời này.

Trong kinh điển, trong mật điển của nhà Phật nói là khoảng năm 2400 bao nhiêu đấy, thì những cái xã hội vô minh nó sẽ rất là ghen tỵ với xã hội giác ngộ. Vì hai cõi: Shambhala và cõi mình tồn tại song song với nhau, vì nó quá ghen tỵ mà công nghệ nó phát triển rất là cao rồi, nên nó phát triển những công nghệ mà có thể đem quân đến đánh nhau với những cõi của người giác ngộ. Đấy, trong mật điển viết như vậy, trong Kim Cang Thời Luân đấy. Và người ta nói rằng là ở giữa thời điểm ấy thì vị vua thống lĩnh của đất nước giác ngộ ấy sẽ cầm quân và đánh thắng lực lượng công nghệ hiện đại của xã hội vô minh, dùng năng lượng tâm linh và đánh thắng xã hội vô minh và đem Phật pháp đến với thế giới này một lần nữa. Thế thì trong mật điển có một câu chuyện như vậy, trong mật điển Kim Cang Thời Luân. Nên đã vô minh thì sẽ phải cần luật pháp và cần những cái anh nói. Nhưng mà sự vô minh không bao giờ chiến thắng được sự giác ngộ hiểu biết cả, mà giải pháp cuối cùng phải là sự hiểu biết, chứ không phải luật pháp. Có ai hỏi gì không ạ?

**Một bạn:** *Em muốn hỏi anh là trong quá trình mà thực hành, ví dụ là đến bước thứ nhất là chấp nhận, bước thứ hai là thực hành nó trong thực tế. Nhưng mà khi thực hành thì lúc ấy mình cảm thấy sợ hãi và mình muốn quay đầu lại, mình không dám đối diện nữa và mình tìm đủ mọi lý do, mình tự dối tâm mình rằng: Mình không nói ra thì cũng chẳng sao, mình không làm nó thì cũng không xảy ra luôn?*

**Trong Suốt:** Cách đấy không giải quyết được vấn đề, em phải giải quyết trong tâm trí em trước. Còn nếu em đang đối diện mà vẫn còn lo đến mức là muốn quay đầu lại, nghĩa là trong tâm em chưa giải quyết xong, thì phải quay lại bước một. Thế là một dấu hiệu bước một vẫn

chưa xong. Dấu hiệu bước một xong nghĩa là gì, nghĩa là khi mình chấp nhận được rồi ấy, thì mình đối diện với nó được, đối diện với cái thực tế được. Có thể mình rất sợ hãi nhưng mà đối diện được, còn nếu gặp nó một cái mà quay đầu chạy ngay thì chứng tỏ là em chưa xong bước một. Em vẫn chưa chấp nhận nó trong tư tưởng.

Đừng chủ quan bước một, bước một phải làm rất lâu, thậm chí làm nhiều năm. Từ lúc mình bắt đầu giải quyết nó đến lúc mình giải quyết xong trong tư tưởng ấy, mất nhiều năm. Giải quyết xong tư tưởng rồi mình mới đối diện được nó. Nhưng mà thường xong tư tưởng rồi thì bên ngoài đối diện xong rất dễ. Đây là dấu hiệu đấy, nên là mất nhiều năm để giải quyết xong tư tưởng của mình, đây là thực hành. Em hỏi trước đi? Mẹ có hỏi không? Em nói trước đi xong rồi chuyển cho mẹ anh.

**Bạn Khuê:** Cho em hỏi là chấp nhận, em vẫn chưa hiểu rõ chấp nhận là thế nào ạ? Ví dụ cái trường hợp như anh nói là vợ anh chấp nhận chuyện có một người nữa đến sống cùng với anh. Thế nhưng mà chấp nhận nghĩa là vợ anh lúc đấy vẫn sống cùng và vẫn có một người đến sống cùng hay là...

**Trong Suốt:** Đúng rồi, sống cùng đấy!

**Bạn Khuê:** Chấp nhận em nghĩ là vẫn có một người khác đến sống cùng với chồng em không sao, thế nhưng lúc ấy em không chấp nhận là sống cùng chỗ đấy mà em đi chỗ khác.

**Trong Suốt:** Tùy trình độ, cái đấy cũng là trình độ cao rồi đấy. Đi chỗ khác là trình độ cao rồi đấy. Nhưng vợ anh trong câu chuyện anh vừa kể là sống cùng.

**Bạn Khuê:** Nhưng mà có bắt buộc là phải chấp nhận đến mức là, có cần luyện đến mức là: Tôi vẫn sống cùng đấy hay chỉ cần là tôi đi chỗ khác và tôi không cảm thấy gì nữa.

**Trong Suốt:** Nếu em muốn thành đại cao thủ thì phải luyện đến mức ấy. (Mọi người cười) Còn nếu chỉ là thường cao thủ thì có thể không cần, chỉ đến mức kia là được rồi. Như vợ anh chẳng hạn, là muốn thành đại cao thủ. Không phải là để làm gì đâu, mà đến tu hành là như vậy. Tu hành là mình phải đối diện thẳng với nỗi sợ của mình, nếu mình sợ rằng sống cùng với người đàn bà khác trong nhà mình, thì phải đối diện với nó, thế thôi. Còn cuối cùng có xảy ra hay không thì khả năng rất thấp. Anh chả có nhu cầu có một cô bên cạnh anh như thế cả. Nhưng mà vợ anh vẫn phải đối diện chuyện đấy. Dù là anh có nhu cầu hay không, vợ anh vẫn phải đối diện chuyện đấy.

**Bạn Khuê:** Em muốn hỏi là đến mức như thế nào?

**Trong Suốt:** Đối với vợ anh là bắt buộc. Vì đối với vợ anh là anh muốn giúp vợ anh đạt đến sự hết khổ thực sự, thì phải thành đại cao thủ. Đây, nghĩa là phải đối diện được cả với những chuyện kinh khủng nhất. Còn mọi người chỉ muốn hết khổ thôi thì không cần, chỉ cần đi nhà khác là được rồi, thế cũng là giỏi lắm rồi. Đi được nhà khác đã là giỏi lắm rồi đấy! Mẹ nói đi!

**Bác Nhị:** Mình chỉ muốn là chia sẻ một chút về việc chấp nhận. Rất nhiều người nói như thế thì mình cảm thấy rằng là có một cái sự lúng túng ở trong cái chấp nhận. Tức là qua cái trải nghiệm của mình ấy, mình thấy là “chấp nhận”, mình nói hai chữ như vậy mình thấy rất là dễ. Nói là tưởng tượng nó ra như thế rồi mình chấp nhận nó, nói thì rất là đơn giản, nhưng thật ra là một cái sự giằng co, một cái sự giằng co trong đầu óc mình, tức là nó đấu tranh một

*cách quyết liệt. Và nó giằng co qua rất nhiều thời gian, hầu như lúc nào cũng thường trực trong đầu mình, chứ không phải nói nó đơn giản như vậy đâu. Bởi vì sao, bác lấy ví dụ như là cái suy nghĩ, cái nỗi sợ lớn nhất của bác là Trong Suốt chết.*

*Thế bây giờ mình nghĩ rằng là, mình phải nghĩ đến việc rằng là: À, có thể kiếp trước đây con mình nó có gieo những cái nhân gì không tốt. Vậy nhưng bây giờ thuyết phục mình là người ta có nhiều kiếp, thế có phải đơn giản mà được đâu, nhất là những người đã được trang bị kiến thức về chủ nghĩa Mác, thì khó chấp nhận. Người ta bảo chết là hết, vì đó là cái vật chất, con người ta là vật chất, vật chất đã hết là không còn cái gì gọi là linh hồn nữa. Đấy, thế nhưng mà trên thực tế mà mình nghe các thầy giảng đạo cũng như là mình đọc sách ấy, và nhiều cái trên thực tế mình không lý giải được: Tại sao lại có chuyện gọi hồn lên? Tại sao lại có chuyện người ta nói rất là đúng người bố, mẹ hay là người bà con nhà mình lên nói rất là đúng những cái trước đây người ta đã sống, vậy thì lý giải như thế nào?*

