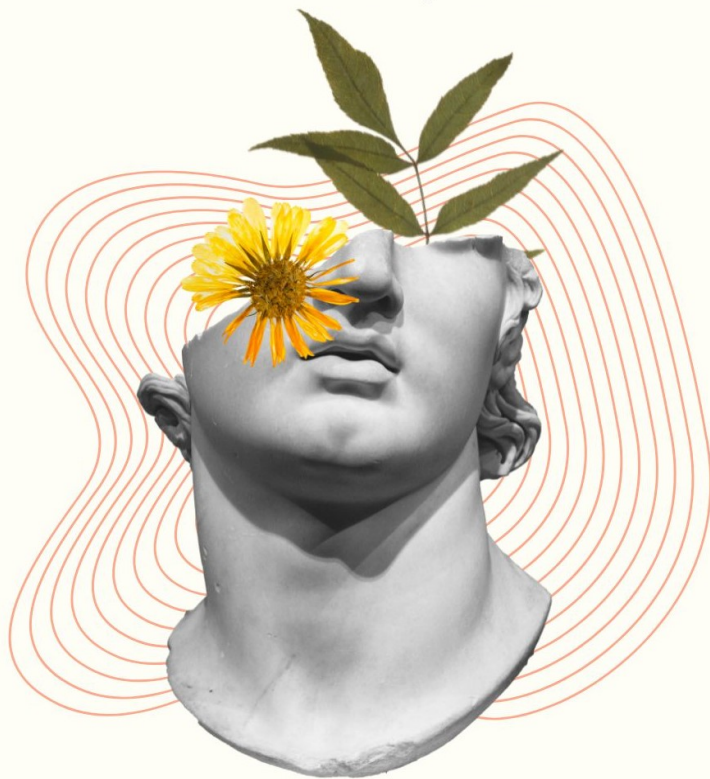


# *Nghệ*

## 101 BÀI ĐẠO LÝ



Đọc đạo lý, nghe đạo lý, nói đạo lý và...  
sống như những đoá hoa

# Nghệ

## 101 BÀI ĐẠO LÝ

*(Thái Đức Phương sưu tầm)*

<https://thaiducphuong.wordpress.com>

# LỜI NGƯỜI TẠO EBOOK

Biết đến page NGHỆ từ mục gợi ý trên facebook, tôi bị những bài viết trên page “mê hoặc”. Phong cách viết của NGHỆ sâu sắc, gần gũi, dễ hiểu, dí dỏm, thông minh, lại vừa mang triết lý nhà Phật...

Chủ đề chính của NGHỆ là “tu thân”, điều mà tôi quan tâm và đang thực hành rớt lên rớt xuống (bởi biết đạo lý là một chuyện, có sống đặng với cái biết của mình không lại là chuyện khác).

Vì cách viết của NGHỆ khá thoải mái nên nhiều khi chầm-phây, xuống dòng, viết hoa... không được chuẩn chỉnh, có thể khiến vài người khó chịu. Tuy nhiên, cái chính ở đây là tư tưởng mà NGHỆ muốn gửi gắm đến độc giả.

*“Trang Tử nói: ‘Có lò là để bắt cá, đặng cá hãy quên lò. Có dò là để bắt thỏ, đặng thỏ, hãy quên dò. Có lời là để tỏ ý, đặng ý, hãy quên lời...’”*

*(Trích “Thuật Xử Thế Của Người Xưa” - Thu Giang Nguyễn Duy Cần)*

Sau khi xin phép admin NGHỆ, tôi đã đóng gói những bài viết trên page thành ebook để tiện đọc trên kindle và chia sẻ rộng rãi. Ebook này có khoảng 150 bài viết (cập nhật đến ngày 25/07/2022), con số 101 bài ở trang bìa chỉ là tượng trưng.

Tôi làm ebook vì thích thú đạo lý của NGHỆ, chứ không dám hứa hẹn rằng bạn (kể cả tôi) sẽ tốt lên hay đổi đời sau khi đọc nó, vì *“hoa nở, không phải vì người mà nở, mà vì nó không thể không nở đặng”* (Thu Giang Nguyễn Duy Cần). Dòng subheading ở trang bìa đã phần nào nói lên cái ý này vậy.

*Thái Đức Phương*

## NGHỆ - 101 BÀI ĐẠO LÝ

<https://www.facebook.com/NgheClassic>

---

Đóng gói ebook, làm bìa:

Thái Đức Phương

---

Bạn có thể mời tôi một ly cafe (hoặc nhiều ly) tại đây nếu thấy tôi xứng đáng:

<https://thaiducphuong.wordpress.com/cafe2022>

hoặc mua sách ủng hộ tôi tại:

<https://tiki.vn/dung-cuoc-dua-khong-phai-la-thua-p173763067.html>

<https://shopee.vn/product/392838844/17840347761/>

## THÔNG TIN TÁC GIẢ CỦA PAGE “NGHỆ”



**BÁC BẢY BUỒI**, tay viết chính của page NGHỆ, kỹ sư bo mạch điện tử. Hiện đang sống ở Mỹ.



Vẫn là BÁC BẦY BUỒI, nhưng hình của 30 năm về trước.

## ‘NGHỆ’

Khá nhiều Bạn hỏi tôi, sao lại đặt tên trang là ‘NGHỆ’. Phải chăng từ ‘nghệ’ được cắt nghĩa từ chữ ‘nghệ thuật’ hay chỉ đơn giản là củ nghệ đơn thuần.

Chữ ‘NGHỆ’, nguyên bản tôi đặt là từ hai chữ ‘Sống Nghệ’,

hiện tại google vẫn chưa có định nghĩa hay nguồn nào nói ‘sống nghệ’ là gì, vì từ đây vốn dĩ là do tôi tự khái niệm ra.

‘Sống Nghệ’ chính là sống Chân-Thiện-Mỹ-Hòa

Sống ‘Chân’ là sống có chánh kiến, đủ tỉnh táo, có đôi mắt tuệ để phân biệt rõ giữa cái nên làm và cái không-nên làm.

Sống ‘Thiện’ là tạo ra những giá trị tích cực và thiện lành cho bản thân, cho gia đình, cho tổ chức và cho xã hội.

Sống ‘Mỹ’; khi ta đã có ‘chân’, có ‘thiện’ mà không có ‘mỹ’ thì cuộc sống sẽ khá khô khan. Mỹ là luôn hướng đến cái đẹp, cái tự nhiên; và nó cũng là nội dung cốt tủy của nghệ thuật.

Cuối cùng là sống ‘Hòa’, luôn giữ được sự cân bằng, hài hòa với mình, với người và với thiên nhiên, cả trong ngắn hạn và dài hạn.



Tôi dùng chính đam mê ăn mặc của mình như một phương tiện của ‘Mỹ’ để kết nối với mọi người. Các Bạn đến với page vì cái đẹp, nhưng từ cái đẹp đó, tôi lại đưa các Bạn đến 3 chữ còn lại.

Với tôi, ăn mặc chỉ là phụ thôi, chẳng ai định nghĩa hết một con người qua mấy bộ quần áo cả. Vì ‘mặc nghệ’ cơ bản không quá khó, nhưng để ‘sống nghệ’ thì phải là một quá trình quan sát, phản chiếu và tu sửa bản thân liên tục.

Tôi làm page này chỉ với 1 mục tiêu duy nhất; đó là chỉ cần 1% số lượng người đang theo dõi page bắt đầu thấy yêu đời hơn, năng lượng hơn, tích cực hơn và ‘sống nghệ’ hơn, thì sứ mệnh của tôi dành cho trang NGHỆ đã bắt đầu cất cánh.

# HIỆU VỀ BẢN NGÃ

# CHÚNG TA KHÔNG KHỔ NHƯ CHÚNG TA NGHĨ

*(Hiểu về bản ngã – phần 1)*

Có những sáng thức dậy, trong đầu anh em có những dòng suy nghĩ miên man cứ chạy điên đảo không ngừng,

Hết vẩn vơ về quá khứ rồi lại tơ tưởng về tương lai, nhiều lúc cũng chả hiểu mình đang nghĩ gì,

Cảm giác chán chường bao phủ, không muốn làm gì cả, rồi tưởng tượng những viễn cảnh mình sẽ đi, rồi chán không muốn đi làm, rồi cũng chẳng muốn gặp ai,... hoặc đi theo hướng ngược lại là luôn giữ cho mình bận rộn và lao mình vào những cuộc vui, tụ tập, cảm giác mạnh... để tạm tránh cái cảm giác lạc lõng đó.

Đó là một dạng tâm phóng dật, hoặc gọi chuẩn là tâm ‘trạo cử’, luôn có những dòng suy nghĩ chạy qua chạy lại cứ như khi đu cây vậy, cứ phóng từ đối tượng này qua đối tượng khác. Đầu chúng ta lúc đó đầy những tạp niệm và vọng tưởng... gọi dân dã hơn là đầu bị ‘lú’ hay đầu bị sương mù (foggy mind)

Khi đầu ta đầy những tạp niệm thì nó rất dễ sinh những tà niệm, nghĩ quẩn, nghĩ lung tung, nghĩ phóng đại lên, nghĩ tiêu cực, rồi cứ tưởng tượng viễn cảnh A, viễn cảnh B để tự làm bản thân mình hoang mang hơn, lo lắng và nhiều nỗi sợ

hơn. Nên ông bà nói, “nhàn cư vi bất thiện” là chuẩn, rảnh quá hay sinh nông nổi.

Để hiểu về bản ngã của mình thì anh em phải quan sát được cái tâm ‘trạo cử’ này, thấy được mình đang bị nó chi phối như thế nào, rồi nó kiểm soát hoàn toàn lý trí của chúng ta ra sao. Hệ quả của trạo cử là gì?

Đó là làm ta rất khó cảm thụ được những hạnh phúc đang có, mà cứ lan man vào những thứ ta chưa có.

Bản ngã chúng ta phức tạp nhưng cũng không khó quan sát,

Vì nó rất thích tập trung vào những thứ sau:

Một, những cái nó chưa đạt được hay chưa có,

Hai, những cái nó thấy chưa hoàn hảo,

Ba, những thứ chưa đúng ý nó hay không đúng kỳ vọng của nó.

Bản ngã sẽ dành 24/7 thời gian để tập trung hết đầu óc anh em vào những cái trên. Anh em thấy mệt mỏi không?

Kể 1 câu chuyện để anh em nắm ngay. Trong hăng tôi, có 1 chị người Việt, ngoài 50 rồi, có 1 ông chồng và 4 đứa con, đứa nhỏ nhất mới 1,5 tuổi. Chị ấy than khổ với tôi là ông chồng chị không có giúp đỡ gì hết, thì tôi hỏi lại là ông làm gì mà không giúp, rồi ông có gái gú, cờ bạc gì không?

Chỉ bảo không, ông không có mê mấy cái đó, mà thích chơi trò cào số (bingo kiểu Mỹ), nên cứ cuối tuần thì xin Chị 2 tiếng buổi sáng (cả thứ 7 và CN), total 4 tiếng để ra ngồi cà phê cà số rồi mới về. Không cho ông đi thì ông quậy.

Tôi mới bảo chỉ, thế cho ông đi 3 tiếng luôn, chứ 2 tiếng ít quá, mà thật ra chẳng có gì khổ ở đây cả. Ví dụ, em cho chị 10 cái bánh, giờ có đứa khác chạy ngang giật mất 2 cái bánh, thì chị còn 8 cái, vậy chị có khóc lóc chạy theo bằng được đứa kia để đòi lại đủ 10 cái không,... hay là chị dành thời gian đó để tận hưởng 8 cái còn lại.

“tất nhiên, là lo ăn 8 cái kia cho sướng, chứ đi đuổi theo làm gì”, chị tươi cười đáp

Thế 1 tuần chị có 7 ngày, mỗi ngày 24 tiếng, không tính ngủ và thời gian đi làm thì vợ chồng chỉ có tầm 4-5 tiếng sinh hoạt chung với nhau, tính ra là tầm 28-30 tiếng / tuần. Vậy ông chồng chị đi chơi (không gái gú, không rượu bia, không hại ai) tầm 4 tiếng / tuần thì có chấp nhận được không?

Chỉ vẫn trả lời tôi, “không, chị muốn ông ở nhà để chơi với 4 đứa con, 1 mình chị sao chăm hết!”

“Thế thì tâm chị tự khổ thôi, vì chị cứ mãi chạy theo và tập trung vào cái mình chưa vừa ý. Cụ thể là tập trung vào 4 tiếng kia của ông chồng, mà quên đi rằng vợ chồng chị còn hơn 20-25 tiếng để enjoy cùng nhau mà!”

Mãi sau này, gần 3-4 tháng sau, chị ấy mới thú nhận với tôi, đã làm căng với ông chồng mà không được, đòi lại cho đi 3 tiếng luôn, nhưng ông đi về thấy tinh thần vui vẻ hơn rồi cũng có vẻ ‘sủng ái’ chị hơn lúc trước.

Anh em thân mến,

Bản ngã của chúng ta là thế,

Nó chỉ quan tâm cái nó thiếu, cái chưa đúng ý nó, chứ ít khi để ý đến những cái mà nó đang có ngay bây giờ.

Nhiều người gần như đã có tất cả rồi, nhưng chỉ vì 1-2 thứ chưa đạt được mà họ đau khổ cùng cực. Có 10 triệu đô mà không có được người mình yêu là một ví dụ. Có gần tất cả nhưng quyền lực hay danh tiếng không bằng đứa khác, thế là khổ. Lòng người không đáy nên cái khổ cũng vô tận.

Anh em đi làm, thăng sếp có phiền, khó ở, thì cũng hành hạ anh em tầm 30 phút là nó mệt thôi,

Còn 7,5 tiếng còn lại ở chỗ làm thì mình cứ tập trung công việc và làm đúng trách nhiệm của mình,

Cái khổ là mình chấp vào 30 phút kia, rồi đầu óc cứ loay quanh 30 phút bị thăng sếp mắng rồi bỏ quên luôn 7,5 tiếng còn lại.

Chưa kể, về nhà, anh em lại vung vẩy cảm xúc của mình ra những người xung quanh, thay vì còn 4-5 tiếng cuối ngày

để enjoy mà anh em cũng không thể bình tâm để hưởng được. Khổ đấy anh em ah.

Ngày có 24 tiếng, cũng như anh em có 24 cái bánh, có thể 2-3 cái bánh nó bị hư không ăn được hoặc do người khác cướp đi, thì anh em còn 20-22 cái bánh mà, tại sao lại quảng bỏ hết tất cả? Có phải vô minh lắm không?

Khi tâm anh em đang trạo cử, nghĩa là bản ngã đang tập trung vào những cái bất toàn đó. Để chuyển hóa cái tâm này thì anh em cần bình tâm nhớ lại, ngoài những cái bản ngã chưa có ra, thì mình vẫn còn nhiều thứ khác trong tay để happy mà.

Anh em không tin, lấy giấy ra đi, chia làm đôi,

Một cột, thì anh em ghi những điều anh em đang có mà anh em thấy hạnh phúc,

Một cột, thì những điều đang làm anh em khổ, chưa hạnh phúc được,

Bình tâm mà ghi,

Còn thở, còn đi được, cũng là 1 điều kiện hạnh phúc,

Còn việc làm để tự nuôi sống, cũng là 1 điều kiện hạnh phúc,

Về nhà còn cha còn mẹ, là 1 điều kiện hạnh phúc,

Sống trong 1 quốc gia không có chiến tranh, cũng là 1 điều kiện hạnh phúc,

Ngoài những đồng nghiệp khó ưa ra, thì cũng có khá nhiều người yêu mến mình mà, đó cũng là 1 điều kiện hạnh phúc...

...

...

Rất nhiều anh em ah, ngồi yên lại, thì anh em có rất nhiều thứ ngay bây giờ để mình hạnh phúc lắm...

Cái khó là chúng ta quên, chúng ta không thấy ra, hoặc chính xác hơn là bản ngã nó hay xem thường mấy cái đang có đó,

Thấy rõ rồi, thì sự thật chúng ta không khổ như chúng ta nghĩ đâu.

Tôi đi làm, ai khó dễ gì với tôi, thì tôi luôn tự nhắc,

Người cần bỏ đi phải là họ, chứ không phải tôi, tôi bất mãn họ rồi tôi nghỉ làm thì tôi lỗ, rồi gia đình tôi lỗ, chưa kể biết bao người khác trong công ty quý mến tôi nữa... thì tại sao mình chỉ vì những phút giây không vừa ý hay những người không đúng ý mà lại bỏ đi tất cả.

Nên anh em phải nhớ, cuộc đời anh em cao lắm là 80 tuổi đi, tính ra tầm 700,000 giờ,



Nếu tưởng tượng đó là 700,000 cái bánh thì anh em sẽ nhìn cuộc đời mình tỉnh táo hơn rất nhiều,

Có người chỉ vì vài trăm cái bánh hồng mà quần hết tất cả bánh luôn, đó là vô minh đấy.

Còn vô minh nhẹ hơn, cứ 1 cái bánh hư, thì bỏ ăn luôn vài chục cái sau, đời chúng ta cứ lần quần là thế.

Tôi nói nhiều lần rồi, biết cách sống thì phải thấy đời này có nhiều cái để enjoy lắm,

Khổ thì ai cũng có, nhưng đừng có xoáy vào nó quá, thoát ra được thì thoát, không thoát được thì đừng bỏ tâm trí nhiều vào mấy cái mình chưa có hay chưa vừa ý nữa. Vì có ai trên đời mà có tất cả đâu.

Tôi viết đạo lý cho anh em đọc, nhiều người quý mến nhưng cũng có vài cá nhân trái chiều. Họ trái ý mình thì cũng là suy nghĩ của họ thôi, biết sao giờ, thay vì tập trung vào vài cá nhân đó rồi tự làm mình khổ chi cho mệt. Để đầu óc thanh thoi, còn chill cùng 19,000++ anh em đang follow chứ, nhiều vl, cảm giác tôi mà sống lỗi thì mỗi ông ném 1 viên đá thì có thể chôn sống tôi luôn.

Không có cũng khổ, mà có rồi cũng khổ,

đó là bản ngã của chúng ta,

có rồi thì sợ mất, chưa có thì sợ thua thiệt hay sợ mất phần,

nói chung, 90% cái khổ đều do ảo giác của chúng ta mà ra thôi,

còn thờ là còn gỡ,

còn thờ là còn hạnh phúc,

đời còn nhiều cái đáng sống mà.

Tái bút,

để bớt tâm tạp cử, thì anh em chăm tập thể thao vào, in những tấm hình gia đình và hình những khoảnh khắc làm mình happy, treo ở chỗ nào mình dễ thấy, như bàn làm việc, màn hình điện thoại, phòng ngủ, phòng khách, đó là cách khá đơn giản để tâm quay về những cái mà nó đang có ngay bây giờ.

nhiều lúc chuẩn bị nghỉ việc, thấy hình con nhỏ mình ngay bàn, nghĩ đến cảnh không ai lo sữa cho nó thì tự nhiên tâm anh em bình lại. Hiệu quả đó.

chữa tâm tạp cử thì còn nhiều cách lắm, miễn cách nào giúp anh em nhớ lại những gì mình đã có và đang có thì đều tốt cả. Tùy anh em chọn và sáng tạo theo cách riêng của mình.

chúc anh em bớt khổ !



# CHÚNG TA KHÔNG ‘QUAN TRỌNG’ NHƯ CHÚNG TA NGHĨ

*(Hiểu về bản ngã – phần 2)*

Anh em nào chưa đọc phần 1 (Chúng ta không khổ như chúng ta nghĩ) thì link ở cuối bài,

Còn phần 2 hôm nay thì lại đi sâu hơn về bản ngã tỳ, “Chúng ta không quan trọng như chúng ta nghĩ”

Cái bản ngã này cho ta rất nhiều ảo giác anh em ah,

Cái ảo giác lớn nhất là luôn thấy mình quan trọng, thấy mình là trung tâm của vũ trụ này, nếu gia đình này, công ty này, trái đất này mà thiếu mình là mất đấy nhé. Anh em kiểm tra mình xem có bị ảo giác đó không?

Từ cái ảo giác đó lại dẫn đến cái ảo giác thứ 2, khi thấy mình quan trọng nên cho rằng ý kiến của mình, suy nghĩ của mình, niềm tin của mình là number 1, là đúng, là chuẩn nhất, còn ai khác mình thì họ chưa đúng, chưa chuẩn.

Từ đó lại lan tiếp đến ảo giác thứ 3, khi thấy mình đặc biệt, nên cái tâm này rất hay so sánh với mọi người xung quanh,

+ So sánh xong, nếu thấy người ta thua kém mình thì mình tự mãn, kiêu ngạo, xem thường người ta.

+ Còn thấy người ta chẳng hơn mình hay ngang ngang mình thôi, mà kết quả họ tốt hơn mình thì tự động sinh ra tâm đồ kỵ, ghen tức.

+ Còn thấy người ta vượt trội quá xa mình ở 1 khía cạnh nào đó thì đâm ra lại tự ti với chính mình.

Nên so kiểu gì, anh em cũng khổ,

Thấp hơn thì tự ti, mà cao hơn thì ngã mạn, đường nào cũng khổ.

Anh em thân mến,

Sự thật là chẳng ai quan trọng trong cuộc đời này cả,

Từ một Tu sĩ đến một anh tù nhân,

Từ một ông tỷ phú đến một ông xe ôm,

Không có ai là quan trọng, hay là trung tâm của vũ trụ này hết.

Ngay cả tổng thống Mỹ, lỡ có ò í e đột ngột vào ngày mai thì ngay lập tức có người lên thay ngay... mọi thứ vẫn sẽ diễn ra bình thường, trời vẫn sáng, trái đất vẫn quay !

Một Tu sĩ, dù đã trên con đường tu thân rồi, nhưng nếu càng tu mà càng thấy mình xịn, mình quan trọng, mình đặc biệt thì coi chừng mắc kẹt vào một cái bản ngã mới, vi tế hơn, tôi hay gọi là ‘cái tôi tâm linh’... rồi lại cho mình cái

quyền đi phổ độ chúng sanh... coi chừng là ảo giác đấy. Chẳng ai độ ai trong cuộc đời cả, mình dư dả cái gì thì mình chia sẻ, thấy lửa cháy trước mắt mà trong tay mình có nước thì mình hồ trợ dập lửa... xong rồi là quên, vậy thôi, đi tiếp.

Đây là các Tu sĩ đã dành trọn full time để sửa mình đây nhé... chứ anh em chúng ta thì còn loay hoay chuyện cơm áo gạo tiền lắm, cùng lắm là tu thân part-time (rảnh lúc nào tu lúc đấy... có khi bận quá quên luôn)... thì cái ảo giác của bản ngã này còn mạnh bạo gấp bao lần.

Càng thành công, càng có nhiều thứ trong tay, thì cái ảo giác rằng mình quan trọng nó mạnh lắm anh em ah,

Lúc đó thì chưa khổ đâu, chỉ đến khi thời thế đổi thay quá nhanh, tự nhiên cái ‘quan trọng’ của mình biến mất đột ngột thì cái khổ phát sinh thôi.

Tôi trước chảnh lắm, trẻ tuổi mà giám đốc này nọ, đi đâu ai cũng mến mộ, phê chứ,

Tự nhiên thấy mình đặc biệt, rồi tự cho mình cái quyền quan trọng hơn người khác ngay,

Đi hội thảo mà xếp ghế tôi xa xa là bức mình ah nha, bước vào event không ai giới thiệu ‘tôi là ai’ là cũng bức đấy... nói chung ảo lắm anh em ah.

Càng lún sâu trong cái ảo tưởng trên, thì ra đường hay có cái kiêu, “mày có biết bố mày là ai không”, khệnh khạng vô

cùng.. Bỏ nào thì có lên rồi cũng xuống thôi, có ai ở đỉnh cao hoài đâu.

Tôi thì thấm thía việc này rõ lắm,

Bệnh chung của mấy anh em có nhiều tài năng, thấy mình giỏi, học nhanh, phân tích tốt, kiếm tiền ngon, thì hay tự đề cao chính mình lắm. Ngã mạn lúc còn thời thì không sao, chứ ngã mạn lúc hết thời thì đời nó đập cho chết... mà có ai có thời mãi đâu... một thời thôi !

Tài năng, tiền tài, danh tiếng, quyền lực... tất cả những thứ anh em có cố gắng có được trong game đời này... đều phải bỏ lại sau lưng khi xuống tàu cả. Xuống tàu là ó í e đó, ai cũng phải chết thôi, không ai thoát được đâu. Nên có ngênh ngang thế nào trong đời này thì cũng phải xuống tàu giống nhau.

Cái ảo vi tế đi kèm là luôn tin mình sống phó-re-vơ, mãi mãi không chết... vô minh lắm anh em ah, chẳng ai biết được, giờ nào ông Trời gọi đâu, tới số là ó í e nhanh lắm.

Cái ảo giác thấy mình quan trọng, mình đặc biệt, mình xịn, cũng khiến mình khó chấp nhận việc người khác mình, khác ý mình, trái chiều với mình lắm. Mà đời này hay lắm, càng ảo tưởng bao nhiêu thì nhân-quả toàn sắp xếp mấy đũa cực trái ý xuất hiện để tương ứng với bản ngã đó của chúng ta. Thấy vũ trụ thương anh em không?

Cái thông minh ở đời, có thể giúp anh em có được vài tiện nghi nào đó, cái nhà, cái xe, cái chức vụ, tỹ danh tiếng... nhưng nó không giúp anh em bớt khổ đâu. Vì thông minh kiểu đấy rồi sẽ gặp những đũa ngông hơn, giàu hơn, ảo hơn... rồi tự nhiên anh em thấy mình hết đặc biệt khi so với nó, thế là anh em sân, thế là anh em tham, muốn hơn người ta, hơn không được thì khổ vô đối.

Cái này ở ngoài đời nhiều vô kể, nghèo thì khổ kiểu nghèo, giàu thì khổ kiểu giàu,

Cứ so mình với đũa khác là khổ thôi, vì sẽ luôn có đũa ngon hơn, đẹp hơn, giàu hơn, xịn hơn bạn ở ngoài kia.

Không bao giờ anh em có thể hơn được tất cả đâu, đó là cái ảo giác đấy.

Tôi viết, là để anh em có vài điểm tựa rồi tự mò đi tiếp, chứ không phải 1 ngày là tự nhiên thấy mình bớt quan trọng đâu,

Ví dụ, tôi viết phần 1 của seri này, tiếp cận hơn 630,000 người, hơn 4,700 shares, có khi 1 nhà văn kỳ cựu cũng chưa chắc có 1 bài viết đạo lý mà tương tác nhiều thế.

Nếu tôi không có sự quan sát tâm mình trước sự kiện đó thì tự nhiên thấy mình ‘xịn’ và ‘đặc biệt’ ngay... thấy mình cao hơn, thấy mình cần ra sách hay làm gì đó để cứu giúp mọi người. Oh men, đó là hồng con mẹ nó rồi.



Tu thân, không phải là trở thành ai đó, rồi từ sửa cái bản ngã A thành cái bản ngã B !

Tu thân chân chính, đó là KHÔNG trở thành ai cả.

Anh em từ từ ngâm thêm, yang hồ hay dùng từ ‘vô ngã’, mà tôi thấy xa vời quá, cứ nói đơn giản thôi, càng tu mà càng thấy mình bớt quan trọng hơn, thấy mình không hơn ai cả, cũng không thua ai cả (vì hết cái tâm so sánh rồi), thấy những gì mình làm là việc nên làm, chứ không xem việc đó là giúp đỡ hay bố thí cho ai hết, thì anh em đang đúng đường rồi đó.

Nghe dễ nhưng khó đó,

Mỗi ngày hiểu thêm bản ngã của mình 1 tý thì anh em cũng đã có vài hạt giống tốt gieo vào tâm thức của mình rồi... người nào đủ duyên thì nó nở ra... chưa đủ thì trải nghiệm game đời thêm, khổ đậm đà tý là sáng mắt ra thôi.

Cái lợi nhất, khi mình hết so sánh, rồi bớt thấy mình quan trọng đi, thì tự nhiên mình sẽ bớt cái nhu cầu về sự công nhận của người đời hơn, không ép người ta phải hiểu mình, không ép mọi thứ phải diễn ra đúng ý mình... cũng như không bắt mình phải trở thành ai đó nữa.

Tâm anh em lúc đó ‘vô tư’ rồi... thì nhìn cái gì cũng rõ, học gì cũng vào, viết gì cũng bay hết !

# CHÚNG TA KHÔNG ‘TỐT’ NHƯ CHÚNG TA NGHĨ

*(Hiếu về bản ngã – phần 3)*

Cách đây 2 tháng, đang ngồi cắt tóc thì anh thợ hỏi vui, là tôi có nhậ nhệ, cờ bạc hay gái gú gì không?

Tôi bảo, gái gú thì có chút chút, nhưng đó là trước khi cưới vợ rồi, chứ giờ đã lập gia đình nên không dám tơ tưởng nhiều nữa. Còn cờ bạc thì không, nhậ nhệ cũng không, cùng lắm xã giao vài chai nếu có tiệc vui... chứ không bao giờ để say sưa đến mức nói chuyện lung tung.

Chưa kịp dứt câu thì bà chủ tiệm đang làm khách kế bên mới nhìn qua, “giờ thì nói thế thôi, chứ đừng chuyện thì mới biết, đàn ông chẳng thằng nào tốt lành được lâu đâu. Không dính cái này rồi cũng dính cái khác, nhất là chuyện tình ái.”

Tôi nghe xong, lòng hơi gợn gợn tý, vì bà chị nói thẳng quá, nhưng tôi vẫn vui vẻ nhìn qua đáp lại, “chị nói chuẩn, đàn ông chúng em chỉ khác nhau là thằng nào kiềm chế tốt hơn thôi !”...

Bà nghe tôi đáp, miệng cười nhép và không nói gì thêm, nhưng ánh mắt thì vẫn kiêu ngạo, để xem chú em tử tế và ngoan hiền được bao lâu.

Tôi kể lại câu chuyện này vì nó liên quan đến câu chuyện tiếp theo, cụ thể là tuần trước đang nói chuyện với thằng em

ở vn, thì nó hỏi, tại sao chúng ta lại cần pháp luật và nhà nước quản lý, chúng ta tự trị không được sao?

Câu hỏi nghe hơi ngớ ngẩn, vì xưa giờ, thời anh em chúng ta sinh ra thì nhà nước và pháp luật đã ở đó rồi, nên giờ ai hỏi tại sao có thì nghe hơi lạ.

Anh em thân mến,

Có một sự thật, con người chúng ta chỉ ‘ngoan ngoãn’ khi được quản lý và được kiểm soát mà thôi... Chúng ta không làm chủ chính ta được nên phải có cái gì đó làm chủ lại ta.

Vì khả năng tự quản lý bản thân của chúng ta cực kỳ thấp,

Nếu không có nhà nước và pháp luật, để nhà ai nấy quản thì chúng ta sẽ giết nhau đến khi nào chỉ còn 1 người cuối cùng sống sót.

Con người vốn dễ biến chất... nhất khi đưa vào các tình huống hay môi trường cùng cực, cụ thể là đụng đến chuyện sinh tồn hay cái chúng ta đang tham đắm thì thôi rồi.

Dễ hiểu hơn thì anh em có thể hình dung một tình huống như sau,

Tôi và 99 người nữa, bị đưa lên 1 cái đảo hoang, trong đó có 80 nam và 20 nữ, độ tuổi từ 18-45.

Những ngày đầu tiên thì chưa có gì xảy ra đâu, vì chủ yếu là chia nhau ra kiếm ăn để sống trước đã,

Có thể phân thành nhóm nhỏ hoặc tự kiếm ăn một mình. Nếu ăn uống đã xong thì bắt đầu chia nhau chỗ ngủ.

Tiếp theo nữa, là chia khu, dựng nhà lên để ở, nhằm tránh thú dữ, rồi chia nhau canh gác. Lúc này có thể sinh hoạt theo nhóm hay cá nhân.

Thử thách đầu tiên là, có 100 miệng ăn nhưng tài nguyên trên đảo chỉ đủ cho tầm 50 người thôi... vì ăn nhanh quá, nên trái không kịp trở, cá không kịp sinh... Thiếu hụt đồ ăn quá thì chúng ta phải quất nhau thôi. Chỉ đến khi nào, cung với cầu khớp lệnh thì việc giết nhau mới tạm dừng lại.

Khi đối diện với sự khắc nghiệt của sinh tồn thì ít ai chấp nhận mình là người chết để người khác sống lắm. Nếu là anh em trong 100 người trên thì liệu có chấp nhận hy sinh không... hay sẽ đấu tranh đến cùng để giành 50 suất ăn !?

Khó đó... vậy mà chỉ là mới thử thách đầu tiên thôi,

Nếu tình huống thiếu hụt tài nguyên xảy ra thì tầm vài tháng còn tầm 40-50 người sống là cao.

Nhưng để đi tiếp thì giả dụ không thiếu đồ ăn cho 100 người, tài nguyên trên đảo đủ ăn 10 năm cũng không hết thì chuyện giết nhau vì thiếu ăn thì tạm cho qua.

Giờ thì đến thử thách thứ 2,

Ăn no, ngủ êm thì đến việc duy trì nòi giống.

Cái khó là trên đảo, tận 80 nam mà chỉ có 20 nữ.

Giờ ai chơi, ai nhịn?

Anh em có nghĩ, nếu mình trong 80 thằng trên, liệu mình có chịu nhường cho 20 thằng kia ghép đôi với 20 nữ kia không...

Không bao giờ đâu anh em ah, đụng đến chuyện duy trì nòi giống và gái thì chúng ta sẽ lại biến chất tiếp.

Có 2 chiều hướng xảy ra trong thử thách này...

- 80 thằng đánh nhau, 20 thằng mạnh nhất sẽ cưới 20 cô kia...

- Hoặc, chỉ có 1 thằng hay vài thằng thầu hết 20 cô kia... còn tất cả đực rựa yếu hơn chỉ còn biết phục tùng hay bị giết.

Ví dụ, tôi nằm trong top 4 thằng mạnh và khôn nhất đảo đi, nói chung 4 thằng ngang cơ, mỗi thằng chia 5 cô, chia làm 4 khu vực trên đảo, kiểu Đông Tây Nam Bắc... còn 76 đực còn lại (nếu vẫn còn sống đủ) cũng chia làm 4 phe, theo từng thằng mạnh nhất.

Đọc đến đây, anh em có nghĩ 4 vùng này có sống bình yên và hạnh phúc đến cuối đời không?

Không bao giờ, nó sẽ luôn xảy ra việc nội chiến và ngoại chiến...

Những ông cấp dưới (chưa có gái) thì ử mưu cùng nhau, canh tôi ngủ để quật cho tôi chết, 1 đánh 1 thì được, chứ 10 đánh 1 thì thua. Soái ngời lên làm leader của vùng đó. Đó là nội chiến.

Còn ngoại chiến thì 1 trong 4 thằng leader muốn làm Chúa đảo, nên ử mưu với 1 hay 2 thằng leader kia, để tiêu diệt bớt 1-2 leaders còn lại... để đảo thay vì chia 4 khu thì còn 2-3 khu thôi.

Khởi đầu, vì cái ăn cái mặc (sinh tồn) cũng giết nhau,

Ăn no ngủ yên rồi thì vẫn giết nhau vì duy trì nòi giống,

Đẻ đẻ xong rồi thì lại giết nhau vì “đất” của tao nhỏ hơn đất của mày.

Chuyện trên đảo này thì còn dài lắm, sẽ đến đòi con, đòi cháu, chúng ta sẽ vẫn giết nhau, không giành đất, thì giành nhau quyền lực... cái bản ngã này sẽ luôn khao khát một cái gì đó cao hơn. Các nhu cầu của nó cứ vậy mà tăng tiến !

Anh em thấy đấy,

Chúng ta có thực sự ‘tốt đẹp’ như chúng ta nghĩ đâu,

Nên việc có nhà nước, pháp luật, liên hiệp quốc là rất cần... vì làm sao anh em có thể ngủ yên áp với cô vợ đẹp và 10 tỷ đô trong nhà... mà lúc nào cũng có hàng trăm thằng đực đứng ở ngoài, để chuẩn bị xông vào để chiếm đoạt tất cả

của anh em. Không có pháp luật và nhà nước quy định thì chúng ta sẽ giết nhau như những con thú.

Việc thành lập các tôn giáo cũng là 1 hình thức giúp anh em bớt quậy lại, ít nhất là anh em biết sợ và hạn chế làm điều xấu. Chứ không có giới luật thì ma quỷ trong chúng ta sẽ bộc lộ ra ngay.

Chuyện lập nhà nước là do chính chúng ta đồng thuận quyết định lập ra, để bảo vệ quyền lợi và phân chia đều hơn... đó là hình thức nhà nước cơ bản nhất. Như chuyện trên đảo, đánh nhau suốt 3 đời, mệt quá rồi, nên lập cái hiệp định thỏa thuận để các bên tự kiểm soát ‘thú tính’ của mình lại... cũng sẽ còn chiến tranh nhưng bớt hơn.

Thời này cũng thế thôi, trông văn minh, hiện đại hơn nhưng bản chất không khác... chỉ có điều, hình thức nó tinh vi hơn.

Có khá nhiều nghiên cứu, xem liệu con người ‘xấu’ đến cỡ nào... thì kết quả thôi rồi, chúng ta ác vl anh em ah. Anh em google ra nhiều lắm... có vài nghiên cứu cùng cực quá nên sau này người ta không dám thực hiện nữa.

Nên sự thật, là chúng ta không tốt như chúng ta nghĩ đâu, nên đừng bao giờ tự hào rằng mình ‘tốt’ !

Nhất là, khi chạm đến cái vùng ‘tham đắm’ của anh em, những cái anh em đang đam mê và đang nắm chặt thì anh em sẽ thấy được bản chất của mình thực hư như thế nào.

Nhiều lúc, phải có người vô tình chạm vào cái danh ‘người tốt’ của chúng ta thì ngay lúc đó anh em mới thấy rõ tâm mình có ‘tốt’ thực sự hay không... hay sự thật, là vẫn còn bám chấp vào cái danh đó và tổn động nhiều tham lam sân hận vi tế lắm.

Có tu thân thì bớt bớt được tý,

nói ra không phải để anh em tiêu cực lên, mà để anh em luôn canh chừng cái tâm mình. Lơ là tý, là hồng đấy.



# LẠC LỐI TRONG ÁNH SÁNG

*(Hiểu về bản ngã – phần cuối)*

Anh em nào chưa đọc 3 phần đầu thì nên đọc qua rồi hãy bắt đầu phần cuối này,

Tôi chia làm 4 phần vì nó tương ứng với từng giai đoạn nhận thức của chúng ta về bản ngã...

Từ những biểu hiện khá thô rất dễ nhận biết trong phần 1... rồi đến những cái vi tế hơn, tinh vi hơn trong suy nghĩ và lý trí của chúng ta ở phần 2. Rồi lại đi sâu thêm một lớp nữa để anh em nhận thấy cái tốt / xấu ở đời nó tương đối như thế nào ở phần 3...

thì phần cuối sẽ là những lớp vỏ cuối cùng của bản ngã siêu thông minh này, nhất là dành cho ai đang nghĩ mình là ‘người tốt’ hay là ‘người đặc biệt’ trong cuộc đời này.

Xưa giờ, chắc anh em chỉ nghe, người ta lạc lối trong bóng tối mà thôi... chứ làm sao có thể ‘lạc lối trong ánh sáng’ được. Thú thật, trên chính trải nghiệm của tôi, thì việc lạc lối trong ánh sáng còn khó bước ra hơn cả việc lạc lối trong bóng tối rất rất nhiều lần.

Xin kể cho anh em nghe 1 câu chuyện về vị Tu sĩ có đạo lực rất thâm sâu. Vị đạo sĩ này có hơn 20 năm tu tập trên núi, nhập thất tham thiền rất miên mật. Cảm thấy mình đã chín muồi, nên ông quyết định xuống núi để bắt đầu hành

trình đi phổ độ chúng sanh của mình... ông đi đến đâu thuyết pháp đến đó, giúp đỡ được rất nhiều người... dần thời gian, người đời tôn ông như 1 vị Bồ tát sống... vì nơi nào có ông đến thì năng lượng bình an được trao đến nơi đó ngay.

Ông cứ đi từ làng này đến làng khác, thành phố này đến thành phố khác, cũng suốt 3-4 năm gì đấy, rất rất nhiều người được ông truyền pháp. Thì một hôm, ông đặt chân đến một ngôi làng và quyết định trú lại vài hôm rồi đi tiếp. Dân làng biết danh tiếng của ông nên họ đến cúng dường và xin nghe pháp nhiều lắm.

Giảng pháp được mấy hôm thì có 1 người trong làng báo ông, ở cuối làng này, có một ngôi đền nhỏ, trong đền này không thờ gì cả nhưng ngay trung tâm thì có để 1 cái tượng mặt Quỷ. Không ai dám đặt chân đến đó... vì cả chục năm nay, ai bước vào thì không bước ra nữa. Chỉ nghe truyền thuyết là, tượng quỷ này có thể nhìn thấu tâm can của người bước vào... nếu ai bước vào mà khởi ‘tâm tham’ hay ‘tâm sân’... dù chỉ mới lóe lên trong suy nghĩ thì họ sẽ biến mất ngay lập tức. Riết rồi dân làng ở đây đặt tên luôn chỗ đấy là “ngôi đền lạc lối”.

Nghe xong, vị Đạo sư này im lặng, chưa kịp nói gì thì có 1 dân làng khác báo tiếp, hay là Ngài đến cái đền đó để giải thoát cho con quỷ đó xem sao... chứ nó ở đây lâu lắm rồi, không ai dám đến vì nghe truyền thuyết sợ quá... vài năm trước có vài vị Thầy khác như Ngài, có vào nhưng cũng không ra... chắc do đạo lực họ còn yếu !

Đạo sư nghe xong, im lặng một lúc rồi đáp, sáng mai ta sẽ đi đến ngôi đền đó thử xem... Cả dân làng nghe xong vui mừng lắm.

Sáng hôm đấy, ông đi thong thả một mình đến ngôi đền... bước vào, đúng như dân làng kể, một căn phòng trống nhưng chính giữa có 1 cái tượng Quỷ thật. Ông quan sát xung quanh, rồi nhìn thẳng vào mặt quỷ, thì tự nhiên ở đâu có 1 tiếng nói vang lên trong đầu ông...

“ông đến đây làm gì?”, con quỷ hỏi

Vị đạo sư vẫn điềm tĩnh, “ta đến giúp ngươi đấy”

một giọng cười lại vang lên, “ai giúp ai, ông giúp tôi, hay tôi giúp ông?”

