

Giúp đỡ Trong Suốt

Hà Nội, 2012

.....

Làm việc gì mình thấy thoải mái là sướng nhất, dù đó là việc đi giúp người khác. Nhiều người khi đi giúp xong thấy thà không giúp còn hơn. Không giúp thì không sao, giúp xong thì mình không thoải mái nữa, dù mục đích rất tốt. Vậy làm thế nào để giúp đỡ người khác mà vẫn thấy sung sướng, thoải mái?

MỤC LỤC

1. Điều đầu tiên cần nhớ trước khi giúp đỡ	4
2. Hai loại Trí tuệ cần có khi đi giúp đỡ	10
3. Giúp đỡ không bám chấp & Sự trao đổi tình vi.....	17
4. Giúp đỡ Trong Suốt	25
5. Ba loại giúp đỡ – bổ thí trong nhà Phật	27
6. Tâm thí	31
7. Không giúp được là do chưa đủ duyên	35
8. Phương tiện thế gian và Trí tuệ tu tập	37
9. Trí tuệ hiểu rõ bản chất mọi việc và Trí tuệ phân biệt.....	42
10. Hỏi đáp.....	47

Thầy Trong Suốt: Thường trước những buổi trò chuyện này mình không chuẩn bị trước, mình sẽ đến, ngồi đây nghe các bạn nói, hoặc ý gì sẽ xuất hiện, mình sẽ bổ sung vào. Mình mong là sẽ nhận được sự trao đổi, hãy kể những câu chuyện của các bạn.

Câu đầu tiên cho mình hỏi:

- Ở đây ai đã từng một lần đi giúp đỡ người khác chưa ạ? (*Nhiều người giơ tay*)
- Có ai chưa giúp ai bao giờ không ạ? (*Không ai giơ tay*)
- Có ai đã giúp mà được người khác cảm ơn chưa ạ? (*Nhiều người giơ tay*)
- Có ai giúp xong mà không được cảm ơn chưa ạ? (*Một số người giơ tay*)
- Những người giúp xong luôn luôn được cảm ơn, xin giơ tay. (*Một số người giơ tay*)

Ở đây bao nhiêu người: giúp, người ta biết là mình giúp, có kết quả tốt, nhưng người ta lại không cảm ơn mình, xin giơ tay? (*Một số người giơ tay*)

Có ai giúp xong còn bị ghét, bị người kia nói xấu hay làm điều xấu? Mọi người thử kể câu chuyện của mình đi.

Một bạn: *Giúp một người thân, trong hoàn cảnh mình nghĩ làm điều ấy là tốt cho bạn ấy. Có thể là do mình không giúp đến tận cùng, có thể mình hơi vô tâm, chỉ giúp lúc đó thôi, sau đó thì không quan tâm đến bạn nữa. Một thời gian không có kết quả, bạn ấy viết mail trách mình là: “Thực ra đó có phải là giúp không?”, vì không đem đến kết quả mong muốn.*

Một bạn khác: *Có một bạn học cùng trường với em nhưng khác lớp, một đêm bạn bị đau bụng, hình như ngộ độc, em vội vàng đưa đi viện, lo tiền thuốc thang, sau đó bạn ra viện. Nhưng chỉ một thời gian sau, tự nhiên bạn lại nói xấu em, nói em là người không tốt, và em cũng không hiểu vì lý do gì.*

Một bạn khác: *Cách đây một năm, em tuyển một bạn nhân viên vào làm, hướng dẫn bạn ấy cách làm việc. Sau một năm em nhận thấy bạn ấy ở vào một vị trí khác thì phù hợp hơn và khuyên bạn nên chuyển công tác sang chỗ khác. Bạn ấy hiểu nhầm việc đấy và nói với người khác rằng: em không tốt, em đánh giá thấp bạn ấy và không tạo điều kiện cho bạn ấy.*

Chị Hằng: *Mình có chị dâu, những lúc gặp hoàn cảnh khó khăn trong cuộc sống, mình đã giúp đỡ chị ấy rất nhiệt tình: nhà ở, chăm sóc trông con cái, làm mọi việc để chị có thời gian đi làm. Mình làm rất nhiều việc tốt cho chị ấy. Do mình về làm dâu trước nên mọi người trong gia đình rất quý mình. Nhưng tự nhiên chị ấy quay sang đố kỵ, tìm mọi cách nói xấu mình với gia đình nhà chồng. Mình càng tốt thì chị ấy càng khó chịu và tự nhiên càng nói những điều tiếng xấu, đến mức mà mẹ chồng ghét lây mình.*

Thầy Trong Suốt: Ở đây những người khi giúp mà chưa bị ghét bao giờ có dám đảm bảo với mình là sẽ không bao giờ bị ghét khi giúp đỡ người khác không? Là biết cách giúp để không bao giờ bị ghét không? Xin giơ tay đi ạ! (*Không ai giơ tay*)

Như vậy, giúp người là một chuyện và bị ghét là một chuyện khác. Hoàn toàn có khả năng giúp người khác xong và bị ghét như bình thường. Hoàn toàn có thể mình tốt với ai đó xong người ta chẳng tốt đẹp gì với mình cả. Mọi người có nghĩ như thế là bình thường không ạ? Hay mọi người nghĩ nó bất thường? Thế thì một chuyện bình thường như vậy, ở đây, mọi người thử nói thật xem mình có thể thoải mái khi bị thế không ạ?

Mọi người: *Không ạ.*

Thầy Trong Suốt: Khi không thoải mái thì mình có giúp thêm một lần nữa không?

Ở đây có bao nhiêu người: từng giúp, bị ghét, xong vẫn giúp tiếp? – 1, 2,...,6, nhiều thế? Tại sao lại giúp tiếp ạ? Người ta ghét mình rồi tại sao mình còn giúp tiếp làm gì? Vì sao ạ? Ý mình là giúp chính người nói xấu, bỏ mặc mình, hại mình?

Một bạn: *Tùy từng mức độ, ví dụ, khi mình giúp xong, người ta ghét theo kiểu là hiểu lầm mình thì mình vẫn có thể tha thứ. Người ta ghét nhưng chưa đến mức độ có hành vi hằn học, trả thù thì vẫn giúp, nếu như người ấy là người thân của mình. Người thân của mình, đôi khi, người ta cũng không hiểu hết mình.*

Thầy Trong Suốt: Ai ở đây gặp trường hợp như vậy – sẽ không giúp nữa? “Tôi giúp ông rồi, ông chẳng tử tế gì thì tôi giúp làm gì nữa?”. Ai dừng cảm giơ tay ạ? – 1...4, ít thế thôi ạ? Đáng lẽ phải nhiều chứ. Xã hội mình thường xuyên là như thế mà.

Nhiều chứ, ý mình là không phải lúc nào cũng như thế, nhưng mình đã gặp trường hợp là mình giúp người ta, người ta chẳng tử tế gì thì mình không muốn giúp nữa. Có vẻ nhiều đúng không ạ? (*Nhiều người gật đầu*) Theo mọi người, người mà đối xử xấu với mình ấy, người ta có cần được giúp nữa không?

Mọi người: Có ạ. Về sau họ có nhu cầu, có thể họ vẫn cần được giúp.

Thầy Trong Suốt: Đấy, nghĩa là họ vẫn thuộc dạng cần được giúp đúng không? Tại sao mình không giúp họ nữa?

Mọi người: Vì mình đã ghét rồi.

Thầy Trong Suốt: Nói chung, mình không thích làm cái gì mà mình không thoải mái, trên đời này là như vậy, đúng không? Mọi người đến đây ngồi vì mọi người thấy thoải mái, không ghét ông Trong Suốt. Những người ghét mình chẳng đến đây ngồi làm gì. Con người có xu hướng thích làm những gì mình thoải mái nhất. Nên cách giúp đỡ tốt nhất, như mình nói ngay từ đầu, là mình phải cảm thấy thoải mái. Nếu mình có thể giúp đỡ mà luôn luôn thoải mái thì mình giúp đỡ thường rất hiệu quả, vì người cần mình giúp rất nhiều, thậm chí có khi là người thân của mình, chưa nói đến người bên ngoài. Chồng mình, vợ mình, anh chị em ruột, anh chị em họ của mình...

Nhưng nếu mình không biết cách giúp đỡ một cách thoải mái thì, thông thường, mình giúp đỡ sẽ rất hữu hạn. Mình sẽ chỉ giúp đỡ trong một giới hạn nhất định thôi, xong mình không vượt qua được nữa, nên thường kết quả sẽ rất ít. Vì mình có giới hạn của mình, mình không vượt qua được sự không thoải mái của mình, nên kết quả thường cũng hạn hẹp lắm. Được một ít thôi, sau đó không được nữa, người ta lại trách mình là sao không giúp đến nơi đến chốn. Hoặc người ta lại nghĩ: “giúp hay là hại?”. Nên giúp đỡ không hề là một việc dễ dàng. Mong muốn giúp đỡ – mình tin rằng bất kỳ ai ngồi đây cũng có, nhưng giúp đỡ như thế nào cho nó hiệu quả, giúp thế nào để cho mình vẫn cảm thấy thoải mái, an lạc, và giúp đỡ thế nào để người kia đạt được, nhận được sự giúp đỡ ấy và tiến bộ thì không đơn giản.

Con người có xu hướng thích làm những gì mình thoải mái nhất. Nếu mình có thể giúp đỡ mà luôn luôn thoải mái thì giúp đỡ thường rất hiệu quả.

1. Điều đầu tiên cần nhớ trước khi giúp đỡ

Thầy Trong Suốt: Theo mọi người, có đơn giản chỉ là mong muốn giúp đỡ là đủ không ạ? Còn cách giúp đỡ, thái độ giúp đỡ như thế nào không quan trọng? Ở đây có bao nhiêu người nghĩ như vậy? “Tôi chỉ có mong muốn giúp đỡ người khác thôi, còn cách thế nào

hay thái độ như thế nào thì tôi không quan tâm”. Chắc không ai giờ tay đâu ạ. Tại vì, một sự giúp đỡ bao giờ cũng gồm 3 phần:

1. **Ý định giúp đỡ.**
2. **Phương tiện giúp đỡ – phương cách giúp đỡ.**
3. **Kết quả của sự giúp đỡ.**

Nếu mình làm trọn vẹn 3 phần đấy là Giúp đỡ hoàn hảo. Nghĩa là, mong muốn giúp đỡ thật sự; có một phương cách tử tế, tốt đẹp; và thứ ba là kết quả xảy ra là một việc hoàn hảo nhất. Và chắc là ai cũng muốn hướng đến sự hoàn hảo đấy.

Ở đây có ai không muốn hướng tới sự hoàn hảo của giúp đỡ không, giờ tay ạ? (*Không ai giờ tay*)

Nhưng mình phải nói với mọi người một sự thật hơi đau lòng như thế này: Đừng hy vọng sự hoàn hảo xảy ra! Không có hoàn hảo bao giờ hết! Chúng ta muốn hoàn hảo nhưng nó chẳng bao giờ xảy ra đâu! Khi mình giúp một người thì chẳng có gì đảm bảo kết quả tốt cả, đúng không? Ở đây có ai dám đảm bảo khi mình giúp một người thì kết quả sẽ xảy ra? Ở đây có ai nghĩ rằng: “*Tôi giúp thì thế nào cũng được kết quả?*” không ạ? – Có 1 người. Tại sao chị nghĩ rằng tôi giúp thì sẽ được kết quả?

Một chị: *Tôi nghĩ tôi giúp thì sẽ được kết quả, tại vì việc gì tôi đã khẳng định tôi làm được tôi mới giúp.*

Thầy Trong Suốt: Chị ví dụ một chuyện chị giúp mà không có kết quả đi, hay là tất cả các việc chị giúp từ trước tới nay đều có kết quả hết?

Chị đó: *Tất cả các việc tôi giúp thì 99% đều có kết quả.*

Thầy Trong Suốt: Tức là còn 1% đúng không ạ?

Chị đó: *1% là do hoàn cảnh chưa được hoặc chưa đến lúc được.*

Thầy Trong Suốt: Vâng, như vậy nghĩa là có 1% không được, nhưng chị cũng rất giỏi khi đạt 99% rồi.

Chị đó: *Vì thường trước khi quyết định giúp một ai đó, mình cũng cân nhắc trước mình có thể đạt được kết quả đến đâu.*

Thầy Trong Suốt: Ví dụ, mình có một đứa con, mình giúp nó hết lòng đúng không, chẳng ai muốn hại con mình cả, nhưng đã bao giờ mình giúp nó không có kết quả chưa ạ? Hay bố mẹ nào ngồi đây đều cũng rất siêu ở chỗ là giúp đạt kết quả ngay, con mình tiến bộ ngay?

Mọi người: *Thường không có kết quả ngay.*

Thầy Trong Suốt: Chính xác, đúng đấy, ai mà nói thế là rất trung thực. Nó chỉ có kết quả khi nó còn rất bé thôi. Ví dụ khi nó còn lăn sang bên phải, lăn sang bên trái, hoặc mình cho nó bú thì kết quả cao lắm. Nhưng khi nó bắt đầu lớn một chút rồi, (*chỉ một bạn*) hay em cho ví dụ đi. Em hãy cho ví dụ về việc giúp con mình không có kết quả, có ví dụ nào không? Hay là bảo gì nó nghe nấy từ xưa đến nay?

Bạn Quế: *Cũng có nhiều cái mình bảo thì nó không nghe. Ví dụ mình bao giờ cũng muốn con mình ăn nhiều để nó lớn, hoặc nó làm gì thì nó phải tập trung vào: như học hành hay bất cứ một thứ gì, hay nó phải sạch sẽ, nhưng nó bần thiu, được lê la thì nó thích hơn. Mình bảo không phải lúc nào nó cũng nghe. Khi nó không thích ăn món gì, mình biết là tốt, nhưng nó không thích thì cũng không nghe mình ngay được.*

Thầy Trong Suốt: Ở đây, nếu mọi người giúp người khác, thì sẽ thấy kết quả không phải lúc nào cũng xảy ra. Tất cả những gì các bạn kể lúc nãy, để chứng tỏ kết quả không phải lúc nào cũng xảy ra. Vì để xảy ra được nó cần rất nhiều điều kiện khác, trong đấy giúp đỡ của mình chỉ là một phần thôi.

Bây giờ mình hỏi này, tất cả mọi người đều muốn đến đây ngày hôm nay đúng không? Tất nhiên là mọi người đã ngồi đây rồi tức là đều muốn đến đây rồi. Nhưng mọi người ngồi đây có nghĩ rằng “*Khi tôi muốn thì chắc chắn sẽ được*” không? Có ai nghĩ rằng tôi đến được đây chỉ vì đơn giản tôi muốn thôi thì sẽ được? Có ai nghĩ thế không ạ? Hay phải đủ các điều kiện khác: ví dụ trời không bị bão, xe tôi không hỏng, người nhà, gia đình tôi không quá ốm yếu hay không gặp chuyện gì bất thường. Phải rất nhiều lý do thì chúng ta mới đến đây được. Cũng như vậy, khi ta giúp mọi người thì phải có rất nhiều điều kiện khác đến cùng với nó thì mới giúp thành công. Khi giúp ai thành công, không phải chỉ đơn giản là công của mình đâu, mà còn rất nhiều điều kiện khác: ví dụ người ta phải sẵn sàng lắng nghe, hoàn cảnh không quá khổ, không quá khủng khiếp với người ta. Còn nếu mình giúp người ta mà mình nghĩ rằng “*tôi giúp là được*”, thì mình đã bỏ quên rất nhiều các điều kiện khác.

Ví dụ: mẹ giúp con mà nghĩ “*tôi giúp là được*” là hỏng rồi! Ví dụ hôm đó con mệt chẳng hạn, hoặc tự nhiên con đỡ chứng thì giúp thế nào được. Mình giúp bạn mình cũng

thế thôi. Giả sử bạn mình khó khăn, vay mình tiền để mua thứ gì đấy, mình nghĩ cho vay xong nó sẽ mua được, nhưng mọi người chắc chắn nó sẽ mua được không? Cậu bạn ấy tự nhiên có một việc quan trọng ở nhà, ví dụ mẹ cậu ấy ốm và mang tiền đưa mẹ thế là hết, chẳng mua được cái gì. Nên người đi giúp luôn luôn mong muốn đạt được kết quả, nhưng thực tế thì phải đủ điều kiện mới có được kết quả, hoặc nói cách khác, kết quả có thể không đến.

Thực tế là kết quả có thể chẳng đến. Thực tế mà! Mình sống trong thực tế hay là mình sống trong mong muốn của mình? Em có muốn giúp được bạn, giúp được người thân của em không? Nhưng thực tế có giúp được không? Có thể hoàn toàn không xảy ra. Thế nhưng người đi giúp nào cũng muốn là nó phải xảy ra bằng được. Nỗi khổ bắt đầu xuất hiện như vậy.

Thực ra nỗi khổ không đến từ việc mình không giúp được. Nỗi khổ đến từ việc mình có mong muốn giúp được, nhưng kết quả không xảy ra theo ý mình. Một ví dụ là: Kết quả người ta được giúp, mà người ta ghét mình. Đấy, kết quả không xảy ra theo ý mình, mình không thoải mái. Mình giúp người ta, thậm chí là giúp được, người ta lại quay lại nói xấu mình, ghét mình, mình không thoải mái đúng không? Vì sao? Vì khi mình làm một việc giúp đỡ người khác, mình luôn mong muốn rằng kết quả phải tốt. Đây là vấn đề chung của việc mọi người đi giúp người khác. Khi mong muốn giúp người khác đều có suy nghĩ rằng “kết quả phải tốt”. Nhưng thực tế nhiều khi nó không tốt.

Bây giờ câu này khó hơn: Bao nhiêu người giúp người khác, kết quả không theo ý mình, mà mình vẫn cảm thấy thoải mái như bình thường? Giơ tay ạ – 1, 2...6 người. Mọi người chia sẻ đi ạ. Sao giỏi thế ạ?

Một chị: *Cách đây khoảng 2 tháng, tôi giúp một em bé ở trong Bình Dương, khi mình đưa thông tin lên mạng xã hội, trong hội nhóm, mọi người rất nhiệt tình tham gia. Cháu bé cần cấp cứu khẩn cấp thì cũng đã có những người đến tận nơi và họ đã kịp thời chuyển bé lên bệnh viện thành phố Hồ Chí Minh để cấp cứu. Sau khi làm được việc đó và mọi người đều thoải mái rồi thì nhận được phản hồi của một hội nhóm khác. Họ đưa ra thông tin là gia đình cháu bé đó đã không hoàn thành trách nhiệm, mà lợi dụng hoàn cảnh đó để quyên góp tiền.*

Khi mình là người đưa thông tin ra, mình có trách nhiệm đưa tiếp thông tin xác nhận cho mọi người xem có đúng như thế không? Mình đã nhờ người trong đó đi kiểm tra giúp. Nhưng có bạn đã “copy paste” những câu mà mình nói, nhưng lại bỏ luôn đoạn dưới là “nhờ mọi người xác minh hộ” và bạn ấy cho title mới là “Chúng ta đã bị lừa”. Thế là tất

cả những điều tiếng đều hướng về phía mình. Nhưng sau khi giải quyết xong, mình cũng rất thoải mái, vì kết quả là cậu bé đã được cấp cứu ngay đúng thời điểm và đã qua được cơn nguy kịch, nên mình vẫn thấy rất thoải mái.

Thầy Trong Suốt: Nếu như cậu bé không qua được cơn nguy kịch chị có thoải mái không?

Chị đó: *Chắc chắn không thể rồi.*

Thầy Trong Suốt: Cảm ơn chị. Một người khác chia sẻ đi ạ, kể một ví dụ khác về việc mình giúp đỡ người khác, kết quả không như ý nhưng mình vẫn thấy thoải mái.

Bạn Hùng: *Xin chào mọi người ạ. Em tên là Hùng. Trước đây em có giúp một bạn. Bạn ấy kém em một tuổi, lên đại học, em học trước bạn ấy một năm. Sau khi lên đại học thì có một anh chàng làm quen và tán bạn ấy. Em ở Hà Nội trước bạn ấy một năm, nên em biết người ấy là người như thế nào. Và một đôi lần em có nói với bạn ấy về tính cách thực sự của anh ta. Có lẽ rằng sự thân thiết với em không bằng sự thân thiết của bạn ấy và anh kia, nên bạn ấy không muốn làm bạn với em, cho rằng em làm phiền bạn ấy. Mình giúp đỡ nhưng mình lại bị thái độ của họ đối xử lại với mình cũng không đúng. Sau khoảng thời gian đấy, em có được nghe một câu chuyện về bác nông dân và con bướm trên Quà tặng cuộc sống ạ.*

Thầy Trong Suốt: Em kể đi.

Bạn Hùng: *Câu chuyện kể về một con bướm, một cái kén bướm. Kén bướm này mọc ngay cạnh cửa sổ của bác nông dân. Hàng ngày bác nông dân thường hay đứng ra và quan sát kén bướm, quan sát nó trưởng thành từng ngày, từng ngày một. Khi bác quan sát, đến thời gian con bướm này sắp chui khỏi cái kén, tức là nó sắp bay ra. Bác nông dân đứng quan sát và thấy con bướm rất khó khăn để có thể chui ra được khỏi cái kén. Bác nông dân liền lấy dao cắt cái kén ra và con bướm thoát ra dễ dàng. Nhưng sau khi con bướm thoát ra thì nó không thể bay được, cánh của nó không đủ lớn để nó có thể bay. Bác nông dân lúc này mới hiểu ra một điều: chính những khó khăn đó mới giúp con bướm có cơ bắp, đủ rắn chắc, đôi cánh đủ trưởng thành để có thể bay lên.*

Sau khi nghe câu chuyện này thì em có suy nghĩ: đôi khi mình giúp đỡ một người khác, nhưng sự giúp đỡ của mình lại làm hại người ấy... nên là anh cho em hỏi, khi nào sự giúp đỡ của mình đối với người khác là giúp ích cho họ thật sự, không làm hại họ?