*Và phải đọc rất nhiều, tức là phải đọc sách thì cuối cùng mới thuyết phục được mình rằng là đúng là có nhiều kiếp, có rất nhiều kiếp trước, chứ không phải con người ta chết là hết. Không phải chết là hết, tức là cái thân thức mà người ta vẫn gọi quen là linh hồn, nó vẫn còn tồn tại, và cái chết này cũng giống như là cởi một bộ quần áo, vậy thôi. Vậy cho nên từ đấy là mình mới tin rằng là: Đúng, con người ta có nhiều kiếp. Vậy là mình mới lý giải được là kiếp trước con mình làm những việc, gieo những nhân không tốt, mà đến một lúc nào đó cái nhân đó nở ra. Tức là đủ duyên đấy, nhân đủ duyên sẽ nở ra cái kết quả và kết quả thì mình chấp nhận thôi. Mình không thể đổ cho ai được mà cũng không thể tránh được, không cách nào tránh được. Thế mà đồng thời mình hiểu cái vô thường, cái vô lường. Thì cái này bác nghĩ là trong thực tế là nhiều hơn. Trong thực tế có rất nhiều trường hợp cứ cảm thấy là cái người đó, cái gia đình đó sung sướng đến tột độ rồi, có lẽ là niềm mơ ước của rất nhiều người, nhưng đừng một cái chồng chết, bà vợ không biết xoay sở như thế nào. Đấy là những cái mà có ai muốn như vậy đâu, mà cũng không thể lường trước được.*

*Đấy, mà cái vô thường nó xảy ra như thế. Một cái thực tế, rất rất nhiều như vậy, cho nên mình thuyết phục cái đầu của mình: Vậy thì tại sao cái việc mà con mình có thể chết, tại sao lại không xảy ra. Nó xảy ra chứ, chắc là dễ có khả năng nó xảy ra như vậy, và đấu tranh giằng co rất rất nhiều lần như thế. Với bác là phải rất nhiều tháng, nhiều ngày và nó thường trực ở trong đầu, chứ không phải nói là anh chấp nhận hôm nay nghĩ tí, mai nghĩ tí, là chấp nhận được. Cho nên là các cháu đừng có nghĩ nôn nóng là hôm nay mình nghĩ thế này, ngày mai, một tháng trời mình nghĩ được rồi cuối cùng lại quay lại bước một, thì cũng chưa phải là bị quan mà thôi không nghĩ tiếp. Thế rồi nó phải có thời gian mà bác nghĩ nó giằng xé một cách khủng khiếp ấy, có những lúc mình cảm thấy như là mình căng thẳng đến tột độ, căng thẳng tột độ mà mình không muốn nghĩ nữa. Và có những lúc mình đau khổ tột độ, mình cảm thấy là nó hết mức rồi. Thế, và nó có sự giằng xé như thế thì mới chấp nhận được chứ không phải là nói hai cái chữ “chấp nhận” mà nó dễ dàng đâu. Cái đấy là bác muốn chia sẻ một chút như thế. (Mọi người vỗ tay)*

**Một bạn:** *Bác có thiền không ạ? Tỉnh thoảng đau đầu bác có thiền không?*

**Bác Nhị:** *Để cho cái tâm mình nó tĩnh. Và mình cảm thấy cái mạch máu, nó chạy khắp cơ thể mình. Tức là nếu mình thiền theo hơi thở ấy, thì thở ra, bác cảm thấy cái hơi thở của mình nó lan tỏa. Và cái mạch máu, nó đưa lên đầu và nó đưa đi khắp tứ chi. Tự nhiên, có thể là cảm giác, nó nhẹ nhàng. Cũng có một thời gian là mình quên ấy. Nhưng mà đôi lúc mình thấy là*

*mình phải chú tâm. Mà muốn chú tâm được thì các cháu cứ nghĩ ra cái câu gì đấy, và mình chăm chú mình làm.*

*Ví dụ như là bác đọc trong một cuốn sách, bác thấy có một cái câu rất hay: “Nguyện cho con luôn được mạnh khỏe, hạnh phúc, bình an. Nguyện cho con có lòng vững vàng... Nguyện cho con có lòng nhẫn nại, an lạc, hiểu biết và quyết tâm để đối đầu và chế ngự những khó khăn, những chướng ngại và những thất bại không thể tránh khỏi được.”*

*Đấy, mình cứ ngẫm từng câu, từng chữ. Vì trong cuộc đời mình có muôn vàn, muôn vàn những cái nó đến rất là vô lường, vô thường. Nó đến mình không kiểm soát được. Nên mình cầu mong có một sức mạnh để chế ngự.*

*Thực tình mà nói, không phải mình chỉ cầu mong như vậy là mình có sức mạnh. Bác không hoàn toàn tin là chỉ bằng một cái câu như thế, mình nói ra hằng ngày mà nó có sức mạnh đâu. Thế nhưng mà mình nói cái câu ấy ra ấy, để làm cho cái tâm mình, cái tâm mình lúc mình ngồi nói câu ấy, mình đã chú tâm vào một cái việc gì rồi. Ví dụ như các cháu chú tâm vào vấn đề vô thường chẳng hạn. Thế thì mình nghĩ sâu vào cái đấy: Tại sao nó lại như thế? Và mình muốn kiểm soát tất cả trong cuộc sống? Nghĩ là đến bao nhiêu cái. Và tự nhiên, cái đấy nó giúp mình, mình tập trung vào vấn đề. Hay là tập trung vào hơi thở và để cho mình đừng nghĩ lung tung như là trưa nay ăn gì, hay là sáng mai mình làm việc gì. Bác cho rằng là cái câu đấy giúp mình tập trung tư tưởng vào cái vấn đề mình đang nghĩ. Đấy là chia sẻ của bác.*

**Trong Suốt:** Những người tập với anh có thể chia làm hai kiểu. Một là những người muốn bớt khổ, và một là những người muốn hết hẳn vô minh. Mẹ anh là thuộc kiểu hai rồi nên là cách tập nó quyết liệt kinh khủng. Mẹ anh với vợ anh ấy là quyết tâm hết vô minh thì có phương pháp nào tôi dùng được là dùng ngay. Đấy là một cách, cách đấy là cách hiểu quả nhất vì mình sẽ động vào những phần sâu sắc nhất trong nỗi sợ hay tất cả các vấn đề của mình. Còn muốn bớt khổ thì cũng được, bắt đầu bớt khổ không có gì là sai cả. Bắt đầu bằng việc bớt khổ: Tôi tập để cho tôi không nóng giận nữa, tôi không lo lắng nữa, cuộc sống tôi tốt hơn, cũng tốt. Thế thì hai cách tập khác nhau ở độ quyết liệt:

- Cách thứ nhất, tức là cách tập để bớt khổ thì không cần phải như mẹ anh là phải dần vật đến 6 tháng.
- Cách thứ hai nếu 6 tháng mà tôi giải quyết được vấn đề, thì là chuyện nhỏ, tôi dành ra 6 tháng để giải quyết.

Tất nhiên là anh khuyên mọi người dần dần đi theo cách thứ hai, nhưng mà để bắt đầu ấy, thì không nhất thiết. Vì con sợ mẹ kể xong, mọi người sợ quá, không muốn tập nữa. Bắt đầu không nhất thiết.

**Bác Nhị:** *À không, nhưng đấy là những vấn đề của mình!*

**Trong Suốt:** Đúng rồi! Thành ra là lúc đầu mọi người có thể bắt đầu bằng việc là: Bây giờ tôi có nỗi sợ không? Giải quyết nó. Nỗi sợ mà giải quyết được, tôi thấy vui vẻ hạnh phúc thì tôi tập tiếp, tôi đi sâu hơn nữa vào con đường tu tập. Thế nhưng mình cũng phải hiểu rằng gốc của vấn đề không phải là nỗi sợ đến từ đâu? Mà nó đến từ vô minh, thiếu hiểu biết, nên gốc của vấn đề cuối cùng mình phải giải quyết là cái thiếu hiểu biết, thì mình mới có hạnh phúc thực sự được. Cả hai cái cùng nên biết.