“tất nhiên, là ta giúp ngươi rồi, giúp ngươi tái sinh thành người hay những cõi cao hơn ! chứ kẹt trong hình tướng ma quỷ để làm chi”, vị đạo sư đáp

con quỷ cười phá lên, “tôi ờn, không cần giúp đâu, tôi là quỷ rồi, nên không cần cố gắng thành con quỷ to hơn giống ông đâu!”

vị đạo sư hơi đổi sắc tỳ nhưng tâm vẫn chưa dao động, “thế à, chắc ta với ngươi không có duyên rồi, thế ta đi đây!”

con quỷ lịch sự chào ông, “cám ơn ông đã đến thăm! ông đi mạnh giỏi.”

Vị đạo sư quay mặt bước đi, hướng về chỗ cổng ra, tuy nhiên ông bước rất chậm... 1 bước, 2 bước,... đến bước thứ 3, thì ông quay lại, “mà người có chắc là không cần giúp, không muốn tái sinh thân thể khác ah...”

Chưa kịp dứt câu, thì vị đạo sư biến mất... và từ đó dân làng không còn thấy ông xuất hiện lại nữa.

anh em có biết tại sao không?

Khả năng thôi, ngay khúc cuối cùng bước ra, vị đạo sư đã khởi tâm ‘tham’ rất vi tế... dù ban đầu muốn giúp nhưng con quỷ vẫn từ chối... nên ông vẫn cố quay lại để thuyết phục giúp. Không lẽ cả đời ai cũng độ được mà con quỷ đó không độ được sao, đạo lực thâm sâu mà.

Tôi kể câu chuyện này thì không có ý gì với những bậc Tu sĩ đang trên con đường tu tập cả, nhưng đây là câu chuyện để chúng ta thấy rõ hơn, rằng cái bản ngã vi tế này nó siêu thông minh đến mức nào. Nhiều lúc, chính chúng ta đã nghĩ mình tốt đẹp, thuần khiết, trong sáng lắm rồi... nhưng thực tế cái bản ngã nó che mắt chúng ta hay lắm.

Khi chúng ta thấy mình là người tốt, mà nếu người khác không cho phép mình làm người tốt nữa thì lúc đấy mới biết, tâm mình có yên ổn thực sự hay không.

2 năm qua, những cụm từ như, “tỉnh thức”, “giác ngộ”, “quay vào bên trong”, “trở về với nguồn”, “hòa nhập với thượng đế”, “cái Thấy, cái Biết, Chân như, Chân Tâm, Chân

phức,v.v...” xuất hiện với tần suất cực kỳ bất thường. Nhiều đến mức, nhiều người đang trên con đường tu thân cũng dễ bị nhầm lẫn rằng mình đã “tỉnh thức” rồi... nhưng hãy coi chừng !

Có thể, đó là một trò chơi mới, ‘trò chơi tỉnh thức’ hay ‘trò chơi giác ngộ’ do chính bản ngã vi tế này tạo ra... để anh em có 1 điểm tựa mới, 1 điểm đến mới, 1 mục tiêu mới để TRỞ THÀNH cái gì đó hay ho hơn. Trò chơi nó sẽ thế này, chúng ta sẽ buông bỏ cái bản ngã A... rồi trở thành 1 cái bản ngã B.. trông có vẻ tỉnh thức và tốt đẹp hơn rất nhiều... tuy nhiên, chỉ là 1 vỏ bọc mới.

Cách kiểm tra thì dễ lắm, dù anh em đang ở đâu, tỉnh thức đến mức nào rồi thì cứ tự hỏi mình, anh em có thấy mình quan trọng không, rồi có thấy mình đặc biệt hơn không, rồi nếu muốn giúp ai đó mà họ không muốn, hay không chịu, anh em có thấy khó chịu không. Rồi nếu ai đó, chê anh em ngu, chê anh em ác, lấy đi cái danh ‘tốt’ của anh em... thì lòng anh em có yên không?

Trả lời trung thực nhất, thì anh em sẽ biết, liệu mình có đang từ bỏ 1 trò chơi A để qua trò chơi B? Trò chơi tu tập, trò chơi thiền... tôi không nói việc tu tập, thiền, sống tốt là không đúng... nhưng anh em vẫn phải kiểm tra... vì đôi lúc mình cố gắng sống tốt lên chỉ vì sự công nhận của người khác đấy.

Tôi có 1 thằng em ở VN, nó thì quậy nổi tiếng rồi nhưng tâm nó thì lành. Có lần nó bảo tôi, đang chạy xe thì thấy 1 Cù bà đang đẩy nguyên 1 xe ve chai khổng lồ qua ngã tư. Nó thấy tội quá, nên đậu xe lại để chạy qua đẩy phụ... cái hay của thằng này là nó rất trung thực với tôi... nó bảo, nếu mà lúc đó, có nhà báo hay đài truyền hình hay ai đó quay video lại cảnh giúp đỡ của em thì hay anh nhỉ... lan tỏa được 1 hành động đẹp và em cũng nổi tiếng theo luôn. Nó kể vui thôi nhưng nó biết nghĩ thế là THAM, tham cái danh, tham làm tốt để người khác công nhận.

Chuyện tiếp theo nữa, nó xảy ra ở khu người Việt bên Cali ở đây, Chùa gì thì tôi quên tên rồi, nhưng Thầy trụ trì nổi tiếng lắm, hiền lành như Bò Tát đấy, nên Phật tử theo ông nhiều lắm. Rồi 1 hôm có 1 anh Phật tử đến báo Thầy, là cho anh bán vé máy bay cho đại chúng của Chùa, tiền lời thì sẽ cúng dường để Thầy giúp người nghèo. Thầy nghe vậy nên hoan hỷ, tôi không nhớ cái lễ gì, nhưng trong 2 ngày, người ta ủng hộ mua vé hơn 70-80k đô (hơn 1.5 tỷ đấy)... rồi qua ngày sau, người đàn ông kia biến mất... không có vé nào được xuất ra cả.

Vụ này rất lớn bên đây, xảy ra cũng 5-6 năm rồi, rất nhiều Phật tử kêu cả cảnh sát đến Chùa để bắt Thầy.. vì báo Thầy với ông kia lừa đảo... làm rùm beng cả 2 tuần. Ngày nào cũng có nhóm đông Phật tử đến để chửi bới rồi bắt Thầy đền tiền... chỉ số ít thấy thương nên bỏ qua. Nhưng nhiều báo chí đăng cả tin, Sư Thầy lừa đảo Phật tử... nhục lắm anh em ah.

Kết cục câu chuyện thì Thầy này treo cổ tự tử trong sự bàng hoàng của tất cả... chỉ để 1 bức thư, ghi ngắn gọn, là Thầy không làm, mong các con tha thứ.

Tôi không biết duyên nghiệp nào mà dẫn đến cái tình huống trớ trêu như thế... Nhân quả thì chắc chắn không chừa 1 ai, kiếp này dù tích phước cỡ nào... nhưng nợ kiếp trước thì phải trả thôi. Tôi thấy tiếc cho 1 câu chuyện như thế... nhất là Sư Thầy... tôi cũng không dám nói, Sư Thầy nên làm gì là tốt nhất, dù Thầy đã chọn tự tử để bảo vệ cái danh của mình. Sai hay đúng thì do mỗi người chúng ta tự chọn.

Xưa giờ chúng ta cứ bảo nhau, chết là cái đáng sợ nhất...

nhưng sự thật thì không đâu, mất cái ‘danh’ mới là đáng sợ nhất... nó cũng là nỗi sợ lớn nhất của bản ngã... thà chết chứ không để mất danh.

Khi còn bám chấp vào cái danh đó thì thường sẽ chọn con đường tái sinh tiếp... để cái danh này tiếp tục biểu hiện trên 1 thân thể mới.

Buông bỏ tất cả rồi... nhưng cái danh vẫn là cái chướng ngại khó nhất.

Nên khi tâm ta còn muốn trở thành ai đó, trở thành gì đó...

“tôi giác ngộ”, “tôi tỉnh thức”, “tôi là thượng đế”...

thì hãy cẩn trọng... vì có thể cái tỉnh thức đó chính là cái màn che mới của bản ngã vi tế hơn đã tạo nên.

khi mình thấy mình tỉnh thức thì mình sẽ rơi vào trò chơi của việc đi giúp người... mà thật ra chuyện giúp người chỉ đơn giản là, ai thiếu mà mình có dư thì mình chia sẻ thôi. Không ai cao hơn ai cả, không ai giúp ai ở đây cả, hãy quan sát tâm mình thật kỹ.

Cách đây mấy tháng, có 1 bạn cũng chuyên gia về ‘khai vận’, kiểu giúp mọi người về tâm lý và hướng dẫn quay về bên trong để chữa lành... thì có inbox trung thực với tôi thế này.... thời gian đầu đọc Nghệ, thấy hình tôi, tâm ảnh dao động lắm... nguyên văn ảnh nói, “tự nhiên lòi ra 1 người ngon hơn mình mọi mặt, mà lại làm công việc giống mình, thấy tâm đồ ky và sân hận trào lên kinh khủng”.

tôi mới bảo vui, giống sao được, tôi làm free và làm vì vui, vì like / shares, chứ có giúp ai đâu... Ai khen thì tôi vui thôi, còn việc tôi thấy mình quan trọng, xịn xò và đặc biệt hay không thì chỉ chính tôi biết thôi. Mà dù sao, cũng hoan hỷ vì bạn đấy đã thấy rõ về tâm mình hơn.

Dù cả chuyện giúp người, tâm ta vẫn so đo...

Ngay cả khổ, tâm ta vẫn giành là người khổ nhất,

Xưa giờ được khen là người hiền lành nhất công ty, tự nhiên xuất hiện 1 em A, vừa xinh, vừa ngoan... người ta lại



bảo em A hiền hơn cả mình... thì lúc đó xem mình có thực sự hiền hay không.

Tỉnh thức cũng thế, ai cũng tung hô mình,

một ngày, người ta bớt quan tâm mình lại, vì xuất hiện 1 người tỉnh thức hơn thì người ta khen, bảo ông kia tỉnh thức hơn ông này... Sân hận hay không thì chỉ ngay lúc đó tự mỗi người mới biết thôi.

công cụ dễ nhất để kiểm tra xem mình đang có đúng hướng hay không, là hãy thường xuyên tự hỏi...

mình có thấy mình cao hơn hay thấp hơn người khác hay không,

thấy mình giỏi hơn, xịn hơn không, hay tâm mình có so đo không,

nếu ai lấy đi cái danh mà mình đang quý và đang cố xây dựng... thì mình có làm mọi thứ để bảo vệ cái danh đó hay không?!

“Đạo cao một thước, ma cao một trượng”, anh em khắc ghi,

Khi anh em càng đi sâu hơn, thấy rõ hơn về bản ngã của mình hơn thì nó sẽ tung ra những con quỷ xịn hơn, thông minh hơn rất nhiều lần để đánh lừa và dẫn dắt anh em vào những trò chơi êm ái mới.

Còn bình thường thì chỉ cỡ Quỷ ruồi muỗi đến quậy anh em thôi... vậy mà anh em đã banh xác rồi. Chứ để đích thân Ma Vương tới quậy thì phải tầm chánh đẳng chánh giác như Thái tử Tất Đạt Đa trở lên.

Lạc lối trong ánh sáng là như thế,

Lạc lối ngay chính con đường tu thân, ngay con đường trở thành người tốt... mà xưa giờ, lịch sử đã diễn ra nhiều rồi, có nhiều dân tộc tự thấy mình ‘tốt’ hơn... còn bên kia xấu hơn... nên giờ phải đi giải phóng dân tộc người ta. Đời nó quái như thế.

Đừng bao giờ vì bảo vệ cái tốt của mình rồi lại đi gây hại cho người khác.

Lạc lối trong bóng tối, ít nhất còn cố nhìn đâu đó có tí ánh sáng mà hướng đến...

chứ còn lạc lối trong ánh sáng thì không có điểm tựa nào để hướng đến đâu.

Hãy luôn cẩn trọng quan sát tâm mình !

Kết thúc 4 phần của Hiểu về bản ngã,

Tôi nghỉ ngơi thời gian... khi nào rảnh thì viết lại,

Anh em có câu hỏi thì inbox, rảnh tay thì voice cho anh em.

nếu ‘tôi tỉnh thức’ thì tôi này là ai ?!

Ai tỉnh thức, ai giác ngộ ?

# TÂM THỂ KHI ĐI LÂM

## ‘TÂM THỂ’ KHI ĐI LÀM

Hôm nay viết tý chuyện đời, sẵn dịp Bà chị quen ở VN phone qua, bảo tôi cho vài lời khuyên cho đứa con sắp đi làm của chị, có cần chuẩn bị gì không?

Bữa cũng có bạn hỏi, “nơi nào để tu tâm tốt nhất vậy Bác7 ơi?”

Chẳng có nơi nào luyện tâm tốt hơn là chốn công sở cả, không cần lên núi hay vào rừng sâu đâu,

Cứ đi làm thì chắc chắn sẽ có đủ thứ drama để anh em luyện tâm và thực hành trực tiếp luôn.

Tôi kết hợp trả lời cả hai câu, không phải dạy anh em về kỹ năng đi làm, mà sẽ nói về ‘tâm thể’ khi đi làm thì nên như thế nào cho đúng lẽ.

### 1. Đi ‘xin’ việc

Khi anh em không có đồng nào trong túi, mà đói quá, đến tiệm bánh bao, xin 1 cái bánh ăn. Đó gọi là đi xin.

Còn nếu anh em bảo, cho tôi 2 cái bánh bao, bù lại tôi sẽ nhồi bột hay phụ bán cho bà trong 4 tiếng.. nếu bà chủ đồng ý thì đó gọi là ‘trao đổi’ giá trị. Tôi bán sức lao động để lấy 2 cái bánh bao.

Cho nên, anh em chỉ dùng ‘đơn xin việc’ khi anh em không có kinh nghiệm, kỹ năng, kiến thức gì cả để trao đổi với bên tuyển dụng... thì đó gọi là ‘xin’. Sinh viên mới ra trường, chưa có gì thì dùng từ đơn xin việc nghe hợp lý. Lúc vào làm, có thể không nhận lương vì người ta dạy kỹ năng, kinh nghiệm và kiến thức cho.

Khi đã có nghề, có kỹ năng, thì sau đây là ‘đơn ứng tuyển’, chứ không phải đơn xin nữa. Từ đây trở đi, là trao đổi giá trị, chứ không có ai xin ai cả.

Chỉ cần hiểu rõ phần này thì không phải lụy ai trong công ty, ngay cả thằng giám đốc, chứ huống chi thằng sếp hiện tại.

---

## 2. Mình là chủ của chính mình

Anh em nên tập bỏ cái tư tưởng ‘chủ - tớ’ đi, hay chủ với nhân viên đi.

Nói đúng, anh em là đối tác (partner) của công ty,

Sức lao động, chất xám, tư duy, kiến thức, thời gian của anh em trộn lại là ra 1 output (1 sản phẩm),

Với output công việc đó thì công ty sẽ mua với giá cụ thể (tương ứng với mức lương của anh em).

Mỗi vị trí trong tổ chức, chính là 1 công ty khởi nghiệp nhỏ, khi anh em nhận việc gì thì giống như nhận đơn đặt hàng, rồi anh em xử lý, rồi ra thành phẩm..

Thành phẩm càng chất lượng hơn thì tất nhiên giá phải trả anh em cũng bắt đầu tăng lên.

Cho nên, đi làm, đừng bao giờ so đo xung quanh, ai làm ít hơn, nhiều hơn, kệ họ, mình tập trung tốt nhất vào ‘công ty nhỏ’ của mình.

Một là làm sao để ra output tốt nhất,

hai là làm sao cải tiến và nâng cấp công ty lên.

Khi ‘công ty’ anh em đã chất lượng lên, bước ra ngoài đời đối tác, thì thằng nào cũng muốn mua ‘sản phẩm’ của anh em cả.

---

3. Luôn hết mình và tử tế với mọi người,

nhưng đừng mong mọi người phải đáp lại như vậy.

Con người mà, mau quên lắm,

Một cái chớp mắt thì quên sạch những gì anh em đã làm cho họ.

Đừng trách họ vô tình, chỉ trách mình quá kỳ vọng mà thôi.

Sống, làm gì, thì cứ hết lòng... giúp được cứ giúp, nhưng đừng mong họ phải cảm kích, trân trọng hay trả ơn... cứ nghĩ đây là việc mình nên làm thôi.

Làm tốt, chẳng cần ai đền đáp hay công nhận cả,

Trước mắt là tâm mình thanh thản,

Tiếp theo là nhân quả sẽ lo tiếp, mình sỏi lở cho đi, làm đúng đạo thì trời đất không bao giờ phụ mình.

Cứ hết mình nhưng đừng kỳ vọng,

Không làm chỗ này thì làm chỗ khác,

game đời thôi mà, làm gì phải xoắn.

---

#### 4. Bị đồ oan, bị hiểu lầm, bị sỉ nhục

Bước ra đời kiếm tiền thì phải gặp ma quỷ thôi,

Nhưng ma quỷ đó đã được vũ trụ sắp xếp để cho anh em học những bài học cần thiết và tương ứng đúng với tâm thức lúc đấy của anh em.

Nếu giải thích hay minh oan cho mình được thì cứ giải thích,



Giải thích xong hết rồi mà kết quả không đổi thì cứ chấp nhận đi chơi game chỗ khác.

Đời người, không nên chấp vào 1 sự kiện hay 1 chương sách... game đời có rất nhiều chương mà, nên mình đã hết lòng mà người ta vẫn không hiểu mà còn quay lại cắn mình thì chịu thôi. Vui vẻ bye bye... có không giữ thì mất đừng tìm... cứ để nhân quả take care tiếp, ai sai, ai quấy rồi cũng phải trả quả của họ thôi.

Hai, con người mắt ai cũng còn bụi nên có nhiều nỗi sợ lắm!

Sợ nhiều quá thì đâm ra tham nhiều, sân nhiều... nên đi làm, chuyện bị sân si là rất thường.

Anh em càng tự hiểu mình thì sẽ thấy bản thân cũng tham cũng sân mà... nên đâm ra thấu hiểu những ai xung quanh mình cũng thế thôi... họ cũng chẳng biết họ đang làm gì. Trách họ làm gì.

---

## 5. Lù khù vác cái lu mà chạy

Càng hiểu về cái bản ngã của mình thì anh em sẽ càng dễ thấy cái bản ngã của người khác.

Đi làm, càng tỏ ra khôn ngoan thì không có ai chịu giúp hay chịu dạy anh em đâu. Vì cái tôi của họ không thích ai

giỏi hơn hoặc tỏ ra khôn hơn họ... nên cái này thiệt thòi cho anh em.

Để hiểu rõ cái này, chỉ khi anh em đang tự hào mình ngon mình xịn, rồi tự nhiên trong tổ chức xuất hiện 1 thằng còn super hơn anh em, làm gì cũng giỏi hơn anh em, tốc độ lên level cũng nhanh hơn thì tự nhiên anh em sẽ thấy ngay cái bản ngã tạo tác này sẽ hành hạ chính anh em cùng cực đến cỡ nào, lúc đấy con ma đổ kị và con quỷ sân si sẽ dắt mũi anh em đi ngay.

Càng hiểu mình, thì đôi lúc anh em nên ngốc nghếch tý, giả ngu tý (hoặc không cần giả haha), thì người ta sẽ thương rồi dạy nghề và chỉ bảo anh em thêm.

Dù có giỏi thực sự thì cũng đừng bao show ra hết, cứ để cái bản ngã người ta hơn mình thì sẽ luôn có lợi cho cả mình và cả họ. Win win đấy.

Ít ai đủ trí tuệ để hoan hỷ với thành công của người khác cả.

Biết cúi đầu, biết nhẫn nhịn là anh em thắng chắc ở mọi game, không chỉ riêng việc đi làm.

---

6. Người chọn nghề, hay nghề chọn người?

Không có ai chọn ai cả, anh em cứ lao động nhiệt thành đi,

Phải trải qua đủ các dạng công việc, cứ can đảm thử cái mới thì anh em sẽ thấy mình làm được nhiều nghề hơn mình từng nghĩ rất nhiều.

Trước tôi làm quản trị, thì lâu lâu vẫn có người bảo, tôi sinh ra để làm cái nghề quản trị này, vì tôi thuyết phục con người rất tốt, biết nhìn người và biết dùng người... hự hự

Qua Mỹ, sau 3 năm làm kỹ sư, thì bọn đồng nghiệp lại bảo, tôi sinh ra để làm kỹ sư !!

Rút cuộc, là sinh ra để làm đa nghề...

Sự thật, khi anh em đủ nhiệt thành với 1 việc nào đó, thì anh em lúc nào cũng sẽ vào top 10% cả.... Tin tôi đi, anh em sẽ làm tốt đến mức mà người ta sẽ nghĩ nghề đó dành cho anh em.

(Tất nhiên, để vào top 3-5% cao hơn, thì anh em phải có vài kỹ năng và năng lực trời phú nữa, cứ không phải cố hát là thành diva được)

Nên đừng bao giờ giới hạn mình ở 1 job hay 1 nghề gì cả,

Tại sao 1 đời người không thử nhiều nghề, thú vị mà.

---

## 7. Vậy cuối cùng, cái gì quan trọng nhất?

Bữa có bạn hỏi tôi, “vậy game đời này, cái gì quan trọng nhất vậy?”

Cái quan trọng nhất là nhận ra ‘không có gì quan trọng’ ở game đời này cả,

Tất cả chỉ là những bài học mà anh em được sắp xếp để học tập.

Nghề gì không quan trọng, chỉ là hình tướng để sinh mệnh anh em được trưởng thành hơn mà thôi.

Các mối quan hệ trong công ty, đa phần đều là hữu duyên, có vay có trả với nhau từ trước cả, không có gì mà tự nhiên đâu.

Những người đang xuất hiện trong cuộc đời anh em đều là những người cần gặp,

Những việc đang xảy ra với anh em đều là những việc cần phải xảy ra.

Nó hoàn hảo, tuy hình tướng sự việc thì vô vàn, nhưng khi anh em đã nhìn thấu bản chất thì game đời nó chỉ đơn giản vậy thôi...

Nên đừng có căng não quá, rồi làm mệt thân, mệt tâm làm gì,

Làm đủ ăn thôi, có tý tiền để dành, chăm lo được cho gia đình là ngon rồi... nên đừng bán mạng mình cho mấy việc không đáng.

Cái đáng làm nhất ở game đời này, là tìm về với chính mình mà thôi.

Chúc anh em đi làm với ‘tâm thế’ hoàn toàn mới nhé.

Cứ mỗi lần động tâm thì anh em cứ mở lại bài này mà đọc, khi đã thấm nhuần như hơi thở... thì đi làm cũng sẽ như đi chơi.

# HÃY CHO MÌNH MỘT ĐƯỜNG LUI

*(Tâm thế khi đi làm – phần 2)*

Anh em đã đọc về ‘tập khí cộng đồng’ rồi thì sẽ thấy sự quan trọng của việc chọn nơi để làm,

Môi trường làm việc thế nào, tập khí của sếp và đồng nghiệp ra sao, nó còn quan trọng hơn cả việc anh em kiếm được bao nhiêu tiền từ công việc đó.

Làm việc trong một môi trường toxic lâu ngày thì anh em sẽ bị nhiễm tính hoặc bị lây cái tập khí xấu từ môi trường đó,

Chưa kể, nếu cả tổ chức cùng đồng lõa làm việc không đúng tốt, thì anh em cũng phải mất nhăm mất mớ để tiếp tay thôi, vì lỡ lên thuyền rồi, bước ra thì sẽ ảnh hưởng đến chén cơm. Nan giải phải không?

Mà anh em phải khắc ghi điều này,

- Mất tiền thì xem như đời anh em chưa mất gì,
- Mất sức khỏe thì xem như có mất gì đó,
- Mất nhân phẩm thì gần như anh em mất tất cả.

Nhân phẩm anh em thế nào, thì tập khí anh em thế đó, quen tay làm gì rồi thì anh em sẽ gieo các ‘nhân’ tương tự, rồi sẽ có ‘quả’ tương ứng sinh ra trong tương lai. Giữ gìn

nhân phẩm, chính là biết thương mình và biết giữ gìn 1 dòng nghiệp lực tốt cho chính mình bây giờ và tương lai. Nhân quả là tuyệt đối, làm sai hôm nay dù là lý do gì thì anh em đều phải trả quả cả. Dù đó là làm sai để lo cho gia đình đi nữa.

Để không phải rơi vào các tình huống tiến thoái lưỡng nan thì anh em phải có sự chuẩn bị...

Mà chuẩn bị gì?

Đó là luôn chuẩn bị cho mình một con đường lui.

Đường lui ở đây chính là sự lựa chọn dự phòng (back-up) nếu anh em có nghỉ ngang bất kỳ lúc nào.

Ví dụ anh em có 1 tỷ VNĐ trong ngân hàng, nếu thằng sếp ép anh em làm gì xấu, hoặc vô lý với anh em thì anh em có phải nhắm mắt cho qua không?

Tất nhiên, anh em có quyền say NO (nói không) với những cái anh em thấy không đúng tốt, dù kết quả cuối cùng là mất việc. 1 tỷ kia chính là đường lui của anh em, vì không làm gì trong 1-2 năm cũng không quá áp lực về tiền.

Còn nếu anh em không có 1 tỷ đằng sau, thì anh em phải có những năng lực xịn và các mối quan hệ chất lượng ở đằng sau... vì bất kỳ khi nào anh em bước ra khỏi chỗ đó thì sẽ luôn có một chỗ khác lót thảm đỏ đón anh em về làm...

Rút lại, tiền không mạnh thì lực phải mạnh, lực ở đây là năng lực, kinh nghiệm và kiến thức đủ dày.

Vừa có tiền dự phòng, vừa có năng lực xin thì anh em đi làm, không ai dám khịa anh em đâu và cũng không thể ép anh em làm cái gì mà anh em không muốn nữa. Đó là tại sao, khi bắt đầu làm việc ở bất kỳ nơi nào thì ngay trong tâm trí anh em phải luôn để ý đến việc, đường lui của mình ở đây là gì, nếu có biến xảy ra.

Tôi nói thế, không phải kêu anh em không cố gắng trong công việc,

Đường lui ở đây không phải né tránh những thử thách khó, mà để né những việc không đúng với lương tâm mình. Khi chạm đến phần nhân phẩm và đạo đức thì anh em phải dứt khoát trong việc này. Còn không thì anh em phải trả giá thôi, nhân quả mà.

Việc khó, sếp khó, đồng nghiệp khó, không sao cả, vì đó là cơ hội để rèn Tâm lực và năng lực cho anh em,

Nhưng tình huống bắt anh em phải làm xấu thì anh em không nên thỏa hiệp,

Tôi cũng ghi vài lần rồi, ‘đừng bao giờ bỏ rơi chính mình’, dù có thể cả nhà anh em không biết sẽ ăn gì vào tháng sau nếu anh em mất việc. Mà thế kỷ 21 rồi, chẳng có ai chết đói đâu, chẳng qua anh em sẽ bớt đi vài tiện nghi trong một thời gian ngắn thôi, nếu chịu được thì mọi thứ



cũng tốt trở lại. Cái khó là chúng ta quen cái mức sống đó rồi, bắt sống tiêu chuẩn thấp hơn thì không chịu được.

Đi ra đòi kiếm ăn, cũng như chiến đấu với ma quỷ vậy,

Ma quỷ trong tha nhân, cũng như ma quỷ bên trong mình,

Không khéo quan sát thì rất dễ rơi vào vòng lẩn quẩn thôi, khó thoát đấy, tao đá mày 1 cái, mày đá tao 1 cái, cứ trùng trùng duyên khởi không hồi kết.

Việc giữ gìn nội tâm, luôn là việc cốt lõi nhất mà anh em nên ưu tiên hàng đầu, còn lại chuyện kiếm tiền chỉ là phương tiện để chúng ta tìm về với chính mình mà thôi. Thiếu ăn tý cũng chẳng chết đâu, tin tôi đi.

Quy lại, để chuẩn bị một đường lui tốt thì anh em cứ hườm hườm thế này,

Một, chuẩn bị một sức khỏe tốt bằng việc tập thể thao, để thân khỏe và tinh thần minh mẫn,

Hai, quan sát xem những năng lực nào mình cần tập trung cho cái nghề hiện tại của mình (mà khi bước ra là thị trường cần ngay), rồi trao dồi những kỹ năng đó để hàng họ mình ngon lên.

Đi làm thì nhớ để dành, mục tiêu là dù có nghỉ làm 12 tháng thì cũng bị ảnh hưởng đến mức sống hiện tại. Chuẩn

bị tằm 12 tháng lương là ngon rồi, còn 24 tháng thì quá tốt luôn.

Làm tốt và làm đúng trách nhiệm được giao. Tiền trao cháo múc, họ trả 10 đồng thì anh em cố làm thêm để xứng đáng 12 đồng. Vì bước ra là anh em sẽ có mức lương cao hơn ngay.

Tiền để dành ngoài việc saving, thì song song đốt vào thân này (cho thân khỏe), rồi đốt vào não này (cho trí khỏe), đi học ngoài giờ làm việc đều có ích cả, học cả đúng chuyên môn và cả ngoài chuyên môn.

Còn anh em mới đi làm, tiền không có, nghề không có, thì anh em cần hiểu là mình phải cố gắng hơn người đi làm khác rất rất nhiều, vì đằng sau mình không có gì cả. Nhưng cũng không phải vì thế mà bán rẻ mình nhé.

Hãy luôn trong tâm thế sẵn sàng, vì có thể ngày mai anh em và cả tôi đều có thể đổi công việc bất kỳ lúc nào,

Không chỉ người đi làm, mà cả người làm chủ, thì anh em chủ doanh nghiệp cũng nên có đường lui cho mình, thị trường thay đổi, chính sách thay đổi, công nghệ thay đổi, thói quen tiêu dùng thay đổi, lúc nào cũng sẵn sàng quay mặt với anh em cả... không có sự chuẩn bị thì toang thôi.

Đời mà, vô thường luôn sát bên chúng ta, chẳng có gì mãi mãi đâu, chúng ta chỉ có thể mạnh lên cả nội và ngoại lực

mà thôi. Không làm cái này thì làm cái khác, game đời mà, sao lại giới hạn mình chỉ trong một nghề !

Tôi có quen một người, anh này ra trường, cố gắng 5-6 năm thì lên vị trí trưởng phòng kinh doanh cho 1 hãng mỹ phẩm khá nổi tiếng, so với mặt bằng thì thu nhập cũng cao nhưng không đủ cao để mua nhà mua xe hơi nên anh lại tìm kiếm những cơ hội mới.

Duyên số thế nào, có 1 công ty ‘kem trộn’ rất rất thành công trên thị trường, mời anh về làm giám đốc kinh doanh. Vậy mà mới 2 năm, anh mua nhà quận 2 và chạy Merc thật anh em ah... lên như điều gặp gió. Kem này bán thị trường miền Tây rất thịnh, rất nhiều bạn kinh doanh đòi đòi nhờ tham gia phân phối kem này.

Mà đời mà, chuyện đâu ai ngờ, đang ở đỉnh cao về sự nghiệp thì anh phát hiện ra, trong sản phẩm kem trộn đó có nhiều hoạt chất cao quá mức quy định (dù pháp luật không cấm), nếu dùng thời gian dài (5-10 năm) sẽ không tốt và mòn da từ từ, dù dùng ngắn thì ra kết quả rất vi diệu, đó là tại sao sản phẩm bán ào ạt. Biết mình đang bán sản phẩm ‘không tốt’ nhưng giờ, nhà to, xe đẹp, vợ con ấm êm... thì anh đây phải phóng theo lao thôi, nếu anh em trong tình huống đó, có bỏ được không?

Mà cái gì đến cũng phải đến, công ty đó bị cạnh tranh, rồi thị trường có nhiều loại kem trộn khác ra, vẫn ra tiền nhưng không còn ngon nữa. Tuy nhiên, cái quả phải trả không phải

là sự nghiệp, mà là anh ấy bị bệnh huyết áp mãn tính kèm với bệnh gút (chân đau), rồi gia đình ly dị, liên tiếp nhiều cái quả ‘xấu’ trở ra.

Nếu ngay khúc anh đẩy biết sản phẩm đó có vấn đề mà có một ‘đường lui’ thì hay biết mấy. Lẽ ra trong 3 năm thịnh vượng trước đó, nếu anh có sự chuẩn bị thì có lẽ mọi thứ đã khác rồi.

Anh em nhớ nhé,

luôn cho mình một đường lui, để không phải bán rẻ lương tâm mình !

# LÀM SAO ĐỂ NGƯỜI KHÁC THƯƠNG MÌNH

*(Tâm thế khi đi làm – phần 3)*

Anh em thân mến,

Tỉnh lại đi anh em ah, chẳng ai phải có trách nhiệm yêu thương hay thông cảm cho anh em cả, nhất là trong môi trường làm việc. Thằng sếp và đồng nghiệp, đều có quyền từ chối ‘hiếu’ anh em.

Chỉ có bản thân anh em là thương anh em được thôi, gần nhất là còn có Phụ huynh của anh em,

Nếu có phước phần thì ông bà còn lo lắng và quan tâm đến anh em đang thế nào, đang nghĩ gì, ngoài ra, chẳng ai quan tâm chuyện anh em đang nghĩ gì đâu.

Khi đi làm, sẽ có 2 việc rất vi tế nhưng luôn làm anh em vô cùng mệt mỏi và kiệt quệ:

Một, là cố gắng xem người ta đang nghĩ gì về mình,

Hai, là làm sao để người ta thương và thông cảm cho mình hơn,

Đó là 2 cái vô minh cực lớn mà ít anh em nhận ra,

Anh em cứ trung thực trả lời,

“anh em hiếu bản thân mình được bao nhiêu %?”

--> thế anh em nghĩ, người khác sẽ hiểu anh em được bao nhiêu %. Nếu anh em còn chưa hiểu mình thì rất khó để người khác hiểu anh em thế nào mà để thông cảm cho anh em.

Một ngày, trong đầu anh em có hàng chục ngàn suy tưởng chạy qua, thậm chí anh em còn không nhớ tối qua ăn gì nữa, còn nhớ xem tuần trước ăn gì là thua luôn. Thế anh em nghĩ, người ta có quan tâm nhiều về anh em không, có suy nghĩ gì nhiều về anh em không? Chắc chắn là không, dù có thì cũng rất ít.

Vì cả bản thân họ cũng rất bận rộn với chính những suy tưởng của chính họ, chưa kể cuộc sống mưu sinh, các vấn đề ngoài công việc, cùng lắm, hình ảnh về anh em chỉ hiện ra 1 tý rồi vụt tắt thôi.

Việc thương hay ghét hôm nay, một thời gian cũng phai nhòa thôi, con người mau quên mà. Nên chạy theo suy nghĩ của họ để làm gì, rồi yêu cầu cả họ phải hiểu anh em... cổ như thế thì rất dễ stress và thần kinh đấy.

Anh em nên đối diện với sự thật,

Là không ai suy nghĩ về anh em hay quan tâm đến anh em nhiều như anh em nghĩ đâu. Mọi suy tưởng về việc người ta ghét mình, người ta thương mình, thì 90% là tưởng tượng cả.

Chỉ có bố mẹ anh em, vợ con anh em thì hy vọng... còn bạn bè, đối tác, sếp, đồng nghiệp, ăn chơi lúc đó cho vui...

rồi nhà ai nấy sáng thôi, vì cơ bản chúng ta không còn thời gian để chăm sóc thân tâm của chính mình thì làm sao để ý đến người khác được.

Nhắc đến chuyện Bố Mẹ, mới thấy chúng ta vô tâm và vô minh lắm,

Ngày sinh nhật của mình, anh em có thể ăn chơi tiệc tùng 3 ngày 3 đêm với bạn bè, đồng nghiệp, đối tác... chứ lại quên 1 tin nhắn gửi Mẹ mình rằng “con cảm ơn Mẹ, vì ngày này Mẹ đã vất vả sinh ra con !”

Cửa sinh đẻ của phụ nữ, nhìn vậy rất nguy hiểm, để Mẹ tròn con vuông là biết bao phúc phần đấy anh em ah,

Rồi nuôi anh em lớn như thế này, lẽ ra mỗi lần sinh nhật của mình thì anh em nên quỳ xuống lạy Mẹ mình 1 cái để biết ơn sự dưỡng dục này... Anh em có con đi rồi sẽ thấm, nuôi và dạy con khó lắm.

Người thương anh em thì anh em không dành thời gian,

Mà còn người đời giả lả thì anh em chơi hết mình,

Được tầm thời gian thì anh em sẽ thấy không còn ai bên cạnh anh em lâu đâu, vì ai cũng có chuyện riêng cả... nhất là lúc anh em khó khăn, bệnh tật, thất thế.

Khi sướng thì ai cũng muốn sướng cùng anh em,

Nhưng khi khổ thì mấy ai ở lại để chịu khổ cùng anh em,

Hiểu đến đây, anh em nên khắc ghi,

Khi cuộc đời mình có khá lên, thì nhớ chia cái sướng với những ai đã từng chịu khổ với anh em, vì đó là những người xứng đáng. Gần nhất là bố mẹ mình, tiếp đến là vợ mình theo mình từ ngày còn tay trắng... cuối cùng là những ai đã giúp đỡ anh em mà chưa kịp giúp lại.

Ngoài những người trên, thì còn lại không ai có trách nhiệm yêu thương hay thông cảm cho anh em cả đâu,

Chỉ có anh em tự thân mà thôi, tập trung vào mục tiêu của mình, còn chuyện người khác nghĩ gì, không thực sự quá quan trọng.

Chốt 3 phần cho chủ đề ‘Tâm thế khi đi làm’

Chúc anh em tỉnh táo và phát triển thân-tâm-tuệ nhé.



# KHU VỰC BOM TẤN

# SỐNG ẢO, SỐNG THẬT, VÀ CUỘC CHƠI KIẾM TÌM

Người ta thích sống ảo, là vì người ta thích sự công nhận,

Chính xác là sự công nhận từ bên ngoài, điều đó giúp người ta cảm thấy bản thân có giá trị hơn!

Một người đã đủ đầy bên trong, sẽ ít khi tìm kiếm sự công nhận ở bên ngoài để làm gì, vì chính họ đã tự công nhận chính bản thân mình rồi. Càng thiếu thốn bên trong chừng nào thì người ta càng thích sống ảo chừng đấy.

Rồi chúng ta tự ảo giác rằng, sự lấp đầy bên ngoài sẽ có thể lấp đầy được sự trống trải bên trong, một cái bẫy rất vi tế.

Đó là tại sao, có nhiều người, dù đã đi đến đỉnh cao của vật chất và danh vọng từ bên ngoài, nhưng trong lòng họ vẫn không thể đủ đầy, vẫn cảm thấy lạc lõng, cô đơn và luôn ‘thiếu thiếu’ một cái gì đấy.

Hôm rồi, có bạn hỏi tôi, sống trên đời này, mình phải tạo ra giá trị nào đó phải không?

“Không tạo giá trị gì, cũng không ảnh hưởng đến ai, thì vẫn ổn mà !”, tôi đáp

Chúng ta luôn bị thôi thúc phải ‘làm cái gì đó’ để tạo ra giá trị,

và luôn phải ‘trở thành ai đó’ để thấy cuộc sống này ý nghĩa hơn,

... chúng ta rất sợ sống một cuộc sống ‘vô nghĩa’, chính nỗi sợ đó khiến chúng ta lạc lối hơn. Nói một cách tương đối, nếu 30 năm chỉ làm đúng 1 nghề như nhân viên vệ sinh quét rác... chúng ta chịu nổi không?

Ít ai hỏi ngược lại, nếu không trở thành ai cả và cũng không tạo ra giá trị gì cả, thì có được không?

Rất được đó chứ,

Cuộc đời của chúng ta mà,

Mâu chốt ở đây, khi chúng ta vẫn chưa nhận ra sự ‘trống trải’ bên trong mình, chưa có sự công nhận chính bản thân mình thì chúng ta sẽ mãi lạc lối trong chơi trò chơi ‘tìm kiếm’... vậy kiếm gì? Tìm kiếm hạnh phúc, tìm kiếm một cuộc sống có giá trị, tìm kiếm sự công nhận từ bên ngoài.

Sự thật, khi anh em đi tìm kiếm 1 điều gì đó, đồng nghĩa anh em cũng đang rất thiếu nó,

Tìm kiếm hạnh phúc, vì ngay chính hiện tại, anh em đã không có sự hạnh phúc đó bên trong,

Tìm kiếm bình an, vì anh em vẫn chưa có nó trong tay.

Chẳng ai đi tìm khi họ đã có cả,

Người đã ăn no thì không cần đi kiếm thêm thức ăn làm gì,

Người đã có sự ‘đủ đầy’ bên trong mình, thì các ảo giác về trò chơi tìm kiếm hạnh phúc, trò chơi tìm kiếm ý nghĩa cuộc đời liền tan biến.

Bản chất của trò chơi tìm kiếm là gì,

là chúng ta tạo ra những ‘mục tiêu’ để chơi, để trốn tìm, để cố gắng, để đạt được... để rồi, khi đi đến cuối trò, chúng ta lại chơi trò ‘buông’, chơi trò ‘diệt khô’, để quay lại điểm bắt đầu.

Chỉ có người thiếu, thì mới đi tìm,

Nó đơn giản, nhưng vi tế.

Tái bút,

Tôi viết, không phải để anh em ‘tốt’ hơn, rồi cố gắng trở thành một người nào đó có giá trị hơn... mà cốt lõi là để anh em sống ‘thật’ hơn với bản thân mình...

Thật hơn, là biết cả cái tốt, biết cả cái xấu của bản thân, vì khi anh em sống thật với chính mình hơn... thì tự khắc, anh em sẽ tốt hơn trên đúng phiên bản duy nhất của mình.

Anh em không thể trở thành tôi,

và tôi cũng không thể trở thành anh em.

Anh em chỉ cần sống ‘thật’ thì mọi thứ sẽ tự ắt xoay chuyển.

Khi sống ‘thật’ thì chúng ta sẽ không cần nhiều thứ ở bên ngoài, tự nhiên anh em sống đơn giản hẳn, một cách không cần cố gắng. Không cần cố cái nhà, cái xe, cái chức danh, v.v... để người ta kính nể. Vì cơ bản, cả sự kính nể đó cũng vô thường mà.

Mỗi ngày, ‘thật’ với mình 1 chút, thì tự bên trong sẽ đủ đầy hơn 1 chút.

## HẠNH PHÚC, AI HƠN AI?!

Tháng rồi có thằng bạn hỏi tôi, ê mày, hạnh phúc là gì?

Tôi cười thôi, rồi tôi hỏi ngược lại, thế hạnh phúc của mày là gì?