Thầy Trong Suốt: Câu chuyện rất hay. Như anh nói lúc nãy, là mình không thể đảm bảo 100% rằng người mình giúp sẽ đạt được kết quả. Nên dù mình có là bác nông dân hay không thì vẫn đầy lúc mình phạm sai lầm khi giúp đỡ người khác và mình phải chấp nhận thực tế đó. Thay vì mình không chấp nhận nó là thực tế, thì khi giúp mà không có kết quả mình sẽ nản chí, không muốn làm nữa ngay. Đúng không? Không ai đảm bảo rằng, bác nông dân đấy, ngày hôm sau bác giúp một con cáo (hôm nay bác giúp con bướm rồi, nhận ra phải để cho nó khó khăn, ngày hôm sau bác gặp một con cáo con). Con cáo con quen bú mẹ rồi, một hôm tự nhiên bị lạc mẹ. Bác biết cáo mẹ ở đâu, nhưng nếu mình mang cáo con trả về cho mẹ ngay thì cáo con sẽ tự nhiên mất cái định hướng tìm mẹ đi, thế là bác không động vào con cáo con nữa. Ngày thứ nhất không sao, vì nó vẫn còn thở được, và ngày thứ 2 thì nó không thở được nữa.

Theo em bác nông dân nên làm thế nào? Biết con cáo mẹ ở đâu, con cáo con không đi được nữa. Theo em bác nên làm thế nào?

Bạn Hùng: *Bê về ạ?*

Thầy Trong Suốt: Bê về hay kệ nó giống con bướm. Để cho nó tự làm. Theo em?

Bạn Hùng: *Theo em chắc bác nông dân ứng xử giống trường hợp con bướm ạ. Bê nó về với mẹ.*

Thầy Trong Suốt: Nếu bác là người cứng nhắc. Sẽ bảo “*Thôi, con cáo con phải để cho nó tự*”. Đây, nếu bác cứng nhắc, bác nghe ông Trong Suốt khuyên là từ nay trở đi để tự nó, vất vả bao nhiêu cũng được, nó sẽ lớn lên và bác chỉ nghe lời đấy thôi. Giống như anh khuyên em câu nào, em giữ câu đó, gặp hoàn cảnh khác một cái là em không làm được ngay. Đúng không? Nên câu nói của anh là tùy hoàn cảnh thôi, đừng hi vọng cái gì cũng có ích, cái gì cũng có kết quả.

Bây giờ quay lại câu chuyện bác nông dân và con cáo. Sau khi bác đã nghe Trong Suốt nói là tùy hoàn cảnh, con bướm khác, con cáo sắp chết khác, thế là bác tức tốc chạy về nhà. Cáo con rất mệt, nhưng bác vẫn kịp bê nó đưa cho cáo mẹ. Như thế có vẻ tốt đúng không? Mình có vẻ học được ngay bài học. Ai dè, cáo con lớn lên thành con cáo săn gà rất giỏi. Cả đàn gà của bác và hàng xóm bị nó ăn thịt hết. Đây, việc hôm nay tưởng là tốt, ngày mai chắc gì đã tốt. Đúng không? Khi bác cứu một con cáo bác tưởng là rất tốt, đúng không? Thế là bác tức tốc gặp Thầy Trong Suốt: “*Cháu ơi làm thế nào bây giờ? Cháu ơi, con cáo đáng nhẽ ra bác phải để nó chết, giờ nó ăn hết cả gà của bác và hàng xóm*”.

Anh nói với bác: “Bác ạ, bác đừng kỳ vọng rằng việc bác làm sẽ luôn luôn tốt. Cuộc sống chỉ có thể thử, rút kinh nghiệm mà thôi. Tùy từng hoàn cảnh một, mình cố gắng làm cái tốt nhất thôi. Cháu không nghĩ hành động ngày xưa của bác là sai đâu, lúc bác cứu con cáo ấy. Vì đó là điều tốt nhất bác có thể làm trong ngày hôm đấy. Nên chẳng có vấn đề gì trong ngày hôm đấy cả. Còn ngày hôm nay theo cháu bác nên bắt con cáo đi. Tiêu diệt nó đi nếu nó phá hoại kinh khủng quá. Cả hai cái đều đúng, chẳng có vấn đề gì cả!”.

Câu chuyện này nói lên điều gì, tất nhiên là câu chuyện anh tưởng tượng ra thôi. Câu chuyện nói lên rằng: Trước khi chúng ta đi vào cuộc sống giúp mọi người, chúng ta phải chấp nhận rằng kết quả có thể hoàn toàn trái ngược cái chúng ta mong muốn.

*Trước khi chúng ta đi vào cuộc sống giúp mọi người,
chúng ta phải chấp nhận rằng kết quả có thể hoàn toàn
trái ngược cái chúng ta mong muốn.*

2. Hai loại Trí tuệ cần có khi đi giúp đỡ

Thầy Trong Suốt: Khi giúp đỡ người khác, kết quả có thể hoàn toàn trái ngược hẳn với cái chúng ta mong muốn. Ai gặp chuyện đấy cho ví dụ đi ạ.

Bạn Huệ: Cách đây khoảng 2 năm, khoảng 23h đêm, em đi chơi về trên khu vực Cầu Giấy, gặp một cô bé rất xinh, đi xe Liberty bị ngã văng cả túi xách, điện thoại. Vì em đi xe đạp qua đấy, em mới dừng xe lại, nhặt túi xách điện thoại và dựng xe lên, tiến lại gần cô ấy, hỏi xem có chuyện gì không thì bất ngờ cô ấy la lên: “Cướp, cướp, cướp”, rồi kêu lên: “Tôi bị thế này thế kia”. Lúc đấy em cảm thấy rất run sợ, tim đập rất mạnh. Nhưng đến gần cô ấy em mới biết cô ấy có hơi men rượu nồng nặc. Em chấn chỉnh lại được tinh thần. Chỗ đó gần chốt công an quận Cầu Giấy. Em thấy sự việc cũng không có gì, cô ấy có hơi men, không làm chủ được bản thân nên mới thế.

Đêm đó em không ngủ được, hình ảnh cô ấy cứ hiện lên. Đúng là mình đi giúp người khác, sự việc không được như mình mong muốn, nhưng theo em cho dù người đời đối xử với bạn như thế nào, xin hãy yêu thương họ, cho dù họ đối xử với bạn ra sao, hãy giúp đỡ người khác, cho dù chẳng ai cảm ơn bạn.

Thầy Trong Suốt: Câu chuyện rất thú vị. Một ví dụ khác?

Bạn Quế: *Vâng, câu chuyện của em là hồi trước em làm mối cho 2 người. Chuyện tình yêu của họ 3 năm đầu rất tốt đẹp và ai cũng nghĩ rằng đôi đó rất tuyệt vời. Thế nhưng, về sau họ nảy sinh nhiều vấn đề. Trong quá trình có vấn đề, họ cứ tìm đến mình tâm sự nói chuyện này chuyện kia, cuối cùng họ cũng chia tay. Em không cảm thấy hối tiếc vì đã giúp đỡ làm mối cho họ. Nhưng về sau, em nghĩ rằng tốt nhất mình không nên làm mối cho ai nữa. Nhiều khi cái mình nhìn thấy tưởng là hay, mình tưởng là tốt, nhưng thực ra cũng không phải là cái tốt nhất.*

Thầy Trong Suốt: Câu chuyện hay nhưng kết luận hơi dờ. Câu chuyện của bạn nam vừa này kết luận rất tốt, nhưng để làm được như vậy phải có kỹ thuật, phải có phương pháp. Chứ không phải cứ yêu thương mọi người đi là được. “*Hãy yêu thương mọi người đi, dù người ta không cảm ơn tôi*”, nói rất hay nhưng khó để làm được điều đấy. Đó là lý do chúng ta ngồi ở đây. Còn câu chuyện của Quế thì nếu làm một việc xong mà không có kết quả và bảo từ nay trở đi thôi không làm nữa, thì dần dần mình chẳng muốn làm gì trên đời này hết.

Trước khi giúp một người, chúng ta hãy tưởng tượng kết quả hoàn toàn trái ngược 100% so với kết quả chúng ta mong đợi. Khi bắt đầu bước vào giúp ai đấy, thay vì mình chỉ nghĩ rằng nó sẽ tốt, hãy tập chấp nhận rằng nó trái ngược 100% cái mình muốn.

Hãy tưởng tượng và chấp nhận! Khi mà tưởng tượng và chấp nhận xong thì hãy giúp. Tập như thế có khó quá không ạ? Thông thường đi giúp mọi người, mình mong muốn điều tốt đúng không? Thế mà bây giờ có một ông bảo mình phải tập tưởng tượng rằng nó trái ngược 100%, hoàn toàn không có kết quả gì, mà có khi còn có kết quả xấu.

Ví dụ mình sẽ tưởng tượng rằng người ta mắng chửi mình như thế nào? Người ta đổ oan cho mình như thế nào? Người ta nói xấu mình với mọi người như thế nào? Thế mà vẫn giúp tiếp. Mọi người có thấy khó quá không ạ? Hay là vẫn có thể làm được? Hai ví dụ vừa xong chỉ là hai ví dụ rất nhỏ thôi. Ở đây có ai nghĩ, thực tế, tôi sẽ không bao giờ gặp hoàn cảnh đấy không ạ? Có dám hứa trước mặt mọi người không ạ? Tôi hứa là tôi sẽ không bao giờ gặp hoàn cảnh là giúp ai đấy mà kết quả trái ngược 100% với cái tôi mong đợi. Có ai hứa không ạ? Chấn chấn chẳng ai dám, tôi cũng chẳng dám hứa như vậy. Hoàn toàn có khả năng kết quả trái ngược 100% cái ta mong đợi. Vậy tại sao tôi lại không chấp nhận nó?

Mình không yêu cầu mọi người làm điều gì khó hết, mình chỉ yêu cầu mọi người chấp nhận một sự thật là kết quả có thể trái ngược hoàn toàn với cái mình muốn. Đấy, mình yêu cầu mọi người chỉ đơn giản là chấp nhận sự thật thôi. Đấy là sự thật mà. Ở đây có ai không chấp nhận nỗi sự thật rằng mình sẽ chết không ạ? Mình chắc chắn sẽ chết đúng không?

Thế thôi! Việc mình giúp một người có khả năng kết quả hoàn toàn ngược lại. Đó là một điều hiển nhiên. Bản thân cá nhân tôi giúp rất nhiều người và bị như thế rồi, nên thành thói quen rồi. Thói quen là gì? Là giúp ai, ngày xưa ấy, mình nghĩ là có kết quả hay không cũng tốt, bây giờ mình tập đến mức là kết quả trái ngược 100% cũng tốt, cũng bình thường. Vì đó là sự thật, thế thôi. Sự thật là giúp xong người ta mắng chửi mình là bình thường. Ở đây có 2 ví dụ rồi, hoặc là có ai biết một trường hợp như vậy, giúp xong mà bị hiểu lầm, nói xấu, chế nhạo, làm hại. Đấy, em thử kể xem nào.

Bạn Hân: *Đáng nhẽ em quên rồi. Nhưng nhờ ví dụ của bạn đầu tiên nên em nhớ lại em có một kỷ niệm. Kỷ niệm này thực ra cũng rất vui. Hồi đó em đi trên đường Cát Linh, cách đây 5 năm rồi, em chở bạn gái đi học tiếng Anh. Đang chờ bạn gái, em thấy một cô lao công bị tai nạn. Bình thường em có thói quen không tốt lắm là thấy tai nạn ít khi dừng lại xem, hôm đấy mình nhìn thấy cô lao công ngay sát vị trí mình đi qua, đầu cô bị chảy máu nên mình rất là sợ. Mình dừng lại và thấy mọi người nói phải đưa cô ấy đi bệnh viện ngay. Em nhờ mọi người bế cô ấy lên, để đằng sau lưng xe máy và chạy ngay đến bệnh viện gần nhất là bệnh viện Xanh-Pôn. Sau đó, em cũng gửi xe và đưa cô ấy vào.*

Lúc đó mình nghĩ đã giúp đỡ một người là ok rồi, giờ phải quay lại đón bạn gái. Lúc quay ra thì người nhà người ta không cho lấy xe nữa, vì người ta nói có thông tin rằng người đưa người bị tai nạn giao thông đến chính là người gây ra tai nạn giao thông. Lúc đấy thì mình chẳng còn cách nào khác, phải nhờ bạn khác đèo mình xuống công an phường Cát Linh để người ta giải quyết. Nhưng người ta bảo, phải chờ họ xác định rõ đồng chí gây tai nạn là đồng chí nào, người ta mới giải quyết được. Sau đó mình chầu chực đến khoảng tầm 12h đêm. Sau đó người ta tìm được đồng chí gây tai nạn, rồi người nhà người ta mới cho lấy xe máy về.

Thực ra có chuyện vui, vì mình nhận ra không phải một mình mình là người tốt. Hôm đó cũng có một cô gái, cô ấy là người Đà Lạt, giọng nói rất là dễ thương, cô ấy cũng chẳng quen biết gì mình cả, cũng là nhìn thấy mình giúp đỡ người khác thì cô ấy giúp đỡ ngược lại mình. Tức là cô ấy lại đèo mình từ bệnh viện Xanh-Pôn đến công an phường Cát Linh để làm các thủ tục xác định mình không phải là người gây tai nạn. Xong rồi đèo lên bệnh viện, đến khi mình lấy được xe thì mới về. Và hai người cũng chẳng có thông tin, mặc dù cô ấy rất dễ thương, mình đã có bạn gái rồi nên không dám hỏi han, thế là chia tay nhau từ đó và không biết thông tin gì về nhau. Câu chuyện đó trở thành kỷ niệm khó quên, vì hóa ra trên đời còn rất nhiều người tốt.

Thầy Trong Suốt: Câu chuyện rất hay. Ba ví dụ rồi thế mà vẫn còn nhiều người nghĩ rằng người tôi giúp sẽ không bao giờ phản lại, làm hại tôi cả. Ở đây có bao nhiêu người đang

giúp một ai đó ạ? Chuyện nhỏ cũng được, không phải chuyện to đâu ạ. (Mọi người giao tay). Rồi, bây giờ mình hỏi bạn ngồi đằng sau lưng nhé. Chị Hiền đúng không ạ? Chị có hình dung nổi người chị vừa mới giúp có thể mắng chửi, xỉ vả, nói xấu, làm hại chị được không?

Chị Hiền: Hình dung được. Ví dụ mình có một bạn, mình đang nghĩ là mình giúp bạn ấy. Không hiểu vì lý do gì, bạn ấy có vẻ không thích đồng nghiệp, thường xuyên có những nhận xét không công bằng với đồng nghiệp của bạn ấy. Mình cũng có giúp, giải thích với bạn ấy, nhưng khi mà mình giúp bạn thế này, cũng có thể bạn quay lại không thích mình.

Thầy Trong Suốt: Không chỉ không thích mà có thể bạn còn quay sang nói xấu chị.

Chị Hiền: Mình không nghĩ đến điều ấy.

Thầy Trong Suốt: Không nghĩ nhưng có khả năng ấy không?

Chị Hiền: Mọi thứ trên đời này đều có khả năng.

Thầy Trong Suốt: Như vậy là có khả năng là bạn ấy nói xấu chị sau lưng chị không?

Chị Hiền: Mọi thứ đều có thể.

Thầy Trong Suốt: Có khả năng ngày mai bạn ấy đâm thủng lốp xe chị không?

Chị Hiền: Cũng có thể.

Thầy Trong Suốt: Có khả năng bạn ấy vu cáo một chuyện mà chị không bao giờ làm không?

Chị Hiền: Cũng có thể.

Thầy Trong Suốt: Như vậy cái gì chẳng có khả năng xảy ra. Đúng không ạ? Nhưng thường thì khi giúp, mình không bao giờ chấp nhận nổi chuyện đó cả. Không thể chấp nhận được việc vừa mới giúp đã nghĩ ngay đến chuyện nó hại mình, nó xử lý mình, nó phá mình như thế nào. Như thế mình luôn luôn bị bối rối, thất vọng, khi mà việc không xảy ra theo ý mình. Nhưng giả sử cái lúc mà chị quyết định giúp “tôi sẽ giúp cô này”, chị nghĩ ngay là “ừ, nhưng có thể nó sẽ...” đây, “đâm thủng lốp xe, nói xấu sau lưng, mà ngày hôm nay tôi vẫn quyết định giúp”. Nếu chị làm được như vậy thì theo chị có tốt hơn không ạ?

Chị Hiền: *Làm thế chắc chắn tốt hơn vì giống như hôm nói về sân hận. Mình giận dữ khi những điều mình không mong muốn xảy ra. Thế nên nếu mình có thể lường trước hết được thì mọi thứ đến đều có thể coi là lẽ đương nhiên, mình sẽ không có cảm giác tức giận nữa.*

Thầy Trong Suốt: Ít nhất mình sẽ không bị tức giận, bối rối, nên nếu người ta hại mình, mình sẽ hành xử một cách bình tĩnh hơn. Cô ấy hại mình, mình sẽ bình tĩnh hơn. Còn nếu mà mình tức giận, thì rất dễ là mình trả thù, hoặc là mình làm hại người ta. Hoặc nhẹ hơn là mình không giúp được ai trên đời này nữa. Giống như Quế, đi giúp đôi bạn đó, ngay lúc đầu mà nghĩ rằng có thể nó sẽ ly dị, và họ đổ lỗi cho mình mà vẫn giúp thì việc sau này họ ly dị cũng là bình thường thôi. Đúng không?

Bạn Quế: *Nhưng em nghĩ em không có khả năng ấy, nên em không muốn làm nữa.*

Thầy Trong Suốt: Đôi khi đâu phải lỗi của mình. Chị Hiền giúp hết sức nhưng chắc gì nhận thức của người kia đã đủ.

Chị Giang: *Mình chỉ có khả năng môi giới, nhưng mình không có khả năng làm cho người ta hạnh phúc, người ta có hạnh phúc hay không lại là chuyện khác.*

Thầy Trong Suốt: Chính xác! Chị Hiền chỉ có khả năng khuyên bảo thôi. Chứ bảo cô ấy thay đổi 100% thì chị Hiền có làm được không?

Chị Hiền: *Mình chỉ khuyên bảo được thôi.*

Thầy Trong Suốt: Thế! Mình chỉ có thể làm hết sức mình được thôi, còn kết quả xảy ra hay không thì còn tùy duyên. Đủ duyên nó sẽ xảy ra. Nếu đến mức mình làm được như vậy, đấy chính là giúp mà không vướng mắc. Tôi sẽ cố hết sức mình. Nhưng tôi biết một cách có trí tuệ và chấp nhận rằng có xảy ra kết quả hay không là đủ duyên. Nghĩa là đủ điều kiện nó mới xảy ra. Và tôi chấp nhận rằng có thể có những chuyện kinh khủng, nhất là người ta quay lại phá hoại tôi, thế mà tôi vẫn giúp. Thì loại giúp đỡ đấy mới là giúp đỡ có trí tuệ.

Vì sao? Vì giúp đỡ trong hiểu biết. Mình biết là được hay không là tùy duyên, tôi cố gắng “môi giới” còn được hay không còn tùy chứ. Làm sao tôi kiểm soát được cuộc đời người ta. Chị Hiền cố gắng khuyên người kia cố gắng nghĩ tốt về bạn bè, nhưng có xảy ra hay không thì phụ thuộc cô kia rất nhiều chứ, đâu chỉ do tôi.

Điều thứ nhất là gì? Tôi sẽ cố hết sức làm điều tốt nhất trong khả năng của tôi. Nhưng kết quả có xảy ra hay không thì còn tùy. Đó là loại trí tuệ thứ nhất.

Loại trí tuệ thứ hai là gì? Có khả năng, rất ít phần trăm thôi, rằng người kia sẽ quay lại chống phá, mắng chửi, làm hại tôi. Có khả năng đấy.

Thế thì khi mình hiểu hai khả năng đấy rồi, mình vẫn giúp người ta – Đấy gọi là giúp đỡ có trí tuệ, có hiểu biết. Nếu mình giúp đỡ không có trí tuệ thì sao? Như trường hợp Quế, việc không thành và họ quay lại trách chính mình. Trong khi chị Giang nói một câu rất chính xác rằng, mình chỉ có thể môi giới được thôi, làm sao mình có thể đảm bảo được?

Tôi đảm bảo hai bạn sẽ hạnh phúc khi đến với nhau, cha xứ còn chẳng làm thế được, chẳng ai làm thế được. Có ai ở đây dám đảm bảo cuộc đời người khác không? Phật còn nói rằng: *“Ta có thể biết một năm có bao nhiêu hạt mưa rơi xuống trái đất, sông Hằng có bao nhiêu hạt cát nhưng có một việc ta không thể làm được, là ta không thể giúp được người không có duyên với ta”*. Nghĩa là Phật cũng không đảm bảo được bất kỳ ai đến gặp Phật cũng có thể được giúp, chưa nói đến người bình thường.

Một ví dụ cụ thể, Phật đoán trước được tương lai, nhưng ông này không tin, hoặc trong thời của đức Phật có những người ở cạnh Phật 20 năm liền, học Phật rất nhiều điều, xong một hôm họ chào Phật ra đi. Phật mới hỏi *“Tại sao ông lại ra đi?”*, ông kia trả lời: *“Tôi nghe rất nhiều điều hay lẽ phải từ ông, tôi đã quan sát cách sống của ông rất kỹ...”* (20 năm là quá lâu rồi). Chuyện này được ghi trong kinh điển. *“Nhưng mà tôi nhận ra một điều là thực ra ông chẳng hơn gì tôi. Ông cũng là người tầm thường giống tôi thôi. Ông hơn tôi mỗi cái trên đầu ông có hào quang, còn tôi không có. Thế thôi, còn ông vẫn là người bình thường”*.