**Bác Nhị:** *Nói thêm một tí nữa thôi. Tức là cái lúc mà mình đọc bài nguyện như thế, nếu như mà mình chỉ có thời gian mình ngồi được 5 phút, thì đọc một lượt cho mình thôi. Thế còn mình có thời gian mình ngồi 20 phút, mình đọc cho bố mình, cho mẹ mình, cho anh chị em con cái mình, mỗi người một lượt, thì tự nhiên thời gian cứ kéo dài ra. Nếu mà có nữa, thời gian mà nhiều nữa, mình lại đọc đến anh em nhà mình, họ hàng nhà mình. Tức là để cho nó kéo dài thời gian mình tập trung vào vấn đề đấy. Và không phải là lúc nào mình cứ đọc to oang oang lên cho mọi người nghe thấy đâu. Mình chỉ cần nhắm trong đầu là được. Nghĩa là để cho cái vấn đề cốt yếu mình nghĩ ở đây là để cho mình chú tâm.*

**Trong Suốt:** Nói thế thôi chứ mẹ anh cũng phải mất đến mấy năm, mẹ nhỉ? Để đưa mẹ vào con đường tập, mất mấy năm?

**Bác Nhị:** *Tức là không phải là..., đấy như bác nói lúc này, không phải là cái gì mình nghĩ cái là mình làm được ngay. Đấy là con người ta, giữa cái tin và cái không tin, ngay cả các cháu cũng thế thôi. Cái tin và cái không tin, không phải là rất ngoan ngoãn mà tin ngay việc gì đâu. Thế cho nên là cái sự đấu tranh, sự giằng xé, nếu mình giằng xé càng quyết liệt thì thời gian nó càng ngắn.*

**Trong Suốt:** Ngay cả anh cũng mất vài năm để đi vào con đường tu tập, vài năm. Nên là mọi người ở đây cũng không cần quá gấp mà quan trọng là mình tập đúng, đi đúng đường. Đi đúng thì dần dần nó đến chỗ đấy mà. Đi đúng hướng thì dần dần đúng đến chỗ đấy. Nếu mọi người nhìn theo sao Bắc Đẩu, kiểu gì cũng đi về hướng Bắc. Đi chậm đi nhanh thì tùy duyên của mỗi người. Ví dụ ngay ngày hôm nay xong, cách tập là gì, là mình đem vào cuộc đời mình thử xem có được hay không. Nếu được thì mình phát huy, không được thì mình kiểm tra lại, xem mình đã hiểu đúng chưa, nghe đi nghe lại hoặc là tìm hiểu thêm sách vở khác, là cách tập.

Thế còn cái bước mà hôm nay anh nói là bước vô thường là bước căn bản nhất của tập. Mình không chấp nhận được vô thường ấy, thì mình không muốn tập. Mình đang hạnh phúc, mình không muốn tập nữa vì mình nghĩ là nó sẽ hạnh phúc mãi, đúng chưa? Mình đang vui vì mình không muốn tập nữa, vì mình nghĩ là sẽ vui mãi. Vô thường, mình không hiểu là vô thường mà mình nghĩ là thường mà. Nên là cuối cùng nếu mình không hiểu về vô thường thì không ai muốn tập cái gì cả. Chỉ vui một tí là thôi rồi, vui vẻ là thả ra ngay. Nên đây là cái căn bản.

Thực ra có một buổi nữa cũng căn bản là buổi về Nhân quả và Duyên, anh đã nói trong Sài Gòn rồi. Mọi người có thể lên mạng. Gỡ rồi đúng không? Lên facebook Trongsuot mọi người có thể nghe hai cái điều căn bản này:

- Nhân quả luân hồi là một.
- Vô thường là hai hay là vô thường, vô lường.

Đấy là những cái căn bản của căn bản để mình có thể thay đổi cách nhìn của mình về thế giới. Ngày xưa mình nghĩ thế giới, ví dụ như là: Chết là hết. Ngày xưa mình nghĩ rằng là cái gì tốt thì sẽ tốt mãi, bây giờ mình thay đổi nó đi, đấy là học.

Còn đâu về hành ấy, nếu mình đã nghĩ được như vậy rồi thì hãy sống đúng như vậy. Nếu mình đã nghĩ về Nhân quả rồi, thì trong cuộc sống mình đừng thấy vô lý nữa. Không có gì vô lý nữa luôn, tất cả đều là Nhân quả. Cái chuyện vô lý đến mấy thì cũng là Nhân quả. Nếu mình hiểu về vô thường rồi ấy, hay là vô lường rồi ấy, thì mình đừng kỳ vọng quá vào cái gì nữa.

Đừng quá kỳ vọng bất kỳ cái gì nữa vì nó có thể vô lường mà không xảy ra. Đây là cách để vào đời.

Thế giữa học và hành như vậy, dần dần tâm mình sẽ chuyển. Mình sẽ hạnh phúc hơn là chắc. Mình không có sợ hãi thì hạnh phúc là chắc rồi. Mình không có cảm thấy bất công thì thấy hạnh phúc. Nhưng quan trọng hơn là mình có sự sáng suốt, vì tất cả những cái ấy là chân lý. Khi mình không còn tức giận, không còn lo lắng, thì mình có sự sáng suốt.

Giống như lúc này, khi mình hết lo rồi, mình đánh giá xem là bao nhiêu phần trăm khả năng xảy ra. Đây là trí tuệ, hiểu biết. Nên là nếu mình tập đúng cách, không chỉ mình hạnh phúc, mà mình bắt đầu có trí tuệ, có hiểu biết. Và khi mình có hiểu biết rồi thì nó mới là gốc của việc tiến bộ. Khi mình hiểu đúng rồi thì mình tiến bộ đúng cách, đi đúng đường và đích kiêu gì cũng đến. Và khi mình hiểu đúng rồi, khi mình có trí tuệ rồi thì không chỉ đơn giản là tu hành đâu mà ngay cả cuộc sống của mình cũng thành công hơn. Đây, khi mình đánh giá được thất bại, rủi ro, khả năng bao nhiêu và mình biết là cố gắng thì được cái gì. Tất cả những cái đấy làm cho cái hành xử của mình chính xác hơn nên làm việc cũng tốt hơn, thì cứ cũng khá hơn mà các mối quan hệ cũng thế, cũng sẽ tiến bộ hơn.

Thế thì hai buổi vừa xong là hai cái căn bản, trước đây anh có một giai đoạn nói một năm xong rồi 6 tháng dừng lại để thi... Để thi là để xem mọi người có lĩnh hội được những cái kiến thức tu hành hay không? Thì hai buổi gần đây, một buổi Sài Gòn, một buổi Hà Nội ấy là bắt đầu nói về những cái gọi là nguyên lý cơ bản để chuyển tâm mình về tu tập. Nguyên lý đầu tiên là Nhân quả, Luân hồi. Nguyên lý thứ hai là Vô thường và Vô lường.

Và buổi sau có thể mình sẽ nói nguyên lý thứ ba, nguyên lý thứ ba người ta gọi là: Không toại nguyện. Buổi sau mình sẽ nói về không toại nguyện, hay nhà Phật gọi là Khổ đấy. Việc là liệu mình có thể hoàn toàn toại nguyện với cuộc đời này không? Thì hai buổi này là buổi chuẩn bị, buổi này chính xác hơn là buổi quan trọng nhất chuẩn bị cho buổi sau. Thế còn mọi người cứ thoải mái thôi, bạn nào muốn tập để bớt khổ cứ tập, khó khăn cứ liên lạc với mình. Còn bạn nào muốn hết sạch khổ thì phải nỗ lực hơn rất nhiều lần. Và mình có thể sẵn sàng giúp đỡ cả hai trường hợp đấy. Còn câu hỏi gì nữa không? Ai có ý kiến, câu hỏi gì nữa không? Có ai sợ 21/12 nữa không ạ? *(Mọi người cười)*

Một quan điểm cá nhân của mình là không xảy ra cái gì hết. Lúc này Thảo hỏi anh đúng không? Chả xảy ra cái gì cả. Nhưng đó chỉ là quan điểm cá nhân thôi. Còn xảy ra thì cũng chả sao mà, xảy ra cũng chả sao cả. Đây chỉ là một lời tiên đoán thì mình tiên đoán là chả có gì xảy ra, chả có cái ngày tận thế xảy ra. Đây là một lời tiên đoán.

**Một bạn:** *Vì sao?*

**Trong Suốt:** Tiên tri này nó không phải đến từ kiến thức phổ thông nên mình không nói được. Nó không phải đến từ đọc sách với cả lý luận. Đây là một trực giác về tương lai. Thế thôi, nên chỉ nói thế thôi. Nhưng mà nó chỉ là quan điểm cá nhân, cái gì xảy ra cũng được. Đối với mình, ngày mai tận thế với ngày mai sống vui vẻ đối với mình cảm giác là như nhau. Không khác nhau giữa một hòn đá rơi vào đầu và mình cứ sống thế này đâu. Mình sẽ liên tục, tiếp tục, mình sẽ tiếp tục đóng cái vai của mình ở đâu đấy trong cái vũ trụ này. Tất cả mọi người ở đây, đều đang đóng vai và sẽ đóng vai tiếp. Cái điều khác nhau duy nhất là mình có biết mình đang đóng vai hay không, chứ còn ai cũng đóng vai gì hết.