Thế là nó kể ra biết bao ước mơ, dự định, mục tiêu, nào là 3 năm, 5 năm, 10 năm rồi 30 năm nữa ra sao. Ngay hiện tại thì nó đã tự do tài chính rồi, tuy mỗi sáng thức dậy không phải lo chuyện mưu sinh cơm áo gạo tiền nữa... nhưng nó vẫn tâm sự, là có cái gì đó ‘cần cần’ và ‘thiếu thiếu’... mà nó chưa thực sự phiêu được hạnh phúc và tự do rõ lắm... nói thẳng ra, tự do tài chính cho nó rất nhiều thời gian và phương tiện để trải nghiệm cuộc sống hơn ngày xưa, nhưng để gọi là hạnh phúc hoàn toàn, thì nó bảo chưa.

Thấy thế, nên tôi mới kể nó nghe, câu chuyện về ‘không gian hạnh phúc’ của mỗi người là như thế nào, rồi trên đời này, ai hạnh phúc hơn ai ?!

Cách đây 4 năm, hai vợ chồng tôi đi Cancun chơi, nó nằm bên vùng biển Caribê thuộc Mexico, dân khu này thu nhập tầm 300-400 đô Mỹ là cao, có khi còn thua VN nữa. Trên xe bus di chuyển từ sân bay về khu resort, lúc đó cũng tầm 6-7g tối thôi, tôi quan sát 2 bên đường, đàn ông Mễ cứ xách cây đàn ra trước nhà, ngồi nhâm nhi vài chai bia, còn bà vợ với đám con thì ngồi xem tivi... nguyên đoạn đường nhà nào cũng có tiếng đàn... tềng tềng tềng. Anh em xưa đọc truyện

Lucky Luke thì hay thấy 3-4 ông Amingo đánh đàn thì nó y hệt thế. Dân Mễ họ thích âm nhạc, đi đâu cũng nghe...

Hỏi thăm ông hướng dẫn viên, là sao đàn ông Mễ họ lè phè thế,

thì ông bảo, văn hóa ở đây là vậy, 200 năm nay đất này không có chiến tranh, hơn 2 thế hệ sống trong hòa bình rồi, nên bọn đàn ông chỉ làm vừa đủ ăn thôi, chiều ra mua được vài chia bia và cầm ít tiền về đưa vợ... dùng bữa tối với gia đình xong thì bắt ghế ra trước nhà đánh đàn, ngắm trời ngắm trăng... uống vài chai, thế là happy.

Cả dân Mễ đã định cư ở Mỹ cũng thế, họ sống rất an phận, đa phần rất hiền lành, không đòi hỏi nhiều, họ chấp nhận và vui vẻ làm công việc tay chân... Nên đó là tại sao có bộ phim “A day without a Mexican”, dịch là, một ngày không có người Mễ. Vì 90% các công việc nặng tay chân bên đây, như xây dựng, cầu đường, bê vác, trồng trọt, chăn nuôi, rửa xe, rửa chén, v.v.. chỉ có người Mễ chịu làm ở Mỹ thôi... chứ bọn Tây thì không ai đụng đến... còn VN mình thì lại không đủ sức để làm. Nên 1 ngày mà nước Mỹ không có dân Mễ sống thì cũng khốn đốn thật đấy... ai trồng trọt cho ăn... rồi ai xây đường cho đi... rồi ai xây nhà cho ở.

Nghe ông hướng dẫn viên nói xong, tôi quay qua vợ, “hạnh phúc của đàn ông Mễ nó đơn giản thế em nhỉ”

Chắc nhiều anh em đọc đến đây, cũng không mong muốn cái kiểu ‘hạnh phúc’ đó đâu, vì trước tôi cũng đã nghĩ thế. Nó đơn giản quá mà.

Lúc mới đi làm bên đây được 1 năm, ngồi ăn trưa với mấy ông đồng nghiệp già lâu năm bên đây, được nghe mấy ông tám chuyện đời, tuy nghe cho vui nhưng cũng có nhiều cái rất hay để nghiền ngẫm.

Chuyện là, nhóm già này hay kể về một ông đồng nghiệp cũ, người VN, qua đây hơn 30 năm rồi. Suốt từng đó năm, cả hai vợ chồng ông này, ngoài chỗ làm và nhà ra, chưa bao giờ đi ra khỏi thành phố dù chỉ 1 tiếng chạy xe. Đi làm về là chạy thẳng về nhà, ăn cơm với vợ, xong rồi 2 vợ chồng đi bộ 45 phút, rồi đúng 9h30 đi ngủ... cứ thế suốt 30 năm.. không đi đâu chơi hết. Có người rủ đi chơi, bao cả tiền khách sạn, chỉ tốn riêng xăng chạy xe thôi... vậy mà cả hai vợ chồng đều đồng thanh, bảo ‘tốn tiền’, ở nhà vui hơn.

Có ông nghe xong bảo, nếu là ông thì không thể sống kiểu đấy được, vì có ôm thật nhiều tiền trong tài khoản thì lúc ò í e cũng có mang theo được đâu, sống vậy thì chán chết, thà vừa ăn, vừa chơi, vừa để dành thì hay hơn... nên có sự cân bằng chứ.

Tôi nghe kể về vợ chồng ông này chắc không dưới 5 lần, vì ca này quá đặc biệt, vì sống ở Mỹ mà như sống trên núi... không chịu trải nghiệm gì cả. Nghe nhắc hoài, nên có lần tôi



hỏi ngược lại mấy ông đồng nghiệp, thế các anh có nghĩ 2 vợ chồng đó sống ‘hạnh phúc’ không?

Có người im lặng,

Có người bảo, chắc cũng chán mà họ tham tiền quá mà, nên cố gắng tỏ ra hạnh phúc thôi,

Có người bảo, có thể có, có thể không, để hôm nào hỏi trực tiếp ông thử.

Còn tôi thì bảo, riêng em thì nghĩ vợ chồng ông này hạnh phúc lắm đấy, vì để đi với nhau tần ầy năm, mua được 2 căn nhà, có 2 thằng con tốt nghiệp làm cảnh sát, rồi cả mỗi chiều nắm tay nhau đi bộ thì rất khó để duy trì được việc đó trong suốt 30 năm đấy. Dù nhìn bên ngoài, thấy họ chẳng tiêu xài gì, đi chơi xa cũng không dám đi, chỉ đi làm rồi để dành tiền... thì hạnh phúc của họ đôi lúc chỉ là thấy tiền trong tài khoản tăng thôi. Vậy là đủ với họ rồi.

Vừa nghe xong, 2 ông khác nói lại ngay, nhưng có tiền không xài thì phí lắm, uổng cả cuộc đời.

Nếu có phí thì cũng là cuộc đời của người ta, là quyền của người ta, các anh lo chi cho xa, tôi đáp.

‘Không gian hạnh phúc’ của chúng ta hoàn toàn khác nhau, nên không thể nói, cách sống của người đó là uổng, là phí được, hoặc là tốt hay dở... tất cả là do cách chúng ta tự

tưởng tượng trong tâm trí rồi phóng chiếu lên người ta mà thôi.

Một ông khác ngắt lời tôi, anh mới nghe cụm từ ‘không gian hạnh phúc’ lần đầu đấy.

Dạ, không gian hạnh phúc là tổ hợp những thứ mà khiến cho người đó thấy happy, thấy thoải mái, thấy yên lòng và làm cho cuộc đời của họ có ý nghĩa.

Sự khác nhau, là ‘không gian hạnh phúc’ của chúng ta không ai giống ai cả,

Có người, không gian hạnh phúc của họ là, có 10 triệu đô la, có 1 công ty 10,000 nhân viên, các con cái thành đạt, đi đâu cũng có người kính nể. Đó là không gian hạnh phúc của người đó.

Cũng có người, không gian hạnh phúc của họ là, cố đi làm, để dành tiền, không xài, không muốn đi đâu hết. Thấy tiền tăng trong tài khoản là tâm họ yên... thì đó cũng là hạnh phúc của họ.

Cũng có người, không gian hạnh phúc là, không lập gia đình, rồi vòng quanh thế giới, đủ hết 100 nước, trải nghiệm đủ mọi văn hóa... đó cũng là hạnh phúc của người đó.

Hoặc có những không gian hạnh phúc bình dị hơn, như người Mỹ, làm vừa đủ ăn, đủ mua vài chai bia rồi đánh đàn, có vợ có con, thế là happy.

Hoặc 1 hướng khác hẳn luôn, như ‘không gian hạnh phúc’ của một vị Tu sĩ là đi tìm sự thật, đi tìm chân lý, giải thoát khỏi khổ đau, ly dục, ly ác pháp, thực hành chánh niệm... hoặc là đi thuyết pháp chia sẻ giúp đỡ... đó cũng là ‘hạnh phúc’ của một người tu sĩ.

Nên việc lên núi ẩn cư, hay ào ạt lao vào cuộc đời, đó đều là sự lựa chọn, không có cái nào hay hơn, hoặc dở hơn cả.

Muốn độc thân hay muốn lập gia đình, cái nào cũng có những cái trải nghiệm thú vị cả. Độc thân thì học bài học của độc thân, còn lập gia đình thì học bài học của gia đình, ai cũng học, cũng chơi và cũng trải nghiệm đầy đủ hết.

Anh em thấy đấy, ‘không gian hạnh phúc’ không có 1 tiêu chuẩn nào cụ thể cả,

Nên việc so sánh ‘không gian hạnh phúc’ của mình hay hơn, ngon hơn ‘không gian hạnh phúc’ của người ta, thì rất khập khiễng và vô minh.

Thậm chí, ngay trong chính ‘không gian hạnh phúc’ của người đó, còn có những khổ đau đi kèm nữa... thì cũng chỉ bản thân họ chịu thôi, chứ mình có chịu giùm họ được đâu.

Vậy mà chúng ta đi so ‘khổ’ với so ‘không gian hạnh phúc’ với nhau làm gì,

Với tôi, ngoài việc đừng hại và làm phiền người khác ra, thì mỗi người chúng ta đều có quyền lựa chọn ‘không gian hạnh phúc’ của riêng mình hết...

Nên nói, hạnh phúc là gì, thì không bao giờ anh em có câu trả lời rốt ráo đâu.

Chỉ có 1 loại hạnh phúc duy nhất thôi, đó là mình chọn gì, dù sướng, hay khổ, thì mình hãy trọn vẹn với sự lựa chọn của mình... có chơi có chịu... trải nghiệm hết hỷ nộ ái ố trên con đường đó... thì đó là hạnh phúc. Một hạnh phúc không điều kiện. Không thích đi hành trình đó nữa thì mình thay đổi ‘không gian hạnh phúc’ mới, phù hợp với nhận thức của mình lúc đó.

Như chuyện hôn nhân, vợ chồng muốn đi dài thì ‘không gian hạnh phúc’ của ông chồng với ‘không gian hạnh phúc’ của bà vợ phải khớp ít nhất 70% trở lên... vì trong không gian của mình có người kia đi chung và ngược lại. Chứ 2 không gian không có phần nào khớp nhau thì khó đi dài lắm.

Kiểu thẳng chồng thích sống tối giản kiểu người Nhật, mà bà vợ thích sống xa hoa kiểu người Mỹ thì chắc khó gặp nhau ở đâu đó rồi. Nói sở thích giống nhau cũng chưa bao quát hết, chính xác là quan niệm về hạnh phúc của 2 người phải khớp nhau nhiều thì mới đi dài được... đó chưa nói đến phước, nhân, duyên có đủ chưa đây.

Về mặt xã hội, những ‘không gian hạnh phúc’ tương đồng nhau sẽ thu hút nhau và kiếm đến nhau, để làm gì?

để cô vũ nhau, để có thêm niềm tin trên con đường chung đó... kiểu chúng ta sống thế mới là hạnh phúc chứ.

Hạnh phúc sao cũng được, nhưng anh em hãy luôn tự nhắc mình,

Không có ‘không gian hạnh phúc’ của ai hơn ai cả,

ngay cả trên chính một người, ‘không gian hạnh phúc’ cũng thay đổi hay cập nhật liên tục theo từng giai đoạn, tương ứng với nhận thức của người đó.

Nên không gian hạnh phúc của một đứa trẻ, đôi lúc chúng ta không thể hiểu hết được... và ngược lại, bọn trẻ cũng không hiểu tại sao người lớn chúng ta lại nhiều khổ đau đến như thế.

Tất cả chỉ là trò chơi của tâm trí thôi, thấy rõ tâm mình thì trò chơi sẽ vô cùng nhẹ nhàng và dễ chơi.

Người tỉnh táo, thấy rõ bản chất,

thì sẽ thiết kế cho mình một ‘không gian hạnh phúc’ vừa sức, vừa hợp tâm, vừa hợp bản ngã... đó là sự cân bằng và biết chơi game đời một cách thiện xảo nhất.

## **CỐ GẮNG HẠNH PHÚC, CỐ GẮNG KHÔNG SỢ, CỐ GẮNG BÌNH AN, CỐ GẮNG ĐỦ ĐẦY!**

“Nhưng làm sao để mình đủ đầy trong tâm hồn và mình tôn trọng mình bạn. Mình đang tự chữa lành bên trong nhưng cũng mua sách về đọc, học thiền học yoga, lòng biết ơn nhưng mình thấy không tiến triển được chút nào.”

giờ là 4h sáng bên Mỹ, đang yên giấc nồng thì thằng ku con nằm kế bên bay đá 2 cái thật mạnh vào mặt tôi, làm tỉnh con mẹ nó luôn, không bực nó được vì chắc nó đang mớ gì đấy. Vừa cầm phone thì đọc được comment của bạn trên, nên sẵn ghi vài dòng để anh em cùng ngẫm.

‘hạnh phúc’ và làm sao để hạnh phúc là chủ đề muôn thuở rồi, anh em ra nhà sách không dưới 200-300 đầu sách nói về hạnh phúc nhưng tại sao chúng ta vẫn không thể hạnh phúc.

nó đơn giản thế này, tôi miêu tả ‘trái cam Mỹ’ nó ngon thế nào, nó ngọt thế nào, rất chi tiết bằng câu chữ trên giấy, rồi đóng thành 1 cuốn sách nhỏ với tiêu đề, ‘bàn về Cam Mỹ’. Bạn đọc xong thì bạn có mừng tượng được mùi vị của Cam Mỹ không?

được, nhưng chút chút thôi, nhưng nó không thật... chỉ đến khi nào anh em tận tay sờ nó, tận tay cắn nó một phát, rồi từ từ nhâm nhi mùi vị của nó thì mới hiểu cái ngọt, cái chua, cái mát của nó như thế nào ! Khó nói thành lời thật.

mùi vị của hạnh phúc cũng như thế,

anh em không thể ‘cố gắng’ để hạnh phúc được, nó không phải là ngôn từ, hạnh phúc là vô ngôn, chỉ có trực nhận ngay trực tiếp trên chính anh em mà thôi. Càng diễn giải về hạnh phúc, thì chúng ta càng xa bờ, đó là tại sao nhân sinh cứ rông ruổi đi truy tìm hạnh phúc mãi... nên tốt nhất là đừng tìm nữa !

“cố gắng không sợ, làm sao để điềm tĩnh?”

bữa có bạn hỏi tôi thế,

cũng như hạnh phúc, anh em không thể cố gắng ‘không sợ’ được. Sợ là cơ chế hoàn toàn tự nhiên, khi mất anh em còn bụi thì tự động anh em phải sợ. Còn khi đã ‘thấy rõ’ thì nổi sợ tự tan.

we fear what we dont know

chúng ta sợ những gì chúng ta không biết!

anh em sợ chết vì anh em chưa bao giờ ‘thấy rõ’ về cái chết. Hiểu biết sâu sắc về cái chết thì tự động các nỗi sợ khác xung quanh cái chết cũng tự động tan biến theo... chứ không phải cố gắng để không sợ, mà là thấy rõ để tự động hết sợ.

Càng thấy rõ về cái chết thì tự động anh em cũng bớt tham, vì do đã thấy rõ, có nắm chặt thật nhiều trong thế giới

vật chất này thì cũng phải bỏ lại tất cả khi anh em kết thúc game.

Đó là tại sao, những ai vừa trải qua thập tử nhất sinh mà vẫn còn sống tiếp thì tâm thức họ luôn lên một tầm mới... hoặc trường hợp ung thư sắp chết mà lại thoát ở phút cuối cũng có sự nhảy vọt về trí tuệ.

Đôi lúc, sống cả đời chẳng biết mục đích là gì, tự nhiên bác sĩ bảo ung thư còn sống 2 năm nữa, có người thì chờ chết luôn, hoặc sợ quá nên mới vài tháng là chết, nhưng có người lại làm những điều cực ý nghĩa trong 2 năm cuối đó, có thể là 2 năm giá trị nhất trong cuộc đời của họ.

Cũng tương tự như vậy, anh em sẽ tự động bớt chấp, tự động bớt sân hận với ai đó nếu anh em đã thấy rõ về họ và cả mình, vì rất có thể ngay ngày mai, cả mình và nó cũng chưa biết ai còn sống tiếp để mà sân si với nhau.

còn làm sao để điềm tĩnh?

anh em đang đi du lịch sinh thái, tự nhiên có cục đá chọi thẳng vào đầu anh em. Đau điếng chứ, sân hận lúc đó là tự nhiên thôi, anh em quay lại, coi thằng nào dám to gan?

nhìn lại thì thấy một con khỉ đang lơ ngơ nhìn anh em, cười khúc khích, rồi chọi luôn cục đá còn lại vào mặt anh em rồi bỏ chạy.



thế anh em có chạy theo nó để trả thù không? hay đứng đó bực mình cả buổi?

nếu đuổi theo thì tự nhiên thành 2 con khỉ, mình và nó. Còn đứng bực mình thì mình không khác gì con khỉ, vì nó chẳng ý thức được việc chọi đá thế là gây hại. Con người khác con khỉ mà mình có ý thức hơn nó, mình biết đúng sai hơn, nên hãy làm Người, chứ đừng làm Khỉ.

anh em thấy đấy,

tất cả những gì diễn ra trong cuộc sống của anh em, những điều bất toại nguyện (trái ý) đều như tình huống con khỉ chọi đá vào anh em vậy.

anh em sẽ sân hận, đau khổ, và đổ lỗi hết cho con khỉ đã làm anh em không hạnh phúc, nhưng sự thật những con khỉ đấy cũng chẳng biết nó đang làm gì.

lúc Chúa Jesus bị đóng đinh, các môn đồ của Ngài nói sẽ trả thù cho Ngài, nhưng Jesus vẫn bình thản nói, hãy tha thứ cho những người anh em đó vì họ cũng không biết họ đang làm gì.

Chúa Jesus ‘từ bi’ một cách không cần cố gắng vì Ngài đã ‘thấy rõ’ được chân tướng của mọi việc đang diễn ra, vì tất cả đều do lòng sân hận và tham lam dẫn dắt thôi, mà cốt lõi là người càng tàn bạo thì lại đầy nỗi sợ bên trong nên họ phải tham sân thôi.

‘thấy rõ’, thì anh em tự động sẽ bình an, sẽ hạnh phúc, sẽ điềm tĩnh,... và tự động sẽ giác ngộ, mà không cần cố gì cả.

còn làm sao để ‘thấy rõ’?

đó là, luôn ý thức việc mình ĐANG làm,

mà làm nó thật TRỌN VẸN.

đó là điều duy nhất, chìa khoá duy nhất để anh em thấy rõ tất cả mà thôi.

hạnh phúc, bình an, nó là ngay bây giờ... chứ không có ở ngày mai. Tìm nó ở ngày mai hay một ngày nào đó trong tương lai là ảo tưởng của bản ngã cả.

bữa có bạn hỏi tôi, có thể dạy bạn đó làm sao để tỉnh thức hay giác ngộ không?

tôi bảo, tôi không có dạy về giác ngộ,

nhưng ở đây, thông qua Nghệ, tôi sẽ chỉ cho anh em làm sao bình tĩnh sống hơn, ý thức hơn việc mình đang làm, và làm nó cho trọn vẹn vào, cho tử tế vào.

muốn mắt bớt bụi thì tâm phải định,

tâm định thì mình mới thấy rõ những gì đang diễn ra, nó giống như mặt hồ đã yên, đã trong, thì anh em mới thấy dưới đáy đang có gì.

muốn tâm yên, không nhất thiết phải ngồi thiền, mà hãy thiền trong bất kỳ việc gì đang diễn ra. Khi anh em càng nôn nóng tỉnh thức thì tôi sẽ kêu anh em đi ngồi dán tem cho 1,000 bì thư ngay, mà phải dán cho thật đẹp và chính xác.

khi tâm vẫn truy tầm sự giác ngộ thì ngồi dán sao cho đẹp khó lắm, vì đầu óc đang bay nhảy thì làm sao dán tập trung được.

tôi sẽ yêu cầu anh em phải dán đi dán lại đến khi nào đẹp thì thôi... đến khi tâm trí anh em đã trọn vẹn với việc dán tem... thì ngay lúc đó, anh em đã hoàn toàn ‘đủ đầy’ rồi, không cần gì thêm nữa. Bình an, fearless, hạnh phúc nó hiện diện ngay khúc anh em trọn vẹn với việc đang làm đó. Cái khó là ngày 24 tiếng, anh em trọn vẹn với thực tại được bao lâu.

tâm định rồi thì tuệ mới sinh,

tuệ sinh chỉ khi anh em chịu dần thân vào cuộc sống này và trọn vẹn với nó ngay bây giờ mà thôi... khi anh em thực sự có mặt trong giây phút hiện tại thì mọi thứ sẽ tự nhiên và không cần cố gắng nữa.

đừng đọc nhiều quá, đi chơi đi, sống thôi anh em!

chúc anh em ăn Lễ vui và ‘trọn vẹn’ nhé

## ĐỪNG BỎ RƠI CHÍNH MÌNH

Hầu hết thì ai cũng yêu chiều cái ‘bản ngã’ của mình,

Tuy nhiên, dù có thỏa mãn cái bản ngã này đến tận cùng, thì cuối cùng anh em vẫn khổ đau mà thôi.

Yêu bản ngã thì dễ, nhưng để yêu thương chính mình đúng cách thì khó.

Tháng rồi, trong công ty tôi có 1 tình huống rất thú vị, tôi là nhân vật chính. Chuyện là cách đây 4 tháng, bên tôi có nhận 1 dự án gồm 6 bo mạch, tôi và một ông kỹ sư nữa cùng làm 6 cái này. Phân chia thế nào, cuối cùng tôi làm 5 cái, ông kia làm 1 cái (vì ông đi vacation 1 tuần)... tôi cũng hoan hỷ làm thôi vì thấy ông cũng lớn tuổi (gần 60) rồi nên cũng không so đo hơn thua làm gì.

Kể sơ qua cho anh em mới đọc page, tôi qua Mỹ được 4 năm, qua được vài tháng thì học nghề mới rồi thành kỹ sư bo mạch cho quân đội luôn, có nhiều nhân duyên và nhân quả trong chuyện đổi nghề này... nhưng tính đến hiện tại thì tôi đã đi làm được 3 năm với vai trò kỹ sư bo mạch cho quân đội, chẳng liên quan gì đến chuyên môn quản trị của tôi đã làm trước đó ở VN.

6 bo mạch trên, tổng đơn hàng tôi nhớ là tầm hơn 700k usd (hơn 16 tỷ vnd), tôi làm rất kỹ 5 cái bo mạch mà mình phụ trách, vì gần trong vũ khí của quân đội, có lỗi gì gây chết người thì đi tù bỏ mẹ, rồi không còn ai viết lách cho anh

em đọc nữa. Đơn hàng ra ngon lành, test và kiểm tra chất lượng chuẩn, xong đợt đó tôi cũng yên tâm và cả thấy tay nghề mình lên được miếng.

Tường chừng đã êm xuôi, cách đây 3 tuần, họ đặt lại đúng 6 cái đó với số lượng mới, 4 trong 5 bo mạch tôi làm thì vẫn ngon... nhưng có 1 cái trong đấy bị hư hoàn toàn. Hôm đó tôi vào làm thì được kể là, file của tôi bị sai... nhưng rõ ràng là đợt tháng 12 không có lỗi gì... File đó chỉ có tôi và ông kỹ sư kia có quyền sửa thôi. Tôi không làm thì ai làm !?

Tôi thì tin ông kia không sửa bậy bạ và tôi có lưu back-up hồi tháng 12, input vào lại so sánh thì file tôi làm cuối cùng không có lỗi gì cả. Do đơn hàng lớn, cái ông trưởng phụ trách team tôi bảo, đúng là đợt trước file vẫn ngon, mà sao lần này file đã bị sửa, giờ 1 trong 2 thằng mày thôi.

Tôi có bảo ông trưởng đấy (dân Mỹ gốc Canada, cũng tầm 60t), mày cứ báo lên Ban giám đốc là tao có bằng chứng file cuối cùng không bị sai, nếu cần thì kêu tao lên gặp rồi nói chuyện trực tiếp cho.

Tôi tưởng mọi việc đã được giải quyết xong, ngày hôm sau, tôi đang lòng vòng ngoài hăng để ngắm cây cỏ relax, thì ông chủ hãng đi ngang rồi tấp vào hỏi tôi, ê sao mày làm hỏng cái đơn hàng lớn của tao, dm hơn 4 tỷ đấy... tôi mới hỏi ai nói mày thế... thì ông bảo, thằng trưởng nhóm mày đó, nó bảo mày làm sai nhưng chối lỗi, rồi kêu tao đừng có đi hỏi mày làm gì vì mày sẽ cãi.

Nghe xong, lòng tôi hơi gợn gợn tý, hên là thằng chủ nó ứ vì mất tiền nhiều quá... đang nóng như lửa mà thấy tôi còn lon ton đi bộ ngắm cảnh phiêu phiêu nên nó càng bức gấp đôi.

Tôi nghe xong hết thì nói nhẹ nhàng với ông thế này, mày đuổi tao thì tao vui vẻ đi, nhưng đuổi đúng thì mày không tạo nghiệp, còn đuổi sai thì mày mất tao !... và cả nhân quả sẽ diễn ra lại với mày và hãng đấy... Chưa kể rất lâu để kiếm được người thay vào vị trí của tao. Nên mày bình tâm rồi điều tra lại tất cả đi, nếu vẫn là lỗi của tao thật thì tao sẽ biến khỏi mặt mày.

Thằng chủ nghe xong, cũng hơi lạnh tanh tanh, rồi âm thầm kêu 1 ông kỹ sư team khác và 1 ông IT truy cập vào dữ liệu team tôi để điều tra. Lát tôi kể tiếp phần này.

Còn ông trưởng nhóm nói tôi làm sai thì tôi xử ngay chiều hôm đó, tôi kêu ông ra căn-teen, cũng nói chuyện nhẹ nhàng thôi, tôi bảo, thằng chủ vừa nói chuyện với tao xong, có vài điều tao muốn chia sẻ với mày,

Những gì mày đã làm sau lưng tao, thì chỉ có mày biết, nhưng dù thế nào thì tao cũng tha thứ cho mày,

Hai, mày có 1 đứa con trai, 1 đứa con gái mới ra trường phải không?

Thế về sau, 1 trong 2 đứa, nó cũng rơi vào tình huống giống tao hôm nay, mày thấy thế nào?

Ba, nếu trong mày không có sự chính trực, thì làm sao mày dạy cho con mày về những giá trị về sự trung thực và chính trực được?

Bốn, mày tin nhân quả mà phải không, mày vẫn hay đi nhà thờ?

Nếu tin nhân quả thì mày đã quyết định không khôn ngoan trong sự việc vừa qua rồi.

Ông nghe đến đây, như chết lặng, mặt tái xanh, vì dù sao ông cũng đáng tuổi cha chú của tôi, mà để 1 thằng như tôi dạy nên sống như thế nào thì đáng thật.

Tôi chỉ kết lại 1 câu cuối với ông rồi bước ra khỏi phòng,

“Đừng bao giờ bỏ rơi chính mình !

Tao có thể đổi công ty, thậm chí là đổi nghề, nhưng tao sẽ không bao giờ bán rẻ chính mình,

Vì như thế, tao không có gì để dạy con tao cả !”

Viết ‘mày’ , ‘tao’ là dịch nhanh từ I and you, trong tiếng Anh, chứ dịch đúng là con và chú thì đúng lẽ hơn.

Tôi kể lại câu chuyện này, không phải chứng tỏ rằng mình từ bi, mình rộng lượng hay mình cao cả,

mà là để anh em thấy được chuyện đời nó nhiều cái bi hài như thế,

ầu cũng là cái nhân quả của tôi, đúng ngày đúng tháng, nó phải xảy ra để tôi nhìn lại tâm mình và học một số bài học cụ thể nào đó.

Hôm đó, sau khi nói chuyện với ông trưởng nhóm xong, tôi vẫn làm cho hết việc, đúng trách nhiệm rồi vui vẻ đi về... Về nhà còn chờ vợ con đi siêu thị như chưa có việc gì xảy ra. Với tôi thì cái gì cần làm thì đã làm rồi, chuyện mai thế nào thì để tính sau.

Ngày hôm sau, tôi vào công ty thì nghe ông kỹ sư chung team khoe, ê bên IT họ kiểm tra là do hệ thống server back up làm sao bị lỗi, nó trả dữ liệu lại 2 tiếng trước khi mày xong file đợt đó. Ông đấy vui lắm là vì ông sợ tôi nghĩ rằng ông sửa rồi ông trưởng nhóm lại đổ hết cho tôi. Ông trưởng nhóm thì im lặng cả ngày, né mặt tôi... suốt ngày hôm đó... rồi mãi đến hôm sau, ông chịu hết nổi thì kêu tôi ra... “tao xin lỗi, tao đã sai rồi !”.

Tôi cười rồi bắt tay ông, và nhắc lại câu nói ngày hôm qua

“Đừng bao giờ bỏ rơi chính mình !”

Nhiều lúc trong game đời, có những tình huống vô cùng phức tạp, nhưng anh em phải nhớ, nó xảy ra là luôn đúng thời điểm, đúng theo nhân quả... đây là cơ hội tuyệt vời để anh em luyện tâm mình.



Với tôi, dù làm nghề gì, bác sĩ, kỹ sư, công nhân, nhà đầu tư, v.v.. thì chỉ là hình tướng để anh em nhập vai mà thôi... chủ yếu là để học những bài học mình cần học.

Nên đừng vì những vai diễn quá sâu đó mà anh em bán rẻ chính mình, bảo vệ cái ngã của mình, rồi đi trái với nhân quả.

Đó là không biết thương mình,

Biết thương mình đúng cách thì đừng làm gì ngược lại với nhân quả, rồi bán rẻ những phẩm chất tốt đẹp, trong sáng bên trong mình.

## BÌNH TĨNH SỐNG

Tôi có từng biên một bài, “càng biết nhiều, thì càng phiền não”

Biết nhiều nhưng không biết điều hay biết đủ thì hay dễ khổ,

Biết nhiều mà tâm vẫn khổ thì thật ra là chưa biết gì cả.

Game đời này nó hay ở chỗ, biết nhiều cũng chết, biết ít cũng chết... mà biết quan sát và uyển chuyển thì mới sống yên ổn được. Tôi gặp khá nhiều thiện tri thức, có vài người tôi cực nể phục vì khả năng lưu trữ thông tin trong đầu họ, phân tích và kết nối vấn đề cực kỳ tốt... nhưng họ vẫn tâm sự rằng họ chưa tìm được sự bình an đúng nghĩa tận sâu bên trong.

Cái bệnh chung của những người biết nhiều, là khi có một ai đó nói đúng chủ đề hay vấn đề mà họ tự tin rằng am hiểu nhiều hơn thì cái bản ngã của họ sẽ xù lông ngay. Bản ngã vì thế luôn thôi thúc họ phải chứng minh rằng “tao biết cái này rành hơn mày, hoặc làm tốt hơn mày”, nó sẽ luôn như thế.

Sự đổ kỵ ngảm sẽ diễn ra rất nhẹ nhàng và ít ai đủ tỉnh táo để quan sát rằng mình đang có vấn đề. Sự thật, chính tôi cũng đã bị rất nhiều vụ này, để quan sát được con quỷ đổ kỵ đó cũng phải cần rất nhiều tình huống thực tế để va chạm. Thăm dòn vài lần thì tự động cái quan sát nó sẽ nhảy bén hơn.

Điều tôi chiêm nghiệm được,

Bất kỳ tình huống nào xảy ra với tôi thì nó đều hoàn hảo cả,

Hoàn hảo là sự sắp xếp những con người, hoàn cảnh, tình tiết rất phù hợp để gửi gắm cho tôi một bài học cụ thể nào đó. Cái khó là chúng ta có đủ bình tâm để quan sát và nhận ra bài học đó hay không.

Nên khi đối diện với bất kỳ tình huống hay vấn đề nào trong game đời, nếu trong tâm tôi gợn gợn lên điều gì đó bất thường thì tôi đều ngừng lại một tý để hỏi:

Do người ta quấy hay do tâm mình quấy ?

Do người ta có vấn đề hay tâm mình có vấn đề ?

Do người ta say hay tâm mình đang say ?

Người Ấn Độ xưa có câu, “Những thứ đang xảy ra thì đều cần phải xảy ra !”

Ý câu trên là, mọi thứ xảy ra là đều chuẩn cả, dù xấu hay tốt trên nhận thức của anh em... thì nó đều mang lại một giá trị nhất định để chính sinh mệnh đó được trưởng thành hơn.

Bình tĩnh sống, là khi anh em không còn đổ lỗi hay đổ trách nhiệm cho người khác nữa, dù người ta đang làm nhiều điều không đẹp lắm với anh em.

Tuy nhiên, ai mà làm cho tâm anh em dao động lên, sân lên, giận lên, tham lên, điên lên thì anh em phải cảm ơn người đó... vì đó là lúc để anh em quan sát được, ẩn sâu trong tâm mình đang nuôi dưỡng những con quỷ nào... và hàm lượng tham sân si của nó đang bao nhiêu % rồi.

Nếu nóng quá thì anh em cứ quật lại cho sướng... nhưng đã cái con rồi thì cái hậu quả ngay sau đó cũng sẽ giúp anh em nhìn nhận lại tất cả... rút cuộc phản ứng thế cũng chẳng giải quyết được gì tốt hơn.

Cứ làm vài lần như thế trên cùng 1 tình huống thì anh em sẽ có kinh nghiệm,

Tất nhiên, có cái anh em còn cơ hội học lại được... nhưng có cái rút kiểm ra rồi thì hậu quả khôn lường, không có lần 2 để rút kinh nghiệm, nên anh em phải cẩn trọng.

Nói gì nói, nhẫn nhịn ở đời luôn là minh triết nhất,

Thiệt thòi ngắn hạn thì lại được nhiều thứ vào dài hạn.

Lúc anh em loạn tâm thì cứ làm việc khác đi, cứ để cảm xúc nó ở đó, khoan phản ứng, cứ quan sát từ tốn xem coi cái cơn nó đến đâu, rồi lâu lâu cứ hỏi “tại sao mình giận như vậy, sao mình sân như vậy !”...

Làm thời gian thì anh em sẽ có cái quan sát bén hơn,

Rồi anh em sẽ nhận ra, rút cuộc, chẳng ai có vấn đề cả, chỉ do tâm mình còn yếu ớt quá, hoặc nói cách khác, là do cái bản ngã vi tế này nó còn nhiều “bám chấp” quá thôi.

Bám chấp vào cái mình biết,

Bám chấp vào cái kiến thức, khôn ngoan mình có,

Bám chấp vào những cảm xúc và ý niệm thoáng qua...

Bám chấp thì ắt sẽ khổ,

nên bình tĩnh sống thôi,

chẳng có gì phải xoắn cả.

## TRẬT TỰ NỘI TÂM

Đàn ông, sắc dục, ngoại tình, và hôn nhân

Tỷ lệ đàn ông Việt đánh vợ chắc tầm top thế giới, vì vấn đề cốt lõi là trật tự nội tâm của đàn ông Việt cực kỳ hỗn loạn và họ cũng chẳng hiểu ‘trật tự nội tâm’ là cái gì để mà chuyển hóa nó. Không chỉ riêng VN mà đàn ông nước nào cũng thế, nhưng riêng ở vn thì cao hãn.

Có 1 khảo sát năm 2010 của chính phủ VN kết hợp với Liên Hợp Quốc thì cứ 3 phụ nữ Việt có gia đình hoặc đã từng có gia đình thì có 1 người (tỷ lệ 34%) cho biết họ đã từng bị chồng mình bạo hành thể xác hoặc tình dục. Anh em google sẽ ra.

Cao bất ngờ anh em nhỉ,

Không chỉ đánh vợ mà việc ngoại tình cũng xuất phát từ một nội tâm không hề có trật tự,

Đàn ông sống trong khổ cực thì ít khi gây ra chuyện,

Nhưng cứ đầy đủ, sung túc 1 tý, thì lại sinh ra rất nhiều tật,

Ông Bà xưa bảo chẳng sai, “nhàn cư vi bất thiện”, rảnh tay thì hay làm bậy.

Có lên tiến sĩ, giáo sư, học vị rất cao, danh vọng ngút ngàn nhưng trật tự nội tâm không vững thì vẫn gây chuyện như thường,

Nên chị em đừng bao giờ bảo, “người yêu hay chồng mình tốt lắm!”

Tốt hay không vẫn phải vào tình huống cụ thể đã,

Nhưng một sự thật đáng buồn, đàn ông thẳng nào cũng mê gái hết, 99%, (nếu thẳng đó là đàn ông)

Chưa kể, gặp gái đúng gu thì cái tư tưởng ngoại tình nó trỗi lên ào ạt lên ngay, làm mù mờ hết lý trí.

Nhìn gái đẹp, đúng gu mà thèm thì đó là ‘bản năng’ tự nhiên của thẳng đàn ông,

Nhưng nhìn xong và vẫn bước qua được cái thèm đó, không chén, thì đó gọi là ‘bản lĩnh’.

Nếu chỉ sống theo bản năng 100% thì chẳng khác gì một con thú hoang,

Con người nó khác con thú ở chỗ là con người có khả năng nhận biết và phân biệt được cái gì đúng, cái gì sai, biết cái gì nên, cái gì không nên.

Nên để thẳng đàn ông thành hình ‘Người’, suy nghĩ có nhân tính, thì chuyện không hề đơn giản.

Muốn thành ‘người’ thì phải hiểu rõ bên trong mình hàm lượng phần ‘thú tính’ nó chiếm thế nào,

Bên trong nội tâm chúng ta luôn có 2 con sói đang đấu tranh với nhau mỗi ngày,

Tạm gọi là 1 con sói thiện và 1 con sói ác. (tôi có viết chi tiết trong bài ‘Bí kíp luyện sói’)

Thức ăn của con sói ác là si mê, tham lam, sân hận,

Con sói ác càng mạnh thì anh em sẽ càng chìm đắm trong thế giới vật chất và thế giới tình cảm,

Mê tiền, mê sắc, mê tình, mê danh vọng, mê quyền lực, v.v..

Thế gian càng đảo điên là do đa phần chúng ta chỉ cho con sói ác nó ăn,

Chưa kể môi trường sống hiện tại lại rất tạo điều kiện cho con sói ác nó phát triển,

Còn con sói thiện bên trong chúng ta thì càng ngày càng yếu ớt đi rất nhiều. Chiến tranh cũng là một hệ quả của việc phần ‘thú’ đang chiếm hữu trên đại đa số mọi người.

Một nội tâm hỗn loạn là do 2 con sói luôn cắn nhau te tua mỗi ngày, nhưng đa phần là con sói ác nó thắng.



Đôi lúc chúng ta biết chuyện đó là sai trái nhưng vẫn không thể cưỡng lại được,

Giống chuyện ngoại tình vậy, biết sai nhưng vẫn làm sai, là do con sói thiện nó yếu quá.

Đàn ông không có tu thân thì ắt hẳn phần ‘thú’ luôn chiếm ưu thế,

Dù có học vị, tri thức cao đến đâu, mà chẳng hiểu biết gì về bên trong mình thì sớm muộn gì cũng có chuyện.

Cái thông minh, tài giỏi ở kiếp này, kiếm được nhiều tiền, nó thuộc về phần trí khôn thế gian,

chẳng liên quan gì đến việc hiểu biết bên trong cả, té đập đầu cái là trí khôn mất hết.

Giáo sư vẫn si mê, là chuyện rất bình thường.

Để thành ‘người’ thì anh em có con đường tu thân mà thôi.

Tu thân, cụ thể là nâng điểm thân-tâm-tuệ, để lập trình lại trật tự nội tâm bên trong mình. Rõ hơn là nuôi dưỡng con sói thiện trở nên vững chãi và mạnh mẽ hơn.

Anh em không tu thân cũng được,

nhưng không muốn tu thì cũng phải tu thôi,

vì mọi thứ trong game đòi đã sắp xếp hoàn hảo để anh em phải dần dần sắp xếp lại trật tự nội tâm đó... có thể là bài học trong 1 kiếp, hoặc cả hàng triệu kiếp, hoặc cứ luân hồi mãi không điểm kết nếu anh em vẫn chưa chịu học xong.

Tái bút:

Anh em đừng bao giờ hả hê khi thấy một thằng đàn ông khác bị gãy gánh,

vì cơ bản người anh em đó cũng chưa hiểu ‘bên trong’ mình đang diễn ra điều gì !

và thậm chí nếu anh em đứng vào hoàn cảnh đó, cũng chưa chắc đã làm được tốt hơn.

Làm sai thì phải bị trừng phạt, nhân quả mà,

nhưng hy vọng các anh em đã sa lầy sẽ nhiệt tâm cải tạo và ‘biết’ mình nhiều hơn.

# ĐỘNG LỰC SỐNG

*(đức tin, tôn giáo, và ma quỷ nội tâm)*

Đa phần mọi người đang nhầm lẫn, có tôn giáo là có đức tin, hoặc tôn giáo là đức tin.

Sự thật, đức tin và tôn giáo là 2 thứ hoàn toàn tách biệt.

Anh em có thể có tôn giáo nhưng chưa chắc đã có đức tin...

Cụ thể rất nhiều người vẫn đi nhà Thờ, hay đi Chùa thường xuyên nhưng khi bước ra ngoài họ vẫn suy nghĩ và hành động như không hề biết đến Chúa hay Phật trước đó vậy.

Ngược lại, khá nhiều anh em vô thần, không theo tôn giáo nào cả, cũng không có bất kỳ khái niệm Chúa/Thần/Phật nào trong tâm trí... nhưng trong mỗi hành động của họ luôn có bước chân của Jesus hay Đức Phật trong đó. Họ làm mọi thứ như luôn có Chúa ở trong tim mình... đó là những con người có Đức Tin cực kỳ vững vàng.