Một chị: *Hào quang thì giờ lên Hàng Mã mua một cái mũ là đầy hào quang.*

Thầy Trong Suốt: Bây giờ kỹ thuật cao. Ông chi hơn tôi là trên đầu toả ánh sáng, còn tất cả những thứ khác thì như bình thường. Ông ấy không đủ duyên với Đức Phật. Nên Phật cố giúp ông ấy trong 20 năm cũng không có kết quả, ông ấy vẫn bỏ đi như thường. Còn có ông được đoán trước tương lai hai lần, mà ông còn không tin Phật, không nghĩ Phật đúng, mà chỉ nghĩ Phật gặp may thôi. Để nói rằng, mình không bao giờ kiểm soát cuộc đời người khác được. Nên khi mình đi giúp mọi người, mình không thể kiểm soát được việc kết quả có xảy ra hay không.

Mình không thể kiểm soát được bất kỳ ai hết, nên mình đừng kỳ vọng rằng kết quả cứ phải xảy ra thì mới là đúng. Đây là điều thứ nhất.

Điều thứ hai là gì? Vì thế giới này không lường trước được điều gì hết, nên như chị Hiền nói, cái gì cũng có thể xảy ra. Có khả năng rằng người mình giúp sẽ quay lại làm hại mình.

Điều mình vừa nói xong, chính là Trí tuệ. Còn nếu mình giúp mà mình nghĩ rằng buộc phải tốt, thế là không có trí tuệ. Mình giúp mà nghĩ rằng không bao giờ cái người này có thể quay ra hại mình cả, đấy cũng là không trí tuệ nốt. Khi giúp không có trí tuệ thì tất nhiên kết quả có thể sẽ đau khổ. Vì chỉ cần một cái gì đấy trái ý mình thôi, mình sẽ không thoải mái ngay. Đau khổ là trong trường hợp mình không được như ý. Nếu mình chấp nhận hai điều đó rồi thì việc gì xảy ra mình cũng OK cả. Hoặc ít nhất mình cũng bình tĩnh để giải quyết nó. Nhưng nếu mình không chấp nhận hai điều đó thì một sự việc nhỏ xảy ra không theo ý mình thôi là mình không chấp nhận ngay.

Quay lại chuyện dạy con cũng vậy, dạy con mà nó chỉ không theo ý mình một cái là đánh nó ngay. Có ai thế không ạ? Có ai đánh con dễ dàng không ạ? Mình biết một chị nhưng hôm nay không đến đây, rất hay đánh con, trái ý một cái là đánh luôn. Đấy là biểu hiện của việc là khi giúp đứa con không nghĩ ra hai điều đấy. Không nghĩ được rằng, mình giúp là mong muốn tốt của mình thôi, còn nó có thay đổi được không thì mình không kiểm soát được.

Mình hy vọng, cố gắng để được kết quả tốt nhưng đừng bắt buộc kết quả phải xảy ra. Điều thứ hai là, mình hãy lường trước được trường hợp sẽ xảy ra hoàn toàn trái ngược ý mình. Nếu ở đây ai cũng có thể làm hai điều vừa xong, thì nghĩa là mình bắt đầu giúp đỡ mọi người có trí tuệ, có sự hiểu biết. Nếu mình chưa làm được thì mình cân nhắc xem mình có nên làm không. Mọi người có nghĩ rằng mình có nên làm không ạ? Nếu không làm thì cái khổ sẽ đến. Ít nhất nhìn ở góc độ mình không làm, mình sẽ khổ là cái chắc. Vì chỉ một chuyện nhỏ không xảy ra theo ý mình thôi, người ta trước mặt mình cảm ơn vâng dạ, sau lưng mình người ta nói xấu mình luôn, là mình khó chịu ngay. Còn đây mình đã lường trước người ta quay lại đâm thủng lốp xe của mình rồi, đâu có gì đâu, nói xấu vài câu.

Khi mình không khó chịu, mình mới có những năng lượng để giúp mọi người tiếp. Khi mình khó chịu một điều gì đấy, thì nó ngăn chặn hành động của mình ngay, nên mình rất khó giúp tới nơi tới chốn. Tại sao? Tại vì có một sự khó chịu ngăn mình lại.

Khi mình giúp mọi người, nếu có một sự khó chịu ngăn mình lại, mình sẽ không giúp tiếp được nữa. Ví dụ mình giúp hai lần không có kết quả, đáng ra giúp lần thứ ba sẽ có kết quả, nhưng hai lần kia không có kết quả, mình chán rồi. Thế thôi, không giúp lần thứ ba

nữa. Thế là cuối cùng vô ích, mình chẳng giúp được gì. Thế nên là mình giúp mọi người thì mấu chốt của sự việc là không phải được việc hay không, mấu chốt ở đây là tôi cảm thấy thế nào khi giúp người ta. Tôi có cảm giác tiêu cực khi giúp người ta hay không? Nếu tôi còn tiêu cực khi giúp một người, thường sẽ không có kết quả, vì sớm muộn sự tiêu cực sẽ dừng tôi lại. Và người ta cũng cảm nhận được sự tiêu cực đấy.

2 loại Trí tuệ cần có khi giúp đỡ

1. Hy vọng, cố gắng hết sức làm điều tốt nhất trong khả năng để được kết quả tốt, nhưng không bắt buộc kết quả phải xảy ra.

2. Lương trước được trường hợp nó sẽ xảy ra hoàn toàn trái ngược ý mình.

3. Giúp đỡ không bám chấp & Sự trao đổi tinh vi

Bạn Hùng: *Vâng. Giúp đỡ lúc nào thực sự có ích cho họ?*

Thầy Trong Suốt: Đó chưa phải điều đáng quan tâm nhất. Bởi dù mình có là Phật, giúp đỡ chưa chắc đã hiệu quả. **Điều quan tâm nhất là mình giúp đỡ có trí tuệ hay không.** Thông thường ai cũng nghĩ, điều đáng quan tâm nhất khi mình giúp đỡ một người là có hiệu quả hay không. Toàn bộ xã hội này nghĩ như vậy. Mình đang nói là: “Đừng kỳ vọng quá vào điều đấy”. Có rất nhiều khả năng là mình chẳng giúp được gì đâu. Dù mình cố hết sức rồi, dù mình giỏi như Phật mình cũng chẳng giúp được gì đâu.

Nên việc đầu tiên là, hãy quan tâm mình giúp đỡ có trí tuệ hay không, có giúp trong hiểu biết rằng kết quả xảy ra hay không là tùy vào hoàn cảnh, tùy duyên.

Thứ hai là, mình có chấp nhận khả năng xấu nhất người ta quay lại phá hoại mình hay không. Nếu mình có thể chấp nhận hai điều ấy mà giúp là bắt đầu giúp đỡ trong trí tuệ. Ngược lại, mình không làm được hai điều ấy thì trong quá trình giúp đỡ, mình rất dễ bị sự khó chịu ngăn chặn lại, mình không giúp tiếp được. Điều gì đó không xảy ra theo ý mình và rất dễ có khả năng mình không còn đủ sự thoải mái để tiếp tục giúp nữa, nên kết quả khó có thể xảy ra.

Quay lại chuyện bác nông dân và con cáo. Hôm nay giúp một người, nhưng ngày mai người đó lại quay sang hại người khác. Mình không thể kiểm soát được việc người ta có hại người khác hay không. Thế nên đầu tiên, thay vì việc quá quan tâm đến kết quả có xảy

ra theo ý mình hay không. Đôi khi ý của mình rất chủ quan, không chính xác. Ý mình chắc gì đã chính xác. Cái mình cho là tốt chắc gì đã tốt thật sự? Ở đây có ai dám nói ý của tôi rất chính xác không? Ở đây có ai dám nói người vừa giúp xong sẽ không bao giờ làm điều xấu hay không?

Mọi người: *Không ạ.*

Thầy Trong Suốt: Chính xác! Làm sao mình kiểm soát được việc đấy. Mình chỉ kiểm soát được việc này: Thứ nhất là, mình thực sự muốn giúp người ta, không hại người ta, thì mình kiểm soát được đúng không? Cái thứ hai mình kiểm soát được là giúp đỡ mà không bị bám chấp vào kết quả. Thế nào là bám chấp vào kết quả? Như anh nói lúc này, mình bắt kết quả phải xảy ra, gọi là bám chấp vào kết quả.

Thế nào là giúp đỡ không bám chấp vào kết quả? Là mình chấp nhận rằng kết quả có thể không xảy ra, hoặc xảy ra ngược lại so với cái mình mong muốn, mà mình vẫn giúp thì đấy gọi là giúp đỡ không bám chấp vào kết quả. Giúp đỡ mà bám chấp vào kết quả thì thường gây đau khổ, bởi cái gì không xảy ra như mình muốn là khổ ngay. Còn kiểu giúp đỡ không bám chấp vào kết quả, thì gọi là giúp đỡ có hiểu biết.

Như vậy mình đã nói một nửa vấn đề rồi. Nghĩa là mình giúp đỡ có bám chấp hay không. Ở đây có ai đang giúp đỡ bám chấp không ạ? Nghĩa là mong muốn kết quả buộc phải xảy ra.

Một chị: *Ví dụ giúp con mình chẳng hạn. Khi mình giúp nó, mình mong muốn kết quả đấy xảy ra.*

Thầy Trong Suốt: Mong muốn khác nhé, đây mình đang nói đến bắt buộc phải xảy ra. Khác nhau một chút. Mong muốn thì ai cũng có mong muốn. Nhưng bắt buộc là gì? 100% nếu nó không xảy ra thì tôi không chấp nhận nổi, tôi điên lên, tôi khó chịu, tôi bực bội, tôi trừng phạt, làm đủ các trò cho thỏa mãn cơn tức của tôi. Giúp đỡ bám chấp là như vậy. Nghĩa là mình bắt kết quả phải xảy ra. Ví dụ mình giúp đỡ ai đấy, hôm sau người ta nói xấu mình thì mình điên lên, mình coi đấy là kẻ thù luôn. Bám chấp vào kết quả đấy.

Bạn Nguyên: *Em làm việc với các doanh nghiệp khởi nghiệp, mà các doanh nghiệp khởi nghiệp thì không có tiền nên em thấy thương thương em mới nói thôi, em sẽ thực hiện cùng họ, khi nào đạt được kết quả rồi thì sẽ tính đến chuyện đấy sau.*

Thầy Trong Suốt: Đấy gọi là trao đổi dịch vụ giá rẻ, nhưng thực ra vẫn mong được lợi. Ví dụ trao đổi dịch vụ giá rẻ như bán miễn phí để kích cầu, chưa được gọi là giúp đỡ.

Có hai tiêu chí này để mình biết là giúp đỡ: Nếu mình không mong điều gì quay lại thì đấy gọi là Giúp đỡ. Còn nếu mình mong trao đổi một cái gì đấy thì gọi là trao đổi dịch vụ thôi, không tính. Thứ hai là Giúp đỡ trong suốt có hai phần: Từ bi và Trí tuệ. Mình giúp đỡ là vì người ta, không phải vì mình, đó gọi là Từ bi. Ví dụ bạn Hân giúp đỡ một cô bị chảy máu đầu, bạn Hân có mong cô ấy cho bạn cái gì đâu, bạn chẳng cần gì hết, vẫn giúp. Đấy gọi là giúp đỡ. Còn giúp đỡ, mình biết chắc xong mình sẽ được một cái gì đấy gọi là trao đổi dịch vụ, không tính. Định nghĩa giúp đỡ là như vậy. **Giúp đỡ tốt nhất là hoàn toàn vì người ta.** Nghĩa là tôi giúp anh bởi vì anh thôi, không phải là vì tôi, để phân biệt giúp đỡ và trao đổi dịch vụ. Đấy là vị tha đấy, một thành phần của sự giúp đỡ.

Một bạn: *Khi anh đưa ra định nghĩa như thế em nảy ra suy nghĩ hơi mâu thuẫn một chút ạ. Việc giúp đỡ một cách hoàn toàn thì cũng có, nhưng đa phần trong cuộc sống, ví dụ như em chẳng hạn, phần nhiều khi gặp tình huống đó thì tâm mình phải làm như thế hoặc làm như thế thì mình cũng được thỏa mãn cho mình thôi, đôi khi không phải vì họ mà vì mình.*

Thầy Trong Suốt: Đấy gọi là trao đổi dịch vụ một cách tinh vi. Tôi không cần tiền, không cần tình cảm, không cần gì hết, tôi cần sự thoải mái trong lòng thôi. Đấy cũng chưa phải là sự giúp đỡ, nếu người ta không làm em thoải mái thì sao? Thì em sẽ bực tức đúng không? Đấy là một dạng tinh vi của sự giúp đỡ, tinh vi của từ thiện. Mình đã quen nhiều người lắm rồi, khi từ thiện xong, họ không nhận được gì hết nhưng khoe chị vừa đi từ thiện 100 triệu ở Lạng Sơn về. Đấy là một dạng trao đổi tinh vi. Chị không lấy gì từ người chị giúp, nhưng chị ấy cần sự thán phục của người xung quanh.

Nhà Phật đã nói rằng “*Bất kỳ hành động bố thí nào, sau đấy khoe khoang về nó thì sẽ mất hết công đức*”. Bao nhiêu công đức, tức là nghiệp tốt tạo ra từ bố thí, sau đó chỉ một lời khoe khoang thôi là đốt cháy tất cả các nghiệp tốt đấy. Sau đó không còn là nghiệp tốt nữa, mà chỉ là trao đổi một cách tinh vi hơn thôi. Mình cho cái này để mình nhận một cái gì đấy rất tinh vi bên trong mình. Thế nên để giúp đỡ phải có sự vị tha ở trong đó. Việc mình giúp người ta là vì người ta, không phải vì mình. Nếu luôn đi kèm hai yếu tố Từ bi và Trí tuệ thì giúp đỡ bao giờ cũng sẽ tốt. Từ bi là gì? Là mình giúp người ta vì người ta, không phải vì tôi cảm thấy là tôi vĩ đại, không phải để tôi cảm thấy tôi đặc biệt. Đấy là điều đầu tiên.

Điều thứ hai là khi giúp đỡ tôi chấp nhận khả năng rất xấu xảy ra, kết quả không thành người ta quay lại làm hại tôi. Đấy, nếu mình có thể giúp đỡ đi kèm hai điều đấy thì đã giúp đỡ trong từ bi và trí tuệ.

Giúp đỡ không bám chấp vào kết quả là mình chấp nhận rằng kết quả có thể không xảy ra, hoặc xảy ra ngược lại so với cái mình mong muốn, mà mình vẫn giúp.

*Mình giúp người ta vì người ta, không phải vì mình và không bám chấp vào kết quả là **giúp đỡ trong Từ bi và Trí tuệ**.*

Bạn Hân: Em thấy câu hỏi vừa rồi của chị rất hay ở chỗ là đôi khi nó rất tinh vi mà mình không biết. Trong ví dụ của em vừa nói, tất nhiên lúc đấy mình rất lo lắng cho cô đấy, thói quen của em không phải lúc nào thấy tai nạn cũng đứng lại. Nhưng đập vào mắt mình, thứ nhất mình lo cho cô lao công bị tai nạn, mà không thấy ai đỡ cô ấy cả. Thứ hai có thể là vì mình, nếu mình không giúp đỡ trong trường hợp đấy thì mình sẽ rất cần rứt, không biết đấy có phải là tinh vi hay không?

Thầy Trong Suốt: Bây giờ muốn biết có tinh vi hay không, có 3 câu hỏi để kiểm tra:

- **Câu hỏi 1:** Sau khi mình giúp đỡ xong mà người ta không biết ơn mình thì mình có thoải mái không? Nếu câu trả lời là CÓ nghĩa là bắt đầu tốt rồi đấy.
- **Câu hỏi 2:** Sau khi giúp xong người ta quay lại hiểu lầm, mắng chửi mình thì mình còn có thể thoải mái không? Nếu CÓ nữa thì tốt lắm rồi, nhưng vẫn chưa tốt tới đâu. Câu 3 mới tốt tới đâu, dành cho trường hợp tinh vi.
- **Câu hỏi 3:** Liệu bây giờ nếu hoàn cảnh không cho phép, một chuyện gì đấy quan trọng mình không thể giúp đỡ được, mình còn thoải mái không? Nếu câu này CÓ nữa thì đầy đủ. Nghĩa là giúp mà không được kết quả mà vẫn thoải mái là giỏi lắm rồi. Nhưng hoàn cảnh nào đấy không phù hợp để tôi giúp và tôi không giúp nữa thì tôi có thoải mái hay không?

Bây giờ mình áp dụng vào câu chuyện của em. Giả sử có chuyện gì đấy mà em buộc phải đi, không giúp chị ấy được nữa. Em thấy thế nào? Buộc phải đi – thiếu gì lý do: bố em ở nhà gặp chuyện gì đấy em phải chạy về.

Bạn Hân: Lúc đấy em gần như là không nghĩ được gì nữa.

Thầy Trong Suốt: Không, đây là mình đang đặt câu hỏi. Vì nếu là mình trả lời câu 3 là CÓ thì mình mới thật sự giúp không phải vì mình. Tùy hoàn cảnh thôi. Mọi người biết chuyện ông Gandhi và ông Osho chưa ạ? Ông Gandhi là vị Tổng thống đầu tiên của Ấn Độ, người dành độc lập đầu tiên cho Ấn Độ từ tay của nước Anh. Ông dành độc lập không

phải bằng bạo lực mà dùng bất bạo động. Bất bạo động nghĩa là người ta đánh mình, mình không đánh lại. Mình chỉ đòi giành được độc lập thôi, tôi biểu tình không phải để đánh nhau với người ta, tôi biểu tình chỉ để giành độc lập thôi. Điều đấy rất nhiều người chê cười nhưng cuối cùng lại đạt được kết quả. Nước Anh phải trả lại độc lập dân tộc cho Ấn Độ. Ông được coi là một vị Thánh của Ấn Độ.

Khi được coi là vị Thánh rồi, một người đến hỏi ông: “*Con có chuyện này xin hỏi Ngài*”. Ông Gandhi: “*Chị cứ nói đi*”.

Cô ấy nói là: “*Bây giờ con theo một tôn giáo mà cảm con không được nói dối. Nếu nói dối thì tương đương với tội chết trong tôn giáo đấy. Nghĩa là một cái gì đấy rất kinh khủng nếu vi phạm điều giới luật của tôn giáo đấy, nên con đã tự thề với mình cả đời sẽ không bao giờ nói dối. Con tự thề với mình và trước Thượng đế của con và những người bạn đồng đạo của con là không bao giờ con nói dối. Nhưng có chuyện oái oăm xảy ra trên cuộc đời này. Một hôm con ngồi dưới gốc cây thì có một thằng ăn trộm chạy qua và trốn ở sau gốc cây. Một đoàn người cầm giáo mác gậy gộc đuổi theo và hỏi con là thằng ăn trộm ngồi ở đâu. Thế thì con biết làm thế nào bây giờ? Con đã thề rồi sẽ không bao giờ nói dối. Nhưng nếu con nói thật, thằng ăn trộm sẽ bị giết vì họ rất lăm le hung dữ xông vào chỉ muốn tìm cách diệt thằng ăn trộm thôi. Nên nếu con nói thật thì chết người khác. Nếu con nói dối thì vi phạm vào điều cấm kỵ nhất, thiêng liêng nhất đối với con*”.

Theo mọi người, mọi người sẽ làm như thế nào? Nói “Không biết” cũng là nói dối rồi. Mình biết mà, thằng ăn trộm ngồi sau lưng mình.

Bạn Nguyễn: *Nếu họ hỏi mình thằng ăn trộm ở đâu thì em sẽ không nói về chuyện đấy mà em chỉ nói giờ đây tôi phải đi cấp tốc, tôi phải đi bây giờ đây.*

Thầy Trong Suốt: Anh hỏi thêm: “Thế nó có ngồi sau lưng cô không?”

Bạn Nguyễn: *Em sẽ đi luôn chỗ khác.*

Thầy Trong Suốt: Đi thế nào được. Anh và cả một đoàn người cầm giáo mác, đi thế nào được. “Nó có ở sau lưng cô không?” trả lời thế nào?

Bạn Dung: *Em sẽ giả vờ điếc ạ.*

Thầy Trong Suốt: Giả vờ điếc, đúng không? Thế là nói dối rồi. Không điếc mà giả vờ điếc là nói dối. Tất nhiên là như vậy.

Một bác: *Tôi vừa nhìn thấy nó ở đây.*

Thầy Trong Suốt: Thế là thằng ăn trộm chết là chắc rồi. Vì nhìn xung quanh không thấy đâu chắc là sau lưng thôi.

Bác trả lời: *Tôi vừa thấy nó thôi.*

Thầy Trong Suốt: Vừa thấy nó mà không thấy ở trước mặt thì chắc là ở sau lưng thôi. Chết là chắc!

Trả lời: *Nó vừa chạy ra chỗ kia rồi.*

Thầy Trong Suốt: Thế là nói dối. Mọi người biết ông Gandhi trả lời như thế nào không ạ? Mọi người nghĩ trả lời sẽ hơi khó đấy. Vì ông Gandhi không chỉ là nhà lãnh đạo về chính quyền, ông còn là một người rất tâm linh. Ông là người suốt ngày niệm “Rama, rama” của Ấn Độ giáo. Ông đã trả lời thế này, báo chí về sau đăng lại đều rất khâm phục ông. “*Một là tôi sẽ nói thật là thằng ăn trộm đằng sau lưng tôi, nhưng sau đó tôi xin chết thay thằng ăn trộm*”. Mọi người thấy vĩ đại chưa ạ? Sẵn sàng chết chỉ vì một thằng ăn trộm thôi. Nghĩa là vừa nói thật, vừa cứu được thằng ăn trộm, còn mình thì hy sinh. Mọi người thấy vĩ đại chưa ạ? Có ai thấy không vĩ đại không ạ? Vì sao?