Ai cũng đóng một cái vai gì đấy, kể cả Phật cũng đóng vai ông thầy đi dạy người khác. Nhưng mà có những người sẽ biết mình đang đóng vai gì đấy, chủ động chọn nó và enjoy nó. Còn có những người không biết đóng vai nên là lo lắng về nó, bị động chọn nó và lo lắng về nó. Để có trí tuệ thì mình sẽ nhận ra là mình chỉ đóng một cái vai thôi, mình không có vấn đề gì hết, dù có cái gì xảy ra, dù có tận thế xảy ra hay không. Nhưng mà cái chủ đề đấy thì chắc là phải nói sau nữa, phải rất là dài nữa mới nói được.

**Bạn Tuấn:** *Em hỏi một chút, em mới đọc cái bản mà anh nói về mấy câu thần chú ấy. Nếu mà nói về tác dụng tâm lý, em hoàn toàn tin tưởng, và em thấy nó rất là khoa học. Nhưng mà về câu thần chú thì em chưa thấy thuyết phục, nhưng mà em đang muốn thử, em đang muốn thử để xem có kết quả không. Thì em muốn hỏi là theo anh có thể đọc thầm được không hay là phải đọc thành tiếng?*

**Trong Suốt:** Đọc thầm cũng được!

**Bạn khác:** *Em cũng muốn hỏi tiếp về chủ đề đấy. Giả sử khi mà em đi chợ, em nhìn thấy con gì bị giết, thì em luôn đọc thầm. Em không biết là như vậy nó có tác dụng gì cho con vật đấy không?*

**Trong Suốt:** Em đọc câu gì?

**Bạn ấy:** *Om mani padme hum ạ!*

**Trong Suốt:** Có!

**Bạn ấy:** *Nhưng mà em nghĩ là nó không nghe thấy ạ!*

**Trong Suốt:** Không. Em chỉ cần nghĩ đến nó thôi là nó đã nhận được rồi. Ví dụ đơn giản thế này thôi, nếu em ngồi đây mà em đủ nhạy cảm ấy, có ai đấy ở xa nghĩ về em thì em đã cảm nhận được rồi. Đặc biệt là tức giận hoặc là yêu. Hoặc là ai tức giận với em, thì trong lòng đã không yên rồi, hoặc là đang lo lắng cho em là em cũng cảm giác. Vì toàn bộ thế giới này nó liên thông với nhau chứ nó không tách ra như mình tưởng. Nhưng mà mình quen với việc rằng là mình tách ra khỏi thế giới rồi. Mình bỏ hết các âm thanh hoặc là những tín hiệu đấy. Ví dụ đơn giản thế này thôi, mọi người từ nãy giờ nghe anh nói đúng không? Có ai nghe thấy tiếng có người đi dép lào xào ngoài kia không? Có ai nghe thấy không?

**Một bạn:** *Không để ý!*

**Trong Suốt:** Có ai nghe thấy không giờ tay nào? Đấy, những âm thanh đấy vẫn chui vào tai mình nhưng mình không để ý nó vì mình loại nó ra, cơ chế tự nhiên của mình là loại nó ra. Khi mình tập trung vào cái gì đấy quá, mình loại các thứ khác ra. Tương tự như vậy, những suy nghĩ của người khác về mình, thực ra ngồi đây là mình cảm nhận được hết, nhưng mà mình có một cái cơ chế từ vô thức rồi, loại tất. Tôi chỉ quan tâm đến âm thanh thôi chứ không quan tâm đến suy nghĩ chẳng hạn. Hay là nếu âm thanh thì quan tâm đến âm thanh tôi đang quan tâm thôi, đang chú ý thôi, còn những âm thanh nào mà không phải chú ý, tôi cũng quên luôn.

Tương tự như vậy, khi em nghĩ đến người khác, người ta nhận được ngay. Đặc biệt là các con vật chết rồi ấy, khi mất rồi, người ta mất đi thể xác này, người ta chỉ rung động ở dạng



tinh thần thôi, cho nên người ta cảm nhận một cách tự nhiên, dễ dàng. Còn không phải là khi mà nó sống thì mình bị 6 cái giác quan của mình nó bó chặt lại, nên mình chỉ tin những cái vật chất mà mình quên những cái tinh thần kia. Nên khi con vật nó mất một cái, chỉ cần nghĩ đến nó thôi, nghĩ tốt thì nó hạnh phúc mà nghĩ xấu thì nó có thể bị đau khổ. Nên là không vấn đề gì, câu thần chú càng tác dụng nếu mà với những cõi mà không phải cõi có thân xác, vật chất. Đặc biệt là ví dụ như xuống những cõi thấp ấy, những cõi mà không còn thân xác nữa, có những người họ chỉ báo mộng về nói là: Con đọc cho mẹ một trăm nghìn câu “Om Mani” để mẹ siêu thoát chẳng hạn.

Đấy, có những người họ cảm nhận được ngay mà: Con về nhà đọc cho mẹ một trăm nghìn câu để cho mẹ siêu thoát. Thế nhưng ở cõi người này do mình có thói quen quá tin vào vật chất rồi, mình thường gạt hết những tín hiệu khác đi, thành ra cuối cùng dần dần mình chỉ nghe được âm thanh, nhìn được hình ảnh, không cảm nhận được cái suy nghĩ của người khác nữa. Nhưng mà nói thế thôi mình vẫn có loại trực giác mà, đúng không? Trực giác vẫn có hết mà. Gặp một người là thấy người ta thế này, thế kia, cảm giác, hoặc là đang có chuyện gì ở nhà thì mình lại áy náy trong lòng chẳng hạn, trong lòng thấy lo lắng rồi. Trực giác vẫn xuất hiện như thường, nhưng mà thường là mình không chịu chấp nhận nó, mình cho rằng đấy là cái không đáng tin. Thế khi mình tu tập tốt ấy, mình thấy tất cả các giác quan đều là bình đẳng với nhau, tất cả các âm thanh đều là bình đẳng với nhau, thành ra là mình không bị có thói quen là lấy cái này, bỏ cái kia nữa. Mình ngồi đây giống như tấm gương, mình phản chiếu tất cả thế giới. Và khi đấy thì mình dần dần mới cảm nhận được những thứ mà các giác quan cũ của mình nó không cảm nhận được.

**Bạn Liên:** Cho em hỏi, nghĩa là em cũng nghe các buổi trà đàm khác của anh thì trong nhiều buổi anh có nói một câu rằng là: “Thả lỏng trong suy nghĩ, siết chặt trong hành động”. Bản thân em, hồi đầu em nghe câu này em thấy rất hay, nhưng về sau em nghĩ rằng là cái nghiệp của mình nó đến là do thân, khẩu, ý. Liệu rằng cái ý nghĩ nó đủ lâu thì nó có thể dẫn đến hành động. Nhưng mà nếu như mà mình cứ buông, thả lỏng trong suy nghĩ cho nhiều cái ý nghĩ xấu thì liệu nó có dẫn đến hành động xấu với mình hay không? Theo như em nghĩ thì là: Thả lỏng trong suy nghĩ thế nhưng mà kẻ cả trong ý nghĩ mình cũng nên kiểm soát nó để đừng có những cái ý nghĩ xấu, không thì nó có thể dẫn đến cái nhân quả xấu trong hành động của mình.

**Trong Suốt:** Chính xác, hoàn toàn đúng!

**Bạn Liên:** Không thể thả lỏng hoàn toàn ạ?

**Trong Suốt:** Thả lỏng ở đây không phải là thả lỏng hoàn toàn, thả lỏng ở đây là chấp nhận. Thả lỏng nghĩa là mình chấp nhận mọi thứ. Siết chặt là mình quan tâm rất cẩn thận đến Nhân quả. Đây là sự thả lỏng. Thả lỏng nghĩa là mình chấp nhận rằng là mình chết đúng không, mình có thể chết bất kỳ lúc nào, đấy là thả lỏng. Nhưng mà hành động của mình ấy, mình hiểu rằng nếu mình chết thì gây khổ cho cá nhân này, cho những người xung quanh này, thì mình cố gắng đừng để có chết.

**Bạn Liên:** Nếu mà theo như ý anh nói, có thể người khác đọc, người ta nghĩ rằng là: Thả lỏng đấy có thể là có lúc tôi giết người hay giết cái này, giết cái kia cũng được chẳng hạn.

**Trong Suốt:** Đấy là người ta cố tình hiểu sai thôi. Chứ còn tất cả những bài nói chuyện anh đều nói về Nhân Quả rất rõ ràng. Mình làm gì thì làm nhưng mà hiểu Nhân quả thì không bao giờ sai.