Anh em mất tiền thì có thể kiếm lại được,

Anh em mất tình thì cũng kiếm lại được,

Nhưng khi anh em đã đánh mất đức tin và cả niềm tin sống... thì anh em đánh mất tất cả.

Bây giờ, ma quỷ đang sống trong Chùa và Nhà thờ nhiều lắm !

Cả những người đang bị ma quỷ dẫn dắt cũng không biết là họ đang làm gì.

Họ nói về những lời dạy của Phật và Chúa... nhưng ít khi họ làm theo những lời dạy đó... vì đức tin nơi họ yếu ớt lắm.

Nội tâm chúng ta luôn là một vùng đất đáng sợ !

Lâu lâu, anh em nên thử ngồi yên một mình, lấy 1 tờ giấy hay 1 cái máy ghi âm...

Cứ bất kỳ ý niệm hay suy tưởng nào lướt qua, thì anh em ghi lại hay nói ra để thu âm lại !

Làm 1 thời gian rồi về sau, khi mở thu âm nghe hay đọc giấy ghi ghép lại...

Thì anh em sẽ giật mình... vì những lúc ngồi yên đấy... thì anh em không thực sự một mình...

Đúng vậy, anh em không hề cơ đơn !

Có khá nhiều ‘tiếng nói’ khác nhau trong nội tâm anh em phát ra, chiêu mời, hấp dẫn, thuyết phục.., thôi thúc anh em làm một điều gì đó.

Ma quỷ nội tâm, hay bản ngã, hay cái tôi, hay ‘hiện thực ảo’, đều là những cái tên khác nhau của bóng tối vô thức, đang ẩn rất sâu bên trong nội tâm của anh em.

Cái khó là anh em không biết mình đang nuôi dưỡng bao nhiêu hạt giống hay bào thai của những loại quỷ ma nào trong vô thức. Đáng sợ anh em nhỉ.

Trong kinh thánh, đoạn Matthew 10:34 có viết – “Do not suppose that I have come to bring peace to the earth. I did not come to bring peace, but a sword.”

“Đừng nghĩ rằng ta tới đây để mang lại hòa bình trên đất. Ta không mang tới đây hòa bình, ta mang tới một thanh kiếm.”

Đấng tạo hóa, không cho anh em hòa bình nhưng lại cho anh em 1 thanh kiếm, để làm gì?

Đó là để trừ ma diệt quỷ trong tâm anh em...

Và thanh kiếm đó còn gọi là Đức Tin... tin vào một sự thật, sau tất cả, ‘chân tánh’ của con người luôn cao hơn tất cả, vươn lên tất cả, không có ma quỷ nào có thể chiến thắng được.

Bên nhà Phật, còn gọi là Tín Lực, trong Ngũ lực.

Dù có thể chưa chứng nghiệm, chưa trải qua, nhưng nếu anh em có niềm tin rằng mình luôn có cái thiện, cái thuần

khuyết, và có cả Thần Phật bên trong mình thì chắc chắn động lực sống của anh em sẽ vô cùng mãnh liệt.

Tôi có nhớ bên Chúa, cũng có 1 câu, phước lành cho ai chưa thấy đã tin. Câu này cũng dễ hiểu lắm... nhưng theo cách hiểu của tôi, là hãy tin rằng có Chúa tồn tại để chúng ta có niềm tin sống vững vàng hơn... rằng Ngài luôn theo dõi chúng ta. Loại loại vậy.

Mẫu thân của tôi trì chú Đại Bi, Kinh Dược Sư suốt cả chục năm qua... Tôi hỏi Mẫu thân (MT), thế MT có tin có Thiên Quốc (Chúa) hay Cõi Niết Bàn (Phật) hay không?

MT trả lời ngay, tin 300% (dù chưa tới), nhưng nhờ niềm tin đó mà MT luôn trì chú mỗi ngày 1 tiếng, để định lại tâm mình và ‘kết nối’ tín hiệu với thiên quốc và các năng lượng có giác độ cao.

Thật ra, với tôi, một người vô cùng lý trí, thì tôi không quan trọng có cõi ấy hay không (dù các nhà nghiên cứu năng lượng bên Á Đông đã tìm được căn cứ về tín hiệu từ Linh giới)...

tuy nhiên, nếu một người có niềm tin vào một việc gì đó mà giúp họ tốt lên, bình an hơn, định tâm tốt hơn thì... tôi thấy không có vấn đề gì cả. Không cần chứng minh nó có tồn tại hay không... nhưng nếu làm chúng ta bình tĩnh sống hơn thì vẫn chấp nhận được.

Hôm rồi, có bạn kêu tôi, viết về động lực sống... thật ra nó cũng xuất phát từ chủ đề Đức Tin này.

Muốn có động lực sống mạnh mẽ như kim cương thì anh em cũng phải có đức tin vững vàng kiên cố.

Kể nhanh anh em 1 dẫn chứng về niềm tin và động lực sống,

Vào những năm 1950s, ông giáo sư Curt Richter có thí nghiệm trên chuột, bằng việc bỏ các con chuột vào những lọ thủy tinh chứa đầy nước... để xem bao lâu thì chúng chết đuối. Lọ thủy tinh đủ cao nên mấy con chuột chỉ vùng vẫy chứ không trèo ra được.

Thí nghiệm diễn ra tầm 15 phút, thì tất cả các con chuột đều có dấu hiệu bỏ cuộc và bắt đầu chết chìm vì kiệt sức... thì ông bắt đầu nhắc chúng ra.... Cho nghỉ xả hơi vài phút... rồi sau đó ông bỏ vào lại !

Vừa mới vượt qua phút giây sinh tử xong, chưa kịp hoàn hồn mà lại bỏ vào lọ thủy tinh lại...

Anh em nghĩ thì đợt 2 này, các con chuột sẽ trụ được bao lâu?

15 phút, hay 10 phút...?

... cái kinh hoàng của thí nghiệm... là các con chuột đầy trụ lại đến 60 tiếng !

Dippe, 60 tiếng bơi đẩy anh em ah, tăng đến 240 lần sức mạnh ban đầu !

Có con còn trụ đến 81 tiếng.

Chuyện gì đã xảy ra, vì lũ chuột này có NIỀM TIN rằng... ở cuối cùng thì chúng sẽ được cứu, nên chúng đẩy giới hạn của bản thân lên cả giới hạn của cơ thể, gần như bất khả thi về mặt thể lực và sinh lý.

Đó là con chuột... nếu là con người như chúng ta thì sao !

Nếu anh em có đức tin và niềm tin vững vàng rằng... mình thực sự cao hơn những suy tưởng và ý niệm bên trong mình thì chắc chắn cuộc đời anh em sẽ bước qua một trang hoàn toàn khác. Mọi khó khăn, thử thách, mọi con thú dữ trong nội tâm anh em đều sẽ phải đầu hàng... nếu niềm tin đó đủ lớn.

Kể thêm 1 câu chuyện về thí nghiệm niềm tin trên con người,

Tôi không nhớ rõ tên thí nghiệm nhưng đại loại, có 1 tù nhân sắp bị tử hình thì họ cho anh ấy 2 sự lựa chọn, một là súng bắn chết ngay tại chỗ, hai là cắt tay, cắt chân cho chảy máu chết từ từ. Thế là anh chọn cách thứ 2.

Họ đưa ông vào 1 phòng trống, bịt mắt lại, nằm lên giường, cột 2 tay 2 chân lại, cố định cả cơ thể. Sau đó, có người nói, họ bắt đầu cắt tay chân anh... nhưng thật ra dùng



1 tờ giấy nhưng rạch vào cảm giác như 1 con dao lam... chứ tay chân anh không đứt.

Sau đó, họ dùng 4 thùng nước, lẽ ra để hứng máu thì họ để 4 cái vòi chảy nước rồi cho nước nhỏ từ từ ra... do bị bịt mắt, nên giác quan khác rất mạnh, anh nghe rất rõ tiếng từng giọt ‘máu’ rơi xuống thùng.

Tiếng nước nhỏ xuống, cứ từ từ tăng lên...

Người ta có gắn máy đo nhịp tim và sóng não của anh lúc đấy...

Khi tiếng nước tuông càng mạnh hơn thì tim anh dấu hiệu loạn nhịp hơn !

Rồi sau vài tiếng như thế thì họ tắt hẳn tiếng nước... thì tim anh cũng ngừng đập ngay lúc đó.

Anh ấy đã chết, dù sự thật không có chảy 1 giọt máu nào cả,

Nhưng do anh đã ‘TIN’ rằng mình sắp chết, máu mình đã chảy hết... thì ý thức của anh cũng đồng thời shut down tất cả chức năng cơ thể ngay sau đó.

Thí nghiệm sau này không cho triển khai nữa thì bị xem là vô nhân đạo...

Nhưng nó cho anh em thấy 1 điều... sức mạnh của tin thần hay niềm tin của chúng ta là kinh khủng !

Nếu anh em tin mình sẽ sống, sống tốt, sống khỏe thì anh em sẽ làm được,

Còn ngược lại thì dù khó khăn nhỏ, hoặc khó khăn ‘ảo’ thôi, cũng đủ giết chết anh em.

Lẽ ra tôi định viết về niềm tin sống thôi... nhưng tôi thấy cần tổng quan hết là tại sao anh em cần đức tin bên trong mình... vì người có đức tin thì động lực sống của họ cực kỳ mãnh liệt...

Và quan trọng nhất, chỉ có đức tin mới có thể giúp anh em chiến thắng được ma quỷ trong nội tâm mình mà thôi. Chỉ có 1 con đường duy nhất.

## TẠI SAO CHÚNG TA HAY BỎ CUỘC!

câu hỏi 1: “em làm gì được thời gian là đều thấy chán, dù thậm chí đúng cái em thích nhưng vẫn ngán, nên đâm ra chẳng làm gì đến đâu. Vậy nguyên nhân là gì?”

câu hỏi 2: “anh khởi nghiệp 2 lần rồi, cả hai đều thất bại thảm hại, riết anh cũng chẳng thiết tha làm gì thêm. Thôi thì cứ làm công ăn lương sống qua ngày cho khỏe, ad thấy sao?”

anh em thân mến,

không riêng hai bạn trên, tôi cũng nhận được kha khá câu hỏi tương tự vậy, gom chung lại thì cần trả lời 1 câu thôi, đó là “tại sao chúng ta hay bỏ cuộc”

anh em nào theo dõi page lâu rồi thì tương đối đã có khái niệm về 3 nền tảng cốt lõi của thằng đàn ông, đó là Thân-Tâm-Tuệ. Ai chưa rõ thì kéo lên phần mục lục tổng hợp đầu trang để đọc thêm.

tôi lại tiếp tục lấy 3 nền tảng này để giải đáp câu hỏi hôm nay cho anh em, rồi về sau mỗi người cứ dựa trên nguyên lý này rồi tự giải đáp các vấn đề trong cuộc sống của mình nhé.

.

Vậy tại sao chúng ta hay bỏ cuộc ?

Nguyên nhân 1 là do TÂM dao động

- anh em làm mau chán là do mục tiêu của anh em không rõ ràng, làm cái A được vài hôm thì lại thích qua cái B. Bệnh này là do tâm THAM nên dao động mạnh lắm, nhất là khi thấy người ta đi đường kia nhanh hơn, ngon hơn. Ông bà hay gọi là ‘đứng núi này trông núi nọ’.

- tiếp đến là do Tâm NGHI (ngghi ngờ đấy), nôm na là chả biết tin vào cái gì. Đặt mục tiêu A nhưng không hề có niềm tin vào nó, niềm tin ít thì động lực cũng ít theo, mà lực đẩy không có thì mau chán lắm. Nó hay xảy ra với anh em có tầm nhìn ngắn hạn, nên cố gắng thời gian không có kết quả là bỏ cuộc giữa chừng ngay.

- tiếp đến là do Tâm thiếu ĐỊNH. Đã có mục tiêu rõ ràng, tầm nhìn ngon lành, nhưng hay bị xao lãng bởi những thứ hay ho khác. Thay vì cứ tập trung chạy thẳng từ A đến B thì trên dọc đường cứ hay tấp vào ngồi chơi, nên thay vì tốn 1 năm để đến B thì gần 10 năm vẫn chạy lòng vòng. Dù lúc nào ai hỏi đến thì anh em nói ước mơ của mình rõ vanh vách nhưng đi mãi vẫn chưa có kết quả.

Nguyên nhân 2 là do TUỆ chưa đủ

anh em giải quyết vấn đề ở Tâm xong thì chắc chắn đã có mục tiêu rõ ràng, biết mình đi đâu, sẽ làm gì, gặp ai, làm trong bao lâu, rất cụ thể. Tuy nhiên đã biết mình muốn đi

đầu rồi nhưng làm mãi vẫn chưa có kết quả thì chỉ có 1 lý do duy nhất thôi:

‘Đường đi có nhưng võ công chưa tới’

Tôi còn nhớ, có kỳ xem video các bạn tuyên bố “tôi sẽ trở thành triệu phú đô-la trong năm tới, tôi xin hứa, tôi quyết tâm, tôi thành công, tôi có thể làm được ... x 99 lần”.

ít ra các bạn này đã biết mục tiêu là gì, tuy nhiên nó không khả thi với năng lực hiện tại của các bạn. Ví dụ, thu nhập hiện tại của tôi đang tầm 20 triệu / tháng, nếu tôi đặt mục tiêu trong 1 năm nữa kiếm 10 tỷ thì chỉ có 2 cách: một là trúng vé số, hai là đi ăn cướp hay lừa người ta thôi.

anh em mau chán là do bị ‘ảo tưởng sức mạnh’ rồi đặt mục tiêu chả liên quan gì với năng lực hiện tại. Tuệ của anh em đang kiếm được 10 đồng / tháng, thì cao lắm 1 năm sau, anh em tăng 20-30% thì đã quá đáng lắm rồi.

hay đơn giản hơn, anh em đang 50kg, bước vào phòng tập tạ mới có 1 tháng mà anh em tuyên bố sẽ cơ bắp to giống Lý Đức hay Arnold trong 1 năm nữa thì chỉ có ăn loz.

Anh em cần khắc ghi, tuệ đến đâu thì tài sản đến đó, tuệ chưa đủ thì phải chịu khó đi học người khác, chịu lắng nghe, sai thì sửa, phải trao dồi cái tuệ liên tục bằng cách lao động nghiêm túc vào.

Anh em đi cửa gái cũng vậy, mục tiêu phải khớp với năng lực hiện tại, chứ anh em đang tầm điểm trung bình khá mà chọn tới Hoa Hậ thì anh em chỉ có gãy giữa đường vì kiệt sức. Đó là lực bất tòng tâm.

Nguyên nhân thứ 3 là do THÂN không khỏe

Tâm vững, tuệ đủ nhưng mới rồ ga chạy được 1 đoạn thì Bác sĩ bảo nhập viện vì sức khỏe không đảm bảo để chơi game đời.

Thốn đấy, tuy người đời hay bảo, Thân này là tạm bợ, nhưng không có nó thì tuệ đỉnh cao và tâm sáng cỡ nào cũng chẳng giúp anh em đi đến được bất kỳ mục tiêu nào cả đâu, nếu xét trên phương diện cuộc đời.

Sự quan trọng của ‘Thân’ thì tôi viết vài post rồi, anh em kiểm lại trong bài mục lục; nhưng tóm tắt nhanh thì tôi hay khuyên anh em nên chơi thể thao ít nhất 3 lần/tuần, ăn uống khoa học, ngủ đủ... Thân khỏe thì có nền tảng để tâm và tuệ sáng lên. Muốn học gì, làm gì, thì thân phải khỏe trước đã.

Có người thông minh, có năng lực nhưng tâm hay dao động thì khó tý là bỏ... dễ nhớ là như người lái xe trên đường gồ ghề nhưng hay bị say xe hoặc bị cảm dỗ dọc đường.

Cũng có người thì tâm vững vàng nhưng tuệ còn mỏng nên đi lệch đường hoài... nó ví như tay lái chắc mà cứ quẹo sai đường.

Còn có cả tâm cả tuệ, mà thân yếu ớt thì giống như xe hết xăng, tuy đã có bản đồ trong tay và năng lực lái xe thượng hạng nhưng cũng dậm chân tại chỗ thôi.

Vậy giờ nên làm gì để không dễ bỏ cuộc?

dễ nhớ nhất thì anh em cứ thuộc 5 chữ ‘Đ’ này cho tôi:

**ĐÚNG - ĐỦ - ĐỀU - ĐẠT - ĐỈNH**

Đúng mục tiêu, Đủ năng lực (tuệ), Đều (tinh tấn và kỷ luật), Đạt kết quả, rồi ae sẽ lên Đỉnh thôi.

Hay 1 cách nói khác:

Làm đúng - làm đủ - làm đều thì sẽ đạt,

Đạt xong rồi lại lập lại tiến trình trên,

Cứ đúng - đủ - đều x liên tục..

...

Cứ kiên trì thế thì chắc chắn anh em sẽ đỉnh sớm thôi.

Tâm sáng, Tuệ đủ, Thân Khỏe...

thì làm sao anh em mau chán và dễ bỏ cuộc được !



## TRÁI TIM CON BÉ QUÁ!

Tôi là đứa học nhanh, nhớ nhanh và cực kỳ nhạy cảm. Hồi nhỏ Mẫu thân cứ bảo vui, may phước phần lắm mới được tái sinh làm con trai của Mẹ đấy, nhất là cái đầu óc thông minh và mặt mũi sáng láng thì may cũng đã gieo nhiều thiện nghiệp trước đó lắm rồi.

Tôi nghe xong thì cười thôi, rồi dạ dạ cho qua, chứ thời đấy tôi không quan tâm nhiều lắm về vấn đề nghiệp quả và luân hồi lắm, chính xác là không tin. Mà lẽ thường, đứa nào có đầu óc thông minh, học đâu hiểu đó, thì hay kèm theo combo kiêu ngạo và tự cao.

Tôi cũng không ngoại lệ, thời đi học, tôi học nhanh nên đâm ra làm biếng, điểm thì vừa đủ loại khá giỏi, chứ không cố nhiều. Cả sau này ra trường đi làm, mọi thứ trơn tru, thăng tiến liên tục, tôi bước lên vị trí điều hành 1 bệnh viện đa khoa khi còn rất trẻ. Thử hỏi, nếu anh em là tôi, thì anh em có tự mãn và kiêu ngạo không?

Nhưng cuối cùng cái gì đến cũng phải đến, những bài học đối trị lại bản tính cao ngạo đó cũng đến. Tôi nhớ, tầm đầu 2017, vừa mới cưới vợ được vài tháng thì tôi rơi vào một cơn khủng hoảng rất lớn.

Không phải khủng hoảng sau cưới mà là khủng hoảng về sức khỏe. Tôi xưa giờ thì gần như không có bệnh tật gì đặc

biệt, tự nhiên phát 1 cái bệnh rất lạ lùng (hơi tế nhị) vào đúng giai đoạn mọi thứ đang ở phong độ tốt nhất của tôi.

Chỉ trong 8 tháng, tôi đã đi khám hơn 6 cái bệnh viện chuyên khoa lớn nhất ở Sài gòn, gặp hơn 8 ông Bác sĩ / Giáo sư chuyên ngành, làm xét nghiệm đủ kiểu, nhưng không ra bệnh cụ thể, mà triệu chứng vẫn nguyên. Cuối cùng, có vài Bác sĩ cho thuốc mỗi kiểu cứ thử xem sao, tôi cũng không khỏi. Gần 1 năm, vợ tôi cũng mệt mỏi vô cùng với hành trình mò bệnh của tôi, nhưng chắc vì tình thương nên vợ tôi vẫn kiên trì đồng hành với tôi đến cùng.

Song song với giai đoạn đó, là giấy tờ đi Mỹ của tôi cũng gần như sẵn sàng, tôi với vợ ngồi xuống quyết định lần cuối, xem có đi Mỹ định cư không, nếu đi thì cả hai sẽ làm lại từ đầu, dù cuộc sống và công việc của 2 đứa ở VN lúc đó cực kỳ tốt.

Tôi không biết hệ thống y tế bên Mỹ như thế nào, nhưng sau 1 năm đi chẩn đoán mà không ra bệnh cụ thể, thậm chí có Bác Sĩ kêu tôi đi khám về thần kinh hay tâm thần đi, vì có khi tôi stress quá nên sinh ra những triệu chứng lạ lùng đó.

Tôi mất ngủ cũng hơn 4-5 tháng, tối ngủ 2-3 tiếng là giật mình, thấy cảnh mình chết trẻ, rồi rất nhiều vọng tưởng về việc phải bỏ lại sự nghiệp, bỏ lại gia đình, làm tôi càng trầm cảm nghiêm trọng hơn. Đỉnh điểm nhất là lúc tôi quyết định đi Mỹ, thôi bỏ lại tất cả để bắt đầu lại, tôi có bảo vợ, nếu số

anh chỉ sống 1-2 năm nữa thì thôi cứ qua Mỹ 2 đưa đi du ngoạn cho đã rồi anh bye bye.

Đó cũng là cột mốc quan trọng mà tôi chính thức bước chân vào hành trình tâm linh của mình, nói chính xác là bắt đầu đặt những câu hỏi mà xưa giờ tôi không bao giờ hỏi, sau cái chết là gì?, tôi có tiếp tục làm người không? có ngon lành như giờ không? tại sao tôi bệnh lúc còn quá trẻ thế, tại sao và tại sao.

Cứ câu hỏi tại sao này lại dẫn đến câu hỏi tại sao khác, 2 năm đầu ở Mỹ, tôi cứ sống hòa bình với các triệu chứng bệnh, song song lúc rảnh thì nghiên cứu tất cả tài liệu về tâm linh, để giải đáp tất cả những câu hỏi trên. Tôi đọc và nhớ rất nhanh, phân tích và kết nối mọi thứ rất lẹ, nên trong thời gian đấy, tôi gần như nắm tương đối hết các khái niệm về tái sinh, luân hồi, nhân quả, nghiệp báo, năng lượng, tần số rung động, vũ trụ quan, v.v...

Mà anh em biết đấy, những người đầu óc thông minh mà khi nghiên cứu gì thì họ ghi nhớ rất tốt và phân tích rất logic... có giai đoạn, tôi nghĩ mình đã ‘tỉnh thức’, đã ‘vô ngã’ rồi, tôi thấy mình hiểu được cả vũ trụ đang vận hành như thế nào, vãi lùa như thế. Tôi có chia sẻ với vài người quen thì họ cũng bất ngờ về những điều tôi đang nói, họ thấy tôi thay đổi nhiều quá... Có người còn tung hô, tôi giác ngộ rồi đấy =)).

Tôi vui mừng như kiêu, aha, mình đã thoát khỏi luân hồi, chết đâu phải là hết đâu, tôi cố tỏ ra ‘không sợ’... nhưng sự thật thì nỗi sợ chết vẫn kèm cặp tôi mỗi ngày.

Nhưng anh em đâu biết, thật ra, những gì tôi vừa trải qua, chỉ là những vọng tưởng của 1 cái bản ngã vi tế hơn, một cái tôi tâm linh thay cho cái tôi cũ ngày xưa thôi.

Càng thấy mình đặc biệt hơn, hoặc thấy mình như được vũ trụ gửi tới làm 1 sứ mệnh cao cả gì đó ở thế gian này thì tôi càng ngụp lặn trong cái ảo tưởng của chính mình. Đó là giai đoạn thử thách mà tôi nghĩ bất kỳ ai đang đi trên con đường tâm linh đều sẽ bước qua, nhất là những ai theo con đường phân tích chân lý hay dùng lý trí thông minh để làm đòn bẩy.

Tôi có 1 Vị Thầy tâm linh luôn theo dõi từng bước chân của tôi, cứ mỗi đến ngõ cụt, bế tắc quá rồi, thì Thầy tôi lại gửi vài thông điệp vào ngay trong tâm trí hỗn loạn đó. Tôi không biết đó có phải là vọng tưởng do chính tôi nghĩ ra hay không, nhưng nó làm sụp đổ gần như hoàn toàn những niềm tin của tôi trước đó.

Thông điệp đầu tiên từ Thầy tôi,

“Thông minh sẽ đưa con đến cái cổng của chân lý rất nhanh,

Nhưng để bước qua cái cổng đấy thì con phải bỏ sự thông minh của mình ở lại !”

Tôi cứ quán tưởng mãi về câu nói đó của Thầy, cũng hơn 1 năm, tôi mới tương đối nắm bắt được 20-30% gì đây của câu nói đó.

Cụ thể, dù biết nhiều hơn, hiểu rõ hơn về chân lý, thậm chí tôi thuộc lòng cả Kinh Điển, nghiêm túc thực hành, mà sao trong lòng tôi còn nhiều nỗi bất an vi tế lắm.

Lý trí tôi nói A nhưng trực giác thì cảm nhận hoàn toàn khác, có gì đó đang sai sai về hành trình này...

vì sao anh em biết không? Tôi chỉ sờ đến phần vỏ mà thôi, đó là những kiến thức khô khan, như google lưu trữ vậy, ai hỏi thì bắn kiến thức ra, chứ tôi không có trải nghiệm gì thực tế trên nó cả.

Lý trí càng nhiều, kiến thức càng phình ra, đi đâu, thấy ai post gì, nói gì, đúng cái chủ đề tôi đã nghiên cứu lâu, nếu họ nói không đúng thì tôi khó chịu lắm.

Tất nhiên là tôi bay vào thể hiện cái hiểu biết của mình ngay, nói chung giai đoạn đó, ai sai, ai quấy là tôi quất hết. Chiến mọi mặt trận, có thắng có thua, mà lòng tôi vẫn như cũ, những nỗi bất an vẫn còn đó. Đỉnh điểm, tôi rất khó chấp nhận, nếu ai không cùng niềm tin với tôi, không tin vào những cái tôi đang tin, thì tôi sẽ cố dùng lý trí này, thông minh này để bắt họ phải tin vào những niềm tin đấy.

Làm thế thì ai khổ, chính tôi khổ thôi.

Cũng ngay khúc cùng cực đấy, thì thông điệp tiếp theo cũng đến, một tiếng nói nhẹ nhàng lại vang lên,

“đầu con to, nhưng trái tim con bé quá !”

Câu đó cứ lập đi lập lại liên tục 1 lúc rồi tắt dần,

Tôi còn nhớ, hôm đấy, vừa tan ca ra, đầu tôi cứ miên man mãi với những suy tưởng vu vơ, rồi tôi ngồi lặng yên trên xe một lúc lâu, thì tự nhiên xúc động chảy nước mắt khi nghe được câu nói đó vang lên.

Có lẽ, Thầy tôi nói đúng, trái tim tôi bé quá, nên không thể chấp nhận ai khác mình được, không thể yêu thương những ai khác mình được, không thể tha thứ cho ai đã có lỗi với mình được.

Một trái tim quá bé thì chứa được gì ngoài những sự so đo, đố kỵ và hơn thua với Đời đâu.

Tôi không rõ, điều gì đã thay đổi trong tôi, nhưng từ hôm đó trở đi, khi lướt qua những quan điểm khác mình, tôi thấy mình dễ chấp nhận hơn. Tôi không còn cái kỳ vọng, mọi người phải theo ý mình nữa, tôi tôn trọng cách mọi người chọn lựa, cách mọi người suy nghĩ và cả cách họ sống.

Thậm chí là những người trực tiếp tương tác trong cuộc sống của tôi... tôi tin, gặp nhau là do nhân quả, tôi chỉ quan sát kỹ hơn và yêu thương họ nhiều hơn mà thôi.

Biết nhiều, không bằng biết điều, anh em nhĩ !?

Con đường tâm linh, hay con đường tu thân, anh em gọi tên gì cũng được. Nhưng nếu càng đi, mà chúng ta càng thấy cái tâm mình chống đối với đời hơn, khắt khe với đời hơn, khó chấp nhận mọi thứ diễn ra hơn... thì chắc anh em nên xem lại, như cách tôi đã từng.

Trung thực thì, bản ngã tôi vẫn còn đây, vẫn đang chia sẻ những dòng này... có phải do bản ngã vi tế viết ra hay không thì để xem đến cuối hành trình này coi thế nào.

Nhưng 1 điều tôi thấy rõ, là mình bắt đầu rộng lượng và yêu thương cuộc đời một cách tự nhiên hơn, chứ không phải cố gắng bằng lý trí hay tỏ vẻ ‘bình thản’ như xưa nữa.

Cheers,

Bác 7B

Tái bút:

các triệu chứng bệnh lạ của tôi đã hết hẳn cách đây 3 năm rồi, hết tự nhiên, nên anh em đừng lo.

# HẠNH PHÚC GIÁ BAO NHIÊU

Có lúc, giá chỉ bằng 1 tô hủ tiếu gõ...

Nhưng đôi lúc giá lại tận 1 chiếc G63 !

Hạnh phúc ở đời, nó tương đối, vì không ai so với ai được,

Nói tương đối, vì các giác quan của chúng ta khác nhau, mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm.. và cả ý niệm thì không ai giống ai cả.

cảm giác hạnh phúc bắt đầu xuất hiện khi các giác quan này được thỏa mãn,

cái khổ là chúng ta rất dễ nhàm chán với những thứ mà giác quan đã quen thuộc... đâm ra có cảm giác nhàm, lờn sau 1 thời gian đủ lâu... Rồi sau đó, chúng ta lại đi truy tìm những cái cảm giác cao hơn, mạnh hơn, hoặc ‘mới hơn’ để phục vụ cho những giác quan đó tiếp.

ăn một món ngon thời gian cũng chán,

nghe một bản nhạc hay thời gian cũng lờn,

người yêu nồng cháy ngày xưa giờ sao xa lạ quá... nên hiểu thế thì anh em đừng hứa hẹn khi yêu quá nhiều.



Cũng 1 buổi tối, có người ăn tô phở lề đường, là so happy rồi, hoàn toàn trọn vẹn trong 10 phút ăn tô phở đấy,

Nhưng có người, bữa tối, phải có đủ món mặn món xào món canh, bàn đĩa phải trình bày đẹp, không gian phải ấm cúng, nhạc du dương, bạn ngồi ăn phải đúng gu đúng tầm v.v... gom lại tất cả những điều đó thì họ mới ăn ngon và happy được... thiếu 1 thứ thì % happy sẽ giảm ngay.

Vậy ai hơn ai?

Không ai hơn ai cả,

Vì đó hoàn toàn là sự lựa chọn của mỗi người.

Mình chuộng hướng A thì các giác quan của mình chỉ cần vài điều kiện đơn giản để tổng hợp ra hạnh phúc,

Còn chuộng hướng B thì mình cần có nhiều điều kiện hơn thì mới đủ đáp ứng level của các giác quan đó.

Người không cần điều kiện gì cả mà vẫn happy, đó là người có phước rất lớn trong cuộc đời. Người không cần gì mà vẫn đủ đầy thì họ phải thấy rõ được hết tất cả bản chất trong thế giới hình tướng muôn màu muôn vẻ này.

Có người có vợ, có con, có 1 cái nhà to, có tiền ngân hàng kha khá thì mới happy được,

Nhưng có người lại chọn con đường độc thân, du ngoạn đó đây, không nhà không cửa, không vương bận... thế lại happy !

Vậy ai happy hơn?

Tôi không rõ, chỉ các anh em đang đi trên con đường đó mới rõ thôi,

Vì sự thật, con đường nào cũng tốt cả,

anh em thích chơi trò A thì anh em phải có trách nhiệm và tuân theo luật chơi của trò A,

Còn anh em chọn trò B thì anh em phải chấp nhận luật chơi của trò B,

Trọn vẹn, uyển chuyển, đáp ứng được những điều kiện tạo ra hạnh phúc ở hướng đó hay trò đó thì người đó sẽ hạnh phúc.

Còn chọn trò cao, hướng đi quá sức, thì anh em mệt mỏi thôi,

Khổ là do tâm lực và năng lực của anh em không đủ để đi hướng đó.

Nên cái khó ở game đời là phải hiểu mình sức đến đâu và chọn cái gì vừa sức với mình !

Hôm rồi có ông bạn, cũng team tu tập, ông bảo tôi, anh chả hiểu người ta đi mua đồng hồ Rolex để làm gì, mắc công vương bạn rồi bám chấp vào, đi đâu cũng phải giữ, thay vì đeo cái Casio như anh, đeo 10 năm nay vẫn dùng tốt và nhiều kỷ niệm lắm.

Tôi đáp, chưa chắc, tất nhiên đeo Rolex mà để mất thì cũng thốn đấy, nhưng nếu anh vô tình mất cái Casio của anh thì anh có tiếc không?

Rolex hay Casio chỉ là hình tướng thôi, chủ yếu vẫn là phần Tâm bên trong,

Có người mất Rolex không buồn, chứ có người mất Casio lại buồn cả tuần đấy,

Chủ yếu là mức độ bám chấp vào vật chất ngoại cảnh bao nhiêu thôi.

Sống tối giản, mà tâm còn bám chấp thì mất vẫn còn bụi lắm,

Trước có 1 ông Vua giả thường dân đi vi hành, không có ai theo bảo vệ cả. Trên đường thì vô tình gặp 1 Tu sĩ đang đi khát thực... không biết thế nào mà Tu sĩ nhận ra nhà Vua rồi hai bên đàm đạo. Tu sĩ cứ nhìn nhà Vua rồi thầm nghĩ, ông này gan nhĩ, không sợ người ta ám sát hay sao.

Vừa đi vừa nói được 1 đoạn thì có 1 người chạy ngang giật mất cái bình bát của Tu sĩ, thế là Tu sĩ phóng chạy

theo... để lấy lại. Nhưng cuối cùng vẫn không lấy được, Tu sĩ đứng trầm ngâm, mặt đầy tiếc nuối, vì tài sản duy nhất của ông chỉ có bình bát và cái áo choàng để đi khất thực thôi.

Nhà Vua đi lại, rồi động viên, mai tôi tặng 2-3 cái bình mới, ông tha hồ mà dùng...

Tuy nhiên ông phải vui lên, vì tên cướp đây đã giúp ông đấy !

Người Tu sĩ nhìn nhà Vua, rồi bảo, tại sao tên cướp đây lại giúp tôi ?!

Thì tên cướp đã cho ông thấy, dù ông đã từ bỏ tất cả để làm Tu sĩ rồi... nhưng ông vẫn còn bám chấp vào cái bình bát... vì đó là cái duy nhất ông có nên tâm ông bám rất chặt vào. Phải mất nó đi thì ông mới biết, tâm ông chưa thực sự tự do.

Nên ở đời, người có 10 triệu cũng chưa chắc bớt tham hơn người có 10 tỷ,

Có người mất cả gia sản mà vẫn đứng dậy được để đi tiếp,

nhưng có người mất cái áo mà tâm đã bất an đủ đường.

Nên hạnh phúc ở đời, cảnh sắc bên ngoài như thế nào thì do anh em chọn hướng mình chuộng thôi. Mỗi hướng sẽ có

luật chơi của nó nên anh em phải chịu khó quan sát để đáp ứng cái mức hạnh phúc mà mình chọn.

Anh em hoàn toàn có quyền hưởng thụ mọi thứ trong game đời này,

hãy hưởng tất cả nhưng nhớ là ‘đừng bám chấp vào gì cả’,

đó là con đường đi đến hạnh phúc tuyệt đối.

Ngủ khách sạn 5 sao cũng ngon... mà ra nắp cống ngủ thì càng ngon.

Còn hạnh phúc tương đối ở đời thì mau đến rồi mau đi thôi anh em ah... vì nó cần rất nhiều điều kiện bên ngoài để duy trì.

## LÀM GIÀU VÀ LUẬT CHƠI

Qua giờ nhận được 2 inbox khá thảm từ hai bác,

Một ông thì ôm hết tiền gia đình vào coin và stock, rồi mượn cả thêm anh em xã hội để vào all in 1 cú đổi đời... ai ngờ 3 ngày nay, coin và stock lao đầu xuống vực nên ông đây có ý định tự tử nên inbox chia tay tôi ! vkl

Một ông thì đang yên đang lành, thấy đầu tư coin ngon, tất nhiên cũng lời 1 mớ khá đậm năm ngoái rồi, cũng vì do lời quá nên lòng tham càng tăng thêm bội lần... nên lại huy động thêm từ bạn bè bỏ vào tiếp... bây giờ trở về tay trắng như ngày bắt đầu mới lập nghiệp ! chán quá không muốn làm ăn gì nữa, rồi không biết nhìn gia đình, anh em ra sao.

Tôi biên cái này, là để các anh em đang dính vụ đầu tư coin hay stock mà vững tâm sống tiếp, rồi bình tâm rút ra vài bài học để đời cho mình.

bài học quan trọng nhất về tiền bạc là,

tiền xài vào mình mới là tiền của mình,

tiền còn trên sàn, tiền trong công nợ, và cả tiền trong ngân hàng vẫn là tiền của thiên hạ.

chưa xài thì chưa phải của mình !!!

nên các anh chị em nhớ xài, cho ấm cái thân tâm này đi.

tiểu phú (giàu ít) hay trung phú (giàu vừa) thì do anh em cố gắng và cặm cùi.

còn đại phú là do mệnh trời rồi,

cải mệnh được mà không phải 1 kiếp.

mà để đại phú về sau, thì không phải tích tiền, mà là tích phước.

Phước đủ thì đầu óc ở đời tiếp theo sẽ minh mẫn hơn, thì của cải nó tự tạo ra từ cái nhận thức xịn đó.

Nên quy lại, cứ xài đi và nhớ tích phước.

Nhiều anh em cứ nghĩ cái thông minh này của mình là do trời phú... tự nhiên nó thế, rồi đâm ra ngạo mạn, tự cao, chẳng xem ai ra gì.

Đầu óc thông minh, học 1 hiểu 10, nắm bắt vấn đề tốt, phân tích tốt, đều do từ ‘phước’ hay phúc phần mà ra cả. Nên không có phước thì từ lúc sinh, đã khuyết tật đủ nơi trên cơ thể rồi.

Gặp ai, gương mặt thanh tú, đầu óc sáng sủa, thì mình biết là do phước họ khá dày,

Kiếp này, anh em quyết định cái gì cũng chuẩn, cũng do phước, nên phước phần hay nhân quả tích lũy sẽ chi phối gần như toàn bộ các sự kiện diễn ra trong đời anh em...

Đó là tại sao người ta có thể xem cuộc đời anh em như thế nào thông qua xem Chiêm tinh, Tử vi hay Kinh dịch. Vận mệnh 1 quốc gia còn dự đoán gần như chính xác, huống chi 1 cá nhân, vì sự vận hành của các vì sao, tinh tú trên trời nó phản chiếu chuẩn như soi gương về cái vòng nhân quả của những con người (đang sống trong quốc gia đó) đã tích lũy trước đó như thế nào.

Nhưng đừng vội buồn, vì anh em có thể cải số hay cải mệnh được ! nhưng anh em phải cực chăm và kỷ luật lắm thì cái vòng nhân quả mới xoay chuyển sang hướng khác.

2 thằng cùng đầu tư, với số tiền bắt đầu giống nhau,

Có thằng sau 2 năm thì mua 2 căn nhà...

Có thằng sau 2 năm thì không còn cái nhà nào để ở.

Không phải thằng 2 ngu hơn thằng 1, mà là thằng 2 không đủ phước bằng thằng 1. Nên ở vài thời điểm quan trọng, thằng 2 luôn ra những quyết định luôn đi vào lòng đất, vì phước không đủ.

Anh em phải quan sát lâu mới thấy rõ việc này,

Ngay xung quanh tôi thì cái vụ phúc phần này nhiều lắm, vì tôi có vài đứa bạn, từ lúc sinh ra đến khi lấy chồng sinh con, nó diễn ra êm đềm và đẹp như phim. Kể cả tôi cũng có phước dày đây... nên đầu óc mới tương đối bớt u mê để ngồi viết cho anh em đọc.



Mà phước thì nên tích, chứ không nên tán,

Tán là gì, là anh em xài hoang phí cái phước của mình, thay vì nên tích lũy thêm để về sau game đòi dễ thở hơn.

Lấy vợ đẹp, ngoan hiền thì anh em phải có phước,

Sinh con sáng láng, thông minh thì cả đứa con và cả anh em cũng phải có phước... 2 cái hợp lại thì phước double.

anh em mà không hiểu cơ chế của phước phần thì anh em sẽ xài cạn rất nhanh. Như vụ coin vừa rồi, nhiều lúc anh em đã có phước trúng 100k mỹ kim rồi, nhưng do tham, thay vì dừng lại, đi từ thiện 30%, rồi 30% tặng phụ huynh, còn 40% còn lại thì hy vọng anh em mới nuốt được.

Chứ ôm trọn 100% rồi cứ tham tiếp thì phải trả hết thôi,

Nói đơn giản thế này, để anh em dễ nắm,

trải qua 99 kiếp sống, tài khoản phước (tkp) của anh em đã tích lũy là 100 điểm.

vào kiếp này, anh em xài 40 điểm để trúng 1 vụ coin siêu to, tầm 5 triệu đô gì đó. Coi như lấy 40 điểm tkp để đổi 5 triệu đô game đời, thì tài khoản tkp còn 60 điểm.

lấy vợ đẹp, ngoan, xài thêm 20 điểm tkp

sinh thêm con xịn, xài thêm 20 điểm tkp

mở công ty A, làm ăn ngon, xài thêm 20 điểm tkp.

kể hoài không hết, nói chung anh em xài tài khoản phước mình rất nhanh... chứ tích lại rất lâu.

Để tích thì cơ bản thế này,

anh em làm gì, cho ai, mà không cần đáp lại, thì tài khoản phước sẽ tăng điểm..

ví dụ nhanh, tôi viết Nghệ, có 10 anh em đòi đời sống tốt hơn thì tôi có điểm cho tkp....

tuy nhiên, có thể điểm tkp sẽ không tăng, nếu tôi viết để đòi danh lợi, sự ca ngợi từ anh em thì coi như huê vốn... đòi cái hữu hình lấy cái vô hình... thì tài khoản phước không đổi.

anh em hiểu sơ sơ cơ chế như vậy !

nên để tích phước rất khó, mà xài phước thì cực nhanh,

tua lại lịch sử anh em sẽ thấy, có ông Vua nào mà sống lâu hay thực sự bình an đâu... xài cạn phước thì phải về không thôi. Rất ít bậc Vua Chúa hay Tỷ phú mà sống yên khi phước đã cạn... nên người có trí... kiếm được 10 đồng thì nhớ trả lại bớt cho thiên hạ và chúng sanh.

lâu lâu xem báo, có vài ông tỷ phú cho hết 95% tài sản cho xã hội, đó là bước đi khôn ngoan và biết thương chính mình... vì đòi tiền đầy để lấy cái tài khoản phước... để kiếp sau game đời nó nhẹ nhàng hơn, đầu óc bớt u mê hơn.