Một bạn: *Em chẳng thấy vĩ đại gì cả. Tại vì tội ai người nấy nhận. Chẳng ai tự nhiên xử một người không có tội cả.*

Thầy Trong Suốt: Ông ấy làm được thế, còn người ta có xử không lại là chuyện khác. Ông ấy cố gắng làm việc đấy, đấy là sự vĩ đại.

Một bạn: *Em nghĩ rằng nên để cho thằng trộm nó trả nghiệp thì kiếp sau mới hết nghiệp, còn nếu ông ấy làm thế thì kiếp sau thằng trộm vẫn còn nghiệp, mà ông ấy vẫn còn nghiệp.*

Thầy Trong Suốt: Không, mình nên cứu giúp người khác, nếu ông ấy làm được như thế là giỏi đấy, vì đã hi sinh bản thân mình. Còn nghiệp thằng trộm là chết thì nó vẫn chết thôi. Người ta sẽ bảo thôi tôi không giết ông đâu, tôi giết thằng ăn trộm kia cơ. Nhưng ít nhất là ông đã cố gắng hết sức rồi.

Một bạn: *Ông ấy biết là nếu ông nhận thì người ta cũng không giết ông ấy.*

Thầy Trong Suốt: Đây là em nghĩ thế thôi. Không phải thế đâu. Ông Gandhi về sau bị ám sát khi 90 tuổi, ông bảo vệ chân lý và chết khi 90 tuổi. Ông là vị Thánh của Ấn Độ. Nhưng

có một người trên đời khi đọc chuyện này đã buồn cười. Ông ấy tên là Osho. Osho cũng là người gây rất nhiều tranh cãi. Ở đây chúng ta không tranh cãi việc ông ấy là ai. Chúng ta hãy nói về cách vì sao ông ấy cười. Ông ấy bảo: “*Tại sao trên đời này có gã Gandhi điên khùng thế!*”. Tất cả học trò của ông đang ngồi quanh cảm thấy giật mình. Từ một vị Thánh của Ấn Độ mà ông lại bảo là một gã điên khùng.

Thế ông Osho nói gì có biết không? “*Nếu ta là Gandhi thì ta không cần phải nghĩ trước làm gì và hoàn cảnh tiện gì ta làm đấy. Cái gì đúng nhất ta làm, cái gì thoải mái nhất ta làm. Ví dụ ta thấy thằng kia đang chết thì ta bảo chỗ thằng kia nắp cho chết. Nếu cần phải nói dối thì chẳng có lý do gì phải giữ cái lời thề đó làm gì để giết một mạng người cả, ta nói dối. Nhưng ta chẳng cần lập kế hoạch hoặc trù tính gì hết. Hoàn cảnh cái gì phù hợp nhất thì ta sẽ làm. Kiểu A hay kiểu ngược lại với A ấy, trong lòng ta không còn tí áy náy nào cả. Thế thôi*”.

Đây là câu trả lời của Osho. Đây là sự phân biệt giữa trí tuệ và khuôn mẫu. Khuôn mẫu là phải giúp bằng được. Ông Gandhi tuy rằng rất giỏi, nhưng ông có một khuôn mẫu là phải giúp thằng kia bằng được. Thứ hai là khuôn mẫu phải không nói dối. Rất nhiều khuôn mẫu! Osho chỉ khác ông Gandhi một chỗ thôi. Có thể vào đúng hoàn cảnh đấy Osho cũng hành xử hết như Gandhi luôn. Nhưng ít nhất ông ấy không cho mình một khuôn mẫu nào hết. Vào hoàn cảnh tùy duyên mà hành xử. Đây là sự khác nhau đấy.

Nếu mình có một khuôn mẫu là tôi phải thoải mái trong cuộc đời này thì mình sẽ làm mọi thứ để giúp người ta để cho mình bớt áy náy. Nhưng nếu mình không cần khuôn mẫu đấy, ở hoàn cảnh phù hợp thì tôi giúp, không phù hợp thì thôi. Lúc đấy sẽ gọi là Trí tuệ. Thế nên để đi từ không trí tuệ đến trí tuệ phải học rất nhiều, phải thay đổi rất nhiều. Những cái giúp đỡ tình vi là một cơ hội để chúng ta nhận ra rằng chúng ta còn những vướng mắc về trí tuệ, nên chúng ta phải học bài học đấy thôi. Để làm được như Osho rất là khó. Thế nhưng đây là một ví dụ cho thấy rằng: Cái tốt nhất của một triệu người chưa chắc đã phải là cái tốt nhất. Như trong trường hợp của em ấy, nếu anh là em thì tùy thôi, nếu có thể giúp thì giúp, không thì thôi, không vấn đề gì, không áy náy gì cả. Nếu có chuyện gì quan trọng khác thì thôi, bỏ đi.

Bạn Hân: *Đúng là lúc đấy không có chuyện gì quan trọng khác.*

Thầy Trong Suốt: Giúp và chấp nhận rằng giúp xong bị công an bắt, bị giữ xe đúng không?

Bạn Hân: *Lúc đấy giúp không nghĩ đến sẽ bị giữ xe.*

Thầy Trong Suốt: Lần sau, có giúp thì chấp nhận luôn. Có thể sau khi mình giúp cái này, bị công an bắt ngay. Tôi vẫn giúp. Đây chính là giúp đỡ và có hiểu biết. Mình hiểu biết rằng cái gì cũng có thể xảy ra hết. Điều kinh khủng nhất cũng có thể xảy ra. Đây là hiểu biết bằng trí tuệ. Từ bi là mình giúp vì người ta, không phải vì mình.

Nếu mình làm được hai điều ấy thì sự giúp đỡ của mình thực sự có hiệu quả. Đầu tiên hiệu quả với mình trước, vì mình tập được một thói quen mới. Thói quen của hiểu biết và vị tha. Hay mình còn gọi đây là trí tuệ và từ bi. Và có thể mình sẽ giúp được người ta. Vì mình hành động không phải vì mình nên mình sẽ giúp được người ta trong khả năng có thể của mình.

Còn nếu mình bực bội khó chịu thì mình không giúp được hết khả năng. Mình sẽ giúp được người ta cho đến ngày *“tôi khó chịu thì tôi dừng lại”*. Đây là cách hành xử thông thường. *“Tôi sẽ còn giúp đỡ anh cho đến ngày tôi còn chưa khó chịu. Khi nào tôi khó chịu tôi sẽ dừng lại”*.

Còn cái kia là *“tôi sẽ giúp anh, đơn giản là tôi giúp anh. Anh có làm gì tôi thì tôi vẫn giúp và tùy duyên tôi hành xử tiếp. Tôi không còn cảm giác khó chịu điều khiển tôi nữa”*. Nếu mình có thể làm như vậy trong việc nhỏ này, mình sẽ thấy rằng cuộc sống của mình bắt đầu thay đổi. Khi mình bắt đầu giúp ai đấy, mình không còn chờ mong người ta phải đem cái gì đến cho mình nữa. Còn tất nhiên, mình hi vọng, mình khuyến khích, mình cố gắng làm điều tốt thì tất nhiên luôn phải giữ. Không còn cái loại bắt buộc nó xảy ra nữa. Mình chấp nhận cả cái điều kinh khủng nhất xảy ra, chuyện ngược lại có thể xảy ra trong cuộc sống của mình. Nếu làm được như vậy, giúp đỡ không có bám chấp, không vì mình, thì đây gọi là giúp đỡ từ bi, trí tuệ. Có bám chấp thì vẫn chưa phải là có trí tuệ.

Ví dụ ông Gandhi chưa phải là giúp đỡ có trí tuệ vì ông có bám chấp vào kết quả phải cứu thăng ăn trộm và không nói dối. Đây là giúp đỡ có bám chấp. Mặc dù cái bám chấp của ông ấy rất là tuyệt vời. Nhưng hoàn cảnh mà không phù hợp thì chưa chắc đã tốt. Nếu thăng kia là thăng cực ác và buộc phải giết thì sao? Nó vừa giết mấy trăm người và không cách nào khác là để cho công an bắt và để cho xã hội xử lý thì sao? Thế nên là đi vào con đường tập, mình bắt đầu khác với cả xã hội này rồi.

**3 câu hỏi để kiểm tra là mình giúp đỡ hay trao đổi
tinh vi:**

1. Sau khi mình giúp đỡ xong mà người ta không biết ơn thì mình có thoải mái không?
2. Sau khi giúp xong người ta quay lại hiểu lầm, mắng chửi mình thì mình còn có thể thoải mái không?
3. Liệu nếu hoàn cảnh không cho phép, mình không thể giúp đỡ được thì mình còn thoải mái không?

**Nếu câu trả lời là CÓ – mình giúp mà không mong điều gì quay lại
thì gọi là Giúp đỡ.**

4. Giúp đỡ Trong Suốt

Hôm nay, trước khi vào buổi này mình có gặp, nói chuyện với một số bạn ở dưới, mình bắt đầu đi vào con đường tập, tức là mình bắt đầu khác. Cả xã hội ca ngợi Gandhi, còn tôi thấy bình thường, là bắt đầu khác rồi. Tôi không chê ông ấy nhưng tôi thấy bình thường. Có thể tôi không lựa chọn như ông ấy. Cả xã hội đang giúp người khác với mong muốn là kết quả phải xảy ra, nhưng tôi không có mong muốn đấy. Tôi sẽ cố gắng để kết quả tốt xảy ra nhưng tôi không bắt buộc nó phải xảy ra, không chờ đợi nó phải xảy ra.

Cả xã hội khi giúp người khác luôn nghĩ rằng người được giúp phải biết ơn mình. Tôi lại nghĩ rằng, mình giúp xong nó còn hại lại mình, thế mà tôi vẫn giúp. Mình bắt đầu đi ra khỏi dòng nước thông thường. Kết quả của dòng nước thông thường là đau khổ. Kết quả của sự giúp đỡ có bám chấp, có mong đợi là sẽ có đau khổ, bởi cái điều mong đợi không xảy ra. Kết quả của việc giúp đỡ tinh vi là cái tôi của mình to hơn. Cả hai cái đấy đều chẳng tốt gì hết. Một cái tôi to và một sự đau khổ xảy ra thì đều chẳng có gì tốt cả.

Thế nên chúng ta đi vào con đường tập là chúng ta thay đổi cách sống. Tại sao lại gọi là Trong Suốt? Tại vì bề ngoài trông mình chẳng khác gì một người bình thường đâu. Bề ngoài tôi vẫn giúp mọi người, tôi chẳng tuyên bố với mọi người rằng “tôi giúp mà tôi không mong chờ gì hết”. Mình không tuyên bố với mọi người “tôi giúp anh rồi sau đó anh muốn hại tôi thì hại”. Không, trông mình vẫn như một người bình thường giúp người khác nhưng tâm mình đã thay đổi rồi. Không ai biết chuyện đấy, ngoài mình ra. Nên ngày mai nếu ông ấy quay trở lại cảm ơn mình hết cỡ, mình thấy vẫn bình thường; hoặc ngày kia ông ấy quay lại mắng chửi mình, mình vẫn thấy bình thường. Vì tâm mình khác rồi. Nên là một người tập con đường Trong Suốt, tập Giúp đỡ Trong Suốt thì trong cách hành xử chẳng khác gì người bình thường, nhưng cái tâm mình đổi.

Tâm mình đổi thì khi nào hoàn cảnh bất ngờ xảy ra mình sẽ biết. Như vậy khi giúp đỡ ai mình cần nhớ 3 câu hỏi đầy thôi:

Thứ nhất, khi giúp chẳng may không có kết quả gì tôi còn giúp nữa không, tôi còn làm như thế nữa không?

Thứ 2, không kết quả gì, người ta còn quay lại hại tôi, tôi còn làm nữa không?

Thứ 3, tôi làm có phải vì cái tôi của tôi không?

Đấy, nếu cả 3 câu trả lời đều đúng thì chúng ta hành xử đúng, nếu không thì chúng ta đau khổ thôi, cái tôi to lên đau khổ sẽ đến.

Giúp một người khác vì cái tôi của mình thì đấy chỉ là một cái tôi thôi, đâu có gì hay ở đấy đâu. Đấy không phải là giúp đỡ thực sự luôn. Mình thường xuyên gặp mọi người đến để nhờ mình giúp, mình tập cái đấy từ lâu lắm rồi. Sự thực là những điều đấy rất dễ xảy ra. Ví dụ người ta được giúp xong, người ta quay lại nói xấu mình là chuyện bình thường. Ở đây có bạn nào giúp nhiều sẽ thấy ngay. Mình giúp chưa nhiều thì thấy khó hiểu. Giúp nhiều người lên một chút sẽ thấy xã hội này rất phong phú. Có người luôn mong đợi người khác làm điều tốt cho mình thôi. Ai đó không làm điều tốt cho mình đã bị ghét rồi. Có những người khi được giúp thì mong muốn kết quả phải xảy ra. Nên khi không xảy ra là người ta khó chịu ngay. Có nhiều loại người và mình có điều khiển được họ đâu. Mình chỉ điều khiển được cách hành động của mình thôi. Nên với mỗi người đến với mình, mình đơn giản là “tôi sẽ giúp”. Sau một quá trình mình nghĩ đủ các thứ đấy, dần mình sẽ có một thói quen mới: Thấy khổ là tôi giúp, thấy phù hợp thì tôi sẽ giúp, không phù hợp thì thôi. Mình sẽ không còn các loại chờ đợi, mong muốn không cần thiết nữa. Máu chốt buổi chia sẻ ngày hôm nay nằm trong đó.

Máu chốt là mình giúp người, vị tha và không bám chấp – máu chốt của việc giúp đỡ trong suốt. Vị tha là vì người ta, không phải vì mình, dù tình vi hay không tình vi. Không mong chờ kết quả tốt. Không bắt buộc kết quả tốt phải xảy ra. Và không bắt buộc cái việc là người ta phải tử tế lại với mình. Đấy là không bám chấp.

Giúp người vị tha và không bám chấp chứ không giúp người vì cái tôi của mình. Bề ngoài mình vẫn như một người bình thường giúp người khác nhưng tâm mình thay đổi – đó là “Giúp đỡ Trong Suốt”.

5. Ba loại giúp đỡ – bố thí trong nhà Phật

Bạn Hùng: *Vâng ạ, em xin hỏi anh một điều này. Trước đây, cuộc sống của em rất khó khăn, em cố gắng thi đại học và được như bây giờ. Em có tham gia một nhóm học có tên Hà Nội Gió. Có một chị trưởng nhóm sinh năm 89, cuộc sống cũng rất khó khăn, mẹ chị bị bệnh, còn bố thì không có khả năng làm việc. Chị phải vừa đi học vừa đi làm để trị bệnh cho mẹ và nuôi bố. Bây giờ chị đã khá thành đạt. Gần đây có một bạn sinh năm 94, có vào nhóm em, nhóm thành lập với mục đích giúp đỡ mọi người. Bạn ấy cũng có hoàn cảnh tương tự, em trai bị thiếu năng tuần hoàn não, mẹ bị bệnh ốm nằm liệt giường, bố thì khả năng làm việc không có. Em có nói chuyện với chị, rằng em sẽ giúp đỡ bạn sinh năm 94 đấy, chị nói “trước khi em giúp đỡ nó, hãy để nó tự giúp đỡ mình”. Quay lại chuyện bác nông dân và kén bướm, thực ra sự giúp đỡ của bác nông dân lại làm hại con bướm, làm con bướm không thể cất cánh và bay lên được. Chính tình thương của bác nông dân đã làm hại con bướm.*

Em muốn hỏi anh là lúc nào sự giúp đỡ là thực sự cần với một người, thực sự giúp ích cho họ, không làm hại họ thì trong tình huống như thế nào?

Thứ hai là, đôi khi chúng ta nên vô tâm một chút, đừng có quá thương người khác mà làm hại họ, khiến họ không thể cứng cáp hơn, giống như câu “Thép đã tôi thế đấy”. Em muốn hỏi anh hai câu đấy?

Thầy Trong Suốt: Câu hỏi của em rất thực tế. Vừa xong anh nói về nhận thức khi giúp người khác, nhưng ở đây như anh nói: **Một hành động tốt gồm: một nhận thức tốt, phương cách tốt và kết quả tốt.** Phương pháp rất quan trọng. Để không, “kệ” cũng là một phương pháp. Ban đầu là nói đến mục đích giúp, thì mình nhớ 2 điều vừa xong.

Đoạn một, mục đích giúp mình nên nhớ 2 điều: Trí tuệ và Từ bi – Vị tha và Không bám chấp. Nhưng khi mình giúp người khác thì ngược lại, mình phải hết sức cố gắng để đạt được kết quả. Như thế mình sẽ chọn phương tiện khéo léo để làm, đúng không? Không giúp gì cũng là một loại phương tiện khéo léo, chứ đừng nghĩ rằng giúp mới là phương tiện khéo léo.

Không giúp cũng là phương tiện khéo léo nếu như không giúp đẩy làm cho người ta cứng cáp hơn. Nên trong các phương tiện khéo léo thì có rất nhiều phương tiện khác nhau. Quan điểm của nhà Phật chia giúp đỡ làm 3 loại (giúp đỡ nhà Phật gọi là “bố thí”): **Tài thí, Pháp thí, và Vô úy thí.**

Tài thí: Là mình giúp đỡ người ta bằng tài sản, vật chất. Ví dụ người bạn em kể: Cho người ta tiền để người ta bớt khổ, đấy gọi là tài thí.

Pháp thí: Nghĩa là giúp cho người ta phương pháp. Tất nhiên trong nhà Phật là Phật pháp, nhưng mình hiểu rộng ra hơn một chút là phương pháp cho người ta thoát khỏi nỗi khổ. Đưa người ta một triệu người ta ăn bảy ngày là hết sạch. Nếu có thể, mình chỉ cho người ta phương pháp suy luận, phương pháp suy nghĩ, hoặc phương pháp hành động để người ta thoát khỏi nỗi khổ đấy. Pháp thí đã là giỏi lắm đối với một người, vì Việt Nam mình có câu “cho cần câu chứ đừng cho con cá”. Tài thí là cho con cá. Pháp thí là cho cái cần câu, cho người ta phương cách thoát khỏi hoàn cảnh, nhưng có một cái còn khó hơn nữa gọi là Vô úy thí.

Vô úy thí: Là làm cho người ta hết sợ hãi. Nếu người ta yếu đuối mãi thì người ta luôn luôn sợ hãi. Nếu một người luôn luôn yếu đuối thì luôn luôn sợ hãi. Mình làm cho người ta cứng cáp, giúp người ta hết yếu đuối thì cái đó còn hơn cả Tài thí và Pháp thí.

Hết yếu đuối, hết sợ hãi, người ta tự làm mọi thứ trên đời này. Còn kể cả em cho người ta tiền, em cho người ta phương pháp, nhưng người ta lúc nào cũng tự ti, lo lắng, sợ hãi thì người ta còn lâu mới sử dụng tốt được tiền và phương pháp của em. Dù em cho người ta tiền rồi, cho người ta cách làm rồi, nhưng “*Ôi tôi kém lắm, tôi chẳng bao giờ làm được đâu*” – liệu người ta có đạt được kết quả không? Nên đôi khi, nếu được, mình nên giúp người ta “Vô úy thí”. Giúp người ta hết sợ, tự tin, mạnh mẽ, cứng cáp.

Tất nhiên, ba cách đó mức độ khó tăng lên. Ví dụ, Tài thí dễ đúng không? Trong túi có tiền cho người khác, quá dễ! Pháp thí thì mình phải biết phương pháp, cách làm, là khó hơn nhiều rồi. Nhưng Vô úy thí khó nhất, vì mình cực kỳ nhiều phương tiện, nhiều cách khác nhau thì mới có thể thay đổi được người ta, biến từ một người lo lắng, sợ hãi, tự ti thành người dám làm, không sợ nữa.

Thế nên giả sử quay lại chuyện của anh chẳng hạn. Khi anh giúp một người, thì anh dùng cả 3 cách. Có những người trong giai đoạn này chỉ phù hợp với tài thí, mình có nói gì họ cũng không vào đâu hết, vì họ suốt ngày đang canh cánh lo một mối lo nào đấy. Có bạn, bố mẹ đuổi ra khỏi nhà, tiền không còn đồng nào trong túi cả. Anh ngồi chỉ cho họ cách kiếm tiền họ cũng có nghĩ được đâu. Trong đầu lúc nào cũng nghĩ “*Ngày mai tôi sống thế nào? Ngày mai tôi sống thế nào?*” thì lúc đấy Tài thí là tốt nhất. Lúc đó có nói Pháp thí họ cũng chẳng hiểu, chẳng muốn nghe.

Có những người, hoàn cảnh của họ, mình hiểu, nếu mình cho họ phương pháp quý hơn cho họ một ít tiền và tốt hơn cho họ thì lúc đó mình pháp thí, mình nói theo cách nghĩ như mình nói từ nãy tới giờ. Cách nghĩ mới, không nghĩ kiểu cũ nữa, một phương pháp sống khác, một cách kiếm tiền mới. Pháp thí để họ biết cách làm. Có những trường hợp mình thấy rằng, với người này Tài thí họ yếu đuối hơn, Pháp thí họ vẫn yếu đuối, cần Vô úy thí. Vô úy thí là hành động khéo léo nhất. Đôi khi Vô úy thí phải mắng chửi họ, chứ không phải chỉ vuốt ve họ đâu. Đôi khi Vô úy thí là phải đuổi họ ra khỏi nhà, cho họ tự lập. Không phải cứ giúp họ là Vô úy thí đâu. Đôi khi họ khó khăn nhất, họ tìm đến mình, mình bảo cũng chẳng giúp được vì mình không có tiền, để cho họ tìm cách nào đấy mạnh mẽ hơn lên.