**Bạn Liên:** Ý em là kể cả trong ý nghĩ thì mình cũng không nên là có những ý nghĩ... oán hận?

**Trong Suốt:** Ý nghĩ là chấp nhận, thả lỏng ở đây không phải là mình nghĩ, gọi là nghĩ lung tung, rồi mình nghĩ đến chuyện xấu cũng được, mà đây thả lỏng trong suy nghĩ là gì, là mình đừng bó chặt mọi thứ, bắt nó phải thế nữa. Và mình chấp nhận được rằng cái gì cũng có thể xảy ra. Đây là thả lỏng. Ví dụ anh chấp nhận là anh chết, nghĩa là anh thả lỏng rồi đấy. Thay vì anh nghĩ là kiểu gì tôi cũng sống ngày mai thì anh nghĩ rằng là tôi có thể chết bất kỳ lúc nào. Đây là thả lỏng. Mình không bắt cái chuyện gì đấy phải xảy ra nữa, đấy là thả lỏng. Thả lỏng nghĩa là mình đừng bắt cái gì đấy phải xảy ra. Còn hành động, hay là trong cái cách hành xử hay là cách suy nghĩ của mình ấy, thì phải hiểu là Nhân quả nó vẫn tự nhiên xảy ra. Nên mình cứ có một nhân xấu là quả xấu sẽ đến, nên mình sẽ rất cẩn thận.

**Bạn Liên:** Em muốn hỏi thêm về một vấn đề này nữa. Có nghĩa là cái nhân quả, để đôi lúc mà nó xảy ra được trong đời này thì nó phải cần yếu tố thời gian đủ lâu, đủ các cái duyên hội tụ nó mới có thể xảy ra. Thế thì đối với một số người, vì người ta không nhìn thấy nhân quả nó xảy ra luôn đến với mình sau cái hành động xấu của họ, thì họ không tin vào cái điều đấy. Mà phải đến, ví dụ như nhiều nhiều đời sau nó mới có thể xảy ra, nhưng mà có một cái vấn đề là khi mà mình chết đi í, những cái ký ức cũ của mình, mình không có nhớ lại được. Còn khi mà mình được sinh ra, mình lại cũng không nhớ lại được những cái cũ nên chính vì như thế mà cái nhân quả nó khiến nhiều người khó tin vào nó hơn. Thì mình có thể giải thích như thế nào với họ về những điều đó?

**Trong Suốt:** Tuy rằng mình không nhớ được, nhưng cái lực của nó vẫn còn. Đúng không? Nghiệp lực đấy. Nghiệp mình gây ra, mình không nhớ được là tại sao mình lại như thế. Nhưng mà cái dòng chảy của nó, cái lực đấy của nó vẫn còn. Nên là cuộc sống người ta sẽ có những xu hướng, cái người đấy ấy, mà họ không biết tại sao xuất hiện cả. Đúng không? Xu hướng, có những người lớn lên thích màu đỏ rồi, ví dụ thế đi. Có người lớn lên sợ máu rồi. Mặc dù là về mặt lý luận chả có lý do gì cả. Tại sao tôi phải sợ máu? Phương đúng không?

**Bạn Liên:** Nó có thể là trong vô thức!

**Trong Suốt:** Đây, cái lực nó vẫn còn, tuy cái mình không nhớ được là các ký ức, nhưng mà cái lực ấy thì vẫn còn xuất hiện nhan nhản trong đời mình.

**Bạn Liên:** Nhưng ý em là giải thích cho họ về cái điều đấy như thế nào?

**Trong Suốt:** Thì đấy, thì em nói như vậy. Nghĩa là cái lực như vậy, nó vẫn còn lực, nghiệp lực đấy. Nghiệp lực nó vẫn còn, mặc dù là anh không thể nhớ được là cái gì, nhưng nghiệp lực của anh vẫn thế, nó vẫn cứ chạy liên tục. Còn ngày hôm nay gieo một cái nhân xấu, thì nghiệp lực lại đổi một phát nữa, đổi thành một hướng xấu. Còn gieo nhân tốt thì nghiệp lực lại đổi một cái nữa, theo hướng tốt.

**Bạn Liên:** Thế thì nó nảy sinh một cái xu hướng là: Thế thì thôi, lúc mà tôi chết ấy, tôi cũng chẳng nhớ được gì, còn thôi đời sau tôi sống tôi cũng chẳng nhớ được cái gì, thì tôi chỉ chấp nhận sống trong một cái đời này?

**Trong Suốt:** Nếu mà không tin đời sau thì đơn giản đời này họ phải nhìn ra đời này thôi. Đời này nếu mà sống đủ lâu và chịu khó trải nghiệm, nhìn kỹ thì thấy rõ là nhân quả ấy mà. Không

nhất thiết đợi sang đời sau. Đời này mà chịu khó nhìn kỹ sẽ thấy nhân quả. Mà nhiều khi chuyện nhỏ lắm, ví dụ: Mình chê ai điều gì đấy, ngày hôm sau mình bị người ta chê lại. Nhân quả đấy!

**Bạn Liên:** *Nhưng mà có nhiều lúc nó không xảy ra ngay cho nên là giải thích nó rất là khó.*

**Trong Suốt:** Đấy, thả lỏng suy nghĩ là gì? Thả lỏng là chả bắt buộc người ta phải tin Nhân quả, thả lỏng suy nghĩ. Mình cố hết sức khuyên người ta, nhưng mà tin hay không là chuyện của người ta. Mình thả lỏng ra luôn, chính là đấy. Trong hành động siết chặt là gì: Mình vẫn khuyên người ta tận tình, chi tiết, tỉ mỉ.

Giống như hôm nay ngồi nói chuyện với mọi người ấy, anh vẫn cố gắng nói hết sức, hết khả năng của anh, nhưng nói xong anh chả cần bắt buộc là ai đấy phải tin anh, với cả có tiến bộ hay không nữa. Đấy là chuyện của mỗi người rồi. Mình không còn phải lo lắng chuyện ấy nữa. Thả lỏng hoàn toàn. Đấy là cách mình sống. Thế nên là em khuyên người ta, nói mãi không được thì thôi. Đợi một cơ hội khác, đợi một cái duyên khác của người ta. Và chấp nhận rằng có thể cả đời này người ta chả rút ra được bài học đấy, chấp nhận rằng có những người trong đời này ấy, họ học bài học khác. Bài học của họ không phải là nhân quả hoặc là cái gì đấy: yêu đương, thù hận hay cái gì đấy... Đời sau mới là nhân quả, hay đời sau sau nữa, mình không biết được. Đi giúp mọi người mình hành động phải siết chặt nhưng mà suy nghĩ thả lỏng ra. Được thì được, không được thì thôi. Hành động thì lại cố làm được.

**Bạn Khuê:** *Em hỏi cái vấn đề anh nói từ nãy rồi ạ! Cái mà anh nói là giải quyết nỗi sợ ấy. Anh nói đến giải quyết nỗi sợ thì có ba bước: Bước thứ nhất là mình phải chấp nhận trong suy nghĩ. Xong bước thứ hai là mình gán cho nó một cái tỉ lệ xảy ra. Xong bước thứ ba là mình tự đặt câu hỏi là nếu mình cố gắng thì nó có thay đổi được không? Đúng không ạ?*

*Thì nếu mà cái câu hỏi bước một ok. Bước hai ok, có thể gán cho một việc gì đấy một tỉ lệ xảy ra rồi. Nhưng mà đến bước ba, mình cố gắng có thay đổi được không thì đấy lại là câu hỏi mà mình cũng không thể là biết được. Ví dụ tận thế chẳng hạn, mình cố gắng, mình cũng không thay đổi được nó. Nhưng có những cái mình không biết mình cố gắng thì nó có thay đổi được không?*

**Trong Suốt:** Thử!

**Bạn Khuê:** *Nhưng mình thử rồi, ví dụ mình thử rồi, thế nhưng mà mình thấy nó có thay đổi xong rồi nó lại về lại như cũ. Thế thì, giả sử như mình thử 5 lần rồi hay 10 lần rồi, mình thấy là nó có tác dụng, nó có thay đổi gì đó trong một thời gian ngắn ngắn xong không thay đổi, lúc đấy mình không thể biết là, không thể nói là: Cố gắng thì nó không thay đổi. Đúng không ạ? Nó có. Thế nhưng mà bảo là: Có thay đổi không thì cũng không phải là có. Thì câu hỏi đấy không biết là như thế nào?*

**Trong Suốt:** Thả lỏng ra! Chấp nhận là không thay đổi được!

**Bạn Khuê:** *Thả lỏng, vâng thế thì lại về bước một. Rõ ràng là từ đầu em vẫn chấp nhận...*

**Trong Suốt:** Em phải cố gắng thử để xem có thay đổi được không. Nếu thử năm lần, bảy lượt vẫn không được thì thôi. Mà nếu em đủ nỗ lực thì em làm một trăm lần. Có vấn đề gì đâu?