Trong khuôn khổ game đòi tương đối này thì hiểu phước phần như thế là anh em dễ sống và minh tuệ lắm rồi.

nên thông qua sự kiện coin rút vl vừa qua thì anh em phải thấy được 3 việc:

- cái gì bắt đầu từ lòng tham thì phải trả lại tất cả
- làm giàu hay có giữ tiền được hay không thì phải có đủ phước phần về cái đó
- có dư, thì xài cho ấm thân đi, nhưng song song cũng chia sẻ bớt cho thiên hạ thì mình còn phước để chơi game tiếp.

Nhớ nhé anh em, phước nên tích, chứ không nên tán.

Muốn đẹp trai, xinh gái, giàu bền, trí tuệ, thông minh, an yên ở game sau thì phải có phước cực lớn.

Các tâm xấu như đồ kỵ, sân hận, ích kỷ, so đo, v.v... luôn làm cái phước nó giảm đi đáng kể.

Đã có phước nên tài giỏi ở kiếp này nhưng không biết cách thì cái tài giỏi đó cũng chẳng đến đâu, chưa kể game sau có khi lại tái sinh ở cõi khá thấp (không phải thân người nữa)

anh em đọc thấm thì nên sợ...

sợ rồi thì nên tu thân, tích phước ngay bây giờ !

Giờ thực hành, ví dụ như anh em share bài này đến bạn bè xung quanh, cũng là một cách tạo phước cực kỳ lợi hại hehe, tôi thật.

## THẤY RÕ, LIỀN BUÔNG

Tôi hay dùng từ ‘thấy rõ’ hay ‘mắt bớt bụi’ hơn là dùng từ ‘trí tuệ’, vì khá nhiều anh em nhầm lẫn giữa chữ trí tuệ với chữ thông minh... Thông minh với trí tuệ khác nhau, nhưng trong vài ngữ cảnh thì có thể chung ý nghĩa... để anh em khỏi lẫn tăn nên tôi dùng hẳn chữ ‘thấy rõ’ cho dễ nhớ.

Vậy ‘thấy rõ’ là gì?

Thấy rõ, nôm na là ngoài thấy cái hình tướng sự việc thì anh em còn thấy sâu hơn về bản chất của sự việc đó nữa... đi tận sâu đến cốt lõi nhất của vấn đề.

Thấy rõ để làm gì thì tôi sẽ biên chi tiết ở bài này, vì có khá nhiều câu hỏi inbox page như sau:

“làm sao để bớt cái tánh mê gái !?”

“làm sao để bớt tham, bớt sân, bớt si?”

“làm sao để không bị tâm phóng dật quá nhiều?”

“làm sao để thông cảm hơn cho người khác, làm sao để phát khởi tâm từ bi một cách tự nhiên !?”

“làm sao để mình tha thứ cho người đã gây khổ cho mình ?!”

“ làm sao... “ x N câu

Rất nhiều câu hỏi “làm sao”... quy chung 1 câu hỏi chung nhất là làm sao để buông được các thói hư tật xấu, buông được cái bản ngã tạo tác này v.v..

Chỉ cần anh em ‘thấy rõ’ thì tự nhiên anh em sẽ buông một cách rất tự nhiên,

Tháng trước, có thằng đệ làm tài chính ở VN bảo vui tôi, tương tá anh thế này kèm thêm cái miệng này nữa thì anh múa vài phát có thể gom được cả 100 tỷ đấy.

Tôi cười rồi bảo, nếu tôi nuốt được 100 tỷ ngon lành mà không phải trả nghiệp thì tôi ngại gì...

Nhưng cơ bản là từ ngày tôi đã thấy rõ về nhân quả tuần hoàn, có thông minh khôn khéo đến đâu, lừa chúng sanh cả 100 tỷ rồi biến mất... thì sau đó cũng phải trả lại cho đủ thôi, thậm chí trả lại hơn. Chứ ăn mà không phải trả thì tôi chơi rồi.

Thấy rõ sâu sắc về nhân quả rồi, anh em dù đi đường thấy 1 bao tiền có 500 triệu đồng trong đấy, anh em cũng không dám ăn, dù có thể người thân ở nhà đang cần tiền gấp, nhưng anh em cầm lên vẫn không dám nuốt... vì cái thấy nó sáng quá rồi, anh em thấy rõ nhân quả của chuyện này cũng chẳng đi đến đâu nên thôi buông... đem ra công an rồi để họ tự xử với nhau.

Đó là lúc anh em đã thấy rõ sâu sắc về 2 chữ nhân quả !

Thấy rõ rồi thì thấy tiền đưa tận hòng anh em... cũng không dám tham nữa.

Nên buông ‘tham’ một cách tự nhiên nhất là phải thấy rõ thật sâu về chuyện vay trả ở đời là tuyệt đối, dù tâm lúc đó dao động thế nào, thúc dục anh em làm bậy ra sao, nhưng cái thấy của anh em mạnh hơn cái tâm tham đấy thì chắc chắn anh em không làm xấu được.

Anh em đang mệt mỏi với những con người ở trong công ty... Cảm xúc dâng trào thì thôi nghĩ mẹ cho rồi... cho khỏe não. Có vài bạn kể tôi nghe khá nhiều tình huống éo le trong chỗ làm thì tôi có bảo thế này,

Nếu đổi chỗ khác mà tốt hơn hiện tại thì hãy đổi, thậm chí là đổi ngay...

Còn đổi chỗ khác mà cũng gặp những con người và vấn đề tương tự thì đi đâu loanh quanh cho đời mỗi mệt.

Thấy rõ ở đây là gì, là thấy được con người, tâm đưa nào cũng có say mê và tham sân cả, đổ kỷ, so đo, nóng nảy... ích kỷ, v.v...

Né được chỗ này thì cũng sẽ gặp chỗ khác thôi.

Nên chuyên chỗ làm thì mất vài hôm là xong, nhưng vấn đề vẫn vậy,

Chẳng qua từ một nơi quá tệ, chuyển qua 1 chỗ bớt tệ hơn... hoặc xui hơn là chỗ mới còn tệ hơn chỗ cũ nữa.

Còn anh em làm ở đâu, mà đồng nghiệp văn minh, sắp thấu hiểu tâm lý thì do phước phần anh em khá nhiều và nhân quả tích lũy của anh em với những con người đó trong quá khứ hay kiếp trước đã có dư rồi... giờ gặp lại thì họ nhẹ nhàng với anh em thôi.

Thấy rõ được việc này, thì mất anh em sáng được 2 việc,

Mấy ông đồng nghiệp hay sắp hành mình khổ cũng là nhân-quả do mình tạo ra trước đó, giờ nó xảy ra thôi,

Hai là, nếu chuyển được chỗ tốt hơn thì chuyển, không chuyển được thì mình phải mạnh lên thôi, khi tâm lực anh em đủ ngon thì ngoại cảnh cỡ nào cũng vượt qua được.

Bữa có bạn hỏi tôi, “bác 7 có mê gái không? Bác 7 nghĩ mình có thể một lòng với vợ mà không ngoại tình không?”

Hỏi khó vl, nhưng tôi thích câu hỏi này,

Mê gái thì bản năng rồi, là đàn ông thì thấy gái đẹp phải có xúc cảm và rung động tự nhiên thôi,

Còn ngoại tình hay không thì phải vào tình huống cụ thể, xem tâm lực tôi lúc đó thế nào thì mới dám trả lời anh em được... chứ giờ nói tâm tôi cứng như đá thì xạo lờ. Phải vào việc mới biết tâm lúc đó thế nào thôi.



Nhưng có 1 sự thay đổi rất lớn trong tư tưởng của tôi khi đã thấy rõ hơn về phụ nữ, tình yêu nam nữ và chuyện hôn nhân gia đình ở game đời.

Anh em chắc cũng theo dõi vụ Amber kiện Johnny Deep, Amber thì được mệnh danh là người phụ nữ có tỷ lệ khuôn mặt đẹp nhất thế giới... vậy mà cũng ẻ lên giường khi giận dữ anh Deep.

Sự kiện này làm tôi nhớ đến ngày xưa, các đồ đệ đến hỏi một Thiền sư, làm sao để nhìn gái đẹp mà không động tâm, thì Thiền sư bảo là, các con hãy tưởng tượng các nữ nhân ấy đang ngồi ẻ thì các con sẽ không còn hứng thú nữa.

Thấy rõ được, tùy hơi thô, nhưng gái đẹp gái xấu gì cũng phải ẻ cả, gái nào cũng có tham sân si trong người... Nên anh em có không hài lòng với người yêu hay vợ hiện tại thì phải tự hỏi, liệu qua cô khác thì thực sự có ngon hơn không... hay chỉ quanh quanh các vấn đề đó... nên lại tiếp tục đi đầu loanh quanh cho đời mỗi mệ.

Còn tình yêu nam nữ ở game đời này, nó cũng giống như biểu đồ của bitcoin hiện tại, tán tỉnh, nồng cháy, lên đỉnh... rồi cũng thoái trào. Tình yêu nam nữ hay bất kỳ thứ gì trên đời cũng theo chu kỳ cả, sinh trụ hoại diệt... nên yêu kiểu đấy thì cũng phải tàn thôi... vì ngọt ngào mấy cũng tan thành mây.

Cách để làm hôn nhân luôn mới, luôn như ngày đầu, đó là phải nâng cấp tâm lực và ‘thấy rõ’ hơn thôi... tình yêu lúc đấy nó lớn hơn tình yêu nam nữ rất nhiều... kiểu tình yêu giữa chúng sanh với chúng sanh, thấy thương vì ai cũng có bệnh nên cùng nhau vươn lên.

Để ‘thấy rõ’ hay mất bớt bụi thì anh em phải tự dần thân trải nghiệm thôi, nôm na là sống trọn vẹn với tất cả những gì mình đang có.

Khi xảy ra 1 việc gì thì cố gắng bình tâm quan sát vấn đề lâu hơn tý... từ từ cốt lõi hay bản chất nó sẽ hiện ra... chứ đừng có ra đòn tới tấp mà không suy nghĩ gì hết. Ra đòn thì phải trả quả, ra đòn sai thì ăn cho hết.

Một người đi nói xấu hay hãm hại người khác cũng vì họ cũng chưa thấy rõ... vì ai đã hiểu nhân quả rồi thì chả bao giờ làm thế với mình và với người như vậy. Hại người chính là không biết thương mình.

Muốn bớt tham, bớt sân thì cũng phải thấy rõ bản chất,

Mê cờ bạc mà thấy rõ được, cờ bạc có rủi ro, nên chơi dài hạn thì mình lỗ chắc thì tự nhiên nó bỏ... mà mấy ai thấy được.

Còn anh em không buông được thì đời phải đập anh tời bời thôi, hành hạ anh em đến cùng cực, và làm anh em khổ đau thì mắt anh em mới sáng lên được.

nên nói, khổ là liều thuốc bổ (cho mắt), quả không sai.

Người đã thấy rõ, chẳng ai đưa mình vào con đường khổ làm gì,

bài học nào đã học xong sâu sắc rồi... thì không cần học lại nữa.

Con nít nó chỉ thọc tay vào ổ điện 1-2 lần thôi... chứ người có trí thì chẳng ai dám thọc đến lần thứ 3. Tham sân si cũng thế... vậy mà nhân sinh cứ thọc ổ điện suốt ngày, mãi không dừng ! Hỏi sao không khổ!

## DỌN TÂM

để hiểu tâm lý một người thì anh em chỉ cần quan sát chính ở 3 điểm:

một là lúc họ đối diện với nghịch cảnh hoặc với điều bất như ý

hai là lúc họ đang đối diện với cái họ cực thích

ba là cách họ sắp xếp sinh hoạt trong cuộc sống đời thường như thế nào

nếu anh em quan sát được cả 3 cái đó trên cùng một người thì anh em sẽ thấy được khá rõ tâm can người đó đang thế nào, chính xác là ‘tâm lực’ họ đến đâu.

vợ chồng ở với nhau 40-50 năm cũng chưa chắc thấy hết được 3 cái trên. Vì người quan sát cũng phải có tâm lực đủ mạnh để điềm tĩnh quan sát được người khác. Chứ tâm mình cũng rối loạn đủ đường, mình quan sát bản thân mình chưa xong thì làm sao thấy được tâm ai khác nữa.

mấy anh chị sống đời lâu, có bạn thân mấy chục năm, vợ chồng trải qua biết bao thăng trầm, vậy mà vẫn buông tay nhau, quay lưng với nhau, nói chung, tổng kết cuộc đời chỉ bằng 2 chữ ‘đéo ngờ’.

thật ra, con người chúng ta có khả năng chịu khổ cao lắm, khổ cỡ nào cũng chịu nổi, nên quan sát một người chỉ qua những nghịch cảnh thì chỉ mới 1/3 đoạn đường thôi.

có người đối diện với ‘nghịch cảnh’ không sao, nhưng lại bị gạ gục bởi ‘thuận cảnh’, mật ngọt chết ruồi. Mà mật ngọt ở đây là gì, quyền lực, danh vọng, sự công nhận, những lời mật ngọt, những cảm xúc thăng hoa hơn... nên đa phần đàn ông càng thành công mà càng chết ở khúc này, giàu đôi bạn, sang đôi vợ cũng một phần đúng. Nhưng có những đứa nghèo vẫn phản vợ phản bạn như thường, chứ không cần chờ đến giàu đâu, nó lại quay lại trường hợp 1, không qua nổi nghịch cảnh.

nên để thấu hiểu 60-70% tâm can một người phải đi qua cả 2 giai đoạn, nghịch và thuận, chứ chỉ một thì không đầy đủ. Còn cái cuối thì gọi là bổ trợ để xem trật tự nội tâm của người đó đang diễn ra như thế nào.

có một quy luật về thân tâm,

cách anh em làm một thứ, nó sẽ thể hiện ở rất nhiều thứ khác.

tôi thì hay quan sát, cái phòng ngủ và phòng làm việc của một người, vì nó nói lên rất nhiều tích cách và tập khí (thói quen) của người đó.

bước vào phòng, giường xếp ngay ngắn, quần áo gọn gàng, toilet lúc nào sáng bóng, mùi thơm trong phòng nhẹ

nhàng, quan trọng nhất là cái ‘khí’ trong phòng đó. Một người có năng lượng tốt, nội tâm yên bình, những vật xung quanh họ đều sẽ cộng hưởng cái năng lượng đó từ họ, nên có những không gian anh em bước vào sẽ có cảm giác rất thoải mái và bình an ngay. Con chó mà được nuôi trong chùa ‘xịn’, nơi các Sư tu thật, thì sau một thời gian, cả con chó đôi mắt nó cũng hiền lành theo, anh em quan sát sẽ thấy.

nhiều lúc anh em rối quá, tâm bất loạn quá, chỉ cần ngồi yên trong các không gian đó, thì đã là một liệu pháp chữa lành tạm thời khá hiệu quả rồi. Tôi nói tạm thời, là vì nhức đầu quá nên uống thuốc giảm đau, cho qua cái cơn đó đã, còn để trị dứt đau đầu thì phải chữa tận gốc trong tâm mình thôi.

đi làm, quan sát bàn làm việc của mỗi người, anh em cũng dễ thấy, giấy tờ anh em để lộn xộn cả tuần, ghi chép đủ thứ, đến cuối tuần ngồi dọn dẹp lại thì rất oải, rồi lại để y nguyên đấy, tháng qua tháng nó thành cái ‘nếp’, rồi anh em quen với sự bừa bộn đó luôn. Tất nhiên nó không thành vấn đề đến khi anh em cần kiểm lại giấy tờ quan trọng nào đó mà không biết nó nằm ở đâu.

tâm chúng ta cũng thế,

không sắp xếp, không dọn tâm lâu ngày thì nó cũng bừa bộn như thế đấy

mỗi ngày ra đường thì anh em lại ô nhiễm vào cái tâm mình thêm một tý, nó kiểu cứ quăng rác vào tâm mình mà không có dọn. Đỉnh điểm là ngôi nhà bên trong của mình toàn rác với rác. Mà anh em nghĩ xem, rác bỏ vào hơn 5-10 năm không dọn thì tốn bao lâu để dọn sạch hết đồng đấy.

hiều đến đây, anh em sẽ thấy,

sự hỗn loạn trong tâm mình, đôi lúc chỉ là do thiếu quan sát, thiếu hiểu biết về chính mình.

anh em không biết thương mình nên cứ bỏ rác vào tâm mình hoài, hiểu rồi thì đừng bỏ nữa, mà vừa có rác thì mình dọn ngay sau đó... nó y hệt mỗi sáng thức dậy anh em đánh răng, rồi xếp ngăn nắp cái giường, sắp lại đồ trong phòng, rồi mỗi ngày trước khi đi làm về, bỏ 10 phút để sắp lại cái bàn làm việc cho nó clean tý. Làm đi rồi anh em sẽ thấy sự kỳ diệu trong những việc nhỏ nhặt đó.

đến đây, một điều cần làm rõ,

một người ăn ở nề nếp, cũng chưa chắc tâm họ đã nề nếp,

nhưng một người tâm đã vào nếp thực sự thì ắt mọi thứ bên ngoài của người đó sẽ tương tất theo.

vì có vài trường hợp, nhiều người có thói quen thích dọn dẹp và sạch sẽ, nhưng thích dọn bên ngoài thôi, một thói quen về thân chứ không có liên quan gì đến tâm cả. Đó là tại sao, phần này chỉ là bổ trợ.

dọn tâm, có vài bước quan trọng

một, phải nhận ra là trong tâm mình có rác đã, chính xác là quan sát được mình đang có những tập khí nào, quan sát được tập khí của chính mình thì anh em sẽ biết tại sao nhiều lúc anh em tham lam, sân hận và say mê đến vậy. Tích tụ rác, chính là tích tụ thêm tập khí. (anh em nào chưa rõ về tập khí thì kéo lại 3 bài gần đây đọc lại)

bên Mỹ, vừa có thằng ku 18 tuổi, mua 2 cây súng, giết Bà nội nó xong, hoảng loạn quá nên chạy xe phóng đi trốn, ai ngờ phóng thẳng vào trường trung học, nó nã súng cả trường, 14 đứa trẻ chết và 2 giáo viên.

Thương tâm lắm anh em ah, mà hiểu về tập khí rồi thì anh em sẽ lý giải được, vì khi một niềm tin sống của nó bị sai lệch thì song song tập khí của nó cũng vận hành theo luôn, nó làm việc đó mà không ý thức rằng việc đó là sai. Nên càng ngày, tôi thấy, việc giáo dục giới trẻ biết quan sát tâm và biết dọn tâm là cực kỳ cốt lõi, nó còn quan trọng hơn tất cả môn học nào đang được dạy ở trường.

hai, quan sát được mình có tập khí gì, rác gì, thì phải ‘trung thực’ để dọn. Nhiều người biết mình tham, nhưng không trung thực, vì khi không chấp nhận và không tha thứ được cho chính mình thì anh em khó gỡ lắm. Nhiều người mặc cảm tự ti, rằng tâm mình sao rác quá, nhưng sự thật thì ai cũng rác cả, chẳng qua là ai dám bước vào đồng rác để dọn thôi.



dọn tâm, có rất nhiều con đường,

mà nó nên làm như việc đánh răng rửa mặt mỗi ngày vậy, vệ sinh thân xong rồi vệ sinh ‘tâm’ luôn.

một buổi tập, hay đi bộ, gym, đá banh, bơi lội tầm 30-45 phút thôi, cũng là cách bình tâm tốt, biết quan sát hơn trong những lúc tâm yên tĩnh đó thì là cách dọn rất hiệu quả. Tôi thích các môn thể thao ‘không đối kháng’ vì chỉ có mình với chính mình thôi, không có ai để đua hay để tâm trụ vào cả.

Chỉ có mình và tâm mình lúc đó. Tôi nhập ‘thiền’ cao nhất lúc tôi tập tạ nặng sau tầm 15 phút đầu, rồi 30 phút sau đó thì mọi suy tưởng về tương lai hay quá khứ đều dừng lại. Khi tập tạ nặng, anh em phải chú ý hoàn toàn vào nhịp thở, gồng các nhóm cơ cần thiết, việc tập trung cao độ như thế nó là đề mục để nhập định.

Mà có định là lúc tâm vào trạng thái yên tĩnh nhất, nên anh em nào xưa giờ chỉ nghĩ Thiền là ngồi thiền, là chưa đầy đủ, vì ngồi thiền là một phần nhỏ trong Thiền thực sự. Bơi lội, ngồi vẽ tranh, nấu ăn, chỉ cần tập trung hoàn toàn vào việc đang làm, anh em sẽ có sự trải nghiệm ‘thiền’ như tôi vừa nói rồi.

dọn tâm, nói cơ chế một cách dễ hiểu nhất,

1, là biết mình còn rác gì,

2, loại bỏ các thói quen chưa tốt để không bỏ rác thêm vào nữa... song song thiết lập các thói quen mới để hỗ trợ việc dọn tâm.

thật ra, kinh sách, tôn giáo, cả nền minh triết vũ trụ, chỉ quay về 1 việc cơ bản nhất trong tu thân, là thiết lập các thói quen đúng tốt và hài hoà với Mẹ tự nhiên mà thôi. Đơn giản vô cùng.

còn phương tiện để dọn tâm thì mỗi người sẽ khác nhau vì do tập khí của chúng ta khác nhau,

không nhất thiết, người ta làm cái A thành công thì sẽ phù hợp với mình. Chúng ta là mỗi cá thể duy nhất, nên mỗi người sẽ có con đường hoàn toàn khác nhưng điểm đến thì giống nhau, một nội tâm trong sạch, no more rác.

Tâm sạch rồi thì cuộc đời anh em sẽ nở hoa!

## ỨC CHẾ TÂM

*‘tâm lực’, cân bằng tâm, và niềm vui sống*

Nhiều anh em vào phòng tập, chưa nâng tạ lần nào thì quá luôn 20kg mỗi bên cho bài ngực đầu tiên... kết quả là gì? Tất nhiên là không nâng nổi, còn cố thử thì tạ đè và dễ xảy ra chấn thương không đáng.

Rèn luyện sức bền hay sức mạnh cho Thân thì phải cần thời gian, từ nhẹ đến nặng, cường độ phải tăng từ từ, chứ không phải chuyện 1-2 ngày là anh em body như Thor. Giai đoạn đầu thì anh em phát triển cơ rất nhanh, nhưng từ từ sau vài năm (nếu tập đều, tập đúng, ăn ngủ khoa học) thì bắt đầu chạm đến những mức giới hạn trong mã gen của anh em.

Nó kiểu như chơi game nhập vai, từ level 1 đến 60 thì tốn 6 tháng, nhưng level 60-80 thì tốn 8 tháng, rồi từ 80 trở đi thì cứ 1 tháng mới tăng 1 cấp... đến mức 95 thì mỗi năm tăng được 0.1, 0.2.

Đó là về Thân, còn về Tâm thì sao?

Nó cũng tương tự như vậy,

Không phải 1 ngày mà anh em tỉnh thức ngay 100% được,

Anh em đang say mê cái A, đam mê cái B... tự nhiên sau 1 đêm ngủ dậy cái, không còn mê cái nào nữa. Đó là chuyện hiem khi xảy ra. Có nhưng không dành cho tất cả.

“Giang sơn dễ đổi bản tính khó dời”, chính là ý này. Tâm chúng ta tích lũy biết bao ‘tập khí’ (thói quen, niềm tin, nhận thức) sâu dày bên trong... muốn gỡ bỏ từng nhận thức sai lầm thì cũng như tập tạ vậy... phải từ từ, phải cặm cụi, phải tinh tấn !

nói nôm na, thói quen của anh em như những đoàn tàu đang phóng nhanh, muốn phanh nó lại thì cũng phải từ từ mới dừng hẳn được. Chứ tàu giảm tốc được tý rồi anh em bồi hàng thêm thì không bao giờ dừng lại... thế gian luân hồi là thế.

nên 1 người đang Tham dữ dội mà bắt không tham ngay lập tức là tạ đề ngay, vì quá sức của tâm lực...

tôi hay gọi là “ức chế Tâm” – hay tâm bị tạ đề.

Ức chế Tâm sẽ xảy ra, khi hàm lượng tham, sân, si, mạn, nghi, còn quá sâu dày mà anh em rút máy thở của nó nhanh quá thì chúng nó sẽ quật tới bến. Nhiều người còn bị loạn thần, hay thần kinh, vì cắt bỏ quá nhanh mà tâm lực chưa đến mức đó.

Kiểu xưa giờ anh em thích ăn Ngọt, giờ bác sĩ bảo bị tiểu đường rồi, bớt ăn ngọt lại nhé,

Kiên 1 cái rụp là anh em bị ức chế cả thân và tâm ngay, nên đa phần ai mới phát hiện ra bệnh thì mặt mũi khổ lắm... về không dám ăn đường nữa dù thèm vkl. Sụt ký nhanh trong 1 năm đầu tiên rồi sau đó mới bình tâm lại, từ hoảng loạn, đến than trách... rồi đến giai đoạn chấp nhận bệnh, cuối cùng là sống hòa bình với nó.

Bệnh tiểu đường thường có nhiều mức độ thì các bệnh về Tâm như ‘bệnh tham’, ‘bệnh sân’, ‘bệnh si’ cũng có hàm lượng và tầng bậc khác nhau.

Ai có hàm lượng tham sân si càng cao, mà anh em lại phán, “oh, đời này là vô thường, không có gì mãi mãi” là họ không chấp nhận được đâu... vì họ đang cố giữ, cố tích lũy nhiều thứ trong tay mà... mà anh em bảo chết là hết thì sao người đó sống sao nổi. Tầng này, mà có phá sản hay người tình phản bội thì rất dễ bị loạn thần hay ali man man (thần kinh nhẹ).

Trước ở vn, gần công ty đầu tiên tôi làm, có 1 ông tầm 50t bị thần kinh nhẹ sống quanh khu đó, cứ trưa trưa tôi đi bộ ra quán cơm gần đó ăn... mà ông thấy tôi đi ngang là cứ gầm gừ “trả bò cho tao, trả bò cho tao !”... hỏi cô bán cơm thì biết nhà ông gần đây, khá giả, cách đây 5-6 năm ly dị vợ để quen 1 em trẻ hơn, thương yêu và say mê em ấy lắm, sắm nhà, sắm xe, trang sức... rồi chạy cả giấy tờ để em ấy đi Mỹ định cư... vì 2 người chưa có kết hôn.. ẽm bảo em qua Mỹ trước, sau đó về bảo lãnh anh qua... Sau cú đó, em ấy mất tâm bên Mỹ, ông chỉ mất ½ tài sản thôi... nhưng ông bị thần

kinh luôn... giờ nhà cửa thì do họ hàng chăm sóc giùm, lo cơm nước cho ông rồi thả ông đi vòng vòng chơi.

Tâm lực còn quá yếu, mà gặp những cú shock do vô thường mang tới, nếu quá nặng đô thì dễ sập nguồn... Ước chế tâm vừa thì trầm cảm, ước chế quá nặng thì có thể tự tử.

Nhiều anh em ra nhà sách, quét mấy cuốn sách tâm lý, tâm linh về đọc, hoặc tham gia các hội nhóm thức tỉnh gì đấy... được mấy hôm là loạn não ngay... vì tâm lực chưa sẵn sàng. Có vài anh em sống và nói chuyện như bị thần kinh, lơ mơ, oh... đời như mộng, thế giới này không thật, ta chỉ sống trong ma trận... nó cũng một dạng ali man man nhẹ rồi đó.

Phải từ từ anh em ah,

Luyện Thân khỏe, đẹp, bền có khi 5-10 năm, rồi sau đó phải duy trì mỗi ngày, lơ là là body xuống ngay. Tập đúng thì phải nâng tạ từ từ.

Còn luyện Tâm khỏe, trật tự, trong sáng thì sao tính bằng ngày, bằng tháng được. Chưa kể còn phải duy trì từng giờ từng phút nữa.

Từ 1 người sống rất bản năng, chẳng có nhận thức gì về bên trong thì cần ít nhất 3 năm (theo cá nhân tôi) để bắt đầu Tâm lực tương đối có chút 'võ công' để bắt đầu nhận biết hàm lượng tham sân si của mình như thế nào.

Chứ 1-2 năm tôi nghĩ không ăn thua, vì để bớt đi hay xóa đi 1 nhận thức sai lầm trong vô thức thì anh em phải có trải nghiệm đủ sâu sắc để nhìn thấy rõ ra bản chất của sự việc rồi mới điều chỉnh nhận thức lại từ từ được.

Nói dễ hiểu nhất, hành trình thức tỉnh của anh em sẽ diễn ra tương đối như thế này:

Tầng 1: tham sân si 100%

Tầng 2: tham sân si 75%

Tầng 3: tham sân si 25%

Tầng 4: tham sân si 10%...

...

Tầng X: tự do khỏi bản ngã hay tham sân si.

Nói tương đối để anh em có điểm tựa, nhưng đừng chấp vào câu chữ quá.

Với người ở tầng 1, thì phương tiện hay công cụ để chuyển hóa phải phù hợp, nhẹ nhàng, đủ nặng chứ không quá nặng. Nặng quá là bị tà đè, mà nhẹ quá thì không ăn thua... nên khi tiếp xúc với ai, anh em cần nhận ra được tầng bậc nhận thức của họ ở đâu, hàm lượng tham sân si của họ bao nhiêu %.

Đừng phán xét họ xấu hay tốt, vì cốt lõi là họ chưa nhận ra mình thế nào để chuyển hóa thôi, chúng ta cũng thế, có ai hơn ai đâu.

Tùy tầng bậc thì thuốc trị sẽ khác, mức tạ sẽ khác.

Đó là tại sao lúc tôi quyết định viết Nghệ, luôn chia thành 2 dạng bài,

Một dạng bài dành cho ai đọc cũng dễ vào,

Hai là dành cho những ai đã có tâm lực vững kha khá rồi !

Tôi tạm mặc định, những ai follow Nghệ trong 1 năm qua thì tâm lực cũng ok nhưng đâu đó hàm lượng tham sân si vẫn còn... thì anh em cũng đừng ép mình quá mức.

Tham tý không sao nhưng đừng tham quá,

Vì cắt hẳn mà khi tâm lực chưa tới thì ức chế tâm... sống thế cũng khổ vl.

Sân tý cũng không sao, con người mà, nhưng đừng sân quá mức, biết điểm dừng hoặc sửa lỗi kịp thời là được.

Người bị tiểu đường, không phải là không được ăn đường mãi mãi... mà là ăn đường hợp lý, đúng hàm lượng thì vẫn enjoy cuộc sống thôi.



Với tôi, đến hiện tại, bệnh tham sân si không thành vấn đề, nhưng quan trọng là hàm lượng bao nhiêu và cân bằng nó thế nào.

Anh em có quyền tham tý, mê tý, sân tý nhưng nhớ... hạn chế tổn thương hay gây hại cho người khác. Gây hại thì phải trả giá... nếu lỡ tay thì đứng ra chịu trách nhiệm. Có chơi có chịu.

Tôi thì mê nhiều thứ lắm... nhưng bỏ hết thì ức chế Tâm quá, với không còn niềm vui sống nữa... quan trọng là cân bằng giữa Đời và Đạo thôi.

Vì có tỉnh thức 100%, hay vô ngã, thì cũng phải sống như bao người thôi... chẳng qua là hàm lượng tham sân ít đi thì anh em bớt khổ và dòng nhân quả nhẹ đi dần... Nghiệp nhẹ đi thì có nhiều không gian và thời gian để enjoy game đời hơn.

Sức ở đâu, thì mức tạ ở đó, không quá nặng, mà cũng không quá nhẹ.

Thân hay tâm cứ theo cơ chế đó mà rèn !

## ĐỀ LÀM GÌ?

Cứ mỗi lần chuẩn bị biên bài nào thì câu hỏi đầu tiên mà tôi luôn tự hỏi:

“đề làm gì?”

Cụ thể, là viết bài này để làm gì?

Để chúng tỏ mình biết nhiều, biết rộng?

Để thấy mình thật cao siêu hay đặc biệt?

Để mọi người nể phục và công nhận mình?

Để thỏa cái bản ngã vi tế này?

Để đếm likes và shares?

....

V.V..

tôi viết thì rất nhanh nhưng thời gian để sẵn sàng ngồi xuống viết, có khi là vài ngày, có khi tận 1 tháng... vì tôi muốn quan sát thật kỹ tâm mình trước khi viết về chủ đề đó... Ít nhất phải quan sát được, là do cái bản ngã dẫn dắt cái lý trí này viết... hay do từ cái tâm trong sáng không vụ lợi viết ra.

Trong bài “đôi đũa ở đời”, tôi có biên, chúng ta cần 2 điểm tựa trước khi quyết định hay làm điều gì đó.

### 1. Hành động khi tâm không động

Khi tâm động thì hành động cũng như không.

2. Làm gì thì phải quán xét xem có lợi mình, lợi người và lợi chúng sanh (bên thứ 3) hay không.

Bài hôm nay thì tôi lại đi sâu hơn về 2 cái này,

Sau khi đã lợi mình, lợi người, lợi chúng sanh thì câu hỏi “để làm gì” lại càng tiến sâu hơn 1 lớp nữa để hiểu hơn về động cơ thực sự bên trong như thế nào.

Vì khi hỏi “để làm gì?”, nó cũng đồng thời kiểm tra luôn, liệu tâm ta đã an tĩnh thực sự hay chưa, hay chỉ là “an tĩnh ảo” do chính cái bản ngã vi tế này dựng nên để tự lừa dối chính chúng ta.

Đơn cử như việc tôi viết trang Nghệ này, để anh em cùng ngắm,

Lợi tôi thì chắc chắn rồi, một cách để tự nhắc mình trên hành trình tu thân, tổng kết lại những điểm rời rạc trong đầu mình, cải thiện trình viết lách, v.v..

Còn lợi người hay không thì anh em follow page Nghệ bấy lâu nay tự đánh giá rồi... tôi tạm cho là có lợi đi.

Còn lợi chúng sanh (bên thứ 3), khi tôi và anh em tín tấn hơn trong việc tu thân thì ắt gia đình, công ty và xã hội cũng nhận những năng lượng tích cực đó từ chúng ta.

Tính ra, việc viết lách này của tôi đang quá tuyệt vời rồi, vì có lợi cả 3 mà... nhưng nói một cách trung thực, đã có lúc, tôi đã hoàn toàn bị cuốn theo việc người ta có like hay share nhiều hay không, rồi người ta có công nhận mình hay không !

Nó vi tế vô cùng, dù tôi đã quán xét rất kỹ, có lợi mình, lợi người, lợi tất cả?!.. thì thấy đâu có vấn đề gì đâu. Ai ngờ, cái vấn đề vẫn lại nằm ở phần ‘tâm động’.

Tâm tôi tưởng chừng đã không động nhưng nó đã động anh em ah,

Cái bản ngã này vô cùng tinh vi, đã tạo 1 vỏ bọc kiểu “mày tốt lắm, mày đặc biệt lắm, mày đang giúp người khác mà, v.v..”

Đó là tại sao, cứ mỗi lần viết xong một bài nào đó, dù mọi người đã tương tác likes / shares cực mạnh, có bài đã lên đến 2,400 shares... mà ngay sau đó trong tôi lại có gì đó ‘thôi thúc’ hay ‘hấp dẫn’ rất nhẹ nhàng, dễ chịu... phải nhiều hơn nữa, shares nhiều hơn nữa !

Đó chính là ‘tâm tham’ đấy anh em ah,

con quỷ tham kèm với sự thông minh của nó đã tạo ra 1 màn che hoàn hảo... núp bóng dưới việc viết lách để lợi mình, lợi người, lợi chúng sanh... nhưng thực tế chỉ là thỏa mãn cái bản ngã này mà thôi.

Phew, may mắn là tôi còn ngồi ở đây, vì từ khi bắt đầu hành trình tu thân và viết lách chia sẻ này, thì tôi luôn tự nhắc mình, phải luôn luôn ‘trung thực’ với chính mình dù trong tâm mình hiện ra điều gì. Dù nó xấu xí, tàn ác đến cỡ nào thì tôi cũng phải trung thực rằng mình không ngon như mình nghĩ.

Bản ngã, luôn muốn anh em trở thành một cái gì đó đặc biệt, làm gì đó đặc biệt...

Bản ngã, luôn khao khát trở thành ai đó, nó háo cái danh, nó cần người ta biết nó là ai trong cuộc đời này.

“At your highest moment, be careful, that’s when the devil comes for you.” - câu này của Denzel Washington đã nói với Will Smith trong sự kiện Oscar vừa qua.

Câu đó chuẩn, lúc anh em đang say trong chiến thắng, say trong sự ca ngợi của mỗi người, say trong việc thấy “mình đặc biệt”, say trong việc “mình đang thay đổi thế giới”... thì đây là lúc ma quỷ nội tâm đang chiếm hữu hoàn toàn tâm và trí của anh em. Rất tinh vi, đến khi anh em nhận ra thì mọi thứ sụp đổ rồi.

Tôi còn nhớ, để giết 1 con cá sấu thì hãy đợi nó ăn thật no, vì lúc đấy, khả năng phòng thủ của nó cực kỳ yếu, độ nhạy của các giác quan đều giảm hẳn. Chúng ta cũng thế.

Cẩn trọng nhé anh em,

“để làm gì?” là cách bồi thêm, để anh em sàn lọc tâm 1 lần nữa,

liệu tâm mình đã thực sự hết động hay chưa,

hết động thật hay hết động ảo?

rồi 3 cái lợi trên, liệu có phải ‘thật tâm’ hay không?

vì dù đã lợi cả 3 nhưng nếu do tâm tham, tâm si dẫn dắt thì về nhân quả thì cũng chẳng có lợi gì cả.... chỉ là 1 vòng tròn để anh em hiểu thêm về chính mình mà thôi.

Làm giàu để làm gì?

Du học để làm gì?

Ly dị để làm gì? Cưới nhau để làm gì?

Đánh nhau để làm gì?

Im lặng để làm gì?

...

Cứ mỗi lần hỏi để làm gì, vẫn chưa rõ, hay hỏi sâu hơn lần nữa, lại tiếp tục ‘để làm gì’... hãy tự hỏi đến tận cùng thì anh em sẽ thấy được cái động cơ cuối cùng. Khó đó nhưng anh em phải tập.

Nhiều lúc cái bản ngã vi tế này luôn đánh lừa chúng ta, như làm giàu để có tiền, có tiền thì sẽ có hạnh phúc... nhưng nếu ai cũng tự hỏi lại chính mình: “nhiều tiền để làm gì”... rồi lại hỏi sâu thêm “để làm gì?” tiếp nữa... thì liệu chúng ta có hạnh phúc thực sự khi có nhiều tiền hay không.

nhiều người tôn trọng để làm gì?

làm cao nhân thì để làm gì?

...

để làm gì?

## ĐỐI ĐÃI Ở ĐỜI

Tiến hay lùi, hành động hay im lặng

Nhiều lúc đi làm không mệt, nhưng lại cực mệt khi gặp mặt thẳng sếp,

Lăn lộn ngoài đời chẳng xi nhê, nhưng về nhà đối diện với những con người trong đây thì lại mệt mỏi vô cùng.

Cái mệt mỏi nhất ở game đời, chính là sự đối đãi giữa người với người,

Chúng ta cứ liên tục làm khổ nhau... rồi vòng nhân-quả cứ xoay tròn không dừng lại. Người này hành người kia rồi người kia lại hành người tiếp... cứ lây lan không hồi kết.

Đời này thú vị là vì chúng ta khác nhau,

Chính xác là cái ‘bản ngã’ của chúng ta khác nhau,

Bản ngã, hay cái tôi, nói dễ hiểu nhất, là một hệ thống niềm tin và nhận thức của mỗi người,

Chúng ta tin cái này đúng, cái kia sai, tình huống A thì hành động thế này, tình huống B thì hành động thế kia... tạo ra một thế giới quan giữa mỗi người hoàn toàn khác nhau. Những niềm tin đó, do chính anh em tích lũy từ nhiều kiếp, rồi cả tiếp nối từ ông cha các đời trước, rồi kèm thêm những trải nghiệm cục bộ ở ngay kiếp này... tạo ra một ma trận niềm tin mà không ai giống ai được.



Tôi hay bảo vui, cái tôi hay bản ngã như những quả banh gai, rồi bỏ vài quả banh vào 1 phòng để làm chung, sống chung, thì y như rằng cũng đâm nhau loạn xạ, tổn thương nhau đến tận cùng... chỉ đến khi đau khổ quá mức thì bùm thôi, bye bye... hoặc ngược lại, chính anh em phải chuyển hóa cái tôi của mình cho bớt gai guốc lại, như 1 quả banh cao su, đâm không bể, không đau, linh hoạt và đàn hồi !

Anh em có tu thân thì từ từ cái quả banh bản ngã đấy sẽ chuyển hóa,

Cái dễ thấy của sự tiến bộ, là khi quăng anh em vào bất kỳ tình huống khó nào, thì độ bình tĩnh, kiên nhẫn, bao dung của anh em thể hiện ra rõ hơn, không cần cố, mà nó rất tự nhiên thì đồng nghĩa level của anh đã lên đô khá nhiều rồi.

Tâm còn chống đối, còn phản kháng kịch liệt thì bản ngã còn sâu dày lắm !

Càng hiểu mình thì anh em sẽ càng hiểu người !

Biết mình cũng có ‘bệnh’ nên cũng thông cảm cho người khác cũng có ‘bệnh’, từ đó cái ‘tử bi’ tự tánh anh em sẽ phát sinh... tử bi không thể cố gắng mà có được, mà khi anh em càng thấu hiểu, bớt tạo tác, nhìn mọi thứ sâu hơn thì tử bi tự tánh sẽ hé lộ ra.

Quay lại chuyện đối đãi,

Đó cũng là phần khó nhất (theo tôi) trong game đời này,

Giải quyết được cái nội kết, mâu thuẫn với những con người xung quanh thì ắt cuộc sống hiện tại của anh em cũng nhẹ nhàng đi rất nhiều... không phải hoàn cảnh bớt khó đi, mà tâm anh em đã thông rồi nên không còn vướng, không còn chấp ‘cảnh’ nữa.

Khi bước vào 1 tình huống bất kỳ thì chúng ta nên hành động như thế nào cho trí tuệ?

Có ông thì bảo “im lặng là vàng”,

Nhưng có ông lại bảo “hành động là kim cương”.

Vậy nên tiến hay nên lùi, nhịn hay mức?

Cùng một tình huống, nhưng có lúc anh em nên im, nhưng có lúc anh em phải ra tay ngay, nên hành động ‘đúng’ là kim chỉ nam.

Có 2 điểm tựa mà anh em phải tự nhắc và tập thường xuyên trước khi đưa ra quyết định gì, cũng là cách tôi áp dụng bấy lâu nay:

1. Hãy hành động khi tâm không động,

Lúc tâm động thì hành động cũng như không.