Mình luôn luôn nhớ là có 3 cách khác nhau, chứ không phải chỉ có một cách “cho là giúp” đâu. Nếu mình giúp họ bằng Vô úy thí thực sự là mình giúp họ nhiều nhất, họ sẽ còn giúp được cả người khác nữa, chứ không phải chỉ giúp chính họ.

Thế nhưng để Vô úy thí được, muốn cho người khác không sợ, mình phải không sợ. Mình đang sợ thì không thể nào giúp người khác hết sợ được. Ví dụ: anh hô “*Động đất, động đất, động đất*”, anh rất hãi, hoảng sợ, sẽ rất nhiều người sẽ tin và chạy ra ngoài. Mọi người không cảm thấy lắm, nhưng mà thấy ông Trong Suốt hô, ông Trong Suốt chắc là nói thật. Nhưng giả sử em (chỉ một bạn) ngồi yên, không nói gì, cười vui vẻ, những người nhìn thấy nụ cười vui vẻ của em, họ sẽ ở lại vì em chia sẻ với họ sự không sợ của em. Em không sợ. Tất cả mọi người sợ, ông Trong Suốt sợ, nhưng em không sợ, em lấy sự không sợ của em chia sẻ với mọi người. Cũng như vậy, nếu em muốn giúp người ta bằng Vô úy thí, cứng cáp, thì mình phải hết sợ đã.

Bác nông dân sợ con bướm bị chết, bác sợ nó yếu đuối, nỗi sợ của bác rút cục chẳng có kết quả đâu. Mình muốn giúp người ta Vô úy thí được thì mình phải Vô úy thí đã, mình không sợ. Ví dụ em còn đang sợ bạn kia không có tiền của em bạn ấy sẽ chết thì em không thể giúp bạn ấy bằng Vô úy thí được. Chỉ khi em bảo “*Thôi, tôi không sợ! Tôi nghĩ là tiền của tôi cũng không làm cho bạn cứng cáp lên. Tôi không sợ việc tôi không cho tiền bạn ấy nữa*”, lúc đấy mới chia sẻ sự không sợ với bạn ấy được.

Có ba phương pháp để giúp người khác như vậy. Muốn Tài thí phải có tiền, đúng không? Không có tài sao giúp tài được, mình phải tìm cách sống và kiếm được tiền. Muốn Pháp thí thì mình phải có pháp, mình phải học được phương pháp giống như những buổi ngồi đây này, những phương pháp suy nghĩ khác, mình có những cách làm mới. Muốn Vô úy thí mình phải có vô úy, mình muốn giúp người ta hết sợ mình phải hết sợ.

Vậy nếu mình muốn giúp người khác thì mình rèn luyện ba điều đó, anh nghĩ cả ba cái đều nên rèn luyện, vì một hoàn cảnh bất kỳ đều cần một hoặc cả ba loại giúp đỡ. Nên mình cần rèn luyện để có một cuộc sống kinh tế đầy đủ nếu mình có thể. Mình nên rèn luyện mình có phương pháp sống, phương pháp suy nghĩ, hành động đúng đắn. Và nên tập để không sợ hãi. Một người chỉ có thể cho cái mình có chứ không thể cho cái mình không có được. Nên trước khi giúp người khác mình cần nghĩ xem mình có gì để giúp không đã.

Bạn Hân: *Như thầy Trong Suốt nói thì chỉ khi mình có thì mới giúp được người khác, thế thì nó xảy ra vấn đề, đôi khi mình muốn giúp người khác nhưng mà ngoài khả năng của mình thì mình có nên giúp không? Em nghĩ một người đủ ba yếu tố đó cũng không nhiều.*

Thầy Trong Suốt: Một trong ba là giúp được rồi, em có tiền là giúp được rồi, em có phương pháp là giúp được rồi, em không sợ là giúp được rồi.

Bạn Hân: *Tức là chỉ cần một trong ba điều đó ạ?*

Thầy Trong Suốt: Tất nhiên, nhưng nếu muốn giúp được nhiều người mình nên rèn luyện cả ba. Vì trên đời này có người cần cả ba. Nếu mình chỉ giúp được một trong ba thì sự giúp đỡ của mình hạn chế thôi.



6. Tâm thí

Một bạn: *Nếu một người trẻ mới ra đời, tài chính của họ chưa có, phương pháp họ chưa có, kinh nghiệm cuộc sống về nhiều cái đáng làm, họ cũng chưa có nhiều, vậy với những người này khi nhìn thấy những người gặp khó khăn khác, họ nên thế nào, mình nên phản ứng thế nào?*

Thầy Trong Suốt: Câu hỏi rất hay. Có một cách giúp nữa không nằm trong ba cách trên, gọi là Tâm thí. Mình cho người ta một lời chúc tốt lành, có nhiều trường hợp mình có giúp được đâu, mình chỉ chúc được thôi. Ví dụ Lê Văn Luyện, giết rất nhiều người. Người bị chết thì chết rồi, người còn sống thì đau khổ. Anh ở đây thì chẳng giúp được gì những người đó ngoài chúc họ, anh chúc tất cả những người chết bình an và siêu thoát. Anh chúc Lê Văn Luyện học được bài học và nhanh tiến bộ, anh chúc cô bé còn sống bớt bị tổn thương và lớn lên như người bình thường. Anh chúc trong tâm và đó cũng là một thói quen sống luôn, biến thành thói quen vì Tâm thí ai cũng làm được.

Ba cách nói trên phải có tài, có pháp, có vô úy, nhưng cách này ai chẳng có tâm. Mình có thể làm điều đó với bất kỳ ai, đó cũng là cách tập của những bạn tập với anh trên con đường Trong Suốt. Khi mình gặp bất kỳ ai trên đời này, mình thầm chúc họ. Ví dụ anh hay “*chúc chị giàu có, sung sướng, mạnh khỏe, giác ngộ*”. Đi vào thang máy thấy 3 người mình chúc 3 người. Ví dụ mình ra mua hàng mình chúc cô bán hàng, tập thành thói quen thường xuyên. Mình cho đi một câu chúc tốt đẹp, đó cũng là giúp rồi. Có rất nhiều trường hợp mình không thể giúp bằng ba cách kia, có rất nhiều trường hợp có liên quan nhưng mình không thể giúp đỡ họ. Mình có thể giúp đỡ họ bằng tâm thí, chúc họ những lời mong muốn tốt lành.

Mọi người tưởng mong muốn tốt lành chẳng liên quan đến cuộc đời người ta đúng không? Nhưng thật ra suy nghĩ của mình ảnh hưởng đến toàn bộ thế giới này, đó là nói về mặt tâm linh. Bây giờ nói về khoa học nhé, gần đây một tiến sỹ của Nhật Bản đã đo được rằng nếu mình cho một cốc nước ô nhiễm để một ông sư cầu nguyện thì sau khi ông sư cầu nguyện, ông ấy đo được mức độ ô nhiễm giảm đi 9 đến 10 lần. Ông dùng phương pháp đo đồng cứng tinh thể nước, chụp hình ảnh rất nhanh, lúc trước cầu nguyện thì rất méo mó xấu xí, khi cầu nguyện xong thì rất đẹp. Nghĩa là tâm của mình tác động lên toàn bộ thế giới này mà mình không biết. Vì mình không đo được ngay lập tức nên mình tưởng không tác động gì.

Thực ra một suy nghĩ của mình ảnh hưởng đến tất cả những gì liên quan đến nó. Những người tập tâm linh thì càng hiểu rõ hơn vấn đề này, một nghiệp có nghiệp của thân,

khẩu, ý. Nghiệp hành động bao giờ cũng xuất phát từ nghiệp của ý, nghiệp của suy nghĩ, thân nghiệp là nghiệp của thân thể, khẩu ý là nghiệp của lời nói. Ý nghiệp rất mạnh mẽ, nó tạo ra các nghiệp khác nhau. Ví dụ khi giúp một người, với mong muốn giúp người ta thật sự, khác việc giúp với mong muốn lợi dụng người ta. Hoàn toàn khác nhau mặc dù hành động bề ngoài giống hệt nhau. Mặc dù cũng là đưa tiền, nhưng một người muốn lợi dụng, còn một người giúp thực sự. Kết quả cuối cùng thì người giúp thực sự sẽ nhận được quả tốt hơn, còn người muốn giúp để lợi dụng sẽ bị người khác lợi dụng thôi. Nhân quả cứ vận hành như vậy, nên mình muốn giúp người ta bằng ý nghĩ cũng là một điều tốt.

Trước khi mình giúp người khác một cách thông thường, mình nên tập một thói quen mới trong cuộc sống, thói quen anh tập khá lâu rồi, kể cả những người đang tập cùng anh cũng đang tập thói quen mới. Đó là gặp ai mình cũng chúc, chúc anh chị điều gì đó mà mình mong muốn cho họ, thông thường là sung sướng, mạnh khỏe, giàu có, hạnh phúc và giác ngộ. Hôm trước có bạn hỏi anh chúc giàu có để làm gì? Vì họ bảo người giàu khổ lắm, người giàu thường khổ, theo mọi người có nên chúc người khác giàu có không ạ?

Mọi người: *Có ạ.*

Thầy Trong Suốt: Tại sao lại không? Khổ chẳng bao giờ do giàu, ai hiểu giàu là khổ thì nhầm to! Tâm mình nếu có trí tuệ và từ bi là hạnh phúc, nếu không thì là khổ, thế thôi! Giàu hay nghèo đều khổ nếu không có trí tuệ và từ bi. Thành ra nếu mình chúc họ giàu có, hạnh phúc và giác ngộ, nếu sau buổi hôm nay mình bắt đầu tập kiểu đó nghĩa là mình bắt đầu giúp mọi người rồi.

Đầu tiên mình chúc người quen biết, bố mẹ mình chẳng hạn, sau đó mình chúc người không quen biết, sau này mình chúc cả những người ghen ghét, phá hoại mình. Vì chỉ có những người khổ mới đi phá hoại mình, chẳng có ai đang sướng mà lại đi phá hoại người khác, chỉ có những người đau khổ mới tìm cách lấy cái gì đó của người khác, chỉ những người đang thiếu mới đi lấy của người khác và chẳng muốn chia sẻ, chẳng muốn cho đi. Những người đang muốn hại mình thì họ cũng khổ, nhân quả của việc hại mình thì họ cũng khổ. Nên dần dần chúc sang cả những người từng hại mình hoặc đang hại mình, thế là mọi việc thay đổi một cách rất kỳ diệu, mọi người ở đây tập thử sẽ biết.

Một bạn: *Anh cho em hỏi mình chúc là mình phải nói ra miệng ạ.*

Thầy Trong Suốt: Không, nói thầm trong lòng thôi. Trong Suốt là chẳng ai biết cả. Trong Suốt vì người kia không hề biết mình chúc, thậm chí họ còn nghĩ rằng kia chắc đang ghét mình đây. Thậm chí những người ghét mình họ còn nghĩ mình ghét họ, họ không hề biết

tâm mình như thế nào. Tuy là Trong Suốt nhưng nó có kết quả hiện ra trong cuộc sống của mình. Mình bắt đầu tập là tập như vậy, tập chúc lành. Khi vào hoàn cảnh mình có thể giúp thực sự mình có thể hỏi mình câu hỏi đó. Liệu tôi có giúp hay không, tôi giúp vị tha hay vị kỷ. Đó là cách mình đi vào đời.

Một bạn: *Nhiều khi em đi đường gặp rất nhiều người đáng thương, người nghèo khổ, mình không giúp được trong lòng mình cảm thấy day dứt, cắn rứt. Trường hợp như thế mình làm thế nào cho đúng? Mình nên giúp họ hay mình làm thế nào cho hợp lý, tốt cho mình và tốt cho họ?*

Thầy Trong Suốt: Nếu có thể giúp thì giúp, nếu không thì chúc, đơn giản mà. Thấy người ta khổ thì chúc trước đã. Đầu tiên thay vì giúp vội, nếu hoàn cảnh phù hợp mình dừng lại giúp, không thì thôi, mọi thứ nó cứ vận hành theo kiểu của nó. Em không đủ sức để giúp cả thế giới này được. Nếu em nghĩ “*gặp ai khổ tôi cũng giúp bằng được, nếu không tôi thấy day dứt*” – nếu em có suy nghĩ đó thì em thấy toàn bộ thế giới này đau khổ hết. Ai cũng có nỗi khổ hết, có những nỗi khổ hiện ra ngoài mặt, có những nỗi khổ không hiện ra ngoài mặt. Nên tôi chỉ nên giúp tất cả những người nào mà tôi có thể giúp. Một cách thực tiễn là tôi tập cho tôi có khả năng giúp được đông người hơn, thay vì việc tôi có 1 mà tôi cho mỗi người 0,5, thì tôi cố gắng có 100, 1000 đi. Đây là cách thực tiễn hơn. Nghĩa là gì? Nghĩa là mình không cần phải áy náy nếu mình không có duyên để giúp người ta. Nhưng mình nên dành thời gian, công sức để cho mình hiểu biết hơn, trí tuệ hơn, từ bi hơn. Bởi vì nếu mình như vậy, mình sẽ có cơ hội giúp nhiều người hơn.

Còn áy náy, day dứt là một cảm giác tiêu cực, không hề tốt trong cuộc sống này. Bây giờ nói ngoài lề một chút. Áy náy xong thì mọi việc nó vẫn thế, có thay đổi gì đâu. Em áy náy xong thì người đó có được giúp không? Áy náy, day dứt là một cảm giác tiêu cực. Áy náy, day dứt khi tôi làm một việc gì sai là một cảm giác tiêu cực không cần thiết. Điều thực sự cần thiết là gì? Là tôi ân hận là tôi làm điều sai và tôi quyết tâm không lặp lại một lần nữa. Hãy dồn năng lượng vào chỗ quyết tâm đấy, thay vì dồn năng lượng vào chỗ áy náy đấy. Có khi cả đời mình áy náy, day dứt vào một chuyện đã xảy ra rồi, chẳng thay đổi được. Nếu đã không thay đổi được thì quyết tâm không mắc nó lại một lần nữa. Nếu sửa được thì tôi nên làm chứ. Còn nếu không sửa được thì tôi quyết tâm không mắc lại một lần nữa. Cái quyết tâm đấy mới có giá trị thực sự. Còn áy náy, day dứt tiêu cực làm cho mình mất năng lượng, không hành xử đúng trong những trường hợp sau nữa. Suốt ngày day dứt, suốt ngày buồn bã.

Một bạn: *Lúc này trao đổi với anh, em nghĩ rằng hình như cá nhân em cũng như nhiều người thường trao đổi hoặc giúp đỡ tình nguyện. Kể cả làm rất nhiều việc tốt thì cái tôi*

vẫn rất to. Khi mà mình tu tập, em nghĩ mình có thể vượt qua được, bởi khi đó mình có tư duy và mình hướng tới cái đó, em nghĩ là đạt được. Nhưng nếu mình vượt qua được những cái tôi này rồi, qua được danh tiếng hay tất cả những cái bề ngoài đấy, nhưng vẫn còn một cái nữa, đó là cái cảm giác vui sướng trong lòng mình khi giúp ai đó. Mình không cần phải đi khoe nhưng mình tự thấy vui sướng trong lòng mình. Liệu mình có cần tu tập cả cái đấy nữa không và cái suy nghĩ đó hoặc cái cảm giác đó của mình là như thế nào? Là đúng hay vẫn còn một chút gợn nào đó của sự tinh vi ạ?

Thầy Trong Suốt: Nếu muốn biết có gợn hay không, mình đơn giản là có cảm giác tiêu cực hay không? Có tiêu cực khi điều gì đó không xảy ra theo ý mình thì đấy là gợn. Còn sung sướng là bình thường. Sung sướng, hạnh phúc khi người khác hạnh phúc chính là một trong Tứ Vô lượng tâm của nhà Phật gọi là Từ – Bi – Hỷ – Xả.

Hỷ là gì? Tôi hạnh phúc khi người khác hạnh phúc, đó là tâm Hỷ. Bất kể người ta là người ghét tôi hay thích tôi, hay hại tôi, nhưng nếu người ta hạnh phúc thì tôi hạnh phúc. Nghĩa là tâm hỷ. Tốt. Ở đây nên phát triển.

Thậm chí là trong kinh Phật nói: Một học trò hỏi Phật là làm thế nào để tích tập công đức thật nhanh? Phật nói “*Có một cách rất nhanh, con thấy ai hạnh phúc thì con hạnh phúc như họ*”. Thế thôi! Thấy một người làm điều tốt thì con cực kỳ hoan hỷ vì họ đang làm điều tốt. Chỉ riêng điều đó thôi thì con đã tích tập được điều tốt bằng họ luôn rồi. Tâm hỷ là điều mình không nên bỏ mà mình nên hướng tới. Mình nên hoan hỷ khi thấy điều tốt xảy ra, cho dù điều tốt ấy không phải do mình tạo ra. Thậm chí điều tốt ấy không phải tốt cho mình lắm, nhưng mình nên hoan hỷ khi thấy một người khác hạnh phúc, cái đấy nên tăng trưởng.

Còn làm thế nào để giúp đỡ không tinh vi, cách duy nhất mình phải tinh tảo vì chẳng ai muốn giúp đỡ tinh vi đâu. Chỉ có điều giúp đỡ tinh vi mà không biết thôi. Thế nên là mình cần tinh tảo.

Tinh tảo là nếu mình giúp đỡ, kết quả không xảy ra mà mình thấy nó bình thường thì đó là điều tốt. Còn giúp xong phải cảm thấy hạnh phúc thì mới được, đó là tinh vi rồi, là vì tôi. Giúp vì tôi chứ không phải giúp vì người ta. Từ – Bi – Hỷ – Xả là những cái tâm mình nên tập trong cuộc sống hàng ngày.

- Từ – là mình mong muốn người khác hạnh phúc;
- Bi – là mình mong muốn người khác hết khổ, thông cảm với người khác;

- Hỷ – là mình vui khi người khác vui;
- Xả – là mình không giận hờn, bám chấp vào cái gì hết.

Trong cuộc đời này mình nên tập Từ Bi Hỷ Xả. Đầu tiên, mình hạnh phúc, sau đó mình lan tỏa hạnh phúc đó ra bên ngoài. Mình không thể cho cái mình không có được. Nên nếu mình muốn cho hạnh phúc thì mình tập hạnh phúc trước, đúng không?

Tâm thí là những lời chúc thắm, mong muốn tốt lành cho người khác sung sướng, mạnh khỏe, giàu có, hạnh phúc và giác ngộ.

7. Không giúp được là do chưa đủ duyên

Một bạn: Qua các câu chuyện em cũng hiểu ra một điều rằng: Cộc sống không hề công bằng, quan trọng là chúng ta phải biết thích nghi với nó, chúng ta phải biết chấp nhận. Giúp đỡ người khác, chúng ta có thể nhận về mình sự hạnh phúc, vui vẻ cũng như chúng ta bảo vệ mình trước đau khổ, hờn ghét của người khác. Em là người rất muốn giúp đỡ người khác. Ví dụ gặp một em bé ăn xin, nhưng trong túi không có một đồng tiền nào, nhưng chỉ muốn giúp em bé đó. Cũng như một người nào đó muốn giúp đỡ gia đình mình có cuộc sống hạnh phúc hơn, giàu có hơn, nhưng bản thân họ thì chưa làm được.

Thầy Trong Suốt: Không có phương tiện để giúp mà vẫn muốn giúp người khác, đúng không? Thực ra từ nãy đến giờ mình nói gần hết rồi. Tức là mình không có phương tiện, nghĩa là mình chưa đủ duyên để giúp.

Mình phải hiểu là mọi việc trên đời này xảy ra nó phải đủ duyên. Giả sử em là bạn ấy đi, hãy nhớ rằng mọi thứ trên đời này xảy ra phải đủ duyên. Hai người có đến với nhau hay không là phải đủ duyên. Người ta nói tình yêu không phải là vấn đề của “Who” (ai) mà vấn đề của “When” (khi nào – thời điểm). Hai người đến với nhau khi đúng thời điểm nhất. Không phải là người mình yêu hay người yêu mình nhất đâu. Thông thường mình không lấy được người đó. Ta lấy anh hay cô đúng thời điểm sẵn sàng lấy chồng lấy vợ nhất, hết. Ở đây, ai đã đủ tình duyên chắc hiểu điều đó. Một số bạn trẻ đang nghĩ là Who (Ai) đúng không? Đang nghĩ là phải yêu đúng người mình yêu nhất. Lấy đúng cô/ lấy đúng anh yêu mình nhất. Nhưng các bạn sẽ thấy là chỉ đúng thời điểm thôi, phải đủ duyên.

Ví dụ như các bạn đến đây ngồi phải đủ duyên, trời phải không mưa bão, không tắc đường... Thì cũng thế thôi, khi mình giúp đỡ một người muốn thành công cũng phải đủ duyên. Chứ không phải thành công do mình muốn là được đâu! Thậm chí em có tiền cũng không giúp được, chứ chưa nói là không có tiền. Nên trong trường hợp em không có tiền hãy nhớ rằng mình chưa đủ duyên để giúp người ta. Ta có thể giúp bằng vài lời động viên, vài lời khuyến khích, tấm lòng chân thành, có vấn đề gì đâu! Nếu cái duyên có tiền của tôi chưa đủ, thì tôi chưa làm chuyện đó, thế thôi.

Hiểu rằng “chỉ giúp thành công khi đủ duyên” còn một ích lợi nữa. Nếu giúp không thành công mình hiểu đủ duyên mới xảy ra, không thành công thì mình cảm thấy bình thường. Mình sẽ cố gắng. Còn nếu giúp thành công có ích lợi gì không ạ? Nếu mình hiểu biết đủ duyên mới xảy ra. Có ai đoán được rằng nếu tôi giúp người khác thành công mà tôi hiểu rằng thành công này đủ duyên mới xảy ra thì có ích lợi gì ở đó không ạ?