**Bạn Khuê:** *Vâng! Thế nhưng mà nó vẫn...*

**Trong Suốt:** Vấn đề là em thử trong nỗi sợ hay là em thử trong sự hiểu biết. Khác nhau mỗi thế thôi. Kiểu gì cũng phải thử, nhưng em thử kiểu gì: Em thử trong nỗi sợ là nó sẽ xấu, hay trong hiểu biết là nếu mình cố gắng thì xem thế nào, khác hẳn nhau.

**Bạn Khuê:** *Vâng! Tức là đã qua hai bước rồi thì em nghĩ là thử trong sự hiểu biết đúng không ạ? Nghĩa là ví dụ đã qua hai bước: Bước một mình chấp nhận rồi, bước thứ hai là mình đã hiểu, ví dụ mình coi như tỷ lệ xảy ra là 90% rồi. Nhưng vẫn có nghĩa là còn 10% nó không xảy ra. Thế nhưng mình vẫn chấp nhận hai bước đấy rồi và ví dụ mình thử 10 lần rồi hoặc là 50 lần rồi, hoặc là bao nhiêu không quan trọng đúng không ạ. Nhưng mà đến lúc cuối cùng mình chấp nhận là nó sẽ không bao giờ xảy ra. Lúc đó mình gán cho nó tỉ lệ 100% và mình chấp nhận tỉ lệ đấy. Thì đấy là bước cuối cùng ạ?*

**Trong Suốt:** Chấp nhận là bình thường! Cuộc đời mình chẳng điều khiển được mọi thứ bên ngoài đâu!

**Bạn Khuê:** *Vâng. Thì lúc ấy chấp nhận là chấp nhận một cái khác đúng không ạ? Chấp nhận một cái điều nào đó, lúc đầu mình chấp nhận là nó có thể xảy ra, mình nghĩ tỉ lệ của nó...*

**Trong Suốt:** Ví dụ, ví dụ, câu chuyện cho ví dụ đi?

**Bạn Khuê:** *Thôi không ví dụ! Đấy, thì em chỉ... em chỉ hỏi nốt vấn đề của mình thôi. Ví dụ như em thử đến hai mươi lần rồi chẳng hạn và sau đó em...*

**Trong Suốt:** Thả ra, thả ra! Buông ra!

**Bạn Hạnh:** *Cái đó liên quan nhiều đến thực hành. Cái bước một đầu tiên mà mình đã chấp nhận hoàn toàn rồi thì nó sẽ cho mình một sự sáng suốt để mình có thể làm cái gì đấy hợp lý nhất. Và mình đã chấp nhận cái điều xấu nhất rồi và nó không thể xảy ra thì mình thử một vài lần nữa, nếu mà cũng cứ thế, mình có cần phải thử nữa không?*

**Bạn Khuê:** *Nó ở cái chỗ...*

**Trong Suốt:** Vì em chưa qua bước một, nên em không thể nói bước hai, bước ba được!

**Bạn Khuê:** *Nghĩa là em chưa qua bước một ạ?*

**Trong Suốt:** Dấu hiệu của em là em chưa qua bước một. Khi em qua bước một rồi ấy, thì em thử trong một tâm trạng khác. Không phải thử cố được nữa, mà thử trong sự hiểu biết, có thể được, có thể không. Và em bất kỳ lúc nào cũng có thể buông được nếu em cảm thấy cần buông.

**Bạn Khuê:** *Vâng, em nghĩ là bất cứ lúc nào cũng có thể buông được. Nghĩa là buông bây giờ vẫn OK thế nhưng mà em vẫn thấy là không biết là mình có nên cố tiếp không vì mình nghĩ là nó vẫn có khả năng thay đổi.*

**Trong Suốt:** Thì cố tiếp!

**Bạn Hạnh:** *Thì mình lại sợ trong một nỗi sợ nữa là liệu rằng cái cố gắng đẩy nó có gặt kết quả gì không?*

**Trong Suốt:** Đẩy, lại sợ rằng là: Nếu tôi dừng bây giờ sớm quá thì sao? Nó lại hỏng mất việc thì sao? Đẩy vẫn là một nỗi sợ. Nên là việc khó nhất không phải là bước ba đâu, khó nhất là bước một. Bước một là mình chấp nhận hoàn toàn cái chuyện mình sợ. Hoàn toàn chứ không phải là chấp nhận nửa vời. Chấp nhận hoàn toàn là chồng mình ngoại tình, con mình chết, công ty mình phá sản, mình đi tù, đấy. Anh chấp nhận hoàn toàn những chuyện anh vừa nói với em. Mình bị cả thế giới bêu riếu, hiểu nhầm, si nhục. Khi mình chấp nhận được chuyện ấy hoàn toàn thì hành xử của mình rất là sáng suốt. Rồi bước ba nó sẽ không là như em nói với anh đâu. Quá trình bước ba của em í, em biết lúc nào nên dừng, lúc nào nên tiến. Mà nếu mình chưa chắc chắn thì mình tiến tiếp, hoặc là mình cảm thấy đủ rồi, mình dừng lại. Nhưng mà dấu hiệu của em là dấu hiệu của một người chưa xong bước một. Em phải tập bước một thật kỹ.

Tất cả câu chuyện anh nói ngày hôm nay, khó nhất là bước một. Những bước sau, khi bước một thực sự sâu sắc rồi thì các bước khác dễ dàng. Nên như mẹ anh nói ấy, bước một mẹ anh mất sáu tháng, chứ có dễ đâu. Đừng tưởng là dễ, bước một cực khó! Bước một phải đi kèm với hiểu biết về vô thường. Hiểu biết và tin chắc về vô thường hay vô lượng một cách sâu sắc, cộng với việc thường xuyên thực hành, suy nghĩ về nó. Cái đấy là cái lâu nhất. Thế còn những cái đến sau là hoa quả của nó. Nên là đừng nghĩ các bước kia vội, em đang quá tập trung vào bước hai, bước ba mất rồi. Bước ba, là ai, là con người hiện đại ai cũng muốn làm bước ba, quan trọng nhất bước ba. Vì bước ba là bước giải quyết vấn đề mà, còn các bước trước thì có được gì đâu, đúng chưa? Người hiện đại ai cũng nghĩ là bước ba là quan trọng.

**Bạn Khuê:** *Không ạ! Vấn đề của em là em tưởng là em đã qua bước một rồi!*

**Trong Suốt:** À đấy thì phải quay lại bước một, nếu em có dấu hiệu thế thì phải quay lại bước một. Bước một là bước khó nhất, cực kỳ khó luôn! Anh là một ví dụ, mẹ anh là một ví dụ, vợ anh là một ví dụ khác đấy. Lấy anh hai năm rồi mới chấp nhận được cái chuyện mà mình tưởng là chấp nhận được từ cách đây hai năm. Đâu có dễ đâu, khó lắm đấy! Đây là phải cố gắng, nỗ lực, hiểu biết, tu hành v.v... Bây giờ em hiểu chưa?

**Bạn Khuê:** *Hiểu nhưng mà chưa biết là làm như thế nào để biết mình qua bước một?*

**Bạn Hạnh:** *Chị chọn một cái gì đấy để tập, nhỏ nhỏ thôi cũng được. Khi nào mà mình chấp nhận, tức là mình thử được một vấn đề nhỏ nhỏ thôi thì nó sẽ cho mình niềm tin. Ít nhất là cái phương pháp đấy là đúng và hợp với mình. Cái nỗi sợ nó luôn luôn làm cho ngăn cản mình làm tất cả mọi việc. Thế nên mình không còn sợ nữa thì đó là cái lý do để cho mình có cái động lực để có thể giải quyết những nỗi sợ khác vì thực ra trong cuộc sống có rất nhiều những cái lo lắng, và mình có rất nhiều kỳ vọng. Đằng sau nỗi sợ là sự kỳ vọng mà. Bản thân em, em nói là tập về sợ độ cao nhưng về sau này tập rất nhiều thứ, ví dụ như chấp nhận việc là mẹ mình mất chẳng hạn, hay chấp nhận mình sống một mình, có rất nhiều cái khả năng, có thể mình ốm đau, mình chết mà cả tháng sau không ai tìm thấy.*

Và có rất nhiều những vấn đề như thế và khi mình cảm thấy mình có nỗi lo gì đấy, mình lại tập. Thì đó là một tiến trình. Và không phải là mình cứ có phương pháp rồi thì mình không sợ nữa. Mà khi nào mình hết kỳ vọng thì mình mới hết được sợ hãi. Cái này nó liên quan đến phương pháp tập, mình cần phải tập.