Ông bà ta dạy thế, nhưng nó cực chuẩn,

Khi một tình huống xảy ra, nó không phải là chuyện anh em cần quyết định làm gì tiếp theo... mà việc đầu tiên phải

làm là định tâm lại, bình tĩnh quan sát xem ‘tâm’ mình lúc đó thế nào. Nó chưa định, chưa yên thì đừng nên làm gì cả... (còn tình huống cấp bách thì cố bình tâm nhiều nhất, nhanh nhất có thể rồi quyết)

Chứ khi tâm loạn thì đa phần hành động không thể nào sáng suốt được, đó là tại sao chúng ta hay làm tổn thương lẫn nhau... cái bản ngã nó dẫn ta đi, nó làm anh em sân hận lên, cảm xúc lên quá rồi nên quát thôi... chứ chưa kịp quán xét trước sau gì cả.

Nên anh em chỉ cần khắc ghi, chỉ hành động khi tâm không động,

Im lặng luôn tốt là vậy, nhưng im lặng thời gian thôi, đúng thời, đúng lúc thì nên ra tay hành động thật linh hoạt.

2. Làm sao để biết hành động đó là do tiếng nói của bản ngã dẫn dắt hay do chính cái tâm trong sáng chỉ lối?

Có 1 cách kiểm tra cực kỳ hiệu quả,

Hành động đó của anh em có thỏa 3 điều kiện này không:

có ‘Lợi mình’, ‘lợi người’, và ‘lợi xã hội’ (chúng sanh) hay không?

Đưa vài tình huống là anh em dễ nắm bắt ngay

Trước còn làm ở VN, có ông đồng nghiệp hay lấy máy in công ty để in sách, tầm vài trăm tờ, tôi có hỏi sao không ra

ngoài in, thì ông bảo, công ty năm rồi có thưởng gì cho ông đầu, thằng sếp thì đối xử không fair, nói chung ông chỉ ‘lấy lại’ những gì thuộc về ông... nên in giấy chùa, mực chùa từ công ty. Tất nhiên cũng vài người làm thế, in ấn cá nhân trên công ty, nên không ai nói ai.

Thoạt nghe thì ông anh đấy cũng không hẳn sai... nhưng cơ bản vòng nhân quả chẳng bao giờ trả xong.. máy tẹ với tao nên tao chơi máy lại. Việc lấy giấy công ty (chưa được cho phép), nói đúng, nó như ăn cắp vậy... Nó lợi mình, không lợi người khác và cả không lợi cho cả công ty. Vì sao? Vì ai cũng in như ông thì thất thoát rất lớn, có lần tôi cần in gấp giấy tờ mà do trước khi ông về, in sạch mực, nên tôi phải chạy đi cả tối để in gấp ở ngoài. Đó là lợi mình, mà không lợi người.

Có 1 tình huống trực quan hơn nữa, có vài anh em vào comment page này với ngôn ngữ không được dễ thương lắm... tôi đọc qua cũng gọn gọn chứ. Nhưng việc đầu tiên tôi quyết định làm gì tiếp theo thì cứ quán tâm mình trước đã, tại sao mình gọn, tại sao mình lại bị kích, quan sát được thì tâm ổn ngay. Làm lâu ngày như thế thì cái tôi nó cũng yếu dần.

Nên anh em vào page không thấy comment tiêu cực hay không thấy tôi tranh cãi với ai vì đa phần tôi xóa hết rồi (nếu trường hợp nhẹ), còn ngôn ngữ quá nặng nề thì tôi block luôn để mỗi nội kết này được kết thúc ở đó. Tôi không trách anh chị, nhưng mời anh chị ra khỏi nhà.

Vậy lợi mình ở đây là gì, tâm tôi không cần phân tán nhiều quá cho những comment vô thưởng vô phạt nữa,

Còn lợi người ở đây là gì, có tranh cãi thì cũng chẳng đến đâu, vì niềm tin và nhận thức khác nhau, thấy hay thì follow, không thì nên chia tay. Block để người ta không có “cảnh” để họ bực tôi. Lợi người là người ta không có cơ hội để sân hận với mình nữa, bớt tạo nghiệp cho cả họ và cả mình.

còn Lợi chúng sanh, tôi muốn cái không gian page này cho các anh em vào thư giãn, nghiền ngẫm, chứ không phải nơi để ‘chém nhau’...

Hãy hành động khi tâm không động,

Mà làm gì thì nên lợi mình, lợi người, lợi chúng sanh,

thì lâu ngày anh em sẽ quyết định sắc bén hơn !

Bữa có chị hỏi tôi, sau hôn nhân 10 năm, chị ấy quá mệt mỏi, giờ chị không biết nên tiếp hay ly dị, vì rất thương 2 đứa con... chứ ông chồng thì quậy phá, lăng nhăng hết nấc.

Tôi cũng chỉ cách trên,

Bình tâm quan sát lại tất cả, rồi hãy quyết xem hành động tiếp theo sẽ lợi được phần nào nhiều nhất?

Ly dị, chưa hẳn đã xấu, vì nó cũng có lợi cho người (là ông chồng), để có cơ hội thất tỉnh lại,

Lợi mình thì tùy gia đình, tùy hoàn cảnh, tùy tài chính,

Còn có lợi cho các con, lợi cho ba mẹ hai họ hay không...  
lại quán xét tiếp.

Nếu quyết định nào thỏa được cả 3 cái lợi thì best rồi,

Hoặc ít nhất, có sự cân bằng giữa cả 3. Nhưng trên trải nghiệm của tôi thì luôn luôn có một quyết định lợi được cả 3, chẳng qua là anh em có đủ tỉnh táo để nhìn ra hay không.

Khá nhiều bạn inbox tôi hỏi, tình huống này thì thế nào, tình huống kia nên thế nào?

Tiền hay lùi, im lặng hay hành động...

Thì đây là lúc để anh em thực hành những gì tôi vừa biên luôn.

Thực hành nhiều vào, quan sát cái bản ngã lâu ngày thì nó sẽ ngoan ngoãn hơn, bớt quậy hơn.

Hãy hành động khi tâm không động,

Lúc tâm động thì hành động cũng như không.

Định tâm lại, rồi quan sát từng bên, mình, người và bên thứ 3.

Lợi được tất cả thì đó là tuyệt vời nhất,

Không thì bớt mỗi nơi một ít.

Bonus thêm 1 tình huống để anh em quen cách làm:

Thấy gái đẹp, thì thằng nào cũng thích chứ, tiến tới mà em ấy cũng chịu thì lợi cho mình..

Nhưng không lợi cho người khác, là vợ hay người yêu của anh em...

Cả không lợi cho con cái của anh em !

Độc thân thì quen con người ta, thì cũng phải lợi cho mình, cho em ấy và cho cả gia đình 2 bên...

Chơi xong không trách nhiệm thì hỏng, nghiệp nhân quả tích lũy tiếp.

Anh em hành ai... thì sẽ có người khác hành anh em lại ở 1 hoàn cảnh khác.

Quá nhiều ví dụ rồi, nhớ thực hành nhé !

# TỒN TẠI VÌ ĐIỀU GÌ

*(Thân-Tâm-Tuệ cơ bản)*

khi anh em hiểu sâu sắc mình tồn tại vì điều gì, sứ mệnh của mình là gì, đó sẽ là những ngày rất khác.

đó là lúc 3-4g sáng, không 1 tiếng chuông báo thức, ae vẫn tự động thức dậy với niềm hân hoan vô cùng. khi ae biết rõ mình cần làm gì, ae sẽ dần nhận ra ‘thời gian’ mới là thứ quý giá nhất.

Cái mà cả tỷ phú nằm trên giường bệnh chờ chết cũng không mua được.

Cái mà ae dưới 35t lại rất dư dả, nên ae hãy tận dụng tối đa giai đoạn này để trải nghiệm, thử & sai thật nhiều, đây là lúc tuyệt vời để ae nâng ‘thân-tâm-tuệ’. Vì sau 35, không phải là lúc để thử & sai nhiều nữa, vì mỗi quyết định sai ở giai đoạn này, ae đều phải trả giá rất đắt, cho cả ae và gia đình ae.

nếu ae chưa biết mình tồn tại vì điều gì, thì hãy bắt đầu ngay 3 việc nhỏ này:

1. sắp xếp ngủ sớm, dậy sớm, chơi thể thao, 1 tuần ít nhất 3 lần/ tuần. Tối ưu là 5 ngày/tuần. Sau 3 tháng, phần ‘thân’ cải thiện thì ae sẽ thấy đầu óc nó minh mẫn hơn khi quan sát cuộc sống.



2. nếu ae đang làm công việc gì thì hãy làm nó tốt nhất có thể. Hãy tập yêu nó dù ae ko thích chút nào. Vì những ngày tháng đấy, mà ae vẫn kiên nhẫn làm tốt và trọn vẹn những điều ae không yêu thì nó sẽ nuôi dưỡng phần tâm và tuệ của ae rất đáng kể. Khắc ghi, ae có tốt nghiệp đh mà phải đi phát tờ rơi thì hãy trở thành người phát tờ rơi tử tế và nhiệt tình nhất.

dù ở bất kỳ vị trí nào, ae nên nằm trong top những người hiệu suất nhất cty ở cấp bậc đó, thì khả năng nhảy việc qua cty khác mới khả quan và lâu dài. ae vẫn làm tốt được trong môi trường không thuận lợi, thì khi ra biển lớn, ae mới đủ sức mà bơi. Còn mới chút khó mà ae bỏ đi thì ae sẽ rong ruổi kiếm việc mãi.

3. sắp xếp những nguồn ‘học’ cho mình. Giai đoạn 18-35t, ae đừng nên quan tâm việc thăng bạn nó có 5-10 tỷ trong tài khoản; cái ae cần quan tâm là cái ‘trí tuệ’ trong đầu ae. Vì 10 tỷ vẫn có thể mất đi, nhưng trí tuệ đã có thì ngàn đời vẫn theo ae mãi. Có trí tuệ thì dù có phá sản chục lần, ae vẫn làm lại được hết. Vật chất thì vô thường nhưng trí tuệ thì không.

mỗi ngày học 1 cái mới, xem vài trang sách, xem tý youtube kiến thức, gặp những cái đầu cao hơn mình, sắp xếp đi học cái mới ở hội thảo/ workshop 1 lần/ tháng.

Cứ liên tục 3 cái trên trong ít nhất 3 năm, thân tâm tuệ của ae sẽ tăng rất nhanh. khi tuệ đủ thì ae sẽ bắt đầu hiểu mình hơn, rồi dần dần sứ mệnh của ae sẽ hiện ra.

khi tuệ ae như ngọn đèn le lói, chỉ một cơn gió nhẹ thì nó sẽ tắt ngay, lâu lâu lên tý rồi lại tắt.

còn khi tuệ ae như ngọn lửa trại, sóng gió cuộc đời càng mạnh thì nó càng bùng cháy.

ae càng nghiêm túc phụng sự cuộc đời thì vũ trụ mới đáp lại những câu hỏi của ae.

Sứ mệnh là ‘quả’, còn lao động là ‘nhân’

càng gieo nhân nhiệt tình, khi ae sẵn sàng, thì quả sẽ hiện ra, ae ko cần phải kiếm.

3 điều trên là cơ bản, nếu không làm được trong giai đoạn 18-35 thì sẽ có giai đoạn tầm 40 tuổi mà ae vẫn loay hoay đi xin việc và cạnh tranh với thằng 18-20 tuổi, đó sẽ là bài học rất đắt và đáng.

## GIÁ TRỊ CỦA THẲNG ĐÀN ÔNG

đàn ông nói chung, về giá trị, xưa giờ ông bà ta thường chia làm 2 phần, ‘thân’ và ‘tâm’

thân, là giá trị hữu hình, ngoại hình (mẫu mã) và sức khỏe. Cơ bản đẹp trai nó chỉ chiếm tầm 30-40% trong phần thân, còn lại sức khỏe chiếm trên 60%. Đẹp trai mà yếu thì cũng bỏ, còn khỏe mà xí trai thì cũng còn ngon lắm.

tâm, là giá trị vô hình. Tâm gốc thì tất cả đều giống nhau nên ông bà hay bảo “nhân chi sơ tính bổn thiện”, nghĩa là, tâm gốc thì thẳng nào cũng thiện. Nhưng khi tái sinh, cái tâm gốc đấy sẽ được bao bọc hay che mờ bởi bản ngã (hay cái tôi) khác nhau. Cái tôi càng to, si mê càng nhiều, cái gì cũng tham sân thì cái tâm sẽ tối thui.

trên thực tế, ae nào có tu thân, sẽ dễ thấy, chúng ta không chỉ có ‘thân’ và ‘tâm’ mà còn 1 phần nữa là ‘tuệ’, mà tôi hay ghi là ‘trí tuệ’.

‘thân’ là thân xe hay cỗ máy

‘tuệ’ chính là cái đèn xe

còn ‘tâm’ là hành trình.

thân yếu thì động cơ hư mẹ rồi, tâm với tuệ có đỉnh cấp mấy thì cũng là chiếc xe đứng yên trên phương diện cuộc đời.

thân khỏe, nhưng đèn pha aka ‘tuệ’ không sáng, thì chạy một hồi lao mẹ xuống vực. Nhất là mấy ông thân khỏe, chịu cày, nhưng tuệ không có thì banh xác rất nhanh. Đã chạy sai đường mà còn nhấn ga 120km/h.

còn tâm là hành trình, xe động cơ xịn, đèn pha sáng, nhưng thay vì đi từ bờ A sang bờ B thì lại cứ chạy lòng vòng suốt vì chẳng biết hành trình mình đi đâu, sứ mệnh mình là gì, và cần làm gì trong cuộc đời này.

ae nào cân bằng được cả ‘thân’, ‘tâm’, ‘tuệ’ thì cơ bản đời này sẽ là lễ hội, no more ‘đau khổ’. Nói niết bàn thì hơi mù mị ae quá, nhưng cơ bản niết bàn là tâm không phiền não, đơn giản vậy thôi. Ngủ khách sạn 5 sao cũng ngon mà có hôm ngủ nắp cống thì càng ngon, đó là tâm tự do, không chấp, no more kỳ vọng.

Thân chiếm 30% trong tổng 3 cái trên, còn đẹp zai chiếm 30-40% của riêng phần thân thì chạy ra đẹp mã chưa tới 15% tổng điểm giá trị của thằng đàn ông.

Xưa giờ tôi quan sát, không ông nào có tổng điểm trên 60% mà nghèo khổ cả. Có khổ thì họ cũng biết chuyển hóa rất nhanh, có thất bại rồi cũng lập nghiệp lại được hết. Có ông bị ung thư sắp chết mà còn ngồi cười hề hề.

Đề nâng điểm ‘thân’, ‘tâm’, ‘tuệ’ rất dễ nhưng cũng rất khó. ae quan tâm thì còm, tôi sẽ viết từ từ trên trang NGHỆ. Mỗi người sẽ có chiến lược nâng điểm khác nhau, chứ

không ai giống ai, ý thức sớm về 3 phần này thì ae khỏe hơn và làm chủ cuộc đời mình hơn.

# DETOX TÂM TRÍ

*‘Sống lại từ đầu’*

Detox cơ thể thì anh em nghe nhiều rồi, nhưng detox tâm trí thì chắc ít ai nhắc đến

mục đích của detox thân thể là ‘thanh lọc’ chất độc và căn bã để lục phủ ngũ tạng trở về năng suất hoạt động tốt nhất ở thời điểm đó.

Nghĩa là gan còn chạy được tối đa 50% thì trả nó về đúng 50%. Chứ không phải rượu bia tan nát mấy chục năm, gan còn tầm 60% chức năng thì sau khi detox xong sẽ trở về 100%, không có chuyện đó. Không thanh lọc thì thay vì chạy được 60% thì gan nó chạy tầm 30-40% thôi. tuy nhiên anh em thường dell sợ, máy yếu mà kéo ga hết nấc thì máy nào chịu nổi, nên tầm 40-50 tuổi thì các bệnh về gan bộc phát ngay.

đó mới là gan, còn phổi thì ae nướng thuốc như nướng BBQ, ăn thịt đỏ / hải sản vô độ thì sinh bệnh gút, ăn mặn thời gian thì cao huyết áp, ăn ngọt không thể thao thì tiểu đường, lo lắng bất an kèm thêm sức lọ tàn suất cao thì hại thận. Nói chung máy móc chạy kiểu này thì khó mà đi xa.

đời mỗi thằng có cái số mệnh riêng, có ông hút thuốc rượu bia tan nát mà hơn 75 tuổi chưa chết, nhưng có ông mới 40 hơn, không rượu không bia, ăn ngủ thể thao điều độ thì lẩn ra ngủm. Nghe hoang mang vl man?

không có gì hoang mang đâu, ae phải sử dụng cái đầu để nhìn ra bản chất của sự việc. cái ông sống đến 40t mà hút thuốc ăn chơi như ông 75 kia thì tầm 30t hơn là xong game rồi. Còn ông 75t mà không hút thuốc rượu bia thì có khi sống đến 90t.

ngày lìa đời thì tử vi bát tự có thể đoán trúng khá cao vì số mệnh và phúc phần là có thật. Nhưng biết tu dưỡng thân tâm thì thay vì 50t mất, có thể đi thêm 10 năm, 20 năm hoặc xa hơn nữa tùy theo phước đức tích lũy ngay trong hiện kiếp. Tôi toàn tự lấy mốc năm 49t là tôi lên đường nên lo mà tu thân từ bây giờ.

detox thân thì vô số phương pháp nhưng nguyên lý là ae phải tập ăn uống ngủ nghỉ lại, ăn đúng giờ, ngủ đúng giờ, i đúng giờ và hoạt động thể thao để nó trả về trạng thái hoạt động tốt nhất của từng cơ quan.

Chứ không phải ae nhịn ăn vài hôm, uống mấy cái detox hướng dẫn trên mạng là ae thanh lọc xong. Nó hiệu quả lúc đó thôi, tháng sau ae sẽ thấy nặng nề lại bình thường vì thói quen của thân vẫn còn đó, không bao giờ có đường tắt cả.

đó là về thân,

còn về tâm trí, thì detox cái gì?

cũng là cơ chế thanh lọc chất độc, tạp chất hay căn bã trong tâm trí của anh em để có thể cảm nhận cuộc sống một

cách trọn vẹn nhất. Hay nói đơn giản hơn, ae có thể thấy phê với những việc rất nhỏ trong cuộc sống.

tôi còn nhớ lần đầu tiên tậu được chiếc ô tô đầu đời, phê vô cùng. Cảm giác mân mê cái vô lăng, đạp thắng, kéo ga, dmm... phê như chạy Lambo gi niiiiii... tuy tôi đang chạy cam riiii. Cái gì mới nó cũng phê và chill như thế hết ae ah, cả cô người yêu hay cô vợ mới cưới cũng cơ chế tương tự thế.

chạy tầm 3 tháng thì mất cảm giác phê ban đầu ngay, vì não tôi đã thích nghi rồi, phê càng nhanh càng mạnh thì càng chóng chán.

Kèm thêm rất nhiều tác động của ngoại cảnh, lên mạng thấy thằng kia chạy chiếc ngon hơn, hay thằng đồng nghiệp cho chạy thử chiếc bmw mới tậu, rồi cả thằng hàng xóm mình cực ghét vừa vác về con audi mà mình từng ao ước. Trầm cảm thực sự đấy, chỉ cần ae không quan sát được cái tâm so sánh lúc đấy thì chất độc tham sân si càng tích tụ nặng hơn vào trong tâm can anh em.

dippe, bố sẽ ráng cày để đua với tụi bây, thế là tâm trí bị nhiễm độc. Game đời là như thế, anh em đang tự nhiễm độc tâm trí chính mình mỗi ngày mà không nhận ra.

cái gì càng làm cho tâm trí ae lên đỉnh nhanh thì ae càng dễ nghiện. Nghiện thời gian thì ae sẽ bị lờn, không nhanh không mạnh ae sẽ không chịu được và không phê được nữa.



Đó là cơ chế nghiện tất cả mọi thứ trên đời này. Nghiện lâu ngày thì lờn đồ chơi, càng lờn thì liều chơi phải mạnh lên.

còn để trị lờn thuốc hay detox lại tâm trí là quá trình tu thân tâm cực kỳ nghiêm túc và kỷ luật, cũng là con đường hoàn toàn tự thân. Tôi hay gọi quá trình detox tâm trí là ‘Tập sống lại từ đầu’ hay ‘tập sống chậm lại’, hoặc ‘Học kết nối lại’ !

Detox tâm trí, đơn giản là học kết nối lại với những thứ vô cùng bình thường trong cuộc sống ae. Anh em đang bước đi, ae thấy chẳng có gì đặc biệt, nhưng ae nằm trên giường 3 tháng do tai nạn thử xem, ngày đầu tiên ae bước xuống và cảm nhận bàn chân tiếp đất, tôi tin ae sẽ hạnh phúc rớt nước mắt... cảm giác phê vô cùng, tại sao chỉ là bước đi thôi mà sao phê thế nhở.

Đó là lúc ae kết nối lại, tâm trí ae đã được detox một ít, bình thường chạy như ngựa, tâm trí chạy toán loạn, tìm kiếm hạnh phúc ở nơi rất xa, đâu biết chân lý nằm ngay chính đôi chân này. Yahoo

tiếp, tôi quen vợ tôi 10 năm rồi thì ae tự hiểu, nụ hôn hay cái nắm tay bây giờ chắc chỉ còn 20-30% cảm giác phê ngày xưa. Đó là tín hiệu đáng báo động, chứ không đùa...

may mà tôi kịp nhận thức ra và thực hành detox tâm trí ngay, những lúc vợ tôi coi tivi hay xem phone, tôi chậm rãi cầm bàn tay vợ lên, nó vẫn mềm mại nhưng có khá nhiều

thay đổi theo năm tháng thịnh suy cùng tôi.. rồi tôi quan sát kỹ khuôn mặt, từng chút một, quan sát thật chậm.

đây cũng là khoảnh khắc tôi nhận ra mình đã quá vô tâm ae ah. Từ hôm đấy trở đi, khi xúc chạm việc gì với vợ tôi, từ cái nắm tay, nụ hôn và cả ‘ahihi’, tôi đều làm rất chậm, không vội vã, để tâm vào từng cảm giác nhỏ một. Đến giờ, sau 3 năm kết nối lại, tôi nghĩ liệu trình detox của tôi đã hiệu quả, giờ ôm vợ như ôm một người mới... phê vkl.

lúc bắt đầu quan sát kỹ hơn và ngồi liệt kê ra, thì có hàng trăm thứ rất đơn giản mà tôi đã bị lờn kinh khủng, như ngồi ăn tối với Mẹ tôi (mà không cầm phone), dẫn vợ đi dạo công viên, mỗi sáng đi làm kiss Mẹ và vợ tôi 1 cái, ngồi viết thiệp tay, v.v.... phải tập kết nối lại và cảm nhận lại mọi thứ từ đầu.

đến giờ, chỉ cần ngồi yên, xòe bàn tay 5 ngón lên ngắm thì tôi đã thấy vi diệu rồi, sao bàn tay này vận hành hay thế, hàng triệu dây thần kinh tương tác để truyền tín hiệu xuống bàn tay đấy ae ah. Cái đỉnh điểm nhất, khi ae thấy phê với những cái rất bình thường thì cái định lực ae sẽ tăng theo, định càng mạnh thì tuệ càng sinh, rồi có khá nhiều ý tưởng và hiểu biết thú vị trào lên ngay sau đó.

thời đại giờ quá nhiều thứ làm cho ae sướng nhanh, như cái smartphone, mạng xã hội, internet, game online, youtube... nên sự kiên nhẫn của ae tỷ lệ nghịch với tốc độ internet, mạng càng nhanh thì ae càng mau lòn và thiếu kiên

nhẫn hơn. Giờ gửi tin nhắn chậm tý là ae quạo ngay... đó là dấu hiệu đấy...

để biết ae có lờn thuốc hay mất kết nối hay không thì ae thử ngồi yên trong phòng tầm 1 tiếng, không làm gì hết, chỉ ngồi ngắm tay ngắm chân, rồi bước đi thật chậm vòng vòng trong phòng, xem tâm ae có bồn chồn không?

Nếu có thì chúc mừng ae,

ae bị lờn thuốc con mẹ nó rồi. Bắt đầu detox tâm trí ngay thôi.

Bước đơn giản là bớt online không cần thiết lại, cai nghiện internet đấy, rồi làm gì ở offline thì làm thật chậm lại, tập cảm nhận và miêu tả cảm giác đó ra. Nhà Phật gọi là tập chánh niệm trong đời sống, nhưng chi tiết thì tôi xin hẹn bài tiếp theo, ‘hiểu đúng về chánh niệm’.

## CHỌN ‘CHỒNG’ - CHỌN ‘VỢ’

theo lời yêu cầu của 500 Chị Em nên tôi biên vài dòng đề chị em có điểm tựa tham khảo, còn quyết định vẫn là của chị em. Tuy viết về chọn chồng nhưng vẫn áp dụng tốt cho việc chọn vợ của cánh đàn ông.

### 1. Vợ chồng là duyên nợ?

Tuy nói là ‘chọn’ nhưng thực tế chúng ta chỉ được chọn và quyết một phần nào đó thôi, chứ không phải quyết hết 100%, đó là tại sao Ông Bà ta hay bảo ‘vợ chồng là duyên nợ’ là có lý do.

Duyên nợ ở đây chính là vay-trả trong vô lượng kiếp, giờ gặp nhau thanh toán phần vay-trả đó cho xong.

Đọc đến đây, nghĩa là việc mình sẽ cưới ai, gần như đã được định sẵn trước đó?

vừa đúng và vừa không đúng.

cái ‘đúng’ là mình sẽ gặp Anh A đúng thời điểm đấy để cưới làm chồng (gặp để trả nợ cho nhau), nhưng với điều kiện trong suốt thời gian từ lúc sinh ra đến khi gặp anh A, thì mình không có gieo thêm nhân gì mới thì chuỗi nhân-quả sẽ diễn ra đúng như vậy.

còn cái ‘không đúng’ là, chuỗi nhân-quả luôn thay đổi từng ngày dựa trên từng quyết định mới của chúng ta. Nghĩa

là anh em có khả năng cải số (chuyên nghiệp) của chính mình ngay luôn kiếp này.

ví dụ:

$A1+B1 = C1$  (đây là chuỗi nhân quả cũ, đi theo ae lúc mới sinh ra)

$A1$  và  $B1$  là tác nhân,  $C1$  là quả sinh ra từ nhân  $A1+B1$

tuy nhiên, trong quá trình sinh trưởng, trước khi quả  $C1$  diễn ra thì ae đã gieo thêm một số nhân mới như nhân  $X1$  hay nhân  $Y1$ , thì phương trình nhân-quả sẽ thay đổi như sau:

$$A1+B1+X1-Y1= C2$$

khi có nhân  $X1$  và  $Y1$  xuất hiện trong phương trình trên thì quả  $C1$  đã biến thành quả  $C2$ .

$C2$ , khi áp dụng vào hôn nhân tình cảm, thay vì ae sẽ cưới người A thì có thể sẽ không cưới nữa mà sống độc thân luôn, hoặc cưới thời gian thì chia tay... hoặc lẽ ra cưới ở với nhau 2-3 năm thì thành 20-30 năm, tùy theo tác nhân mà ae thêm vào phương trình nhân quả trên.

Đó là tại sao ‘tử vi bát tự’ chỉ xem được phương trình  $C1$  nhưng lại không xem được phương trình  $C2$ . Tử vi nói chị em 3 đời chồng thì có cơ sở trên ngày giờ sinh thật đấy, nhưng nó vẫn thay đổi khi chị em có tác nhân mới vào chuỗi

nhân quả trên, nhân xấu hay tốt chưa bàn tới, nhưng quả sẽ khác, có thể là 1 chồng duy nhất, hoặc lên tận 5 ông chồng.

Có 1 điểm rất hay về cơ chế nhân-quả ở đây, về việc các nhà tiên tri cảnh báo các sự kiện lớn sẽ xảy ra trong tương lai; tuy nhiên đến đúng thời điểm đấy thì sự việc lại không diễn ra đúng như tiên đoán, vậy nhà tiên đó là giỏi hay dở?

Rất khó nói, vì khả năng rất cao, nhờ lời tiên tri chuẩn đó, mà bà con biết lo, biết sợ mà gieo các nhân duyên mới để thay đổi kịp thời nên cái quả cũng đã thay đổi theo và đi theo một path mới --> kết quả ra khác --> quay lại bảo bà tiên tri này dởm.

Anh em cứ ngẫm sâu phần này, rất hay. Tiên tri đúng là để người ta sửa chữa kịp thời, chứ không phải ngồi không và chờ sự kiện đó diễn ra đúng như dự đoán trước đó.

chỉ cần hiểu sâu sắc cơ chế nhân-quả vận hành và khả năng ‘cải số’ của chúng ta thì tự ae cũng rút ra những điều sau đây:

- chưa biết nghiệp lực trước đó thế nào, thôi thì cứ cố gắng hết mình để gieo nhân duyên tốt mới. Từ quả rất xấu thì bớt xấu hơn, từ quả xấu thì thành quả bình thường, từ quả tốt thì thành quả tốt hơn nữa.

- dù mình đã gieo liên tục nhân mới vào, mà kết quả vẫn không thay đổi thì cũng không có gì phải tiếc nuối. Vì nó cho mình biết, nghiệp tích lũy còn nặng nề quá nên chưa ra

quả ngon được, nhân tốt đã tích trong kiếp này coi như trả bớt hoặc tích cho kiếp sau.

quy ra game đời, đó là tại sao, có nhiều cuộc tình anh em đã cố gắng và hy sinh đến tận cùng mà vẫn không thể đến được với nhau... thì đó là cơ chế nhân-quả ở trên.

nói đơn giản, để cưới người mình muốn thì phải có 2 điều kiện tiên quyết: một là có đủ phước đủ duyên chưa, hai là đã cố gắng hết sức ở hiện tại chưa. Hai cái đó kết hợp thì mới thành việc. Không chỉ riêng chuyện tình cảm hôn nhân mà áp dụng cho tất cả việc khác trong game đời. Giờ qua mục thứ 2.

## 2. Mây tầng nào thì gặp mây tầng đó

cái này tôi biên nhiều rồi, chị em muốn cưới chồng 9/10 điểm thì bản thân chị em cũng phải tầm 7-8 điểm gì đấy.

lâu lâu có vài bạn hỏi tôi, là muốn chia tay, muốn ly dị, vì chán chồng, chán vợ quá rồi. Tôi thì không cản, nhưng tôi có nhắc lại phần này:

nếu bản thân mình 7-8 điểm, đối phương 4-5 điểm, đã kiên nhẫn hỗ trợ và chờ họ nâng điểm hoài mà họ không lên... mình quá mệt mỏi thì mình bước ra. Cái đấy thì nên ra, thật.

Còn ngược lại, bản thân mình cũng 4-5 điểm, đôi phương cũng 4-5 điểm, thì khi bước ra bắt đầu một mối quan hệ mới thì mình cũng chỉ thu hút được tối đa những đối tượng từ 5 điểm trở xuống thôi. Vì đám từ 6 điểm trở lên sẽ không bao giờ ngó đến mình.

cái làm hôn nhân vào vòng lẫn lộn, đó là ‘không biết bản thân mình đang ở đâu’. Mình còn khuyết đủ thứ, ở chung với 1 đứa cũng khuyết đủ thứ thì tổ hợp lại thì ra ‘cái khuyết chà bá’... rồi hàng loạt vấn đề A B C phát sinh... đúng là tình chỉ đẹp khi còn dang dở. Đời mất vui khi đã vẹn câu thề ! Lỡ thề mà chưa kịp tính điểm bản thân...

rồi dẫn đến ngán giải quyết, bế tắc, không có giải pháp, thôi mệt quá nên muốn đổi đổi tượng, ai ngờ lại trúng thẳng cũng 4-5 điểm tương tự, lại tiếp tục phát sinh tổ hợp vấn đề D E G F... cuối cùng ở với thẳng nào cũng có chuyện... rồi ngán mặt lên trời... “sao số con khổ quá ! sao tình duyên lận đận quá”

mấu chốt ở đây, không phải chia tay hay ở lại, mà là điểm của mình đang bao nhiêu. Nếu điểm mình cao  $> 7$  điểm, thì khi bước ra khả năng trúng kèo ngon hơn mối cũ, mới cao mới khả quan. Còn dưới 5 điểm thì né gì cũng trúng lựu đạn hết, chị em yên tâm mà chọn, không thoát được sự lận đận này đâu. Đừng trách ông trời mà hãy tự trách mình.

Rút lại, vậy cần làm gì? đó là sửa mình thôi - tu thân đây.



- lấy giấy ra, nghiêm túc tính xem, mình tổng điểm bao nhiêu

(như ngoại hình, tính cách, tâm hồn, kỹ năng cứng / mềm, giao tiếp, v.v... tóm lại là 3 phần thân-tâm-tuệ)

- khi điểm thân-tâm-tuệ của mình tăng mỗi ngày thì không còn lụy hay cần giữ ai nữa hết...

nếu chưa có người yêu thì nó tự hút đối tượng đến, hoặc chính cái trí tuệ sáng suốt sẽ đưa mình đến chỗ cần gặp các đối tượng có điểm tương tự... vũ trụ sẽ hỗ trợ cho ai cố gắng.

còn đã có vợ hay ng yêu rồi thì không cần suốt ngày phải giữ đối phương làm gì, điểm mình cao thì họ phải giữ mình, liệu mà nâng điểm để cân bằng với mình.

Tip thực tế của tôi đây, vợ tôi mà bảo, em đã có người yêu mới thì tôi xin chúc mừng ngay, vì vợ mình đã tìm được một niềm vui lớn hơn và lại có người làm cho vợ mình hạnh phúc nữa. Hết duyên thì mỗi người một hướng mới thôi.

xin nhắc lại, nếu mình đang thấp điểm, mà đối phương thấp điểm tương tự hoặc nhỉnh hơn tý, rồi 2 đứa ở với nhau cứ làm khổ nhau suốt ngày, đủ vấn đề... thì cũng hãy bình tâm.. vì giờ có ra kiếm đứa khác mà điểm mình chưa tăng thì cũng same shit !

Anh Chị Em nhớ đọc kỹ, tôi không có khuyên chia tay hay đi tiếp, mà chỉ khuyên, dù thế nào, mình vẫn phải tu sửa mình trước, tự động mọi thứ sẽ tốt lên.

Phước đủ + tu thân ngay hiện tại --> quả sẽ ngon hơn.

Rồi chúc Anh Chị Em sẽ có bước tiến mới trong mối quan hệ tình cảm của mình.

## NHIỆT TÂM

Khi anh em đang nắm tay cô vợ hay cô người yêu, nhưng tâm lại nghĩ đến cô hàng xóm eo thon mỏng nở thì đấy gọi là thiếu ‘nhiệt tâm’

AE đang làm ở công ty A nhưng tâm cứ tư tưởng về công ty B thì đấy cũng gọi là thiếu ‘nhiệt tâm’

AE hẹn thằng bạn đi café, vừa nói chuyện được 5 phút, thì ae cầm phone chơi phây, được một lúc thì alo tám chuyện với em C... đấy cũng là thiếu ‘nhiệt tâm’ với người đối diện..

Thiếu ‘nhiệt tâm’, nói nôm na là thiếu sự tập trung vào cái hiện tại, cái đang có, hay cái trước mắt.

Có một sự thật, người không có ‘nhiệt tâm’ vào bất kỳ điều gì trong game đòi thì rất khó thành công dù chỉ 1 mãng nhỏ trong cuộc sống.

Mà anh em biết rồi, đàn ông có 4 mãng chính:

Gia đình – sự nghiệp – bạn bè (mối quan hệ) – cải tiến bản thân (thân-tâm-tuệ)

Thiếu nhiệt tâm vào mãng nào thì sẽ rất dễ gây mãng đó,

Mà để thành công trong game đòi thì ae phải cân bằng và nhiệt tâm cả 4 mãng, chứ thùng 1 mãng thì ae cũng chênh vênh vô cùng.

Ai càng nhiệt tâm chừng nào thì chỗ đứng trong xã hội càng cứng chừng đó,

Nhiệt tâm tốt cùng, thì thành công tốt đỉnh. Đó là sự thật.

Nhiệt tâm, chỉ đơn giản, ae làm gì thì làm cho nó trọn vẹn,

Thân ở đâu thì tâm phải ở đó, hoàn thành mọi thứ cho tử tế, đàng hoàng.

Ví dụ, lúc tôi đang biên bài này cho ae đọc, có em siêu mầu không mặc quần áo cứ lảng vảng trước mặt... nếu mà tôi thiếu ‘nhiệt tâm’ với anh em thì thôi tắt mẹ cái laptop... ông phê pha với em ấy trước đã, chứ blog page gì giờ này. Nếu tôi như thế thì chắc 1-2 tháng mới ra được 1 bài cho ae đọc.

Game đời có hàng vạn tình huống tương tự,

Ae cứ nắm cái A thì lại nghĩ đến cái B,

Rút cuộc cái A cũng không xong... mà cái B cũng chẳng tới đâu.

Sáng tôi ngủ dậy, chuyện đầu tiên là tôi xếp gọn cái giường, rồi sắp xếp nhanh các vật dụng trong phòng cho đúng vị trí. Đó là có nhiệt tâm với cái phòng ngủ của mình.. chứ không phải mới mở mắt dậy thì cầm ngay cái phone xem phây bao nhiêu likes... nướng nướng đến sát giờ đi

làm.. rồi đánh răng vội vàng, bỏ luôn ăn sáng rồi phóng cho nhanh đến công ty.

Nhiệt tâm với cái răng của mình thì anh em nên đánh răng cho đều đặn, chậm rãi, đúng kỹ thuật... ae chăm nó kỹ thì nó phục vụ cho ae được dài lâu.. chứ đừng để đến khi mất răng thì ae mới hối hận.

Còn nhiệt tâm với thân mình, thì ae nên đi tập thể thao, tập gì cũng được nhưng phải tập trung tập, 15 phút thì tròn vẹn 15 phút, chứ đừng tập 5 phút rồi cầm phone 10 phút thì bỏ mẹ. Càng nhiệt tâm với thân, tập trung tập cho xong, rồi cơ thể nó sẽ tiết ra các hormone lại giúp ae càng tập trung hơn cho những task sau đó trong ngày.

Ngồi ăn cơm với gia đình thì dẹp cái phone đi, ăn xong rồi chơi, giờ nào việc nấy. Ăn ra ăn, chơi ra chơi, làm ra làm... để nhớ vô cùng.

Khi ae nhiệt tâm với từng cái nhỏ nhất thì đâm ra thành 1 cái dòng chảy liên tục... càng nhiệt thì càng x2, x3, x4... x 10. Nó kiểu cấp số nhân, người đã nhiệt tâm vài năm thì họ lại càng tập trung, càng thành công, càng đẹp ra và ít phiền não hơn.

ae nào hay chán đời, khó tìm được niềm vui trong cuộc sống thì nên thực hành cái ‘nhiệt tâm’ này để não nó chậm lại, nó dễ nhạy cảm, dễ vui với mấy cái nhỏ và bình thường

nhất. Nhiều lúc chỉ có đi bộ vòng vòng, hay ngồi không chẳng làm gì, mà ae vẫn thấy hân hoan trong lòng.

Ae có đi làm, dù không thích, thì phải làm cho nhiệt tâm đến ngày cuối cùng... lúc mình đi, có người khóc, có người tiếc nuối thì chứng tỏ ae đã đi làm rất tử tế.. chứ ae ra đi mà đứa nào cũng hả hê thì khả năng rất cao, đi làm chỗ khác rồi ae cũng lập lại chuyện cũ.

Yêu ai thì yêu cho nhiệt tâm, hết yêu thì chia tay cho đàng hoàng,

Chứ đừng có yêu đứa này rồi lại tơ tưởng đứa kia... làm thế thì cả 3 đứa đều khổ ... mà cơ bản rồi ae cũng nhận lại nhân-quả do chính tay mình tạo ra.

Bạn bè cũng thế, không cần nhiều, vài đứa cũng được,

Mà chơi cho đứa nào thì nhiệt tâm với đứa đó. Nó không thể với mình cũng chẳng sao... nhưng nhân quả mà... anh em nhiệt tâm với đời thì đời sẽ cho thằng khác đến nhiệt tâm với ae... cứ nhẫn nại đi.

Còn thân-tâm-tuệ, hãy nhiệt tâm với thân thể này,

Chăm sóc nó cho đàng hoàng, thân khỏe thì tâm/tuệ có nền tảng để phát triển. Nó giống như đất tốt, chăm bón đầy đủ thì trồng gì cũng lên hoa, lên quả.

Làm gì cũng trọn vẹn thì tâm nó sẽ không bị dao động nhiều, định cao hơn, hoàn thành mọi việc hiệu quả hơn.

Có nhiệt tâm thì nhẫn nại tốt hơn, thì tuệ cũng phát sinh do chịu khó quan sát và chịu học hỏi.

Chữ ‘nhiệt tâm’ nó bình dân, gần gũi hơn chữ ‘chánh niệm’, dù cốt lõi của 2 cái là tương đồng. Nhưng nói nhiệt tâm thì ae dễ nhớ, dễ nhắc mình hơn.

Chốt lại là ae nhớ khắc ghi,

Nhiệt tâm đến đâu thì cuộc đời ae đến đó.

Nhiệt tâm 100% thì đời ae trọn vẹn 100%.

Đó chính là cách vũ trụ vận hành.

Nhiệt tâm, nhiệt tâm, nhiệt tâm... cố lên ae.

## MẮT THẤY, NHƯNG TÂM CHƯA THẤY

Mắt thấy, là anh em thấy được cái ‘hiện tượng’ bên ngoài của sự việc,

còn Tâm thấy, là anh em thấy luôn được cái ‘bản chất’ bên trong của sự việc đó thực sự thế nào.

Hồi trước anh em đi học, Thầy Cô nào hay la mắng, nghiêm khắc, thì làm sao ae thích được, cứ đến tiết ông bà thì lo mà trốn nhanh. Nếu chỉ dừng ở đó thì ae chỉ mới mức ‘Mắt thấy’...

Nhưng sau này đi thi, hoặc ra trường nhiều năm đi làm, ngẫm lại sự nghiêm khắc của Thầy Cô thì vốn dĩ lại tốt cho ae, làm ae kiên nhẫn hơn, cứng cáp hơn, tư duy tốt hơn, rồi ae mới thâm biết ơn Thầy Cô... chính là lúc đấy ae đã chạm đến mức ‘Tâm thấy’... tuy thấy lúc này cũng đã khá trề, nhưng có còn hơn không.