Một bạn: *Không kiêu ngạo.*

Thầy Trong Suốt: Chính xác, tôi không kiêu ngạo. Giúp đỡ có hai nguy hiểm.

Nguy hiểm đầu tiên là không cẩn thận mình giúp vì cái tôi.

Thứ hai là khi thành công, mình càng có cái tôi của mình to lên. Khi thành công mình lại không nghĩ đủ duyên mới thành công, mình nghĩ tôi giỏi mới giúp thành công. Càng giúp nhiều người, cái tôi càng lớn. Cái tôi lớn thì nó hại mình, nó tập kích mình bất kỳ lúc nào. Ví dụ ai đó nói xấu mình, mình lập tức điên lên. Mình có thể giúp 1000 người, nhưng mình có thể giết một người vì cơn điên đó. Nên nếu giúp thành công mà không nghĩ về đủ duyên thì cái tôi của mình to lên ngay.

Khi mình giúp người khác thành công, mình nên nghĩ thế này: “*À! Thật là vui vì nghiệp tốt của người ta đã đủ chín*”. Không phải vì tôi đã giúp được người ta, mà vì nghiệp tốt của người ta đã đủ chín. Người ta được hạnh phúc hay không là do nghiệp tốt của người ta đủ chín, nên nó nở ra quả, quả đủ chín thì người ta hạnh phúc. Tôi chỉ là một trong hàng tỷ cái duyên để dẫn đến quả chín đó, nên tôi chỉ là một trong hàng tỷ cái bình thường thôi. Công chính là công của người ta, người ta có nghiệp tốt. Không phải ngẫu nhiên người ta hạnh phúc đâu! Trên đời này không có ai ngẫu nhiên hạnh phúc cả. Hạnh phúc là người ta tích lũy đủ nghiệp tốt, quả nở ra người ta hạnh phúc.

Đó là cách tập. Nếu không mình càng giúp thành công mình càng có cái tôi to. Rất nguy hiểm! Thông thường mình thấy những người giúp thành công mà không tu tập có cái

tôi rất lớn. Thành công rồi còn phải bỏ nữa là không thành công. Đó là nghiệp tốt của người ta. Nên là thành công phải bỏ, không phải thành công của tôi, đó là nghiệp tốt của người ta mà thôi, tôi không có công gì cả.

Trong Suốt là thế, khi mình thấy vậy thì mình cũng chẳng muốn khoe khoang với ai cả. Hoàn cảnh phù hợp thì tôi nói, còn không thì không nên nói ra. Thậm chí tôi giúp, người ta chẳng biết cũng chẳng sao hết. Nếu mình hiểu điều đó thì thậm chí mình còn tập được một phương pháp còn hơn nữa là “*tôi giúp mà không cần người ta biết, tôi làm điều tốt vì đó là cách sống của tôi*”. Người ta biết hay không là việc của người ta; không biết được thì mình cũng rất thoải mái không vấn đề gì. Ví dụ như đơn giản là mình chúc thăm người ta, người ta không biết. Mấy ông trong thang máy không biết được. Trông mặt thẳng này ngẫu nhiên chắc đang nghĩ xấu đây, đúng không? Hoặc đang bực cái gì đó không biết được. Nhưng mình vẫn làm, mình tập thói quen làm điều tốt không cần ai biết, thế gọi là Trong Suốt. Vào cuộc đời này mình càng không trong suốt càng bị nhiều cản trở. Trong suốt, mình có thể tham gia bất kỳ chỗ nào. Cái tôi càng to càng bất hạnh. Mình tập cách để hành động thế nào đó hoàn toàn trong suốt, ít người biết thôi, người nào thực sự cần biết thì nên biết, đó là cách tốt nhất. Muốn người ta không biết đầu tiên mình phải thấy nó bình thường đã, đúng không? Mình thấy mình vĩ đại sớm muộn gì người ta cũng biết. Nên mình thấy mình bình thường thôi, đủ duyên nó sẽ xảy ra.

Mọi việc trên đời này xảy ra phải đủ duyên. Khi mình giúp đỡ một người muốn thành công cũng phải đủ duyên.

8. Phương tiện thế gian và Trí tuệ tu tập

Một anh: *Riêng tôi, tôi có cách tiếp cận hơi khác một tý. Nếu giúp một người mà giúp được người ta thì hãy giúp, còn giúp người ta mà không thành công thì không nên giúp. Ví dụ trên xe bus gặp thằng móc túi, giúp làm sao cho cô gái không bị móc túi mà chẳng giúp được, cô gái vẫn bị móc túi thì con người đó không thể hiện hành vi giúp. Đó là điểm thứ nhất.*

Điểm thứ hai anh đưa ra là nếu cứ mong kết quả xảy ra thì cũng không có trí tuệ, vì có những cái không đúng như thế. Để giúp một người đạt kết quả có những điều đòi hỏi người ta phải có trí tuệ rất nhiều. Tôi lấy ví dụ: Giúp một người đang bị cháy ra khỏi đám cháy

an toàn thì phải có trí tuệ, cứ lao vào đám cháy cứu một người mà không có trí tuệ thì không được, đúng không ạ?

Ví dụ 2: Thấy bọn lừa đảo trên xe bus, bọn nó dùng bài bắt lá lừa đảo rất nhiều người. Bản thân là một người thấy bất bình mà chẳng yên, giúp một người tránh khỏi cái đó thì khó lắm đúng không? Không có trí tuệ không giúp được đâu. Có lẽ một mình anh ngồi trên xe thấy ba bốn đứa đang dở bài móc túi người khác, người ta bỏ tiền, bỏ vàng, bỏ đồng hồ ra, các bạn ở đây đi xe bus chắc đã thấy. Giúp một người không bị lừa không dễ đâu, phải trí tuệ lắm chứ.

Ví dụ 3: Giúp một người nghèo thành giàu có, hay đang bần cùng trở thành giàu thì đấy là người trí tuệ lắm chứ. Cả nước ta, cả xã hội ta đang tính kế xóa đói giảm nghèo giúp mà không có mục đích, không có trí tuệ thì theo tôi nghĩ là phải suy nghĩ. Đây cách tiếp cận của tôi hơi khác tí. Xin cảm ơn anh.

Thầy Trong Suốt: Không, câu hỏi này của anh phù hợp thôi, rất đúng. Đó là khi mình giúp một người, mình phải vận dụng hết trí tuệ để giúp. Không có trí tuệ còn lâu mới giúp được, thế nhưng ở đây mình nói loại TRÍ TUỆ khác. Trí tuệ của người tu tập.

Trí tuệ thế gian là trí tuệ để làm được điều này điều kia. Trong tu tập gọi đó là Phương Tiện chứ không gọi là Trí Tuệ. Tức là giúp đỡ mọi người cần phải có phương tiện. Mặc dù trong cách hiểu của anh đúng là Trí Tuệ, nhưng trong con đường tu tập người ta gọi đó là Phương Tiện. Muốn giúp ai đó phải có phương tiện. Ví dụ, giúp một ông từ nghèo thành giàu thì phải có phương tiện để giúp. Phương tiện bao gồm phương pháp, hoàn cảnh phù hợp, công cụ phù hợp – gọi là Phương Tiện. Trong đó phương pháp chính là trí tuệ anh vừa nói. Hay giúp một cô khỏi bị móc túi, lao vào đám cháy cứu người cũng chính là mình có phương pháp.

Còn Trí tuệ ở đây là gì? Ở đây mình nói không có Trí Tuệ không phải là không có phương pháp. Phải rất giỏi phương pháp mới giúp người khác được. Phải có nhiều phương pháp giỏi, sự thông minh, khéo léo, khôn ngoan mới giúp người khác được. Cái đó mình không phủ nhận, thậm chí phải rèn luyện mới có được, còn tự nhiên không có đâu. Thế nên rất ủng hộ anh trong câu chuyện đó. Mình phải có phương tiện, trong đó có trí tuệ như anh vừa nói như thông minh, khéo léo, hiểu biết. Mình hoàn toàn khẳng định mình không phải không quan tâm điều đó, điều đó rất quan trọng.

Nhưng mà từ Trí tuệ mình dùng ở đây có ý nghĩa như thế này này: Theo mọi người thì ông giàu nhất Việt Nam có trí tuệ không ạ?

Các bạn: Có ạ.

Thầy Trong Suốt: Giỏi lắm mới giàu thế chứ ạ. Một ca sỹ nổi tiếng có trí tuệ không? Phải giỏi lắm mới thành ca sỹ nổi tiếng được chứ. Nhưng trong con đường tập, điều đó chưa nói lên họ có Trí tuệ hay không. Họ mới chỉ thông minh, khôn ngoan, giỏi giang thôi.

Trí tuệ ở đây là hiểu sự thật. Ví dụ Trí tuệ hiểu rằng, dù tôi có cố gắng hết sức đến mấy, nếu không đủ duyên thì cũng không thể giúp được, đó là hiểu Sự Thật. Cái đó trong trường lớp, sách báo, các lớp phương pháp kỹ năng không ai dạy, nhưng nó lại là sự thật. Sự thật không được ai dạy cả, rằng dù cho tôi có cố đến mấy, tôi có là siêu nhân, tôi có là Phật đi chăng nữa, không đủ duyên, tôi không thể giúp được ai hết.

Trí tuệ là hiểu và chấp nhận sự thật. Hiểu và chấp nhận sự thật là Trí tuệ của người tu tập. Còn trí tuệ thông thường kia là thông minh, khôn ngoan, khéo léo – gọi là Phương tiện. Như vậy câu trả lời này ủng hộ ý kiến của anh đồng thời giải thích rõ hơn. Trí tuệ là mình hiểu và chấp nhận được sự thật.

Anh đó: Cho tôi xin lỗi một tí, nếu Trí tuệ với ý nghĩa hiểu biết và chấp nhận có lẽ hơi phiến diện và chưa hết.

Thầy Trong Suốt: Đó là cách dùng từ thôi ạ. Ví dụ đơn giản là em có một công ty 1000 người, nói về Trí tuệ thế gian là nói về cách kiếm tiền, hay cách để làm việc cho đúng, cho tốt. Nhưng hoàn cảnh hôm nay chúng ta nói về loại Trí tuệ mà thông thường ít biết đến, sách vở không nói đến, trường lớp ít nói đến, cuộc sống thực tế ít nói đến, đây là loại Trí tuệ hiểu và chấp nhận sự thật. Cái Trí tuệ thế gian thông thường tuy rất tuyệt vời, rất hay nhưng kết quả của nó vẫn không thoát khỏi sự khổ. Ví dụ ông giàu nhất Việt Nam có khổ tí nào không ạ?

Các bạn: Có ạ.

Thầy Trong Suốt: Cô diễn viên giỏi nhất Việt Nam có nỗi khổ nào không ạ? Đây, rất trí tuệ theo kiểu thế gian thì vẫn khổ. Hôm nay mình nói loại Trí tuệ khác, loại Trí tuệ này, giả sử mình có thì mình không khổ. Ví dụ cô diễn viên đó bị viết một loạt bài vu khống, thì cô ấy buồn là cái chắc. Ông Chủ tịch tập đoàn ngày mai bị bắt vào tù vì tội gì đó, thì ông ấy khổ là cái chắc. Nhưng những người có Trí tuệ hiểu và chấp nhận sự thật thì họ không khổ.

Không nói đâu xa, ví dụ ngày hôm nay anh ngồi đây, anh chấp nhận ngày mai vào tù là chuyện bình thường, quá bình thường, cuộc đời kinh doanh biết thế nào được. *“Tôi chấp nhận sự thật là ngày mai tôi có thể vào tù, nên ngày mai nếu tôi vào tù, chắc chắn tôi sẽ*

không khổ”. Ví dụ mình chấp nhận 5 phút nữa hòn đá rơi vào đầu và mình chết, đó là hiểu sự thật và chấp nhận sự thật. 5 phút nữa chết thì thôi, tất nhiên mình sẽ cố gắng để không chết, nhưng mà biết thế nào được đúng không? Nghiệp xấu nó đến, có thằng nào đó ghét mình, ném đá vào đầu một cái là ra đi luôn. Ở đây, để chúng ta thấy rằng là ý của anh rất tốt, rất đúng, mà có lẽ chúng ta nên nhấn mạnh cái đó – là chúng ta phải có phương pháp thông minh, khéo léo, tài giỏi để giúp người khác. Nhưng cái đó, nó hợp với các lớp kỹ năng, vì chúng ta không thể ngồi đây ba hoa chuyện kiếm tiền trong khi thực sự phải ra ngoài kiếm tiền.

Nhưng chỗ này ta nói cái điều không cần phải ra ngoài đời vợi. Ngồi đây chúng ta nói về sự thật, mà thực ra nó đã có sẵn rồi, chẳng qua là ta chưa được nhắc đến hay chưa chấp nhận được thôi. Sự thật có sẵn rồi, có phải mình bịa ra sự thật ấy đâu! Có phải mình bịa ra sự thật là khi giúp một người có thể là không có kết quả không? Nhưng mà mình nên hiểu chuyện đó và chấp nhận nó. Tại vì rất nhiều người khó chấp nhận, khi mà khó chấp nhận rồi thì sẽ khổ khi mà nó không xảy ra.

Anh đó: *Có lẽ là trong Phật pháp chúng ta có sử dụng nhiều vấn đề triết học. Ví dụ thế này, tất cả hành vi, nói về tính mục đích của hành vi chứ không phải một con người có hành vi, mà không dẫn đến kết quả gì ?*

Thầy Trong Suốt: *Mình không phải trở thành những người hành động không có mục đích. Nhưng mình là người hành động và chấp nhận rằng mục đích có thể không xảy ra. Chúng ta không tập để trở thành người không có mục đích gì. Chúng ta vẫn có mục đích, nhưng chúng ta tập thêm một điều nữa, đó là Trí tuệ, đó là việc mục đích của mình có thể không xảy ra, thế thôi.*

Còn người không tu tập, thông thường khó chấp nhận chuyện đó. Còn đây mình chấp nhận hoàn toàn là mục đích của tôi có thể không xảy ra, mặc dù tôi vẫn hành động có mục đích. Mình nói Trong Suốt là vì sao? Vì bên ngoài mình vẫn trông không khác gì một người bình thường cả. Mình lập kế hoạch 3 tháng 6 tháng, lập kế hoạch cưới vợ lấy chồng, lập kế hoạch đi chơi... trông mình có khác gì người bình thường không? Chẳng khác gì cả, mình hành xử, suy nghĩ trông vẫn có vẻ như vậy.

Nhưng mình khác người thường ở chỗ này: Khi tôi lập kế hoạch, tôi hiểu rằng nó có thể không xảy ra. Tôi có Trí tuệ hiểu rằng nó có thể không xảy ra và tôi hoàn toàn chấp nhận chuyện đó như một sự thật hoàn toàn, thế thôi. Thế nên, trong suốt là các anh chị về nhà, hay như tôi về công ty, mọi người vẫn trông tôi như bình thường. Công ty tôi chắc chỉ có 10 đến 20 người biết tôi có những buổi nói chuyện như thế này thôi. Mọi người vẫn

nghĩ tôi bình thường, tôi vẫn hành xử bình thường, chẳng có gì khác thường cả. Tôi lập kế hoạch 3 tháng, 6 tháng, tôi thưởng những người hoàn thành kế hoạch, phạt người không hoàn thành, tất cả mọi thứ diễn ra như bình thường.

Nhưng tâm mình thay đổi, mình không còn bắt buộc cái mình muốn xảy ra nữa. Mình không còn muốn bắt buộc thực tại xảy ra theo ý mình nữa, nên khi nó không xảy ra theo ý mình, thì mình không có khổ nữa. Như vậy thì khả năng thông cảm sẽ tăng lên. Khi mình bắt buộc cái gì xảy ra theo ý mình, thì mình mất khả năng thông cảm. Mình bắt buộc nhân viên phải làm được việc đó 100% thì khi họ không làm được, mình không còn muốn nói với họ thêm một câu nào nữa cả. Mình vẫn nói họ phải làm được, nhưng mình vẫn hiểu là đủ duyên họ mới làm được. Khi người ta không làm được, mình thông cảm và đến gần đồng viên, giúp đỡ thay vì trách mắng họ, để họ tiến bộ.

Như vậy ta vẫn không khác người bình thường ở chỗ hành động có mục đích và vẫn có đạt kết quả. Nhưng chúng ta không còn bám vào kết quả. Nếu kết quả không xảy ra, tôi không bị tức giận và đau khổ. Còn nếu tôi bắt kết quả phải xảy ra, mà nó không xảy ra thì đau khổ, tức giận lập tức xuất hiện cùng lúc ngay.

Anh đó: *Xin lỗi Trong Suốt một chút là cách tiếp cận của tôi có hơi khác với anh một chút, anh có cảm thấy khó chịu không?*

Thầy Trong Suốt: Không ạ, hoàn toàn bình thường ạ.

Anh đó: *Thế tôi kết luận một câu, giúp đỡ trong suốt là giúp đỡ người khác mà không vụ lợi cái gì cả. Thế có đúng không ạ?*

Thầy Trong Suốt: Cái đó đúng một nửa, nửa đầu tiên ạ.

Anh đó: *Cảm ơn anh.*

Thầy Trong Suốt: Nửa đầu tiên, không cần cái lợi về phía mình, mà lợi cho người khác. Nửa thứ hai là mình không mong chờ kết quả nó phải tốt. Rất xấu cũng được, mặc dù mình cố gắng để cho nó tốt. Mình cố hết sức cho nó tốt, cực kỳ cẩn thận, cực kỳ thận trọng, tỉ mỉ cho nó tốt nhưng mình không bắt buộc nó phải tốt. Nghe hơi mâu thuẫn một chút, nhưng cái mâu thuẫn đó là Trí tuệ, vì nó là sự thật. Cái đó chẳng phải mình nghĩ ra, sự thật là dù mình cố mấy thì hoàn cảnh đủ duyên thì nó mới xảy ra. Nếu không xảy ra thì vẫn sống như thế, vì mình cố hết sức rồi. Giống như ai đó nói là cuộc sống con người có thể hoàn hảo được, sao có thể nói thế được!

Cái cách nghĩ của em và anh trong hành động thì giống nhau thôi, hành động mình cố hết sức cẩn thận, cực kỳ thận trọng, tỉ mỉ để đạt kết quả. Nhưng giả sử không đạt được thì sao? Em thì không phải là nhà sư ngồi nói những điều hay lẽ phải đâu, em là người đi vào cuộc sống, có vợ con, gia đình, công ty, có các loại quyết định ảnh hưởng đến quyền lợi của người khác. Nên mình chọn cách sống vừa vào đời mà vẫn tập được.

Trí tuệ của người đời là
thông minh, khôn ngoan, khéo léo.
Trí tuệ của người tu hành là
hiếu và chấp nhận SỰ THẬT.



9. Trí tuệ hiểu rõ bản chất mọi việc và Trí tuệ phân biệt

Một chị: *Mình rất thích cách giải thích của thầy Trong Suốt. Mình nghĩ cái đó cần sự giác ngộ rất lớn của mỗi con người. Tuy nhiên cuộc sống của chúng ta ngoài sự giúp đỡ chân chính, như thầy Trong Suốt định nghĩa hay gọi là giúp đỡ có trí tuệ, thì cuộc sống thực sự cần đến sự trao đổi tinh vi. Vì nếu chúng ta chờ đến khi có sự giúp đỡ chân chính thì rất nhiều những em bé đang mổ tim phải chờ. Để mà giác ngộ được như chúng ta thì cần đúng khái niệm là giúp đỡ chân chính hay giúp đỡ trí tuệ. Xã hội còn nhiều người nghèo lắm, nhiều người thiệt thòi lắm, nhiều đồng bào bị bão lụt lắm. Còn rất nhiều người cần đến sự trao đổi tinh vi, cũng là tốt lắm rồi. Mọi người có nghĩ vậy không ạ?*

Thầy Trong Suốt: *Mình nói không có vấn đề gì về trao đổi tinh vi. Mình nói trao đổi tinh vi – kết quả của nó vẫn là đau khổ. Nên nếu mình tập thì mình chuyển hóa cái đó, mình biết mình đang trao đổi tinh vi, mình biết con đường còn đi xa hơn thế thì mình đi theo con đường đó. Ví dụ kinh doanh của mình hoàn toàn là một sự trao đổi. Bao nhiêu người nhận từ mình cái gì đó, mình nhận lại từ người ta cái gì đó – Đây là sự trao đổi, là cơ chế vận*

hành của tự nhiên. Con hổ ăn con nai, rồi con hổ bài tiết sinh ra cỏ cây, con nai lại ăn cỏ cây... rất nhiều thứ trao đổi tự nhiên. Trao đổi không hề xấu, nhưng mình nói trao đổi luôn đi kèm với đau khổ, kết quả cuối cùng là không hài lòng, không thoải mái, sự không toại nguyện ở đâu đó. Đó là sự bình thường diễn ra ở tất cả mọi nơi trên trái đất này.

Chị đó: *Nhưng mình nghĩ nó vẫn cần, còn hơn là không có.*

Thầy Trong Suốt: Vâng đúng rồi và không vấn đề gì hết. Thậm chí trong nhiều hoàn cảnh, trao đổi tốt hơn như chị nói, tốt hơn là cứ khăng khăng *“Tôi phải giúp đỡ trong suốt, tôi không giúp đỡ không trong suốt”*.