**Bạn Khuê:** *Ừ, thì chị nghĩ là vẫn tập nhưng đối với chị nó vẫn trừu tượng quá, chưa rõ. Chị nghĩ là cụ thể ví dụ như là ngày xưa chị rất là sợ con chị không sống với chị chẳng hạn, thế nhưng bây giờ chị thấy cũng bình thường. Nghĩa là nó có thể sống với chị hoặc sống với người khác, không sao!*

**Trong Suốt:** Thế là tốt đấy! Thì sang một nỗi sợ khác! Nỗi sợ rất nhiều mà!

**Bạn Khuê:** *Vâng! Thế nhưng mà vấn đề là em chưa xác định được như thế nào là chấp nhận. Nghĩa là mình cứ tưởng là mình chấp nhận được rồi nhưng hóa ra mình vẫn chưa chấp nhận được.*

**Trong Suốt:** Đối diện thực tế là biết ngay, nếu mình tưởng là được rồi mình thử đối diện xem. Nếu mình tưởng là mình đã vượt qua nỗi sợ ấy rồi, thì thử đối diện với nó xem như thế nào. Nếu đối diện xong mình lại sợ thì chứng tỏ là chưa, mình lại quay lại bước một. Bình thường trường hợp của em là rất bình thường, mọi người ấy. Mình phải có kinh nghiệm là mình mới biết là mình đang ở đâu là bình thường. Đấy, nên là đối diện thực tế là chuyện nên làm. Còn nếu mình có thể làm bằng tưởng tượng được thì mình cứ tưởng tượng, trong khả năng của mình hay hết khả năng của mình. Nhưng cái em kể với anh chứng tỏ là em chưa hết sợ. Thế thôi, phải sợ, phải tưởng tượng cảnh là nếu mình cố hết sức mà chả được cái gì hết, phí bao nhiêu công sức xong rồi đời mình lê thê ra cám, xem mình có chịu được không. Mà mình không chấp nhận được nghĩa là mình đang có nỗi sợ.

**Bạn Khuê:** *Nghĩa là mình tưởng tượng mình cố hết sức đúng không ạ?*

**Trong Suốt:** Cố mười lần, năm mươi lần mà không được, xong mình lê thê, kéo dài cuộc đời mình ra, bỏ mất bao nhiêu cơ hội, mà mình tưởng tượng chuyện đấy, mình chấp nhận nó một cách hoàn toàn.

**Bạn Khuê:** *Vâng. Bây giờ thì em đang tưởng tượng mỗi cái kết quả thôi, còn không tưởng tượng là mình đang cố hết sức...*

**Trong Suốt:** Mà không được!

**Bạn Khuê:** *Thì đúng, chắc là ở chỗ đấy, nghĩa là em tưởng tượng ra là nếu mà cái kết quả đấy xảy ra thì mình vẫn OK, không vấn đề gì, nhưng mình không tưởng tượng được ở cái bước là mình đang cố hết sức rồi mà nó vẫn không xảy ra.*

**Trong Suốt:** Đấy, giống như bạn Liên lúc nãy nói ấy, tưởng tượng được chuyện là chồng có cô khác, nhưng không tưởng tượng được là sau đấy mình lại phải tiếp tục như thế. Thì mình phải đi đến tận cùng của nỗi sợ.

**Bạn Khuê:** *Em thử tưởng tượng chồng mình có một cô khác thì em đi chỗ khác thôi, không sao cả. Thế nhưng mà lúc đấy chồng em có cô khác thì em có cố hết sức không và cố những cái gì?*

**Trong Suốt:** Tưởng tượng xem, cố hết sức xong lại không được thì sao.

**Bạn Khuê:** *Vâng, thì bỏ qua mất cái bước đấy.*

**Trong Suốt:** Cái đây áp dụng cho mọi nỗi sợ, cách này tập là áp dụng cho mọi loại nỗi sợ khác nhau, mà cứ khởi lên là mình tập được. Thế nên tập được như vậy thì rất nhanh.

**Bạn Thảo:** *Thực ra cái việc của em thì rất gần đây thôi. Em lấy được một người chồng rất là hiền lành, mọi người ai cũng nghĩ là, nếu 100% mọi người gặp chồng em thì nghĩ rằng là chồng em là một vị Phật sống tương lai. Xong rồi trong cuộc sống hằng ngày, chị sẽ biết là cái cuộc sống gia đình sẽ rất vô thường, lúc người ta yêu mình xong rồi vô thường thì cái tình đó cũng sẽ chết đi. Thế thì nó sẽ xảy ra rất nhiều cái thứ, ví dụ như là không còn yêu quý mình nữa thì sẽ có rất nhiều cô khác đến và em phải chấp nhận việc đó. Lúc đầu thì em cảm thấy đau khổ vô cùng, em cảm thấy là em cũng mất mát đủ mọi thứ. Tức là em nghĩ rằng là: Bây giờ mình có hai đứa con rồi, mình bây giờ phải làm thế nào? Mình có muốn nó có bố hay không? Hay là... Sau đó em tư duy đủ mọi thứ trên đời. Ví dụ như: Steve Jobs không có bố mẹ vẫn trở thành thiên tài. Hoặc là em tư duy là em không có chồng thì em vẫn sống, em đi giúp đỡ mọi người, như là ước mơ của em là đi làm từ thiện. Thế thì cái đây nó vật vã lắm, nó đau khổ cực kỳ luôn, nó thậm chí là không phải chỉ 6 tháng mà mỗi giây phút của mình như là giết chết con người của mình.*

*Thế thì sau đó em đi nằm, trong một giây rất đơn giản thôi, em nghĩ rằng là em chấp nhận. Em chấp nhận cái con người đó, cho dù là không biết là có việc đấy xảy ra hay không, nhưng mà em chấp nhận. Em tự nhiên, em ngồi em nói chuyện với chồng em là em chấp nhận, em chấp nhận anh, em chấp nhận anh như anh vốn có. Em chấp nhận anh có thể là anh cưới một người khác, em chấp nhận. Em chấp nhận là nếu như mà tất cả mọi người xung quanh, con gái mà họ đang thiếu tình cảm, thiếu bất kỳ một cái gì đó, nếu mà anh có thể chia sẻ với người ta, em chấp nhận điều đó. Và em cảm thấy là tâm em chấp nhận được.*

*Tức là nếu khoảng cách đây hơn một tháng, em nói với chị thì nước mắt em lăn chã rơi. Nhưng mà bây giờ em chấp nhận điều đấy. Đấy và em thấy là cái duyên của em là hôm nay em ngồi đây và em được học điều ấy một lần nữa, để em tập cái điều đó. Và em chấp nhận điều đó. Và khi em chấp nhận đấy rồi thì, tự nhiên em tách cái ấy ra khỏi em và em nhìn anh ấy em rất là thích. Em tự nhiên em cảm thấy em yêu anh ấy cực kỳ tuyệt vời. Mà em cảm thấy cuộc sống của em rất là an lành, rất là sung sướng. Mà anh tự nhiên anh quay lại nhìn em: Tại sao em sung sướng như thế? Em hạnh phúc như thế? Và tự nhiên là vợ chồng em, hai người bắt đầu chia sẻ với nhau.*

*Sau một khoảng thời gian rất dài, vì ngày xưa em là một người rất là cố chấp. Em tin tưởng một điều rằng chắc chắn 100% con người là phải yêu thương nhau. Em bám chấp vào điều ấy. Và khi mà em về với gia đình nhà chồng em là 13 người sống trong một gia đình và mẹ em thì không thể chấp nhận em rồi bởi vì em là một người rất là đơn giản, tiện giản, nói chung ăn mặc đơn giản lắm, nhưng nhà em là một người ăn mặc rất là kiểu cách. Và tự cái sự khác nhau đấy thì tự nhiên nó nhân lên không hiểu nhau, thế là đau khổ. Ba năm trời, từ ngày em cưới chồng, ba năm trời em chỉ nằm khóc thôi, đêm nào cũng khóc, khóc một cách khủng khiếp luôn. Đấy, và sau đó thì em thấy là có một cái nhân duyên là mình học được về cái vô thường. Em đọc ở trang tuyenphap.com, lúc đó anh Trong Suốt có post một bài của Đức Phật Kim Cương Trì thứ III và em đọc. Em đi tìm rất nhiều phương pháp, em cũng thiền, cũng đủ thứ. Nhưng sau đó thì em biết rằng cái việc đầu tiên quan trọng nhất là mình phải hiểu về Vô thường.*