Game đòi để ‘mắt thấy’ thì ai có mắt cũng thấy,

Nhưng để ‘tâm thấy’ thì ít ai làm được, vì nó yêu cầu sự nhẫn nại, định tĩnh đủ lâu để quan sát sự việc đó thực sự sâu sắc.

Động cơ hay mục đích bên trong luôn là cái vô hình,

Cái tâm của người trong cuộc, cũng vô hình.



Chỉ khi ‘tâm thấy tâm’ thì anh em mới biết được thực chất người đó làm việc đây vì động cơ gì, làm với tâm gì... rồi sau đó ae mới chọn được cách ứng xử hay phản ứng phù hợp nhất để vừa lợi mình và lợi người.

Chứ bộp chộp, chỉ nhìn vào cái vỏ, cái hiện tượng của sự việc, rồi ae phán xét hay kết luận người ta tốt/xấu hay thiện/ác thì đôi lúc cũng quá vội vàng.

Đó tại sao, tôi hay nhắc ae,

ở game đời, người trông xấu cũng chưa chắc là người xấu,

mà người trông có vẻ tốt cũng chưa chắc là người tốt.

cái tốt, xấu trong hành động, đôi lúc chỉ là hiện tượng bên ngoài thôi. Nên thấy đứa nào tốt với mình cũng khoan mừng vội, ngược lại cũng thế, đứa xấu cũng chưa hẳn là hại mình.

Anh em thấy được cái tâm của người đó khi làm việc đó vì điều gì... thì mới là ‘Tâm thấy’.

Ngay chính bản thân tôi, từ nhỏ, Mẫu thân đã cực nghiêm khắc... nhiều lúc khó khăn với tôi quá nên đâm ra lòng tôi sân hận luôn... rồi có vài tình huống tôi tự làm khổ mình rồi làm khổ luôn Mẫu thân.. nghĩ lại thấy bất hiểu dã man.

Nhưng mãi đến sau này, ra đời đi làm được vài năm, có hôm chạy xe từ chỗ làm về... cầm tháng lương đầu tiên mà

mắt rơm rớm vì thấy biết ơn Mẫu thân vì đã nghiêm với mình mấy chục năm qua... chứ ra đời chẳng ai dễ dàng với mình cả đâu anh em ah. Gia đình càng dễ với mình thì ra đời càng dễ shock.

Tôi, giờ gặp ai, dù có làm gì xấu xí với tôi thì tôi cũng không đánh giá hay kết luận vội.. vì nhiều lúc tâm họ đang sân hận nên mới hành động thiếu suy nghĩ như thế. Khi ‘tâm thấy’ rồi thì tự động anh em sẽ dễ thông cảm cho đối phương hơn rất nhiều (mà không cần cố gắng gì cả)... tự nhiên ae thấy người đó đáng thương hơn là đáng trách.

Nói việc này làm tôi nhớ cái khúc Chúa Giê-su bị đóng đinh, các môn đồ của Ngài phần nộ vô cùng, muốn trả thù những ai đã gây ra việc này... nhưng Ngài vẫn điềm tĩnh trả lời, “hãy tha thứ cho những người anh em đó... vì cơ bản họ cũng không biết họ đang làm gì”...

Những gì Chúa Giê-su nói, chính là ‘Tâm thấy’, thấy được cái cốt lõi, bản chất tại sao người ta làm việc đó, thấy ra cái ẩn sâu bên trong sự việc. Cái khiến cho con người điên loạn chính là do tâm say mê... rồi khởi sinh tham, sân, si làm con người hành động rất xấu xí.

Nó tương tự với cốt lõi bên Phật gia,

Đừng chấp vào cái hình tướng và hiện tượng bên ngoài...

mà phải thấy được bản chất hay cái tâm bên trong.

“nhân chi sơ tính bổn thiện”, dịch nôm na, là ai cũng có Chân Tâm thiện lành... nhưng do cái màn che của bản ngã, của cái tôi, làm cái tâm bị bao phủ bởi những ảo tưởng tham lam và sân hận --> dẫn đến những suy nghĩ và hành động lệch lạc đi ngược với sự vận hành tự nhiên.

Ai đạt đến tâm ‘Tâm thấy’ trọn vẹn 100% thì chắc chắn cuộc đời ae sẽ bớt khổ gần như tuyệt đối. Nó không khó nhưng yêu cầu phải kỷ luật mỗi ngày, ae có thể ứng dụng ngay trong gia đình, trong công ty và trong các mối quan hệ hiện tại của ae.

Cứ trên nguyên lý, ai làm gì ae, đúng/sai gì khoan bàn tới, ae cứ nhận nhin trước đi (như bài trước tôi đã biên)... phải giữ lại cái thái độ của mình lại, khoan phản ứng, định tĩnh quan sát... xem thực chất tại sao họ làm thế với mình, tại sao sự việc đó lại diễn ra như thế.

Nhìn đủ lâu, nhìn đủ sâu, thì tâm ae sẽ thấy một sự thật:

Ai trong game đòi đều đáng thương cả... chẳng qua vì cái bản ngã che mắt, rồi nghĩ sai lệch về bản chất của mọi thứ nên hành động say mê, gây tổn thương lẫn nhau.

Mình quá khổ trong lòng, nên gặp ai, cái khổ đấy cũng dễ trào ra... rồi làm luôn người khác khổ. Nó là 1 vòng xoáy... nếu chỉ nhìn bằng mắt mà không nhìn bằng tâm thì ae lại tiếp tục lan cái khổ đó đến người khác nữa... như hiệu ứng domino...

--> vợ sếp gây lộn với sếp --> sếp bực vào công ty cáu với bạn --> bạn bực quá lại trút lên đầu nhân viên bạn --> rồi từng đưa nhân viên đẩy lại về nhà trút giận lên người thân... vkl như thế.

Nói thế gian điên đảo quả không sai chút nào.

# BIẾT CÀNG NHIỀU, CÀNG PHIỀN NÃO

Trên đời, có 2 dạng người ít phiền não

Một, là dạng người vô tri hay thần kinh vì họ chẳng nghĩ gì cả. Họ dễ vui, dễ cười... vì trong đầu họ rất ít định kiến về mọi thứ xung quanh. Họ hành động vô cùng bản năng, đói thì ăn, mệt thì ngủ.

Còn dạng thứ 2, trông cũng khá ‘thần kinh’, họ cũng hay cười, dễ vui với những thứ rất đơn giản. Họ biết tất cả nhưng trông như chẳng biết gì cả, vì họ buông được những định kiến trong đầu. Khi mắt đã bớt bụi thì họ nhìn mọi thứ trở nên tự nhiên và trong sáng hơn.

Mỗi chúng ta khi bước vào cuộc đời này, sẽ có 1 hệ thống niềm tin (HTNT) khác nhau. Mỗi HTNT sẽ tạo nên 1 bản ngã hay 1 cái tôi khác biệt. Mỗi HTNT khác nhau sẽ nhìn thế giới với quan điểm khác nhau, điều đó cũng dẫn đến rất nhiều xung đột trong thế giới này.

Chiến tranh chính là hệ quả của việc xung đột giữa hệ thống niềm tin khác nhau của 2 cá nhân hay to hơn là của 2 tập thể.

HTNT được xây dựng và bồi đắp thêm từ giáo dục của gia đình, của trường lớp, của tôn giáo, của truyền thông, của mạng xã hội,... và của cả nhà hàng xóm. Nên 1 triệu người thì sẽ có 1 triệu HTNT khác nhau, dù giống thì chỉ giống một phần nào trong HTNT đó.

Vậy HTNT liên quan gì đến phiền não?

và tại sao càng biết nhiều, càng phiền não?

Phiền não chỉ phát sinh, khi kết quả trên thực tế diễn ra không đúng với sự kỳ vọng ban đầu của chúng ta. Nói sâu hơn, sự thật đang diễn ra không khớp với hệ thống niềm tin mà chúng ta vẫn tin tưởng xưa giờ.

Ví dụ,

Bạn tin tưởng rằng, bạn sẽ sống đến 70 tuổi là ít nhất, nhưng mới qua tuổi 40 thì bạn phát hiện ung thư sắp chết. Hệ thống niềm tin xưa giờ của bạn bị tan vỡ và phiền não phát sinh. Trong phiền não đó, bạn học được một sự thật, thân thể này rất vô thường.

Bạn tin tưởng rằng, nếu bạn dạy con cái như thế thì nó thành tài, nó nghe lời bạn. Nhưng vừa đến tuổi 18, nó bỏ nhà ra đi để sống theo hệ thống niềm tin của nó, mọi kỳ vọng bạn dành cho con bị tan vỡ, phiền não sẽ ập đến. Bài học bạn nhận được, bạn không thể áp đặt niềm tin của bạn lên bất kỳ ai dù đó là con bạn. Sâu hơn, nhân quả của người nào thì người đó phải trả, không phải ba tiến sĩ thì con sẽ tiến sĩ.

Bạn tin tưởng rằng, nếu bạn thật tài giỏi, thật giàu, thật nhiều tiền thì bạn sẽ hạnh phúc. Nhưng khi càng giỏi, càng giàu, càng nhiều tiền thì bạn lại càng không hạnh phúc. Bài học bạn nhận được, những vật chất, danh tiếng bên ngoài

vẫn không thể giải quyết hết được những tâm bệnh bên trong.

Bản chất của hệ thống niềm tin sẽ cho chúng ta rất nhiều kỳ vọng. Khi kỳ vọng không diễn ra đúng thực tế thì phiền não sẽ phát sinh. Đó là lúc vũ trụ đang cho bạn 1 thông điệp / 1 bài học rằng đâu đó trong hệ thống niềm tin hiện tại của bạn có gì đó không đúng với sự vận hành của vũ trụ.

Thậm chí, bạn hiểu rõ tất cả mà vẫn phiền não, vẫn đau khổ, thì chắc chắn đâu đó trong hệ thống niềm tin hiện tại có gì đó sai sai rồi.

Có giai đoạn, tôi đã từng tin tưởng rằng, nếu tôi biết thật nhiều về thế giới xung quanh thì tôi sẽ càng hạnh phúc. Tuy nhiên trên thực tế, tôi càng chất chứa sự ‘thông minh’ và tri thức thêm thì tôi lại càng phiền não.

Rồi một bài học lớn mà tôi nhận ra, những gì tôi cố nhét vào đầu, vào hệ thống niềm tin của tôi, chỉ toàn là định kiến hay chỉ là một phần của ‘sự thật’. Tôi ví von, nếu vũ trụ, thế giới hay ‘sự thật’ là 1 con voi thì trong quá trình tích lũy tri thức, tôi chỉ chạm được cái chân voi mà thôi, rồi tôi tin tưởng và kết luận rằng thế giới hay vũ trụ là cái chân voi.

Để nhìn rõ thế giới là gì, vũ trụ là gì, thì chúng ta phải buông được những gì chúng ta đã biết. Trả hệ thống niềm tin về 1 ly nước rỗng, để bắt đầu nhìn thế giới lại từ đầu thông

qua những bài học, những đau khổ, những phiền não mà vũ trụ mang lại cho chúng ta.

Tôi hay nói vui,

biết nhiều mà vẫn phiền não thì thực tế là chưa biết gì cả.

vì nếu biết đúng, thấy đúng sự thật, thì hệ thống niềm tin của bạn sẽ khớp hoàn toàn với cách vũ trụ vận hành. Đó là đích đến cuối cùng của hành trình ‘học’ hay tiến hóa của một nhân sinh.

Đừng sợ phiền não hay đau khổ, vì chính những đau khổ đẩy lại là tín hiệu để chúng ta biết rằng, hệ thống niềm tin của chúng ta đang có lỗi. Rồi từ lỗi đó, ta mới bắt đầu lập trình lại từng cái một, cho đến khi không còn một lỗi nào. Đó là lúc phiền não tan biến hoàn toàn.



## THẦN KHÍ, HƠI THỞ & LÀM CHỦ GAME ĐỜI

Đầu óc anh em tĩnh lặng lâu ngày thì sự quan sát bắt đầu nhạy bén hơn,

Tập thể thao, ăn ngủ đúng giờ, lịch làm việc và vui chơi hợp lý, nói chung biết điều phối sức lực và năng lượng cho đúng việc đúng lúc thì dần dần thời gian, tần số rung động của anh em cũng tăng dần...

Mà tần số rung động càng cao thì song song cái ‘khí’ vận hành trong người anh em cũng mạnh lên rõ... giang hồ hay gọi là cái thần. Cái thần tác động lên cái thân, nên mọi cử chỉ hay hành động của ae sẽ biểu hiện ra cái ‘thần thái’...

Tôi gặp ai, chỗ đầu tiên tôi nhìn là ‘đôi mắt’, thứ 2 là cách họ ‘thở’,

Hơi thở ra vào nó thể hiện sự mạnh khỏe của dòng khí trong cơ thể...

Người bệnh tật, có vấn đề về sinh lý (thân) và cả tâm lý (tâm), hơi thở rất yếu.

Còn đôi mắt nó là sự biểu hiện về trật tự của nội tâm bên trong...

Đôi mắt lơ đãng, mệt mỏi, không nhạy, không tập trung thì người đó đang bị thất thần hoặc trật tự nội tâm đang rất hỗn loạn!

Tôi viết nhanh mấy điều trên là vì để anh em có khái niệm tổng quan trước khi đi vào chủ đề chính hôm nay, làm sao nhìn ra được cái đúng, cái sai, và làm chủ game đời.

Ai gặp bất kỳ vấn đề gì trong game đời, tôi đều khuyến khích đi tập thể thao cả,

Việc tập thể thao nó sẽ không giải quyết được ngay các vấn đề mà anh em đang gặp phải,

Nhưng về dài hạn nó sẽ giải quyết được nhưng cái cốt lõi hơn để anh em tự khai thông mọi vấn đề trong chính game-map của anh em.

Chồng bỏ, con hư, mất việc, ung thư, v.v.. đều nên đi tập thể thao trước đã,

Dù anh chị em không có tâm trí đi tập thì cũng phải đi, nghe lời tôi. Làm thời gian đi rồi sẽ hiểu.

Cơ chế nó thế này,

Muốn nhìn rõ cái cốt, cái ẩn của vấn đề thì con mắt anh em phải sáng đã,

Chứ mắt tối thui thì anh em làm gì cũng đi vào lòng đất hết.

Đó là tại sao, khi người ta mệt mỏi, sân hận, tham lam, tự ái, mặc cảm, tự ti, tủi nhục... hầu như đều đưa ra quyết định sai... vì lúc đấy con mắt tuệ của anh em nó mờ đi rồi.

Khi anh em sân lên, hay tham lên, cái dòng khí trong anh em chạy loạn lăm, thở gấp, tim đập nhanh, cái sắc trong khuôn mặt sẽ biến đổi, tay chân quờ quạng... Đồng thời cái thần của ae cũng loạn luôn !

Nếu anh em làm chủ được hơi thở thì sẽ làm chủ được game đời,

Còn ngược lại thì đời sẽ làm chủ anh em.

Anh em thấy gái, thấy tiền, thấy quyền lực, thấy danh vọng, hơi thở của ae sẽ thay đổi, đôi mắt ae cũng láo liên... vì cái thần khí bên trong anh em chưa có một nền tảng vững vàng.

Hơi thở ổn định, đều, mạnh, thì đồng nghĩa cái khí, cái thần của ae cũng vô cùng chắc chắn và mạnh mẽ,

Muốn định thần tốt thì thân / tâm phải đều khỏe,

Mà cái dễ làm trước, luyện tập thể thao chính là để thân khỏe lên,

Thân khỏe --> khí huyết lưu thông tốt --> là nền tảng cốt lõi để cái tâm phát triển theo.

Thân không khỏe thì tâm cũng bị ảnh hưởng theo,

Anh em cứ nhớ combo 3T, thân / tâm / tuệ phải phát triển song song, thiếu 1 trong 3 thì cái thần của anh em cũng

không thể đạt đến mức cao nhất. Về tâm / tuệ thì tôi viết nhiều rồi, anh em vào mục lục đầu trang mà đọc.

Nên khi đối diện với bất kỳ vấn đề gì trong game đời, thì việc đầu tiên ae cần làm là quan sát hơi thở của mình trước đã... chứ khoan quyết định gì hết...

khi quan sát rõ được hơi thở chừng nào thì cái khí sẽ bắt đầu quay lại bình thường ngay sau đó. Cái khó là anh em không nhớ, lúc xảy ra việc, máu lên, thở gấp rồi thì tới công chuyện luôn... anh em vào casino sẽ thấy, mấy bác thua đậm toàn do đã mất kiểm soát hơi thở nên tâm trí quay cuồng mù mị.

Quan sát được thì ae sẽ làm chủ được,

Làm chủ được hơi thở rồi thì ae cũng chưa ra giải pháp ngay đâu... nhưng ít nhất là ae không quyết định bậy ngay lúc đó...

Đi làm, thì thẳng sếp chửi oan,

Về nhà, thì vợ con trách móc,

Làm ăn thì bạn bè lừa lọc,

Mệt mỗi chữ ! mà không làm chủ hơi thở ngay lúc đó thì ae toang thôi.

Quất thẳng sếp thì mất việc, phang con vợ thì mất gia đình ! khổ kiếp đàn ông vì !

Bản lĩnh đàn ông lúc này, chỉ nằm ở việc, anh em có làm chủ được hơi thở ngay lúc dầu sôi lửa bỏng hay không?

Không nhân, đời không nề,

Anh em phải khắc ghi.

Đó là lúc xảy ra sự việc thì anh em nhớ phải quan sát hơi thở,

Còn về dài hạn, anh em tập thể thao để tăng điểm thân,

Có giới luật, lịch sinh hoạt hợp lý, biết kỷ luật đúng chỗ, thì để rèn và tăng điểm cái tâm.

Còn tuệ thì ae đọc Nghệ là đủ chơi rồi, hehe.

Mọi tôn giáo, có pháp môn đúng đắn thì toàn quy về hơi thở cả, anh em quan sát thời gian sẽ thấy, mọi phương tiện định tâm đều bắt đầu với hơi thở.

Hơi thở chính là chìa khóa để anh em làm chủ game đời của mình.

Mỗi sinh mệnh đến cuộc đời này đều để học những bài học của riêng mình,

Sự trưởng thành của sinh mệnh, lên hay xuống, đều nằm ở mỗi quyết định trong từng tình huống đang diễn ra tại game đời của anh em.

Mà để quyết định chuẩn thì ae phải hiểu rõ là mình đang đối diện với vấn đề gì?

Thần khí anh em mạnh thì con mắt tuệ sẽ sáng vô cùng,

Nhìn càng sâu thì ae thấy rõ vấn đề rút cuộc là gì...

Còn sâu đến tận cùng thì té ra... chẳng có vấn đề gì trong game đời này cả... Mọi thứ chỉ là sự sắp đặt hoàn hảo để cho sinh mệnh anh em học tập và trưởng thành hơn !

Đúng sai ở đời chỉ nằm ở góc nhìn và tâm thức người đó thấy đến đâu mà thôi....

Dù game đời có tổn thương cái bản ngã của anh em đến đâu...

thì nhớ, đừng ra tay ngay, quan sát cho hơi thở ổn định đã rồi hãy tính tiếp !

Còn dễ làm nhất trong dài hạn, là đi tập thể thao,

Dippe, tập thể thao, tập thể thao, để làm chủ cuộc đời mình, anh em nhé !

Tái bút, thần khí anh em mạnh, thì nó hút mọi người xung quanh lắm. Anh em nói gì thì người ta cũng tin, sự thật đấy !

## NGỌT NGÀO MÂY CŨNG TAN THÀNH MÂY!

Hôm nào kéo phây cũng nghe trúng bài này,

Câu này giác ngộ đầy nhưng phải hiểu cho đúng,

Vì nó có 2 cách hiểu,

Một, cái gì rồi cũng tàn phai, nên hãy trọn vẹn ngay bây giờ.

Hai, cái gì cũng lụi tàn thì yêu đương mặn nồng chi nữa !

Tôi có hỏi thử vài bạn thì thấy hiểu theo nghĩa thứ 2 nhiều hơn,

Cái nguy hiểm, nếu anh em chấp vào nghĩa thứ 2 thì anh em sống sẽ hời hợt ngay, không thiết tha cố gắng gì nữa... bệnh này gọi là bệnh chấp ‘không’...

Lâu lâu tôi nghe anh em nào nói, cuộc đời này hư ảo, chúng ta chỉ là những lập trình, v.v.. làm tôi rén lăm,

Hư ảo thì thử nhịn ăn 3 ngày xem coi có ảo không... hay là chết đói thật.

Thời Đức Phật, khi giảng xong, cuộc đời này rồi ai cũng phải chết,

Nhiều đồ đệ hiểu sai, nghĩ thân này giả tạm, nên lấy dao rọc bụng tự tử ngay tại chỗ...

Cái đó chính là bệnh chấp ‘không’... nó còn nguy hiểm gấp trăm lần hơn chấp ‘có’..

(chấp ‘có’ là tin rằng mọi thứ sẽ luôn tồn tại mãi mãi...

Anh ấy sẽ yêu em mãi mãi...

Em sẽ trẻ đẹp mãi mãi...

Đây là si mê đấy anh em ah)

Nhớ lại, thời sinh viên, tôi với mấy thằng bạn cũng lần lượt có người yêu,

Thế cả đám ngồi bàn về valentine năm nay tặng gì, thì có vài ông, rất phản bác chuyện tặng hoa,

Vì nói tặng hoa tốn kém, chung hoa được mấy hôm là tàn... thấy thà lấy tiền dẫn nhau đi ăn, xem phim còn hay hơn !

Thời đó tôi còn lú nên nghe cũng logic, tặng cái gì xài được lâu thì ý nghĩa hơn...

Nên có lần tôi tặng luôn bình hoa giả, để em yêu chung suốt đời, thời đấy hồn nhiên vkl.

Sự thật, không chỉ hoa mới tàn, mà cả chúng ta cũng không biết khi nào tàn lụi luôn.



Bất kỳ mọi thứ trên đời và cả vũ trụ này đều tuân theo một chu kỳ, thành-trụ-hoại-không (hoặc sinh-trụ-hoại-diệt)

Có sinh thì phải có diệt,

Sự sinh-diệt diễn ra không có điểm bắt đầu và điểm kết thúc, giang hồ hay gọi là ‘vô thường’,

Nó cứ liên tục, sinh rồi diệt... diệt rồi lại sinh.

Tất cả mọi thứ đều vô thường,

Ngọt ngào mấy cũng tan thành mây, chính là nghĩa đấy.

Tuy nhiên, nếu anh em đã hiểu rõ được chu kỳ trên, thì anh em sẽ sống trọn vẹn hay sẽ sống hời hợt ?

Có vợ, sinh con, lập nghiệp, lên voi xuống chó, ngụp lặn trong sóng gió game đời rồi cũng tay trắng ra đi? Liệu có đáng?

Sự thật, là rất đáng anh em ah,

Vì anh em đến game đời này chỉ để trải nghiệm từng giai đoạn của cái chu kỳ vô thường đó thôi,

Nó diễn ra trên chính bản thân anh em, sinh ra, trưởng thành, bệnh tật rồi ... ò í e. Ai cũng phải đi qua, không ai thoát được.

Nhưng điều thú vị nhất trong cuộc đời này, chính là anh em không bao giờ biết khi nào đến lượt mình ò í e...

Có thể trong 1 giờ nữa, ngày mai, hoặc 5 năm nữa... hoặc đến tận 80 tuổi anh em rụng sạch răng mà vẫn chưa chịu ò í e.

Đôi mắt tuệ của anh em khi đã sáng tỏ và chấp nhận chu kỳ này, thì ae sẽ bắt đầu biết nên sống ngay bây giờ như thế nào...

Anh em chỉ tích góp được những khoảnh khắc, những câu chuyện, những trải nghiệm... còn lại tất cả những thứ tích lũy khác, như tiền bạc, nhà cửa, bitcoin, người tình, tri kỷ v.v.. đều phải để lại cả. Anh em chẳng thể mang theo.

Anh em có tặng cho cô người yêu cái túi xách vô cùng đắt tiền... nhưng vài tuần là cô ấy sẽ chán thôi.. vì lại qua cái túi khác... Chạy đua vũ trang như thế thì anh em sẽ đuối.

Mà người phụ nữ nào đã có tý trí tuệ, thì khi đã trải nghiệm đủ về thế giới vật chất thì họ lại đi sâu hơn về thế giới tình cảm...

Nhiều lúc, việc anh em dành thời gian để trải nghiệm cùng cô ấy cái A, cái B, đi chỗ C, đi chỗ D, ngồi quán cóc vỉa hè, nó lại mang tới những khoảnh khắc sống không bao giờ mua được.

Với tôi, tất cả những gì mua được bằng tiền... thì đều rẻ cả.

Có những khoảnh khắc trong đời đời lúc chỉ xảy ra đúng 1 lần, nên anh em bỏ qua thì không bao giờ tìm lại được,

Thế nên, anh em đừng tiếc việc mua hoa, vì cái anh em tặng là tặng những khoảnh khắc duy nhất,

Một bông hoa không bao giờ nở 2 lần,

Và chúng ta cũng không bao giờ tắm được 2 lần trong một dòng sông.

Bất kỳ ai mà tôi gặp, tôi đều tâm niệm, đây là lần đầu gặp... và cũng có thể là lần cuối gặp...

Nên tử tế được thì cứ tử tế... chấp nhau quá làm gì !

Có được cái minh tuệ đấy, thì anh em sẽ thấy cuộc sống hiện tại nhẹ gánh đi rất nhiều,

Thất nghiệp, thất tình, mất tài sản, bệnh tật, chỉ là những giai đoạn tất yếu trong chu kỳ đó thôi. Ai mà không bệnh, ai mà không tàn.

Anh em có 10 nhà, 5 công ty, thì cũng ăn 3 bữa, ngủ 1 cái giường...

Nhưng chưa chắc anh em đã thành thạo bằng bà bán rau đầu chợ, bà cũng ăn 3 bữa, ngủ 1 cái giường, cũng sinh lão bệnh tử như anh em thôi...

Nên nhiều lúc tôi ngồi ăn tô phở gà, tôi thấy hạnh phúc lắm...

Vì chưa chắc mấy ông Tổng thống, tỷ phú, đã được thành thạo ngồi ăn enjoy như tôi vậy.

Nếu có so sánh thì hãy so cuộc đời này, anh em đã enjoy và tích lũy được bao nhiêu khoảnh khắc thôi.

Collect the moments,

Hãy bình tĩnh sống và trải nghiệm mọi thứ thật chậm rãi,

Trộn vụn với tất cả mọi thứ xảy đến với cuộc đời anh em, vui buồn, tốt xấu, đúng sai, thành công thất bại, hạnh phúc chia ly, v.v...

Vì sự thật, mọi thứ đã hoàn hảo rồi,

tất cả đều tuyệt vời khi chúng ta còn sống để trải nghiệm nó.

# BÍ KÍP LUYỆN SÓI

*(aka bí kíp luyện Tâm)*

Vừa tròn 1 năm viết Nghệ, cảm ơn 11k Anh Em follow đã theo dõi và share rất nhiệt tình. Chúc tất cả Anh Chị Em vui khỏe và trí tuệ hơn trong năm mới, đặc biệt là tăng điểm Thân-Tâm-Tuệ thêm nữa.

Anh em nào theo dõi Nghệ từ ngày đầu thì chắc đã quen thuật ngữ Thân-Tâm-Tuệ (3T) mà tôi hay dùng, ae nào mới thì kéo vào phần Mục lục (pin post) phía trên để tham khảo thêm những bài nền tảng.

Tiêu đề là ‘bí kíp luyện Sói’ vì có 1 câu chuyện rất liên quan để dẫn ae vào chuyện luyện Tâm hôm nay.

Tại một làng người da đỏ Indian, có 1 Tù trưởng già dẫn 2 đứa cháu trai vào rừng săn sói... Sau vài ngày lặn lội trong rừng thì họ bắt được 2 con sói con và đem về nuôi... mỗi đứa cháu chăm 1 con.

Có một hôm, Tù trưởng ngồi lại với hai đứa cháu và hỏi thăm xem công cuộc nuôi sói đến đâu rồi... thì đứa nào cũng hào hứng kể, con sói của con ăn khỏe lắm, to hơn con của anh trai con... còn đứa kia cũng bảo, con của con tuy nhỏ nhưng nó mạnh lắm, chắc chắn nếu 2 con sói đánh nhau, con của con sẽ thắng.

Đoại loại, 2 đứa giành nhau về việc con sói của nó mạnh nhất, thế là người Tù trưởng mỉm cười nhân hậu nhìn sự đáng yêu của 2 đứa cháu rồi hỏi nhẹ nhàng:

Giả sử, trong 2 con sói của tụi con, có 1 con sói Ác và có 1 con sói Thiện, thì tụi con nghĩ, khi chúng lớn lên thì con nào sẽ đánh thắng ?

Người cháu thứ 1, con tin là con Ác sẽ thắng chắc, vì xưa giờ mấy con sói dữ đều rất mạnh, đều làm đầu đàn... nên chắc chắn nó sẽ mạnh hơn.

Còn người cháu thứ 2, con thì nghĩ con Thiện sẽ thắng... vì xưa giờ cái Thiện phải luôn chiến thắng cái Ác chứ...

2 đứa cháu tranh cãi qua lại một hồi, rồi mới quay qua Tù trưởng xem câu trả lời cuối cùng như thế nào?

...

(\*\*\* đọc đến đây... anh em nghĩ con nào thắng... tự trả lời rồi đọc tiếp)

...

...

...

Người tù trưởng già nhìn 2 đứa cháu rồi từ tốn nói:

Ta cũng chẳng biết con nào lớn lên sẽ thắng...

...

Nhưng có một điều ta biết rất rõ:

... con sói nào mà tụi con cho ăn đầy đủ mỗi ngày thì nó sẽ mạnh hơn...

Còn con nào mà tụi con bỏ đói hay ít cho ăn thì nó sẽ yếu đi hẳn !

Mẹ tự nhiên (mother of nature) không có khái niệm thiện-ác...

Thiện-ác là do chúng ta đặt tên ra...

cũng không có quy định thiện phải thắng ác hay ngược lại... Mọi thứ là sự cân bằng, khi con dồn năng lượng cho cái nào thì cái đó ắt phải lớn hơn.

Hai đứa cháu lắng nghe rồi trầm ngâm... như ngộ ra một điều gì đó...

Hết chuyện Tù trưởng và 2 đứa cháu !

Nói một cách khác, Tâm chúng ta cũng như vậy anh em ah,

Trong tâm mỗi chúng ta đều có 2 con sói, 1 con thiện, 1 con ác... 2 con luôn tồn tại song song ! Không có con nào biến mất hẳn.

Từ lúc sinh ra, sẵn trong tâm ae đã có 2 con sói,

Có người sinh ra, con sói Thiện đã rất mạnh, còn con sói Ác thì yếu hẳn,

Còn ngược lại, có người sinh ra thì con sói Ác đã mạnh vô cùng...

Hàm lượng tâm thiện ác khác nhau do nghiệp và tâm thức tích lũy khác nhau của từng người trước khi tái sinh vào thân thể mới.

Nếu ae quan sát kỹ phần này, nhiều đứa trẻ dạy rất kỹ nhưng lớn lên nó vẫn quấy vô cùng...

Cũng có trường hợp, chẳng ai dạy dỗ, thậm chí mồ côi, ra đời gặp đủ thứ tệ nạn nhưng tâm nó vẫn sáng như pha lê... dù bề ngoài thì đầy thẹo.

Riêng chỗ này, anh chị em nào có con nhỏ thì cũng đừng áp lực quá chuyện con mình lớn lên phải thế nào... điều tốt nhất anh chị có thể làm, đó là sửa mình trước, khi mình tốt lên, tâm mình sáng hơn thì tự động con mình cũng sẽ cảm nhận và follow theo anh chị.



Anh chị đừng cố dạy tụi nó điều gì mà anh chị chưa làm được, hoặc anh chị chưa có... thì không bao giờ nó hấp thụ được. Thân giáo là, anh chị thế nào thì con cái sẽ quan sát và follow theo... khi tâm anh chị sáng sủa lên thì tự ắt anh chị biết cách nên thế nào với nó.

Giờ quay lại chuyện luyện sói như thế nào...

Giả sử, từ lúc bắt đầu, con sói Ác và con sói Thiện ngang sức nhau...

Nhưng ae phải khắc ghi 1 điều,

Nuôi con Ác rất dễ dàng, nó chỉ cần ăn một ít là to lớn ngay... còn để giảm sức mạnh của nó thì ae phải bỏ đói một thời gian rất dài...

Còn con Thiện lại cực kỳ khó nuôi, ăn kỹ, nuôi kỹ, chăm liên tục không ngắt quãng thì nó mới lớn được tý... mà cứ lơ là 1 cái thì nó ốm tong teo lại ngay.

Lấy ngay chuyện đi tập gym, để tăng cơ và giữ cơ thì ae phải tập đều, ăn uống và ngủ nghỉ nghiêm túc, không ăn bậy, rồi sinh hoạt và làm việc mọi thứ phải rất điều độ... lơ là tý là mất cơ ngay... mà để tăng một tý cơ thì ae phải kỷ luật vô đối trong một thời gian đủ dài.

Còn để tăng mỡ, tăng cân, tăng các chỉ số máu xấu, tăng bệnh tật, thì ae chẳng cần làm gì cả, chỉ cần hưởng thụ bê tha tý thôi thì nó tự động tăng siêu nhanh.

Con sói Ác nó tương tự thế... thức ăn của nó chính là sự dễ dãi của ae,

Đố kỵ, tham lam, sân hận, lười biếng, ham chơi, nổi dối, v.v.. đều là siêu thức ăn của nó.

Nói đến đây, mỗi ngày ae kéo phây, hàng ngàn thức ăn bổ dưỡng cho con sói Ác đây...

Hỏi sao càng kéo mạng, tâm ta càng u mê... sự đố kỵ gia tăng, sự tham ái càng nặng, tâm so sánh vùng lên, v.v..

Tuy nhiên, biết cách dùng phây và các mạng xã hội thì nó vẫn là 1 công cụ kết nối tuyệt vời nhưng với những ai có sự cảnh giác cao.. và đủ lực để không bị các thức ăn xấu tiêm nhiễm vào.

Luyện Tâm, chính là ae biết cách cho con sói nào ăn...

Là con người, chúng ta không hoàn hảo,

Chúng ta vẫn có thể sân hận, tham lam, so sánh, đó là chuyện vô cùng bình thường.

Tuy nhiên, nếu anh em đã nhận thức được sự hiện diện của con sói Ác đang tồn tại trong tâm mình thì ae mới bắt đầu có sự sắp xếp cuộc sống và lịch sinh hoạt lại ... để làm sao cho có sự cân bằng giữa 2 con.

Lâu lâu, ae vẫn có quyền bê tha tý, hưởng thụ tý... nhưng phải luôn trong tầm kiểm soát để con sói Thiện luôn ở mức sức mạnh đủ lớn để kiểm soát con Ác đúng lúc.

Nói đến đây, ae sẽ hiểu ngay ra, tại sao tất cả tôn giáo đều có rất nhiều giáo điều và giới luật...

Vì khi con sói Thiện của ae quá yếu thì có giới luật để cản con Sói ác lại bớt.

Tôi ví dụ, Anh A ghiền đá gà... thì cái giới tốt nhất để hạn chế ông là đừng để ông sống gần khu có tổ chức đá gà... đó là giới về môi trường.

Người hay thích ngủ lười học thì cái bàn học phải ở chỗ khác, ví dụ ở tầng trệt, còn giường ngủ ở tầng 3... lỡ đang học đang mệt thì cũng không có giường để relax... mà cũng làm biếng lếch lên lầu 3 nên cố mà học tiếp. Chứ cái giường ngay đó là đồ đón ngay.

Còn người hay sân hận, nóng tính thì phải lúc vừa lên cơn, biết mình hay thế thì đi ra ngoài, đừng nói thêm, hoặc có người thân, người yêu hỗ trợ, mỗi lần thấy ae nóng lên thì ra hiệu hay kéo hẳn ae ra ngoài 1 lát để cơn qua...

Các điều răn hay giới luật trong mọi tôn giáo chỉ có điểm chung cốt lõi:

Đó là hạn chế cho thức ăn cho con sói Ác...

Và tăng trưởng sức mạnh cho con sói Thiện !

Mỗi người sẽ hợp với 1 phương cách khác nhau, do nên ae đừng chấp khi thấy ai ngồi lạy Phật 100 cái mỗi ngày... làm như thế thì tăng Trí tuệ thế nào được... vậy mà họ vẫn tăng điểm về Tâm-Tuệ đó...

Lạy thì máu huyết lưu thông... khỏe thân... lúc lạy thì mệt quá nên tâm bớt nghĩ lung tung nên định tâm lại được, con sói Ác rút về, còn con Thiện hiện ra ! cơ chế nó như thế ! Lạy tầm 1 năm, mỗi ngày 100 cái rồi ae sẽ thấy tâm mình thay đổi cực lớn !

Xưng tội, sám hối, tụng Kinh, hay cầu nguyện đều là công cụ để con Ác nó bớt hành lại,

Khi ae nhiều nỗi sợ trong mình, nhiều tội lỗi chất chứa bên trong thì con Ác nó khoái lắm, vì mấy cái đó nuôi nó mỗi ngày... nói ra được, thú nhận được mình sai, đó là cách để giảm sức mạnh của nó.

Cho nên, anh em theo tôn giáo nào, hay cả vô thần, đều có những phương cách khác nhau để luyện Tâm mình. Ngồi thiền cũng là cách để định tâm, cho sói Ác yếu lại... hoặc chơi thể thao, đi bộ chậm rãi, đi câu cá, v.v.. có hàng triệu cách để ae tự thiết kế cho riêng mình.

ở đây tôi không đưa bất kỳ phương pháp nào cụ thể, nhưng hiểu nguyên lý thì ae tự lên chương trình luyện sói cho riêng mình:

1. Việc đầu tiên, cũng là cốt lõi nhất, là ae phải nhận biết được con sói Ác bên trong mình nó đang thể nào, thức ăn chính của nó là gì, nó thích cái gì cụ thể. Có người mê sắc, có người mê tiền, có người mê danh vọng... ham ăn, ham mặc... mỗi con sói Ác nó có combo sở thích khác nhau. Hiểu về nó thì mới biết cách cắt cử cho nó được.

2. Khi hiểu được sói ác / sói thiện bên trong mình tương đối rồi thì bắt đầu thiết kế lại lịch sinh hoạt và thời gian biểu lại. Biết mình mê cái gì thì nên hạn chế về môi trường, hạn chế gặp gỡ ai có chung bệnh... và kèm với các công cụ hỗ trợ để con sói Ác nó bớt hành.

3. Khi con sói Ác đã tương đối không tăng trưởng nhiều thì song song tăng power cho con Thiện...

Bất kỳ hoạt động nào giúp thân-tâm ae sáng khoái hơn, thanh thản hơn, nhẹ nhàng hơn, đều là thức ăn tốt cho con Thiện... ý tôi không phải là kêu ae đi hút cần ! vì hút cần nó cũng sáng khoái và nhẹ nhàng như thế =))

Ý tôi là... chọn 1 môn thể thao mà theo đuổi dài hạn, nghiêm túc theo, đó là cốt lõi để phá vòng lặp lười biếng của ae. Tập khỏe, thân khỏe, thì tâm ae sẽ tích cực lên ngay, tập liên tục 3 tháng đi rồi ae sẽ thấy khác.

Cái tăng sức nhiều nhất cho con Thiện, đó là làm điều gì đó cho người khác mà không yêu cầu đáp lại, ae thử vài lần đi rồi ae sẽ thấy. Ví dụ, bình thường ae ăn xong, chẳng rửa

chén, hôm nay nói Mẹ hay Vợ... để con hay anh làm cho... làm xong ae sẽ thấy sáng khoái trong lòng (dù rửa xong cũng mỏi tay vl)...

Nói chung có rất nhiều hoạt động để ae tăng trưởng con Thiện, như đọc Nghệ, share bài Nghệ,... đọc xong thì dọn phòng... chà toilet của mình... ủi hết đóng đồ... coi 1 bộ phim có ý nghĩa...v.v..

Còn nếu làm gì xong, mà ae thấy tâm mình hỗn loạn thêm, bất an thêm, sợ hãi thêm, đổ kỵ thêm, nóng giận thêm, tham lam tăng thì ae phải chú ý để quan sát và sắp xếp lại hoạt động đó.

Nhìn chung, ae nào tâm đang loạn quá thì tôi kêu tắt mẹ phây 3 tháng đề... rồi đi tập 1 môn gì đó, nghiêm túc theo 3 tháng cho tôi rồi quay lại nói chuyện tiếp... còn không làm được cái này thì đời ae cũng chẳng đến đâu cả... vì nó quá dễ so với các thử thách khác trong game đời rồi. Sẵn năm mới ae thử đi !

Cuối cùng, chẳng bao giờ tu xong cả, vì nó là chuyện mỗi ngày, như ae đánh răng rửa mặt mỗi sáng... nó là 1 dòng chảy liên tục, dù con sói Thiện đã mạnh lắm rồi... nhưng chỉ 1 phút lơ là, ae vẫn có thể bị con sói Ác âm thầm tăng trưởng và quật ae ngã ngay... nên phải cực kỳ chú ý điểm này.

Ae cứ đọc lại bài này vài lần... rồi sắp xếp lại lịch sinh hoạt của mình, sẽ không có ai giống ai,

Hồi trước, thời Đức Phật, tại sao có nhiều người giác ngộ rất nhanh, vì cơ bản Đức Phật cho thuốc riêng cho từng người... chứ không có dùng chung...

Sau này 500 anh em huynh đệ Phật gia, tổng hợp 84,000 phương thuốc cho từng cá nhân lại thành tổng hợp... ae không biết cứ quất hết tất cả các thuốc thì ngộ độc hết cả đám... nên sau này bậc Chân Tu ngày càng hiếm là thế...

Ngày có 24 tiếng, nếu 1 tiếng ae sinh hoạt mà không cho con ác ăn thì đồng nghĩa con thiện đang được ăn.

Đơn giản là thế này,

Ae đừng cố phải ‘chính trực’, khi ae làm gì không 2 lời, không nói dối, nói và làm trước sau như một.. thì tự động ae đã có sự chính trực rồi... nên bớt cái không tốt thì cái tốt tự hiện ra..

Ae cũng đừng cố ‘từ bi hỷ xả’, khi ae làm gì, mà biết thông cảm hơn, hiểu nỗi đau của người khác hơn, bớt sân hận hơn... và đặc biệt là không chấp nữa.... bớt chấp thì tâm tự động đã ở trạng thái xả rồi... không sân chính là tâm từ !

Tổng quan là thế, năm 2022 sẽ bắt đầu đi sâu nhiều khía cạnh của chuyện luyện Tâm này hơn... tuy nhiên cơ chế đơn

giảm thể thôi ! ae nào nắm cơ chế thì đọc bài này xong đủ luyện sói rồi.