Chị đó: *Ở đây tôi muốn hỏi là những người đang cần sự giúp đỡ nên thể hiện như thế nào? Hay có cách gì để được giúp đỡ nhiều hơn, triệt để hơn mà họ không dễ bị hiểu lầm, hay đi cầu cạnh, xin ban ơn... Không phải người đi giúp đỡ lúc nào cũng nhìn ra người cần giúp đỡ. Không phải lúc nào người ta cũng có thể nói ra điều người ta cần giúp đỡ.*

Thầy Trong Suốt: Mình đi vào đời sống thì mình nói trên nền tảng tương đối. Mình đi vào tu tập mình nói tuyệt đối, vì chân lý là tuyệt đối. Đời sống không có nền tảng tuyệt đối để quy chiếu, đời sống rất tương đối. Ví dụ, để được giúp đỡ nhiều thì tôi phải kể khổ một chút. Ví dụ ông ăn xin, kể khổ người ta mới đưa tiền cho, nếu không kể khổ người ta không đưa cho dù người ta rất tốt bụng.

Cuộc sống rất tương đối, làm sao tôi rất trong sạch đi vào đời được. Vào đời thì tùy hoàn cảnh để hành động. Nhận thức thì tuyệt đối nhưng hành động thì rất tương đối, hay có câu *“Tư duy cao xa hành động thì đơn giản”*. Vào đời tùy đối tượng cần gì. Ví dụ, mình có trang web, mình hay khuyến khích mọi người kể một hoàn cảnh khó khăn. Vì người đang khó khăn đâu nghĩ được việc kể hoàn cảnh của mình trên báo. Nếu ai đó kêu rằng *“Anh ơi, giúp em với”*, nếu cảm thấy trường hợp này lên báo được, mình giúp họ bằng cách nói với họ: *“Em gọi cho số này, kể chuyện khó của mình cho họ, sẽ có bài báo trên tờ báo và có nhiều người giúp hơn”*.

Nên không có nguyên tắc tuyệt đối nào trong câu chuyện chị vừa nói, tùy hoàn cảnh mình quyết định việc gì nên làm. Đối với Trong Suốt, không có vấn đề gì trong việc mình kể ra khó khăn của mình một chút, nếu có ích thì vẫn làm. Nhưng nếu kể khổ với dụng ý xấu, mình nên ngăn chặn. Trong quá trình đi giúp người khác có những trường hợp người ta lợi dụng mình và người khác. Đây là khả năng phân biệt.

Nhà Phật có hai loại trí tuệ: Trí tuệ hiểu rõ bản chất mọi việc và Trí tuệ phân biệt được tính chất mọi việc. Trí tuệ hiểu rõ bản chất mọi việc tức là hiểu rằng trong bản chất, tốt xấu chỉ là tương đối. Còn trí tuệ phân biệt được tính chất mọi việc là hiểu rõ rằng cái này tốt hơn cái kia, cái kia xấu hơn cái này, cái này nên làm cái kia chưa nên làm. Mặc dù về bản chất là không mong chờ gì, đúng không? Nhưng về nhận thức thì biết cái này làm trước, cái kia làm sau. Trí tuệ đó là trí tuệ cần traу dòі trong hành xử của mình.

Chị đó: *Vậy đề nghị thầy Trong Suốt lúc nào có một buổi giảng về trí tuệ nhà Phật.*

Thầy Trong Suốt: Nhà Phật có 5 loại trí tuệ khác nhau:

Đại viên cảnh trí: Đầu tiên là trí tuệ của tấm gương. Tấm gương là mình phản chiếu mọi thứ, mình biết hết mọi thứ, mình chỉ biết thôi. Đặc điểm của tấm gương là không phản ứng. Nếu để tấm gương ở đây, ai gỡ đầu, gỡ tai, cười mỉm... nó biết hết ngay lập tức, nhưng nó không phản ứng gì hết. Đó là một loại trí tuệ mình cần có trong tu tập. Mình biết hết nhưng mình không bị phản ứng. Đó là trí tuệ rất quan trọng. Mình không biết thì mình hành xử không đúng, mình biết mà bị phản ứng thì sai. Tấm gương có được khi mình có hiểu biết đúng và thiền định đúng đắn. Khi đó, mình ngồi đây như tấm gương, phản ánh hết tất cả mọi nét mặt, nụ cười của mọi người ngồi đây, nhưng mình không đi vào phân tích đánh giá người ta tốt hay không tốt, dở hay là hay, được hay không được. Ví dụ, khi nghe ý kiến, mình không nói ý kiến này dở quá, hay quá, bỏ đi. Mình chỉ ghi nhận thôi.

Pháp giới thể tánh trí: Loại trí tuệ thứ hai là trí tuệ hiểu biết bản chất của mọi việc. Khi một việc xấu đến tai mình, mình bảo “ừ, chắc gì đã xấu như vậy”; việc tốt đến tai, mình cũng bảo “chắc gì đã tốt như vậy”. Hai cái xấu và tốt đến với mình cùng lúc, mình bảo hai cái này cùng bản chất như nhau, nó chỉ tương đối thôi. Tức là, mình hiểu bản chất chứ mình không hiểu hình thức.

Hình thức, tức là thấy một người đuổi người khác thì mình thấy chắc người chạy là người khổ, người đuổi là người sướng. Thấy một thanh niên khỏe mạnh đuổi một ông già trên đường, mình nghĩ ngay người đuổi là người xấu tính, còn cụ già là người tốt. Tuy nhiên có thể mình bị hình tướng lừa, có thể thanh niên mới là người tốt, ông già là người xấu. Nhưng cái trí tuệ thông thường thì ngay lập tức nó gán người này tốt, người kia xấu ngay.

Trí tuệ hiểu rõ bản chất là có thể không phải, có thể chẳng có vấn đề gì hết. Không bị lừa về hình tướng nữa, hiểu bản chất xấu – tốt cũng chỉ là tương đối thôi. Ông già rất xấu trong trường hợp này, nhưng tốt trong trường hợp khác. Đó là loại Trí tuệ thứ hai.

Loại trí tuệ thứ nhất (Đại viên cảnh trí) giúp mình nắm thông tin mà không phản ứng. Loại trí tuệ thứ hai làm mình không mắc kẹt vào thông tin, mình không buộc nó phải tốt hoặc phải xấu.

Diệu quan sát trí: Loại trí tuệ thứ ba là loại trí tuệ phân biệt. Mình biết, tuy rằng không tốt không xấu, nhưng trong hoàn cảnh này thì điều gì tốt, điều gì xấu, việc gì nên, việc gì không nên. Tuy có người khổ, người sướng, thực ra cũng là những người khổ thôi, người sướng chẳng qua sướng hơn một chút về hình thức, vật chất, nhưng về tinh thần có khi người khổ còn sướng hơn người sướng. Nhưng mình biết trong hoàn cảnh này, mình nên giúp thế nào, tại sao lại giúp? Giúp ai và giúp như thế nào. Đây gọi là Trí tuệ phân biệt.

Mình không nói hai ông như nhau “*tôi không gặp hai ông nữa*”. Ông giàu đến mình bảo: “*À, ông khổ về tinh thần*”, mình giúp về tinh thần. Ông nghèo đến mình giúp về vật chất, tức là mình có khả năng phân biệt đúng đắn, không bị mắc lừa. Ví dụ thanh niên đuổi ông già, mình hỏi những người xung quanh xem tại sao, thì mình hiểu, mình phân biệt được. Mình phân biệt tốt xấu trong hoàn cảnh này, nhưng ngày mai ông già về nhà, hy sinh cơm áo cho con cái, mình cũng phân biệt xấu tốt trong hoàn cảnh mới.

Trí tuệ phân biệt là trí tuệ mình phải rèn luyện trong cuộc sống này, phải có kinh nghiệm sống mới có sự phân biệt ấy, phải vào đời, phải sai lầm mới có được kinh nghiệm đúng. Trí tuệ hiểu biết mọi việc theo đúng bản chất thì sai đúng đều như nhau, nhưng trí tuệ kia là mình vào đời mình sống, phải sai đã, sai nhiều lần rồi sửa, học những bài học, rút kinh nghiệm. Đây chính là trí tuệ thứ ba người tu tập hướng đến.

Bình đẳng tánh trí: Loại trí tuệ thứ tư là trí tuệ bình đẳng. Bình đẳng là thấy mọi người hay mọi vật đều đáng trân trọng như nhau. Không phải người giàu tôi không giúp tý nào, người nghèo tôi mới giúp. Ngày xưa, thời đức Phật có hai học trò, ông Tu-bồ-đề và ông Ca-diếp là hai vị A la hán rất giỏi, nhưng hai ông ấy vẫn chưa tập đến đoạn có trí tuệ bình đẳng. Một ông chỉ suốt ngày ăn xin nhà giàu, nghĩ rằng nhà giàu thì đời này họ làm ăn buôn bán đủ thứ có thể gây ra nhiều nghiệp xấu rồi, thế nên tôi phải đến nhà giàu để họ bố thí cho tôi, để họ bớt nghiệp xấu đi. Còn ông Ca-diếp nghĩ người nghèo rất nhiều nghiệp xấu, nghiệp xấu nhiều mới nghèo, nếu họ nhiều nghiệp tốt đã giàu có rồi, nên ông chỉ chuyên đến xin nhà nghèo thôi. Ông nghĩ rằng, nhà nghèo bố thí cho ông sẽ được tích phước sẽ bớt khổ trong tương lai. Theo mọi người, ông nào đúng ạ?

Trí tuệ phân biệt sẽ cho biết hoàn cảnh nào thì ông nào sai, hoàn cảnh nào thì hai ông cùng đúng, hoàn cảnh nào hai ông đều sai, trong hoàn cảnh nào cần giúp ai và giúp như thế

nào. Trí tuệ hiểu rõ bản chất thì hai ông đều như nhau, hai ông đều còn thiếu hiểu biết, còn phân biệt giàu nghèo, chỉ giúp người giàu hoặc người nghèo, đó là thiếu hiểu biết. Trí tuệ như tấm gương thì nó chẳng nói gì hết, tôi ghi nhận có hai ông, một ông đến nhà giàu, một ông đến nhà nghèo, hết, chỉ ghi nhận thôi. Trí tuệ bình đẳng nói hai ông này không bình đẳng, hành xử không bình đẳng, đáng ra nên giúp hết mọi người. Nhưng đối với tôi, tôi đối xử bình đẳng với hai ông này, tôi khuyên ông Tu-Bồ-đề nên đến nhà nghèo, khuyên ông Ca-diếp nên đến nhà giàu. Bình đẳng là mình đối xử bình đẳng với mọi người, vì mình hiểu thực ra bản chất tất cả mọi người bình đẳng như nhau.

Một loại trí tuệ cuối cùng, đó là:

Thành sở tác trí – loại trí tuệ giúp mình hoàn thành bất kỳ những gì mình muốn, làm được bất kỳ điều gì cần làm. Trong nhà phật có 5 loại trí tuệ như vậy. Thành sở tác trí đặc biệt dành cho những người vào đời, làm những điều cần làm, nhưng nếu không có 4 trí tuệ kia thì cũng không làm được. Thật ra không thể có một loại trí tuệ được, cần có cả bốn loại còn lại. Thế nên lâu nay mình chỉ nói quanh quanh, không nói về thành sở tác trí.

Mình phải chuẩn bị tâm thái đầy đủ thì mình mới làm được việc mình cần làm. Ví dụ mình cần phải biết được điều gì mình cần làm, đúng không? Trí tuệ làm được việc cần làm thì nó luôn làm được cái cần làm, nhưng trước đó nó phải biết được cái gì cần làm, cái gì không cần làm, đó là trí tuệ phân biệt rồi. Nếu không có trí tuệ phân biệt, mình toàn làm việc không đáng làm. Nếu muốn có trí tuệ phân biệt đúng đắn, cần phải có trí tuệ biết rõ bản chất, nếu không, mình sẽ phân biệt sai, trong hoàn cảnh này thì đúng trong hoàn cảnh khác lại sai. Nếu không có trí tuệ hiểu rõ bản chất mình cứ bắt nó đúng theo phân biệt kiểu của mình. Ví dụ, mọi người bảo Bác Hồ tốt hay xấu?

Mọi người: *Tốt ạ.*

Thầy Trong Suốt: Quá tốt đúng không ạ? Thế nhưng những người bên kia chiến tuyến chẳng ai nói tốt cả, đủ các loại bài bôi bác Bác Hồ. Đối với mình Bác là vĩ đại rồi, nhờ có Bác mình có ngày hôm nay, có hội trường này, có cơm ăn áo mặc... Nhưng với những người con của các sỹ quan chết trận phía bên kia, họ chẳng nghĩ tốt về Bác đâu. Trí tuệ phân biệt là đúng với hoàn cảnh này, không đúng với hoàn cảnh khác. Đứng giữa đám con của sỹ quan nước ngoài, ta không thể hô Hồ Chủ Tịch muôn năm được. Tôi có trí tuệ phân biệt, tôi sẽ im lặng, ví dụ thế.

Thế nên để nói rằng muốn có trí tuệ kia phải có trí tuệ khác đi trước, vì thế mình cứ nói dần nói dần thôi. Hôm nay mình nói về trí tuệ không mong đợi và chấp nhận điều xấu

có thể xảy ra, trí tuệ đầy chính là trí tuệ hiểu bản chất mọi thứ đó. Hiểu bản chất mọi thứ là bất kỳ điều gì cũng có thể xảy ra. Có thể hôm nào đó, mình nói thêm về phân biệt hay Thành sở tác trí. Nhưng mà phải đi trước như thế này, không có loại nào có thể thiếu loại khác được đâu, loại nào cũng cần những loại còn lại. Hôm mình nói về bình đẳng, “Kiêu hãnh và định kiến” là mình nói về Bình đẳng tánh trí đó.

Trí tuệ hiểu rõ bản chất mọi việc là hiểu rằng trong bản chất tốt xấu chỉ là tương đối.

Trí tuệ phân biệt được tính chất mọi việc là hiểu rõ rằng cái này tốt hơn cái kia, cái kia xấu hơn cái này, cái này nên làm còn cái kia chưa nên làm.

10. Hỏi đáp

Một bạn: Em còn thắc mắc nữa ạ. Như anh nói không nên bám chấp, nhưng đa số chúng ta khi người khác hành động không như chúng ta muốn, thông thường chúng ta thay đổi thái độ của mình đối với họ, tức hành động của mình bị ảnh hưởng theo. Tức hành vi của người ta ảnh hưởng đến thái độ của mình. Vậy làm thế nào, tập thể nào để thái độ của mình không bị ảnh hưởng bởi hành vi của người ta. Dù họ tốt xấu hay như thế nào thì mình vẫn giữ nguyên được thái độ của mình. Thứ hai là đa số mọi người đều có một cái tôi rất cao, mình có bài tập thể nào hay hiểu biết thế nào để hạ thấp cái tôi của mình xuống một chút?

Thầy Trong Suốt: Câu hỏi đầu tiên của em là làm thế nào để người ta đối xử xấu với em mà em vẫn đối xử tốt với người ta, đúng không?

Bạn đó: Tức là thái độ của mình...

Thầy Trong Suốt: Thái độ tốt với người ta. Trong suốt nghĩa là thái độ của mình thế nào không quan trọng lắm, quan trọng là thực tâm mình thế nào. Chứ đôi khi người ta xấu với mình, mình phải tỏ thái độ lại để người ta nhận được bài học, chứ không phải lúc nào cũng cười vui vẻ là tốt đâu. Thế nên người xấu đối với mình, nên có thái độ đủ xấu để họ học ra được cái gì đó.

Ở đây anh không nói cách làm thế nào để có thái độ tốt. Anh không cho thái độ tốt xấu lúc nào cũng hay, mà có thái độ phù hợp. Với mỗi hoàn cảnh, hoàn cảnh này cần mắng

chửi thì mắng chửi, cần khen ngợi thì khen ngợi, cần mặc kệ thì mặc kệ. Nhưng mình có tâm phù hợp thì nên. Tâm không muốn hại ai hết, tâm chấp nhận mọi điều xấu xảy ra, vì nó là sự thật.

Cách tập anh nói rồi, khi em giúp người ta mà em trông đợi vào cái tốt, thì ngay lập tức nghĩ rằng cái xấu có thể xảy ra, người ta có thể quay lại mắng chửi mình, và mình chấp nhận điều đó, trong khi mình vẫn cố hành động tốt. Khi mình tưởng tượng cái không tốt, chính là tâm mình không mong chờ rồi. Em tập tâm không mong chờ, còn bề ngoài vẫn như bình thường, mình vẫn làm, vẫn mong thấy kết quả, em vẫn làm cho người ta thấy cần làm đúng, nhưng bên trong em khác, không mong chờ nữa.

Em đã hiểu “Trong Suốt” chưa? “Trong Suốt” là hành xử của em vẫn thế, vẫn có thể cáu giận, quát mắng, khi cần vẫn mặc kệ, nhưng tâm của em khác, tâm của em vì người khác rồi, chính là tâm từ bi, không mong chờ. Nên mấu chốt là tâm của mình thế nào, còn thái độ của mình là tùy duyên, tùy hoàn cảnh. Thái độ của mình là điều gì tốt nhất cho người ta, như mắng chửi, giận giữ, bỏ đi... hay chê bai mấy câu để khích tướng người ta... thiếu gì cách. Nhưng mấu chốt là mình tập tâm của mình, mình có mong chờ không? Kiểm tra xem, nếu có mong chờ, nhớ nhắc mình mọi thứ không lường trước được, điều xấu vẫn có thể xảy ra. Nên mong chờ, bắt buộc là không cần thiết, còn hy vọng thì được. Mình có thấy mình vì người ta thật không, hay vì mình? Nếu vì mình, mình chỉ làm cái tôi của mình to lên thôi, nên tốt nhất là không vì mình. Còn về hình thức thì vẫn vậy, vẫn cho đi lấy lại, đó là cách tập “trong suốt” trong cuộc đời bình thường.

Tóm lại, câu hỏi thứ nhất: Không cần thái độ tốt, cần có thái độ phù hợp, cách tập là có tâm đúng, không mong chờ, là tâm vị tha.

Câu hỏi thứ hai là cái tôi đúng không? Chắc phải có buổi riêng. Trong nhà Phật gọi kẻ thù lớn nhất của đời người là chính mình, là cái tôi đó. Cái tôi, kể cả mình có làm nó bé đi, thì nó vẫn hết sức nguy hiểm, chứ không phải bé đi là tốt đâu. Thế nên nhà Phật đưa ra con đường giải quyết hoàn toàn, trọn vẹn. Còn nếu em muốn làm nhỏ nó đi có thể tập cách khiêm tốn, nhẫn nhục, kiên nhẫn, không cần đến nhà Phật... nhưng cái bé đi đó thì nó chỉ đợi cơ hội để to lên ngay. Giống như em tập khiêm tốn đi thì vô nghĩa nếu trong lòng em còn tự cao, cơ hội đến cái là bùng lên ngay. Nên có thể trong những lần sau sẽ nói về việc giải quyết cái tôi thế nào ở cả hai góc độ, góc độ tương đối là làm bé nó đi, kiểu gì cũng phải làm bé nó đi; và góc độ thứ hai là tuyệt đối, làm nó tan biến đi như thế nào? Nhà Phật có phương pháp làm nó tan biến, chắc phải có chủ đề riêng vì nó rộng lớn lắm. Theo nhà Phật kẻ thù lớn nhất cần tiêu diệt là “cái tôi”.

Một bạn: *Như anh nói có những vấn đề có sự mâu thuẫn. Em thấy có nhiều mâu thuẫn nhưng em hiểu những khái niệm của nhà Phật. Ví dụ anh nói về ý nghiệp, tức ý nghĩ của mình cũng sẽ có ảnh hưởng đến toàn bộ cái gì đó, ngoài vũ trụ, ý nghĩ có năng lượng của nó, ý nghĩ mình có thể thay đổi cái đó đúng không ạ?*

Thầy Trong Suốt: Đơn giản hơn theo luật nhân quả thôi. Nhân là ý nghĩ thì quả là một cái gì đó.

Bạn đó: *Em đọc và xem rất nhiều người thành công trên thế giới đúc kết và viết thành quyển sách tương tự, luật hấp dẫn. Tức là khi mình khao khát cái gì càng lớn, mình càng nghĩ đến nó nhiều thì mình càng dễ đạt được nó. Thế thì ví dụ như anh nói về chủ đề mình không nên mong cầu, không nên bám chấp quá vào kết quả của nó, tức là mình đang hướng đến hạnh phúc, thành công mà mình biết có khả năng không thành công thì cái ý nghĩ đó mâu thuẫn với nhau, liệu suy nghĩ đó còn sức mạnh không? Em đang băn khoăn về việc đó.*

Thầy Trong Suốt: Thế bây giờ em đang thiếu thứ gì?

Bạn đó: *Em đang thiếu tiền bạc.*

Thầy Trong Suốt: Em ngồi ở nhà nghĩ về tiền đi, một tháng xem tiền có về tay em không?

Bạn đó: *Không có ạ.*

Thầy Trong Suốt: Người viết quyển sách về lực hấp dẫn ấy, họ thiếu một hiểu biết quan trọng rằng luật nhân quả chi phối mọi thứ. Em muốn có tiền phải gieo nhân mới có tiền. Nhân gồm có thân – khẩu – ý, tức suy nghĩ, lời nói và hành động. Chứ không phải ý không, họ quên mất hai phần kia, họ chỉ nghĩ ý là xong, kết quả là em ngồi nghĩ một tháng và không thấy tiền. Em nghĩ xong thì thân em phải hành động, khẩu em phải nói thì may ra tiền mới đến tay em được, đúng không? Quyển sách đó hơi dở ở chỗ đó, quên mất nghiệp gồm thân khẩu ý, nên chỉ nghĩ ý là đủ, còn khẩu và thân nữa. Đây là đầu tiên để suy nghĩ kiểu đó.