*Và hôm nay em học được câu: Mình chấp nhận Vô thường và mình chấp nhận cái điều đấy. Em thấy là cái chuyện gia đình em, em thấy là hạnh phúc, ngay bây giờ, hai vợ chồng em*

*có thể chia sẻ với nhau. Nhưng em cũng chấp nhận là nếu như ngày mai, anh ấy có thể đi một nơi khác. Bây giờ em cũng chấp nhận được rồi. Và em chấp nhận cả con em không có cha. Em chấp nhận điều đó. Em chấp nhận con em có thể đau khổ vì điều đó. Bởi vì em sống ngay ở trong một cái nhà đi thuê mà cái chị đây chị vừa mới bỏ chồng, mà thằng bé con thì cực kỳ khổ, khổ cực vì điều đó. Nó như kiểu bị mất một tinh thần gì đấy. Tự nhiên em cảm thấy rằng là khi mình chấp nhận thì mình bắt đầu yêu thương, mình yêu thương cực kỳ luôn. Và mình yêu người chồng của mình, mình yêu những người phụ nữ mà hiện nay mà người chồng vẫn đang chia sẻ. Mình yêu cái sự khổ đau của họ. Và em cảm thấy là mình có thể, em nói với anh ấy rằng: Anh hãy đi chia sẻ tình cảm đó cho những người phụ nữ. Và tự nhiên là chuyện vợ chồng em rất hạnh phúc và em cũng hạnh phúc vì điều đó.*

*Đấy thì em thấy rằng là xung quanh em rất nhiều người hiện nay đang gặp, nhất là những người phụ nữ, những người phụ nữ thực sự rất đau khổ về tình yêu và đau khổ về các mối quan hệ, nhất là những người đã có chồng rồi, những người thực sự đau khổ luôn. Em thấy rằng là nếu như mình vượt qua được điều đó, mình chấp nhận bản thân mình, mình chấp nhận những điều xung quanh trong cuộc sống, chấp nhận nó là vô thường thì hạnh phúc nó sẽ đến với mình. Và đây là một trong những cái động lực tu tập thực sự lớn của em. Em càng cảm thấy là những cái chướng ngại đến với cuộc sống của mình là một cái để mình tu tập.*

*Em chia sẻ, em cũng không biết là chị có gặp những trường hợp như thế không? Đây là một trong những chia sẻ của em. Đây là một trong những cái đau khổ trong vòng ba năm trời, trong những đau khổ gần đây nhất. Vì ngày xưa em có kỳ vọng rất lớn, em kỳ vọng là em sẽ lấy một người chồng vừa hiền lành, lại vừa giỏi và vừa rất là tuyệt vời, kiểu kiểu thế. Ví dụ như lấy anh Trong Suốt chẳng hạn, đấy! (Mọi người cười)*

**Trong Suốt:** Nhảm to, nhảm to! Hiền lành là sai rồi!

**Bạn Thảo:** Ừ đấy, nhưng mà anh Trong Suốt thì rất là đanh đá. Đấy, khi mình kỳ vọng nhiều thì tự nhiên mình đặt cái kỳ vọng vào cái người chồng. Thực chất người chồng mình, anh ấy cũng không muốn phải sống theo cái tiêu chuẩn của mình đâu. Và nếu như mà mình bỏ được đi, mình xòe bàn tay đi, giống như là cái đồng xu, mình xòe bàn tay thì đồng xu vẫn ở trên bàn tay mình, còn nếu mình muốn nắm giữ thì khi xòe ra, đồng xu sẽ rơi. Em thấy rằng là em chấp nhận nó và happy. (Mọi người vỗ tay)

**Trong Suốt:** Trong quá trình mình tu tập ấy, mình có thể biết mình đo năng lực tiến bộ của mình bằng cái khả năng chấp nhận của mình đến đâu. Đây là một trong những dấu hiệu của việc tu hành tiến bộ. Năng lực chấp nhận của mình càng cao nghĩa là mình có sự tiến bộ lớn. Khi nào mình chấp nhận được cả thế giới này, cả vũ trụ này 100%, nó làm gì, xảy ra cái gì cũng được, không có vấn đề gì với nó nữa, là mình đã tiến rất gần đến với giác ngộ. Vì là mình gần đến sự thật. Sự thật là mình chả điều khiển được bất kỳ cái gì trong vũ trụ này hết, mọi thứ diễn ra một cách tự nhiên. Sự thật ấy, là toàn bộ vũ trụ này vận hành một cách tự nhiên, không ai điều khiển, không theo ý của bất kỳ ai hết. Hoàn toàn tự nhiên từ đầu đến cuối, chưa bao giờ là không tự nhiên cả. Nhưng mình cứ thích là nó không tự nhiên, đấy là vấn đề. Nên phải tập cách để mình chấp nhận 100%. Năng lực chấp nhận của mình thể hiện là mình tiến bộ đến đâu.

Khi này vì sao anh bảo là: Nhảm to, anh không hiền đâu. Vì có một số người anh không thấy hiền là tốt, thì anh sẽ không hiền. Đơn giản thế thôi. Không phải là mình không chấp nhận người ta, mình chấp nhận người ta nhưng mình vẫn phải hành xử như là người ta cảm



thấy là cần phải thay đổi. Gọi là mình nói lên sự thật, giúp người ta tiến bộ mà trong lòng là chấp nhận người ta. Cái đấy có thể làm được. Thế như bản chất bên trong mình chấp nhận người ta từ lâu rồi. Khi mình mắng một người, mình chấp nhận người ta từ trước đấy rất nhiều rồi. Khi mình chê một người hay mình bảo một người: Em phải thay đổi đi em ạ, em thế là không được v.v... ấy, thực ra trước đấy mình đã chấp nhận người ta từ rất rất lâu rồi. Và cái lời nói của mình chẳng qua để giúp cho người ta tiến bộ thôi. Thế ngược lại với việc là nếu mình không tập, khi mình nói như vậy là mình không chấp nhận nổi người ta. Đây, hai khái niệm khác nhau. Đây, bên trong thả lỏng, bên ngoài siết chặt đấy. Bên trong chấp nhận người ta từ lâu rồi nhưng bên ngoài nhiều khi vẫn phải khuyên bảo, vẫn phải quát nạt nếu cần thiết.

**Bạn Khuê:** *Em vẫn chưa giải quyết được cái bài toán của em. Chắc là em phải kể chi tiết.*

**Trong Suốt:** Một là kể chi tiết, hai là em phải có nỗ lực, động lực lớn lao. Lúc ấy động lực lớn lao không phải là làm cho bớt khổ nữa mà tôi giải quyết cái vô minh của tôi. Đây, động lực lớn nhất là giải quyết vô minh, thiếu hiểu biết của tôi ấy. Đây, thì lúc đấy kết quả mới sâu sắc được.

**Bạn Khuê:** *Chi tiết thì anh Trong Suốt cũng nghe nhiều rồi, chắc nghe từ cả hai phía.*

**Trong Suốt:** Biết chuyện của em rồi, động lực phải lớn. Vì chuyện càng khó thì động lực càng phải to.

**Bạn Khuê:** *Vâng em nghĩ động lực rất lớn mà chắc em không biết cách giải thôi ạ!*

**Trong Suốt:** Một trong những dấu hiệu động lực lớn là đến gặp anh thường xuyên. Đây, ai gặp thường xuyên tức là động lực rất to. Đơn giản thế thôi! Mà không gặp anh thường xuyên tức là động lực chưa đủ to. Hết! Đúng không? Thế thôi, đơn giản! Động lực lớn thì có cửa nào đi, tôi đi ngay. Ông Trong Suốt là một cửa đúng không? Phải đi ngay. Không gặp thì phải nhắn tin, gọi điện xem thế nào. Đúng không? Động lực mà? Đây, nên chưa chắc là động lực của em đã đủ to đâu! Em đừng nghĩ là đã to rồi, chưa chắc đã to đâu. Đúng chưa? Động lực to thì có gì đâu, có một cửa đi thì phải đi ngay.

**Bạn Khuê:** *Coi như vẫn là chưa to!*

**Trong Suốt:** Chưa to đúng không? Ngày xưa anh còn chầu chực trước cửa mấy ông thầy của anh, thầy không phải là thầy tu đâu, thầy dạy học thôi, động lực của mình là giải quyết được vấn đề nên mình đứng đợi ông từ sáng đến tối chả vấn đề gì cả. Tính của anh từ xưa đã thế rồi. Mình thực sự muốn giải quyết vấn đề gì đấy thì mình nỗ lực hết sức. Rồi, có ai hỏi thêm cái gì không? Càng về sau những buổi trà đàm, anh sẽ càng nói về tu hành nhiều hơn.