Thứ hai là, việc mình nghĩ về điều xấu thì cuộc đời mình có xấu đi đâu? Đúng không? Ví dụ mình giúp người ta, nhưng mình nghĩ người ta phá hoại mình thì liệu người ta có phá hoại mình không? Theo em thì sao. Ví dụ anh vừa giúp em xong, liệu ngày mai em có quay lại mắng chửi anh không?

Bạn đó: *Có thể.*

Thầy Trong Suốt: Có thể có, có thể không, bởi vì nó có thể có và anh chấp nhận rồi. Nên cái đó là hiểu biết, nghiệp của anh là nghiệp hiểu biết. Khi giúp em, anh hiểu là có thể em quay lại mắng anh thì anh gây nghiệp có hiểu biết, đúng không? Nghiệp của anh là vừa giúp em vừa có hiểu biết. Một nghiệp tốt thì nói chung quả tốt. Anh gieo một nghiệp là giúp đỡ có hiểu biết thì anh thấy chẳng có lý do gì để nhận quả xấu hơn quả giúp đỡ và quá kỳ vọng. Giúp đỡ mà quá kỳ vọng là giúp đỡ không hiểu biết. Giúp đỡ không hiểu biết thì tất nhiên là không tốt bằng giúp đỡ có hiểu biết rồi.

Anh nói **hiểu biết ở đây không phải hiểu biết thế gian, mà hiểu biết chân lý**. Nên khi giúp mà có hiểu biết vẫn tốt hơn. Nếu giúp đỡ mà em nghĩ: “*Chắc chắn nó phải tốt, chắc chắn người ta phải cảm ơn mình, việc này chắc chắn sẽ tốt lên*” – là thiếu hiểu biết. Hiểu biết là nếu em nghĩ rằng “*tôi sẽ cố hết sức để nó tốt lên, nhưng tôi chấp nhận rằng có thể có một khả năng nó xấu đi*”. Đâu có mâu thuẫn gì đâu? Đúng không?

Câu chuyện của em vì em bị ảnh hưởng bởi quyển sách nói rằng cứ nghĩ là được. Quyển sách đó anh nói là sai lầm, suy nghĩ chỉ chiếm 1/3, là một phần nhỏ thôi, mình phải có hiểu biết, hành động, lời nói nữa. Khi em bị ảnh hưởng bởi quyển sách, em bắt đầu nghĩ rằng nghĩ tốt sẽ được cái tốt, nghĩ xấu bị cái xấu. Cái đó phải phá bỏ đi, suy nghĩ đó là suy nghĩ thiếu hiểu biết. Nghĩ tốt, xấu vẫn có thể đến. Cần phá bỏ suy nghĩ mà rất nhiều người đang tin là cứ nghĩ tốt là sẽ tốt. Mọi thứ đều theo nhân quả. Nhân quả gồm có thân – khẩu – ý, nên mình chỉ nghĩ không thôi mà không có hành động, lời nói thì không có kết quả, đó là cái thứ nhất.

Cái thứ hai là nghĩ về những chuyện xấu một cách hiểu biết, chấp nhận thì đó là trí tuệ, chứ không phải là nghĩ xấu. Đây là hiểu biết. Khi mình nghĩ về chuyện xấu, mình chấp nhận nó, bảo “*Đây là một khả năng*”, chứ không bảo “*Đây là một chuyện chắc chắn xảy ra*”. Như vậy nghiệp của em là nghiệp có trí tuệ, chứ không phải nghiệp của người nghĩ xấu, em nghĩ và vẫn chấp nhận nó mà. Còn ngược lại, em bảo chắc chắn phải tốt thì đây là không có hiểu biết. Hoặc em bảo chắc chắn phải xấu cũng thế, tương đương nhau. Đều là thiếu hiểu biết, đơn giản là tôi sẽ cố hết sức, nhưng cái xấu có thể xảy ra. Thế thôi, đây là hiểu biết.

Bạn đó: *Em muốn hỏi, giả sử suy nghĩ đó rất đồng nhất, ví dụ người cực kỳ khao khát một vấn đề gì đó, tất nhiên ngoài suy nghĩ người ta sẽ hành động. Người ta hành động đủ mọi cách để người ta đạt được cái đó và xác suất, ví dụ như anh nói suy nghĩ chiếm 1/3 trong việc đạt đến đích. Nếu trong suy nghĩ đây kèm theo một suy nghĩ rằng “điều đó có thể không xảy ra”, thì điều đó có làm giảm sức mạnh của suy nghĩ đó không? Ý em là thế.*

Thầy Trong Suốt: Việc nó có thể không xảy ra là sự thật, mình không thể chối từ sự thật. Mình làm gì thì làm cũng không chối sự thật được. Nên nếu em nghĩ được như thế thì em chỉ có lợi, vừa mong muốn vừa có hiểu biết. Mà quay lại anh đi, anh làm kinh doanh, anh mong muốn anh thành công, nhưng anh chấp nhận ngày mai anh vào tù thì liệu ngày mai anh có vào tù không?

Các bạn: *Có thể có, có thể không.*

Thầy Trong Suốt: Anh sẽ cẩn thận hơn, đúng không? Anh hiểu rằng “*có thể tôi sẽ vào tù nên tôi sẽ cẩn thận*”. Hành động của anh phải cẩn thận, thật ra nó làm anh cẩn thận hơn, chứ nó không làm anh nhụt chí đi. Khi em giúp một người mà em biết người ta có thể phản lại em thì em cẩn thận hơn trong cách hành xử của em chứ. Nên cái này giúp mình. Khi có hiểu biết bao giờ cũng cẩn thận hơn, không hiểu biết mới không cẩn thận, chắc chắn sẽ chủ quan, chủ quan là không cẩn thận rồi. Có hiểu biết là mình cẩn thận, nên hành động của mình càng chính xác, khéo léo hơn. Đâu có vấn đề gì đâu, có hiểu biết còn tốt hơn vì mình biết “*À, có khả năng 5 phút nữa có hòn đá rơi vào đầu*”, thế thì tôi cẩn thận đội mũ bảo hiểm. Hiểu biết về cái xấu chỉ làm người ta cẩn thận hơn thôi, chứ không làm cho cái xấu xảy ra. Thế nên nếu mình tin vào những suy nghĩ kiểu đó, vấn đề của em là tin vào suy nghĩ phiến diện là nghĩ cái gì được cái đó, thế nên mới nghĩ cái xấu được cái xấu. Nghĩ về cái xấu trong sự hiểu biết thì không gọi là xấu nữa, người ta gọi là hiểu biết, dẫn đến tỉ mỉ, cẩn thận hơn, kết quả xảy ra có thể tốt hơn.

Một bạn: *Từ câu hỏi của anh, em có câu hỏi ngoài lề một chút, cái này em cũng băn khoăn rất lâu rồi. Phật có nói mình không nên kỳ vọng, không nên mong cầu cái gì đó xảy ra. Nhưng trong kinh doanh mình luôn luôn đặt mục tiêu, mình luôn luôn đòi hỏi phải xảy ra. Em thấy có điều gì đó rất mâu thuẫn.*

Thầy Trong Suốt: Đúng, vì đây là những từ dễ bị nhầm lẫn, từ em nói là từ kỳ vọng. Ví dụ, mình đi giúp mọi người, mong cầu đó có tốt không? Mong muốn giúp mọi người thực sự tiến bộ. Nên bảo không mong cầu gì, đâu có đúng! Mong muốn giúp mọi người thành công, tiến bộ tốt chứ, đúng không? Thế nên hiểu câu đó như thế này mới đúng này, không phải là không kỳ vọng, không mong muốn gì nữa, tôi luôn mong muốn điều tốt nhưng tôi đừng bắt buộc nó phải xảy ra. Bởi sự thật là không có gì bạn có thể bắt xảy ra theo ý bạn được, đó là không kỳ vọng.

Kỳ vọng là gì? Là bám chấp bắt buộc một cái gì đó phải xảy ra. Từ này rất dễ hiểu lắm, ai cũng nghĩ đạo Phật là yếm thế, tránh đời, khuyên người ta sống co tròn lại. Đó là cách hiểu sai, vì Việt Nam mình chỉ có dòng tu của những tu sỹ là chính, như lên núi tránh

đời, ngồi một góc ăn chay niệm Phật, bây giờ biến tướng một chút đi cúng bái lấy tiền. Việt Nam mình không có dòng tu của những tu sỹ hoạt động. Ở Tây tạng, một vị tu sỹ có thể lấy vợ đẻ con, làm vua, gây chiến tranh, bảo vệ đất nước. Đạo Phật không chỉ hướng người ta ngồi một chỗ đâu, mà còn hướng người ta hoạt động, nhưng hoạt động phải khéo léo, phải bắt nguồn từ từ bi, phải có trí tuệ. Đỉnh cao của đạo Phật ở Tây tạng là Kim Cương thừa, làm thế nào để tôi hoạt động có ba điều đó.

Thông thường đạo Phật ở Việt Nam mình chỉ nghe đến hai điều: Trí tuệ và Từ bi, đúng không? Phật là ông cúi đầu thế này, khoanh tay, nói đến Phật là trí tuệ và từ bi. Nhưng nếu mọi người đến thăm phòng của mình ở cơ quan thấy một ông Phật nhảy múa trong lửa, một tay cầm trùy, tay cầm dây thông lọng, xung quanh bốc lửa, có con mắt ở đây, miệng có hai cái răng nanh. Hình dung đi, đấy là Phật đấy, một vị Phật ở Tây tạng. Ngài Kim Cương Thủ bồ tát, một vị Phật của sức mạnh.

Phật giáo Tây tạng, hay Phật giáo Kim cương thừa nói chung nhắm đến ba mục tiêu: Trí tuệ, từ bi và hành động. Chứ không phải trí tuệ và từ bi không, ngồi một chỗ. Phật giáo Kim cương thừa hướng đến hành động, nhưng hành động có trí tuệ, từ bi và sự khéo léo, chứ không phải không hành động gì. Nên nó hoàn toàn không mâu thuẫn với cuộc đời này, nó thâm nhập vào cuộc đời này như một người bình thường. Một vị sư Tây tạng có vợ con, làm kinh doanh giàu có. Thậm chí ngày xưa có những vị vua giác ngộ, hàng phục những nước láng giềng. Đâu phải đạo Phật chỉ ngồi một góc đâu. Nhưng những điều đó ít được truyền sang Việt Nam, nên mọi người ít thấy được, nên đạo Phật nhiều người thấy nó như co lại.

Một ông sư lên chùa khó có tính xấu, nhưng đã vào đời thì động chạm đến quyền lợi tất cả những người khác. Người thích mình sẽ khen ngợi mình, ghét mình sẽ nói xấu mình, nên đi vào đời cần: Trí tuệ – Từ bi – Khéo léo. Tất cả những buổi nói chuyện của mình từ xưa đến nay mục đích để hướng câu chuyện đến đoạn đó. Chứ không phải tôi ngồi nghe ông Trong Suốt để thành người tốt. Người tốt mới chỉ được 1/3 điều đó, mới được Từ bi thôi. Mình sẽ dùng các phương pháp khác nhau để phát triển cả ba điều đó trong con người mình.

Mình phát triển bằng cách nào? Không phải là tránh đời mà là dùng chính những câu chuyện trong cuộc đời này, chuyện gia đình, chồng con, bạn bè, công việc, kinh doanh, giúp đỡ để phát triển Trí tuệ – Từ bi – Khéo léo trong đời mình. Đấy là con đường Trong Suốt, mình làm nó mà không cần ai biết mình đang làm điều đó. Đó chính là vào đời. Vào đời mà nói “*tôi là Phật tử đây, tôi làm điều tốt cho cuộc sống đây*”, mình cực kỳ bị ngăn ngại trong cuộc sống, đúng không?

Đó là nền tảng của những buổi nói chuyện này, mình không phấn đấu thành người tốt, mình ngồi đây phấn đấu trở thành người trí tuệ – từ bi – khéo léo. Người tốt không cần ngồi đây cũng được, lên chùa thành người tốt ngay. Hay đơn giản là làm cuộc sống bớt va chạm đi, cái tốt đó cũng chưa phải là tốt. Cái tốt đó mà gặp hoàn cảnh xấu là xấu ngay, thiếu hiểu biết sao tốt được, còn bị ngăn ngại làm sao mà tốt được.

Nhưng tại sao mình nói nhiều về phần đừng mong chờ, đơn giản là mọi người hay mong chờ, đúng không ạ? Nên hôm nay tôi tập trung vào đừng mong chờ, thế thôi. Tôi nhấn mạnh vào đó, vì mọi người hay mong chờ quá, thói quen rồi mà, từ bố mẹ mình truyền cho mình, anh chị em cô bác... truyền cho mình. Mong đợi cái gì đó buộc phải xảy ra, nếu không xảy ra thì khó chịu, thế nên mình nhấn mạnh đừng mong chờ. Chứ giả sử mình là ông sư, mình sẽ nói về hoạt động như thế nào? Mình sẽ nói từ bi thực sự không phải ngồi một chỗ cầu nguyện, mà đến tận nơi giúp người ta. Tại sao Quan âm bồ tát nghìn tay nghìn mắt? Để giúp được rất nhiều người. Nếu mình là sư thì hoàn cảnh như thế này mình sẽ nói là “*À, các vị đừng nghĩ thế này tuyệt vời, khi nào chưa đến tận nơi giúp mọi người được thì các vị may ra chỉ được 2/3, có trí tuệ và từ bi thôi, chứ các vị chưa có năng lực, khéo léo hoạt động.*”

Nhưng đó là vấn đề khác. Ngày hôm nay, những người vào đời hay mắc lớn nhất là hay mong đợi quá, làm gì cũng mong đợi kết quả như ý mình, nếu không được thì đau khổ. Thì mình nói nhiều về khía cạnh thôi mong đợi, tốt nhất đừng mong đợi. Đó là lý do hôm nay mình nói câu chuyện này.

Một bạn: *Bình thường em hay được mọi người khen, nhưng có người nói lời khen là kẻ thù của rèn luyện bản thân, có người nói lời khen giúp mình tự tin hơn, đôi khi lời khen giúp nâng người khác lên rất nhiều, làm người được khen có động lực phát triển hơn. Vậy hai cái này có mâu thuẫn gì nhau không ạ?*

Thầy Trong Suốt: Theo em có mâu thuẫn không?

Bạn đó: *Em chưa hiểu lắm.*

Thầy Trong Suốt: Đứa bé được khen nó rất khác. Mình có một đứa cháu. Một đứa bé mà được khen nó thay đổi nhanh lắm, chê nó thì lâu lắm. Bây giờ không nói đứa bé, nói đến đồng nghiệp xem. Khi cần được khen thì khen, khuyến khích họ. Thế nhưng tất nhiên có những người có xu hướng tự cao tự đại, mình khen họ chỉ củng cố cái xấu trong họ. Thế nên, ở đây vấn đề cũng chẳng phải nằm ở lời khen. Nếu khen là xấu thì khen ai cũng xấu đúng không? Thế mà có người được lợi, người thì không. Nếu khen là tốt thì khen ai cũng

phải tốt. Nhưng tại sao có lời khen lại bị hại? Vấn đề ở đây là trí tuệ. Hoàn cảnh này thì nên dùng cái gì.

Ví dụ, những người có xu hướng tự tôn mình cao lên, cho mình quan trọng, thì lời khen làm củng cố tính tự tôn đó. Hay nhân viên mình cũng thế thôi, một số người có tính tự tôn, mình hay chê lắm. Ngược lại, những người có xu hướng tự ti, đánh giá thấp mình, nhiều người lắm, vợ mình chẳng hạn, thì mình hay khen, khen từ sáng đến tối vì mãi chưa vượt qua được tự ti của chính mình.

Bạn đó: *Nhưng vợ anh có tu tập mà?*

Thầy Trong Suốt: Có tu tập nhưng tự ti ăn sâu quá rồi. Có người thì tự tôn lúc này, tự ti lúc khác. Thế nên mình cần có trí tuệ. Đây là nói chung như thế. Với người tu tập thì nói chung khen là không tốt. Lúc đầu động viên thì được, nhưng đến một lúc nhất định khen là không tốt. Ở đây phải có một số kỹ thuật phòng thủ trước lời khen. Mọi người muốn nghe không ạ? Tại sao đến một lúc nhất định thì khen đối với tôi bây giờ là không tốt, tôi phải phòng thủ trước những lời khen. Tại vì sự tự tôn đã tồn tại quá lâu rồi, khen một cái là tự tôn to lên ngay.

Phòng thủ như thế nào? Có nhiều cách lắm. Bắt đầu tốt nhất là: Khi người ta khen mình, thay vì mình so sánh với người ta thì mình so sánh với người giỏi hơn mình. Ví dụ khen sao anh đánh đàn giỏi thế, so với Đặng Thái Sơn tôi chỉ là muỗi. Mình nghĩ thế thật. Người ta vừa khen mình, ngay lập tức tìm ra đối tượng hơn mình để so sánh. Phản ứng đầu tiên không phải mình vĩ đại, mình thấy mình còn kém cỏi so với ai đó. Nếu ai đó khen mình là người tu tập thì so sánh với đức Phật, mình chỉ như ngọn nến trước mặt trời. Dần dần biến thành một thói quen tự nhiên. Vì khi mình được khen, mình thấy mình hay, mình so sánh với người kém hơn mình. Mình mà so sánh với những người cao hơn thì mình sao bằng họ được. Đó là cách phòng thủ nhanh, nghĩ ngay đến người giỏi hơn mình, chỉ cần nghĩ thôi, tự biết mình quay trở lại với mình ngay, cách này rất hiệu quả.

Một bạn: *Việc khen có một câu chuyện nữa là khi một anh nào đó khen một cô gái “Em ơi, nhìn em xinh thế!”. Cô gái bảo: “Em cũng bình thường thôi”, lúc này người khen cảm thấy buồn. Đó là một sự đối lập, ví dụ cô gái trả lời “cảm ơn anh” thì chắc chắn là khác.*

Thầy Trong Suốt: Theo em buồn đến từ đâu?

Bạn đó: *Buồn đến từ câu trả lời “Em cũng bình thường thôi”, nếu cô ấy trả lời khác thì sẽ không buồn.*

Thầy Trong Suốt: Em buồn là lỗi của cô gái hay lỗi của em? Nỗi buồn của em đến từ cô gái hay đến từ em. Em đang chờ đợi cô gái phải đón nhận được lời khen, đó là mong đợi. Khi mong đợi sẽ đi kèm với buồn ngay, vì người ta không làm theo ý mình. Ví dụ rõ ràng chưa? Thế nên đừng mong đợi nữa, khen là khen, đừng mong đợi người ta phải biết ơn mình vì lời khen. Khen đơn giản là khen, tôi nói điều tôi cho là đúng. Mong đợi của em làm em buồn, nếu em không mong đợi thì cô gái ấy nói gì chẳng được. Cô ấy bảo: “Thằng đểu!”, có thể cô ấy nói thế chứ. Em bảo em rằng “*khi tôi nói ra câu này tôi không mong đợi cô ấy biết ơn tôi, thậm chí tôi có thể chấp nhận rằng cô ấy chửi tôi ngay lập tức*”. Thì đó chính là bài tập, bài anh vừa nói xong. Khi em khen thì đừng mong đợi và chấp nhận người ta không cảm ơn mà còn bị nói “*thằng đểu*”, hay cô ấy không nói ra nhưng nghĩ trong đầu là thế. Đúng không?

Quay lại chủ đề một chút, mình muốn giúp đỡ đúng đắn thì mình phải có hiểu biết đúng đắn. Hiểu biết đúng đắn là hiểu biết sự thật rằng bất kỳ điều gì cũng có thể xảy ra. Nên nếu kết quả không thành hoặc người ta quay lại nghĩ xấu, mắng chửi, hại tôi thì đó cũng là điều có thể xảy ra, chấp nhận điều đó. Khi chấp nhận rồi thì tôi vẫn cố gắng làm hết sức, hết khả năng của tôi, nhưng tôi chấp nhận điều xấu nhất.

“Trong Suốt” là gì? Tức là sự chấp nhận ấy chỉ mình biết thôi, trong suốt mà. Người ta gặp mình vẫn tưởng mình cố hết sức được, nhưng bên trong mình biết, tại sao trong suốt như thế bởi chỉ khi nào mình trong suốt, mình mới không bị ngăn ngại thôi, mình làm việc hiệu quả. Mình tu tập thì tập có tâm thái như vậy, không bất ngờ nếu không thành, không đau khổ nếu người ta quay lại mắng chửi mình. Ở đây nếu mọi người tu tập từ ngày hôm nay thì, ít nhất, làm mọi người hạnh phúc hơn nhiều, còn sau đó mới hiệu quả hơn, bởi mình không còn bực tức nữa. Bởi khi mình bực tức, khó giúp người khác lắm. Giúp xong, họ không cảm ơn mình là không muốn giúp nữa. Đó là mấu chốt câu chuyện ngày hôm nay, mọi người về tập đi đã.

Một cách tập nữa nhưng không cần người khác biết là mình chúc lành, chúc thềm trong lòng. Một thói quen mới, gặp ai mình cũng chúc thềm người ta vui vẻ, hạnh phúc, giàu có, giác ngộ. Thói quen Trong Suốt, chẳng cần kể bao giờ, người ta gặp mình một lần trong đời rồi đi mất, không sao!

GIÚP ĐỠ TRONG SUỐT

**Muốn giúp đỡ đúng đắn thì mình phải có hiểu biết đúng đắn, là hiểu biết sự thật rằng bất kỳ điều gì cũng có thể xảy ra.*

**Cố gắng làm hết sức, hết khả năng để giúp nhưng chấp nhận điều xấu nhất. Sự chấp nhận ấy chỉ mình biết – Giúp đỡ Trong suốt.*

**Chúc thăm trong lòng cho người khác vui vẻ, hạnh phúc, giàu có, giác ngộ – Thói quen Trong suốt.*

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

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

Cùng nhau, chúng ta sẽ về nhà bạn nhé!