Ok, chúc toàn thể anh em Nghệ năm mới luyện sói thành công nhé.



# DÙ ‘BIẾT’ SAI NHƯNG VẪN LÀM SAI

*(Cơ chế Thân-Tâm-Tuệ)*

Dù biết việc đó sai trái nhưng vẫn ra tay,  
thì rốt cuộc là chẳng ‘biết’ gì cả...

...hoặc cái biết đấy còn quá yếu so với cái tâm si mê lúc đấy.

Anh em nào có vợ hoặc có người yêu rồi thì sẽ hay gặp tình huống này nhiều. Bước ra game đời có rất nhiều cám dỗ, nhất là đám đực rựa thì thằng nào cũng máu gái, tôi cũng thế, nhất là gặp gái đẹp hay gái đúng gu mà tự nhiên trong người rần rần ngay.

Đã là đàn ông thì nhìn gái luôn là ‘bản năng’,

Nhưng có làm bậy hay không thì do ‘bản lĩnh’.

Trừ khi anh em đã tu luyện thành bậc Thánh Nhân hoàn toàn, thì nhìn gái, tâm mới không dao động thôi... chứ còn lại thì thằng nào cũng có cái tâm mê sắc cả.

Cả lên Chùa, cũng quy định không cho chị em ăn mặc hở hang là thế, vì các Thầy tu vẫn còn đang trong quá trình tu, chứ chưa có tu xong... làm sao nhìn cảnh mà không sinh tình được. Đó là tại sao lập ra cái quy định đấy, một phần nữa là giữ cái không gian cho nó tôn nghiêm hơn.

Bản năng thì nó thuộc về phần Con,

Còn Bản lĩnh thì nó thuộc về phần Người,

Bản lĩnh không phải tự nhiên mà có, anh em phải tu thân nghiêm túc thời gian thì nó mới sinh ra cái ‘biết’ xịn để ngăn anh em khỏi những cạm bẫy game đời.

Cơ chế là thế này,

Thằng ‘Thân’, nó luôn làm tay sai cho thằng ‘Tâm’,

Thằng ‘Tâm’ kêu gì thì thằng ‘Thân’ sẽ nghe theo.

Tâm anh em yêu thích cái gì, khi nó xuất hiện ngay trước mặt ae, thì Tâm tham của ae trỗi dậy ngay lập tức. Ae ngẫm lại xem đúng không?

Cái nào càng thích, càng mê, mà nó bày trước miệng ae thì ae chỉ có chết. Làm sao thoát được?

Những cái tội đàn ông mê thì nhiều lắm, kể chẳng hết, điển hình vài cái chính để ae quán chiếu xem mình có bị không...

Ông mê danh --> ai khen cái --> tâm say mê --> mặt và lỗ tai đỏ ngay (thế thằng Thân bị điều khiển)...

bị chê nó cũng diễn ra tương tự.

Ông mê tiền --> ai đặt trước mặt 500 triệu --> tâm tham vùng dậy --> tay chân lập cập, ăn nói ú ớ, đánh mắt liên tục... (thằng Thân lại bị điều khiển)

Ông mê gái --> có em gái đứng gu lại nhỏ nhẹ ân cần --> tâm tham + say mê nổi lên ngay --> đầu trên tê liệt thì máu đã dồn xuống đầu dưới, trông mắt thay đổi, thở nhanh, tim loạn nhịp...

--> sướng con koo rồi sẽ mù con mắt --> gia đình tan nát, sự nghiệp đổ vỡ, gia đình xa lánh, bạn bè chê trách, xã hội lên án !!!

Khi cái thằng tâm tham, tâm sân, tâm si nó vùng lên thì thằng thân cũng bị kiểm soát ngay lập tức. Nên ở game đời, thằng nào tâm gian thì cái thân trông cũng gian tà luôn, nhất là ở đời mắt.

Anh em nào không tu thân thì chắc chắn 100% gần như thằng Tâm kiểm soát thằng Thân tuyệt đối... nhiều lúc làm xong rồi mới hối hận... coi như bài học cho lần sau... (nếu còn có lần sau)

Trong 3 thằng, Thân-Tâm-Tuệ,

Thì thằng ‘Tuệ’ chính là thằng bảo vệ, hay thằng gác cổng, để không cho thằng Tâm nó chi phối thằng Thân nữa.

Thằng Tuệ (cái biết) càng xịn, level càng cao, thì khi thằng Tâm nó biến hình thì kịp thời cản nó lại hoặc đập nó ngay vừa lúc nó xuất hiện luôn.

Lấy ví dụ đề anh em dễ hiểu cơ chế,

Hôm qua, tôi đẩy thằng con đi shopping, Hoàng Hậu - HH (vợ tôi) thì đang xem ở tiệm khác. Hai ba con đang hớn hở xem đồ thì có 1 em Hàn Quốc, tướng cực hot, mặc đồ cực fashion, giày boot cao, mini skirt (cực kỳ đúng gu tôi) đi ngang qua, mà anh em xem page lâu thì biết tôi đam mê quần áo lắm... nên ra ngoài thấy ai mặc đẹp thì tôi khoái nhìn. Vừa mặc đồ đẹp mà lại là gái đẹp nữa thì làm sao không nhìn được.

Cái khó ở tình huống này là em ấy lại nhìn tôi trước... Tôi thấy đẹp thế thôi rồi lướt qua, dù sao cũng nhìn nhau từ xa tầm 6-7 mét gì đó. Tôi đẩy thằng con đi xem tiếp, một lúc sau thì thấy ẻm xuất hiện ngay khu tôi lựa đồ... rồi lại từ từ bước tới... dippe, thử thách bắt đầu.

Em cười cái rồi tiến gần đến thằng con tôi, khen nó cung quá, hỏi mấy tháng rồi... hỏi vài câu rồi đánh qua hỏi tôi. Tôi thì lịch sử trả lời xã giao thôi, nhưng ngay lúc đấy thì tôi thấy thằng ‘Tâm’ của tôi cũng hơi gọn gọn muốn kiếm chuyện tiến tới rồi... 1 giây sau đó thì thấy người nóng nóng lên, giọng nói tôi lúc đó bắt đầu trầm hơn và ‘tử tế’ hơn (chắc sắp vào mode của gái)... thôi chết mẹ... chắc sắp trao đổi số phone rồi...

Chỉ chậm vài nhịp thôi là thằng Tâm u mê đây đã kiểm soát hoàn toàn thằng Thân, tay tôi chuẩn bị bỏ túi, móc phone ra để add phây nhau... nhưng may sao lúc đó thằng Tuệ xuất hiện... nó liền phóng chiếu rất nhiều viễn cảnh trong tích tắc để tôi thấy rõ hơn về tình huống này...

Nào là, tôi với cô ấy hẹn nhau đi ăn, rồi... đi..., tự hiểu tiếp đi ae, rồi sau đó vợ tôi phát hiện ra, đòi ly dị, bắt con, không cho tôi gặp nữa, gia đình ly tán,... tôi chán đời, sự nghiệp bỏ bê, mất ngủ, tình thần xuống dốc, rồi lao vào vòng xoáy địa ngục... viết page không ra chữ, cảm thấy loser vì mình đã phản lại những gì đã chia sẻ với ae...

Nói chung 1 viễn cảnh rất thảm bại... tự nhiên bừng tỉnh ngay giây phút đó, tay cầm phone lên, cái quay qua ẽm, là vợ tao phone rồi nên tao phải đi rồi, nice to meet you nhé, bye bye. Làm ẽm hự hững vì nghĩ tôi móc phone ra để đi tiếp bước nữa ! hự hự

Thằng Tuệ cứu kịp thời, chứ không là tôi bỏ mạng rồi ae ah... mà có khi, em đó làm truyền hình thực tế, bên Mỹ nhiều vụ này, tôi sa đà cái là có khi ae thấy tôi lên tivi hay youtube gì đó thì lại bỏ mẹ.

Dù ‘biết’ sai nhưng vẫn làm sai... thì cơ chế nó là như thế.

Khi thằng Tuệ nhận ra việc đó là sai trái, nhưng nó không đủ mạnh, không đủ sáng, chưa đủ công lực để cản thằng

Tâm si mê lại... nên thằng Thân sẽ nghe thằng Tâm lúc đó, chứ không nghe thằng Tuệ đâu.

Thằng Tuệ > thằng Tâm --> thì thằng Thân sẽ theo thằng Tuệ

Thằng Tuệ < thằng Tâm --> thì thằng Thân sẽ theo thằng Tâm

Tâm ae toàn ác niệm, đầy sân hận, tham lam mà nếu thằng Tuệ quá yếu thì thằng Thân sẽ là công cụ để thằng Tâm quây từng bưng, để lại hậu quả khôn lường... rồi sau này bưng tỉnh thì ae trả nợ cho sắp mặt.

Mà game đòi thì vô vàn thử thách và tình huống để kích thằng Tâm phản kích chạy theo...

Nhiều ae nghĩ mình không tham tiền, không mê gái, không sân hận... nhưng phải đối diện với số tiền lớn ngoài sức tưởng tượng của ae, gặp gái đẹp ngoài sức tưởng tượng của ae, và cả ai đụng vào cái danh ‘người tốt’ của ae thì mới biết... level Tuệ của ae đến đâu.

Có người 10 triệu không tham... nhưng 500 triệu thì sẽ tham.

Có người gặp 99 cô không lay động nhưng gặp 1 em đúng ‘gu’ thì ngã ngay lập tức...

Nên để cái ‘biết’ xin hay Tuệ xin hay không, thì phải dựa trên tình huống thực tế nữa.... chứ nói miệng thì rất dễ.

Quy chung, để tăng level cho thằng Tuệ thì ae chỉ có con đường tu thân mà thôi,

Nếu bài này share nhiều thì tôi sẽ biên chi tiết thêm về tăng điểm cho thằng Tuệ ! nên ae thích thì tích cực share vào.

# KHU VỰC CHƯA SẮP XẾP



## HẠNH PHÚC MONG MANH

Hồi mới qua đây định cư, tôi háo hức chuẩn bị cho hành trình chinh phục “giấc mơ Mỹ” của mình lắm, vì đâu phải ai cũng có cơ hội vàng như thế.

Vậy mà, mới háo hức được 2-3 tuần thì có một hôm, bà chị ruột tôi đi làm về, mặt buồn xo, bả kể lại 1 câu chuyện rất thương tâm về một khách hàng khá thân tại ngân hàng bả làm. Chuyện là, bà khách hàng này qua Mỹ cách đây 20-25 năm gì đấy, người Philippine, có một đời chồng nhưng sau đó ly dị, không có con nhưng bả vẫn có hẹn hò enjoy với một số người bạn sau này, nhưng không có đám cưới nữa.

Liên tục cố gắng trong 20 năm ròng rã thì bà đẩy lên được vị trí giám đốc kinh doanh của một tập đoàn khá to. Thời hoàng kim nhất là bả mua 1 căn nhà ngay biển hơn 1 triệu đô (cách đây hơn 10 năm), và có cả một danh mục đầu tư khá đa dạng. Nói chung, một hình tượng rất đáng ngưỡng mộ cho biết bao chị em phụ nữ theo style hiện đại bên đây, bà chị tôi cũng không ngoại lệ.

Chuyện thương tâm là, ngay lúc bả đang tận hưởng những quả ngọt sau 20 năm cố gắng đó thì bả bị đột quỵ ngay trên đường đi làm về. Tuy đã vào nhà thương kịp thời nhưng bả đã liệt hẳn nửa người mà gần như không đi lại được... Gần 2 tháng bả không liên lạc với ngân hàng nên bà chị tôi mới chủ động gọi chăm sóc thì mới biết tin bả đột quỵ như thế...

nghe xong thì chị tôi chạy đến tận nhà thăm rồi sẵn đưa bà một số giấy tờ.

Đến nhà thì có một người giúp việc, túc trực chăm sóc bà kia 24/7, mời chị tôi ngồi ở phòng khách chờ, một lúc sau thì người đó đẩy bà khách ra... chị tôi giật mình, vì thấy 1 bên mặt của bà giật hẳn xuống, vẫn nói chuyện được nhưng khá ú ớ. Chị tôi như chết đứng một lúc.. nhưng sau đó vẫn cố gắng tâm sự để bà nguôi ngoai bớt nỗi đau rồi đưa các giấy tờ để bà ký ủy quyền tài chính cho một số người thân.

Nói qua lại một lúc thì bà nhìn ra ngoài sân trước, lúc đấy thì đang có 1 bà Mẽ (Mexican) đang làm vườn... bà nhìn lặng đi một hồi lâu rồi chảy nước mắt, cùng lúc quay qua chị tôi bảo:

“hồi trước, tôi thấy công việc làm vườn sao bình thường quá, phụ nữ chúng ta phải cố gắng thật nhiều chứ,

Mà giờ, ngay giây phút này... tôi chỉ ước ao được như bà làm vườn kia... chỉ cần sống một cuộc đời bình thường thôi !”

Câu chuyện của bà khách này, nó in sâu trong tâm trí tôi từ ngày mới đặt chân qua Mỹ đến tận hôm nay, hơn 4 năm rồi... nên mỗi lần tôi thấy ‘tham vọng’ trong sự nghiệp của mình bắt đầu tăng thì câu chuyện đó lại tự động hiện lên để nhắc nhở và neo tôi lại... khi nào nên đi tiếp... và khi nào nên dừng lại.

Anh em thân mến,

Đôi lúc, trong cuộc đời này, ‘bình thường’ của mình lại là ‘thiên đường’ của người khác,

Nói đời này là tương đối, quả không sai,

Chỉ khi chúng ta mất đi vài thứ tưởng chừng quá ‘bình thường’ thì mình mới biết rằng... ngay từ đầu, chẳng có gì cả, chúng ta đã trọn vẹn và hạnh phúc rồi.

Chạy theo cái ‘lập trình’ của xã hội này, chúng ta luôn quan niệm rằng, phải có cái A, cái B, cái C thì mới hạnh phúc được. Như thế thì người ta mới nể mình, công nhận mình và yêu thương mình.

Đó là tại sao, ai vẫn tham đắm trong cái vòng lập trình đó, tôi luôn bảo, hãy làm tất cả, hãy theo đuổi những gì mình muốn, bước lên đỉnh cao nhất của những thứ mình từng mơ ước, hãy cố gắng trở thành người mà anh em muốn trở thành... rồi sẽ có 1 ngày, khi đứng ngay trên đỉnh cao đó, chính anh em sẽ nhận ra... tất cả những điều trên đều không quá quan trọng.

Đôi lúc, hạnh phúc, chỉ đơn giản là không có gì cả,

Chứ không nhất thiết phải có gì thì mới hạnh phúc đâu anh em!

Trở lại câu chuyện bà khách kia, không hẳn ai cố gắng 20 năm cũng bị ‘xui’ như bà... Có thể, ngoài kia cũng có 1 người đi con đường tương tự thế nhưng lại có kết cục có hậu hơn. Sao biết được đúng không anh em?

Tuy nhiên, có 1 điều tôi chắc chắn, những vật chất, danh vọng, tài sắc, thông minh mà chúng ta cố gắng có được ở game đời này, nó mong manh lắm, chẳng biết lúc nào ông Trời sẽ lấy lại tất cả đâu.

Duyên phước không đủ thì khó mà cãi mệnh lắm. Ai mà dám chắc, mệnh mình ở đời này nó sẽ đi đến đâu.

Cố gắng thì vẫn cố gắng,

Lo toan thì vẫn lo toan,

Trách nhiệm thì vẫn trách nhiệm,

...

Nhưng phải luôn tự nhắc mình, có thể ngay ngày mai, sẽ đến lượt chúng ta phải ‘xuống tàu’, mà chưa kịp nói lời tạm biệt.

## LỰC BẤT TÒNG TÂM

2-3 tuần nay, số lượng anh chị em inbox page tăng lên đột biến, nếu chỉ ngồi đọc và trả lời sơ sài cho từng người thì y như tôi đang đi làm full time mỗi ngày vậy. Do đó, ai có hình đại diện (profile) bắt mắt, sáng sủa, sắc xi hoặc mở đầu hay kết thúc tin nhắn với các keywords xịn như “bác 7 đẹp trai”, “bác 7 mãi đỉnh”, v.v... nói chung là khen cho tôi vui thì đều được ưu tiên đọc trước... cuộc sống mà, anh em phải học cách ‘thu hút’ đối phương thôi. Đâu có gì miễn phí.

Nói vui, chứ tôi cố gắng đọc hết nếu có thời gian, nhưng nhìn chung thì đa phần mọi người đang bị một số vấn đề khá giống nhau tuy hình tướng và nhân vật trong câu chuyện thì khác nhau.

Chuyện 1: có 1 bạn vừa sinh con, nhưng đồng thời cũng muốn đi làm sớm, rồi tham gia vào một công ty khởi nghiệp, giờ vừa chăm con vừa phải hoàn thành tốt cộng việc nên áp lực, stress... không biết nên ở nhà chăm con hay tiếp tục giữ cả hai cùng lúc. Bạn theo đuổi hình ảnh người phụ nữ hiện đại, giỏi việc nhà, chăm việc nước.

Chuyện 2: bạn này thì có nhiều năng lực nên cũng làm được khá nhiều nghề, cụ thể là bạn đang đứng giữa ngã 7 đường, giờ theo đuổi đam mê nhưng ít tiền, hay theo 1 job ổn định (chán) mà nhiều tiền, hay về nhà làm vợ ngoan (chồng đủ sức lo) rồi yên phận chăm con, v.v...

Chuyện 3: bạn này trước ở VN làm lương \$500 nhưng gia đình không đủ trang trải, có Mẹ già cần nuôi dưỡng... nên bạn theo 1 người anh thân qua Malay để làm nghề khác. Nghề này là môi giới hay chăm sóc khách hàng cho 1 trang cá cược, ý là giúp người đánh bài, cá cược online, tiền kiếm gấp 3-4 lần. Bạn có hỏi tôi là nghề này có mang nghiệp hay không? nếu bỏ về vn thì không đủ tiền nuôi gia đình, mà ở lại tiếp nghề này thì tạo nghiệp nặng nên đâm ra đang ‘bán phước lấy tiền’... nhưng về sau liệu có còn phước để hưởng hay không

Chuyện 4: anh này thì khá thành đạt trong cuộc sống, có công ty, vợ con ổn định, mấy năm nay anh có duyên với Phật pháp, tu thiền, đọc kinh, v.v... nói chung rất cố gắng. Anh nhận ra được cái khổ, cái vô thường và nhân quả trong cuộc đời này... anh muốn ‘giải thoát’ mà sao cố hoài nhưng lòng anh vẫn bất an... vẫn còn những cái khổ rất vi tế diễn ra... anh muốn hỏi xem anh nên làm gì?

Anh em thân mến,

Không riêng 4 câu chuyện trên, mà hầu như chúng ta đều có vài điểm chung và thấy mình trong 4 câu chuyện đó... nếu tôi chỉ chốt 1 câu mà trả lời luôn cả 4 câu thì đó là:

“lực bất tòng tâm”

Tôi dịch nhanh là, tâm anh em muốn nhưng lực không tới.

Nói nôm ra, là sức anh em nâng 20 ký thôi mà anh em toàn muốn vác 50 ký lên người.

Kết quả là đuối và stress thôi. Anh em đi nâng tạ, sức 10 kg thì tối đa vác thêm 12 kg là lòi le. Cố quá là quá cố... mà đa phần stress trong cuộc sống của chúng ta đều từ cái mê lầm này mà ra... sức 10 kg mà toàn muốn những việc 100kg, 200kg thôi.

Vác nặng vài ngày không sao... nhưng vác lâu thì chấn thương đây người hay đột quỵ giữa đường.

Mở rộng ra tý thì đa phần vấn đề của chúng ta sẽ rơi vào 3 cái biến chính:

Biến A = không biết mình đang đứng ở đâu và sức mình đến đâu trong game đời này,

Biến B = không biết mình muốn đi đâu !

Cứ tạm cho, anh em hiểu rõ biến A (là biết mình đứng đâu) và biến B (là biết mình cần đi đâu)... thì nó sẽ xuất hiện biến C, là làm sao hay đi như thế nào để từ A sang B.

A -----> B

( C )

Viết đạo lý mà như giải toán, anh em thấy vl không, nên hầu hết cái khổ của nhân sinh cũng từ 3 cái này mà ra:

Sống cả đời cũng không biết rút cuộc mình tồn tại, cố gắng vì điều gì, mục đích sống là gì --> hỏng mất biến B

Khô tiếp theo là không biết lượng sức mình, rồi mình đang ở đâu, nói chung là hiểu biết về chính mình rất ít, không biết năng lực mình mạnh/yếu cái gì, hàm lượng tham sân si của mình ra sao... --> hỏng mất biến A

Có người đã tìm câu trả lời cho A và B cho trường hợp của mình rồi... nhưng lại đi tùm lùm đường, hoặc sai cách --> hỏng biến C... nên đi mãi mà không đến B.

Chưa kể, vài đứa nó định vị bản thân sai, mà yang hò hay bảo là ‘ảo tưởng sức mạnh’ thì biến A cũng sai số với thực tế.

Hoặc đặt mục tiêu biến B quá xa so với lực hiện tại, từ ảo tưởng về bản thân dẫn đến ảo tưởng về mục tiêu.

Nói tương đối là như thế, đề anh chị em dễ hình dung, vậy anh em thấy có khó không?

Cực khó đấy, mới có 3 biến A B C, có khi giải trong vô lượng kiếp không xong đấy, chứ mà đời 1 kiếp xong... tuy nhiên cái gì cũng có hướng giải quyết hết, anh em cứ ghi lại trong phone làm hình nền để nhắc mình mỗi ngày:

1. Phải xác định rõ ‘lực’ mình đến đâu? Vác 10 kg hay 20 kg?



Lực thì gồm có, sức lực, trí lực và tâm lực.

2. Mục tiêu chỉ nên bằng hay vượt cái sức của mình 1 tý thôi.

Không quá khó, cũng không quá dễ... vừa đủ thử thách là vừa đẹp.

3. Lên kế hoạch để tăng nội lực của mình lên, cụ thể là tăng điểm thân-tâm-tuệ của mình lên,

Suốt ngày tôi khuyên anh em đi tập thể thao hoài là có lý do, vì chuyện đi tập rèn thân là dễ nhất để tăng điểm cho thân-tâm-tuệ. Thân tràn đầy năng lượng, ít bệnh, thì là nền tảng quan trọng để tâm và tuệ phát triển lên, tôi viết nhiều rồi, anh em kéo lại bài cũ mà đọc.

Còn để biết sức mình ở đâu thì dễ lắm, cứ ra đời mà thấy khó, thấy stress thì biết lực mình yếu rồi ! Test bản thân nhanh vô cùng. Ai nói cái mà giận tím mặt thì tâm lực yếu luôn... ai khen cái mà tâm phấn khích tột cùng cũng tâm yếu luôn... khó khăn tý mà nản chí ngay thì yếu luôn. Nói chung anh em tương tác với game đời, ráng quán sát tâm mình thật chậm rãi và kỹ càng thì nó lòi ra cái lực của mình thôi.

“Ai cũng nghĩ mình to tát, đến khi đời cho cái tát to !”, lời bài mới của Đen Vâu, thấm đấy anh em ah.

Khó đủ thì phát triển...

khó quá thì ò í e.

Giờ ứng dụng cho 4 câu chuyện trên, chuyện 1 và 2 thì dễ xử, nhiều năng lực và nhiều đường đi vừa là một món quà, mà cũng vừa là gánh nặng... vì nhiều đường nên sinh tâm THAM, muốn đi tất cả, dù sức mình chưa đến.

Tôi không khuyên các bạn nên làm gì, ở nhà hay làm tất cả... mà hãy xác định lại biến A của mình là sức mình đến đâu. Sức 50 kg thì ôm được tầm 50-60kg thôi... tạm thời là thế.. song song đó thì nâng sức lên, thể thao, làm đẹp, học hỏi và trải nghiệm thêm... mỗi năm tăng sức lên 10kg ! Đến khi lực 200 kg thì đi nhiều đường cùng lúc cũng chẳng sao.

“người ta làm được, thì mình cũng làm được”

dippe, anh em quên câu đó đi, người ta làm được vì lực của người ta là 300 kg... còn lực anh em có 30 kg thôi... không so ngang cơ được đâu... nên đặt mục tiêu giống người ta là ò í e.

Mấy bác diễn giả cứ... “anh em phải tin vào chính mình, everything is possible, tôi làm được, các bạn cũng làm được !! tôi có thể cân bằng tất cả, sự nghiệp vững vàng và gia đình hạnh phúc !”

Đúng là riêng trường hợp bác đó, với biến A và B của riêng bác đó thì ôm cùng lúc nhiều mãng, sự nghiệp, gia đình đều chu toàn được... nhưng anh em không phải người ta đâu... ảo tưởng sức mạnh là bay màu đấy.

Chúng ta không ai giống ai hết, nhất là các chị em, có người vừa kinh doanh giỏi, vừa nấu ăn giỏi, vừa chăm con giỏi... cùng lúc! vì nội lực họ mạnh và đã trả giá rất nhiều để tăng năng lực lên như ngày hôm nay, kèm thêm phước lực của họ cũng mạnh vl nữa... không có phước lực thì cũng khó đi đến B lắm. Anh em khắc ghi nhé, làm gì làm, phải tích phước thì game đời mới nhẹ nhàng được.

Còn chuyện 3, bạn bên Malay, nó khó quyết hơn, vì một bên nhiều tiền mà tạo nghiệp / bớt phước, một bên ít tiền cho gia đình mà không hao phước... thật ra cũng quay lại A B C, biến B của bạn đây là gì, bạn muốn có tiền hay muốn có nhân quả tốt. Nhân quả tốt thì sẽ có vài đường hay ho sau này... tôi không khuyên về hay ở lại, mà chỉ hỏi, em muốn gì cho em thôi. Không tiền nuôi Mẹ thì bất hiếu, còn có tiền nuôi Mẹ thì phải dẫn rất nhiều anh em khác vào cò bạc... nên cũng gián tiếp làm rất nhiều bà Mẹ khác đau khổ ! Nhân quả cả đây.

Còn chuyện thứ 4, anh ấy có tất cả mà vẫn khổ, muốn giải thoát, vấn đề cũng là lực bất tòng tâm thôi. Tôi chỉ nói, khả năng nhiều, những hiểu biết của anh về nhân quả, vô thường, nó chỉ mới dừng lại trên Đầu của anh thôi... chứ chưa thấm vào Tim.

Nội lực của tu thân nó nên nằm ở trong tim, của sự ‘thật biết’, của việc trải nghiệm thật... thì nhân quả, vô thường nó mới thấm được.. Chứ nếu còn phiền não, còn bất an, nghĩa là tâm lực vẫn còn vướng với cảnh đời lắm... đọc thật nhiều

kinh mà chỉ đọng lại ở đầu thôi... nếu có ngày vấp cục đá thì quên sạch tất cả.

Trường hợp này, muốn tăng ‘lực’ đến tầm Như Lai Thần Chưởng, cảnh nào cũng không khổ thì phải trải nghiệm thôi, quan sát sâu sắc hơn, tương tác đậm đà hơn... ‘nhảy cảm’ với cái khổ trong mình hơn... làm bạn với nó, hiểu nó nhiều hơn... Sẽ đến một lúc, chính anh ấy nhận ra ‘khổ’ cũng chỉ là một ảo giác.

Hiểu trong tim, chứ không phải miệng cứ lảm bảm, đòi như giấc mơ, cuộc sống vô thường, ái dục là khổ... ông nào tu thân kiêu này, sau một thời gian mặt cứ như bị táo bón... Còn càng tu thân mà mặt càng sáng ngời, nụ cười từ trong tâm... thì là nội lực xịn đấy.

Vài lời chia sẻ với anh em...

Chúc anh em, sức đến đâu thì làm đến đó nhé !

Tự biết mình, biết mình cần gì, luôn là cốt lõi.

## LUI MỘT BƯỚC, THẾ GIỚI CÒN RỘNG LỚN!

Thời tôi tầm lớp 3-4 gì đấy, trong xóm tôi có tầm 4-5 thằng trạc tuổi. Cứ rảnh thì hay rủ nhau chơi Bắn Bi, tài sản mỗi thằng chắc được 20-30 cục bi gì đấy, nhà thằng khá giả thì có tầm 50 cục lớn nhỏ khác nhau.

Tôi xưa giờ được cái học nhanh, nên chơi thời gian là bắt đầu tìm được kỹ thuật riêng để bắn trúng bi của tụi nó với tần suất rất cao. Thế là lúc nào, có mặt tôi là tụi nó thua te tua. Chơi với nhau 1 năm, tôi ăn dần dần gần hết bi của tụi nó hồi nào không hay. Tôi cũng hả hê vì ‘tao là the best bắn bi’ trong cái xóm này rồi, vênh mặt lắm.

Vênh được thời gian thì có hôm đi ngang, phát hiện tụi nó chơi riêng mà không rủ tôi nữa. Lúc đấy mới 7-8 tuổi biết mẹ gì đâu, mặt đỏ tía vì giận, chạy lại xông xộc hỏi cho ra lẽ thì tụi nó bảo, “mày đi chỗ khác chơi đi !..”

Tôi cũng không vừa, tự nhủ, bố đeo cần tụi mày, không cùng đẳng cấp nên bố chơi một mình. Cũng gồng được mấy hôm, tuy nhiên cũng rảnh quá, cứ lâu lâu đi ra trước cổng hóng hớt thì thấy tụi nó đi ngang cười nói. Nhưng đau cái, tụi nó không những chơi bắn bi mà còn bày thêm trò mới như tạc lon, đánh trận giả, v.v.. làm tôi thêm nhỏ dãi.

Gồng được 1 tuần thì hết chịu nổi, cầm hết đồng bi ăn của tụi nó đọt trước ra làm lạnh, tầm 140-150 cục gì đấy; tôi

bảo, tao giữ 20 cục thôi, còn lại cho tụi mày hết. Tụi nó khoái, thế là cho tôi chơi lại.

Từ dạo đó trở đi, cứ hôm nào chơi bắn bi mà tôi thấy tụi nó đang trên đà thua thì tôi lại giả bộ bắn hụt vài cú để tụi nó thắng lại. Nhờ thế mà tôi với tụi nó chơi đến tận 12-13 tuổi, sau đấy qua cấp 2 thì mỗi đứa mỗi hướng đi khác nhau.

Câu chuyện bắn bi năm nào, đầy sự ‘trẻ con’ nhưng vô tình lại là bài học để đời cho tôi đến tận bây giờ:

Đôi lúc, tài năng không cần phô trương hết, dành cơ hội cho người khác thể hiện, giữ lại sự sâu sắc cho mình.

Còn khi có công thì cũng không cần nhận hết, chuyển cho người khác vài phần, lưu lại sự khiêm nhường cho mình một tý.

Sau này tốt nghiệp đại học, tôi đi làm, cũng nhờ bài học bắn bi năm nào mà tôi né được khá nhiều mâu thuẫn với đồng nghiệp, với khách hàng và cả với chủ của mình. Tầm năm 26 tuổi thì tôi leo lên được vị trí cao nhất của một doanh nghiệp rồi, tầm 60-70 nhân viên cấp dưới, trẻ mà lên nhanh thì thường dễ ngạo mạn và ảo tưởng sức mạnh lắm anh em ah.

Tôi được cái phân tích rất tốt, học gì tý là nhớ, nên gần như trong bất kỳ tranh luận nào với ai nếu đúng cái tôi biết rành thì không bao giờ tôi chịu thua đâu. Phải nói đến chừng nào đối phương đuối lý thì thôi.

Nhưng với cái tánh đây, dần dần tôi cũng mất kha khá mối quan hệ, lẽ ra không đến nỗi phải kết thúc như vậy. Nó tương tự câu chuyện bắn bi hồi bé nhưng ở một hình tượng khác. Tưởng đã lớn, ai ngờ vẫn ‘trẻ con’ trong cái thân to xác và cái đầu ‘biết nhiều’ nhưng không ‘biết điều’ anh em ah.

Tầm 2-3 năm đầu ở vị trí điều hành doanh nghiệp, đạt được cũng nhiều mà mắc sai lầm cũng không ít. Có giai đoạn tôi thấy mình rất cô đơn, vì với tôi, lúc nào cũng phải rõ đúng-sai, đen-trắng, chứ không thể nửa nửa được.

Tôi áp cả tư duy đó với cả người thân, đặc biệt là vợ mình, nên có thời gian vợ tôi khá mệt mỏi vì chẳng bao giờ tôi nhường cô ấy trong bất kỳ tranh luận nào.

Có những việc ở đời thì chúng ta nên trắng-đen, đúng-sai rõ ràng,

nhưng cũng có những việc, càng làm rõ trắng-đen thì lại không hay chút nào. anh em trải đời từ từ sẽ thấy.

Sự trưởng thành của người đàn ông, theo tôi, không phải là kiếm được bao nhiêu tiền; cũng như ngày xưa chơi bắn bi, cũng không cần là người giỏi nhất. Giỏi nhất để làm gì, khi chẳng nâng đỡ được ai xung quanh mình, gần nhất là người thân.

Nên ra đời, có trách người thì cũng không cần hà khắc quá mức, nhớ chừa cho người ta chút mặt mũi, giữ cho mình chút độ lượng.

Hiểu hết lý lẽ không cần tranh cãi đến cùng, thì cũng nên mở đường cho người khác, để giữ lại chút khoan dung cho mình.

Đó là những bài học cao hơn, được nâng cấp từ bài học năm nào... nên anh em dù có thành công, xin xò đến đâu thì hãy luôn tự nhắc mình:

Giỏi hơn không phải để ‘khinh người’

mà giỏi hơn là để ‘giúp người’ mà thôi.

Đó là sự trưởng thành cuối cùng của thằng đàn ông,

là để chung sống và hài hòa với tất cả.



# THA THỨ CHO NGƯỜI, CŨNG LÀ THA THỨ CHO MÌNH

Cuộc đời này áp lực đúng không anh em?

Áp lực lắm chứ, thậm chí là vô cùng áp lực và mệt mỏi, nào từ chuyện cơm áo gạo tiền rồi đến công danh sự nghiệp, tiếp nữa là sự công nhận của gia đình rồi đến sự công nhận của xã hội... Vậy mà gần đến cuối đường rồi, mà vẫn còn vài người áp lực cả việc phải làm gì ‘để-lại-gì-cho-đời’ nữa đấy.

Cũng vì nhiều áp lực cuộc sống quá nên giờ chúng ta càng ngày càng thiếu kiên nhẫn và bao dung với nhau lắm anh em ah... Hở tý là buông tay nhau ngay... nguyên nhân cốt lõi là lòng ta quá bộn bề, quá chật chội, chứa đầy những vết thương... thì làm sao còn chỗ trống nào để chứa thêm ai khác, thương thêm ai khác được nữa.

Tôi hay bảo vui, chúng ta bước vào đời này, cũng giống như cả đám bịt mắt chơi tennis vậy, cứ vậy mà phát bóng loạn xạ, trúng ai thì trúng, nên vết thương lòng của chúng ta cứ thế mà chồng chất thêm.

Mày quất tao 1 cái, thì tao quất mày lại 1 cái...

Cứ vậy, đánh qua đánh lại, trùng trùng duyên khởi, không hồi kết, chỉ có những vết thương ở lại, là càng sâu và càng khó chữa lành hơn.

Trải nghiệm cuộc đời được một thời gian, thì đa phần chúng ta sẽ có xu hướng rút mình lại, tạo cho mình 1 vòng phòng thủ, 1 lá chắn, một số niềm tin kiên cố để bảo vệ cái bản ngã yếu ớt này, để làm gì? .... để đời không ăn hiếp hay tổn thương mình thêm nữa.

Lá chắn này càng kiên cố thì chẳng ai vào được đâu, mà chính anh em cũng không thể thoát ra được,

Anh em cứ thu mình lại trong chính căn phòng đó, găm nhăm từng vết thương lòng đã trải qua, rồi nắm chặt hình ảnh những con người đã tổn thương anh em... Rồi anh em khóa chặt những ký ức ấy và những nỗi đau ấy trong chính cái phòng bảo vệ đấy.

Cái mê lầm nhất là chúng ta luôn nghĩ rằng, việc khóa mình vào căn phòng trên thì chúng ta sẽ yên ổn ?!

Không yên nổi đâu anh em ah, vì việc chốn chạy khỏi người làm anh em tổn thương, thì càng làm anh em khó buông cái nỗi khổ đó hơn gấp trăm lần.

Ai làm cho anh em tổn thương thì anh em phải trực tiếp đối diện với chính con người đó và sự kiện đó,

Việc sợ hãi trốn chạy, né tránh, chỉ làm lòng anh em càng lẫn quẩn và khó gỡ hơn thôi.

Nhiều lúc có nhà đấy, mà anh em không muốn về nhà, vì anh em sợ đối diện với những con người trong ngôi nhà đó... bất hạnh không?

Rất bất hạnh anh em ah, nhà của mình mà mình không thấy bình an khi trở về...

Sáng ngủ dậy, mình không muốn đi làm nữa, vì bước vào cái văn phòng đó, phải nói, phải cười, phải tỏ ra bình thản với những con người đã và đang làm tổn thương mình... Nhưng anh em biết làm gì hơn? Vì không làm thì tiền đâu mà ăn, tiền đâu lo cho gia đình... khổ tâm đúng không anh em?

Sáng đi làm, chiều về nhà, mà chẳng muốn đối diện với nơi nào cả, thì game đời chán thật sự đấy.

Tôi cũng từng thế, nên tôi thấu cảm những điều anh em đang trải qua.

Tôi cũng loay hoay một thời gian rất dài, cũng cố trốn tránh người A, tránh người B, né việc C, né việc D... mà sao càng né, càng tránh, thì tôi càng khổ thêm anh em ah... Càng trốn chạy, càng sợ hãi những gì cuộc đời mang đến cho mình thì tôi càng ức chế hơn, lẫn quẩn hơn và tiêu cực hơn.

Mỗi ngày tôi bước vào cuộc đời như một cuộc chiến sống còn vậy, mày chết hay tao chết. Lúc nào cũng phòng thủ, lúc nào cũng dè chừng, lúc nào cũng có nỗi sợ canh cánh rằng... bất kỳ lúc nào cũng sẽ có người làm tổn thương mình.

Khô không anh em?!

Khô nhiều lắm,

càng chạy càng khô,

chỉ khi nào anh em vượt qua nỗi sợ ‘khô’ đó, chấp nhận ở lại, để xem thực hư mọi thứ như thế nào thì ngay chính giây phút đấy, anh em mới tìm ra chìa khóa để chữa lành những vết thương lòng bên trong mình bấy lâu nay.

‘Ai mà không khô’, đó là sự thật đầu tiên anh em phải kiên nhẫn ở lại để quan sát được việc đó...

Nhà ai mà không có rác,

tâm chúng ta cũng vậy,

do người khác bỏ rác vào, hay chính tay ta bỏ thêm vào,

lâu ngày không dọn rác trong tâm thì nó cứ thành một bãi rác siêu to khổng lồ, bốc mùi, u uất, trầm cảm... Dù anh em có nhận thức ra và kiên trì dọn cũng không phải 1-2 ngày đâu... tích trong 10 năm thì ít nhất cũng phải 2-3 năm mới dọn xong.

chỉ khi nào anh em thấy được, ai cũng khổ, thậm chí là người ta còn khổ hơn cả anh em thì ‘tự động’ anh em sẽ không muốn làm người đó khổ hơn nữa.

Tôi đi làm bên đây, gặp mấy thằng Sếp Mỹ trắng kỳ thi dân Châu Á mình dữ lắm... nhưng quan sát kỹ hơn, thì tôi không trách tụi nó được, vì cơ bản, những trải nghiệm trong quá khứ của bọn Tây với dân Châu Á cũng không được tốt đẹp lắm

Nó kỳ thi, nó chèn ép dân mình... dân mình âm ức, ghim nổi đau đấy trong lòng, chờ thời quất nó lại... Quất nó xong thì cái định kiến của bọn nó về chúng ta càng sâu nặng hơn... chả bao giờ giải quyết xong được cái mâu thuẫn đó.

Nên chuyện trả đũa chưa bao giờ là sự lựa chọn ưu tiên. Đòi cha chưa xong thì đến đòi con trả... vòng tròn nhân quả cứ xoay... không dừng được.

Ra đời, thấy ai hành động hay cư xử không dễ thương, khệnh khạng, hay nói thẳng hơn là mất dạy, thì bản chất bên trong họ cũng đầy nổi khổ anh em ah, nhìn tưởng ‘khôn’ mà lại là ‘dại’... Vì bản thân mình khổ quá, bản ngã mình to quá, như con nhím xù lông đấy... ai đụng cái là phung khổ ra tung tóe thôi.

Thấy ai nóng giận, thấy ai tham lam, thấy ai làm tổn thương người khác... thì tôi thấy thương, vì họ không biết thương chính họ.

Nếu biết thương mình thì đừng bao giờ tổn thương người khác (chỉ trừ khi cái tổn thương đấy là tốt cho người đó thôi, giống như cha đánh con với cái tâm muốn con mình tốt lên, thì chấp nhận được)... còn tổn thương người khác thì muốn hả cái con, muốn bảo vệ cái tôi... thì không nên.

Đánh người hôm nay thì hôm khác mình thất thế, nó sẽ quất lại mình... không dứt đâu. Nhân quả tuần hoàn mà.

Ra đời, không phải lúc nào mắt mình cũng sáng hay tâm mình đủ định tĩnh đâu... để mà quan sát được cái khổ người khác rồi tha thứ cho họ. Nhiều lúc mình cũng đang loay hoay với cái khổ của mình... đang dọn rác muốn chết thì thằng khác lại quăng rác thêm vào. Nên cuộc đời anh em sẽ lẫn lộn mãi nếu vẫn chưa nhận ra được những sự thật này.

Nhiều lúc, nói anh em tha thứ cho người ta, không phải vì kêu anh em thương hay từ bi với người ta... mà là tôi kêu anh em biết thương chính mình hơn tít. Bớt được một mối hận thù trong vòng nhân quả thì lòng anh em bớt rác đi một tí rồi.

Còn để thương người một cách không cố gắng, thì anh em phải thấy rõ được cái khổ của người đó một cách rất sâu sắc. Mình què có 1 chân... mà thằng đánh mình nó què cả 2 chân và mù thêm 1 con mắt nữa... thôi thằng nào cũng què, thấy nó khổ hơn mình nên tha cho nó... dù nó cũng lỡ tay đánh mình (vì mắt nó mù 1 con). Thấy nó khổ quá rồi nên anh em không muốn làm nó khổ nữa.

Đọc xong bài này,

nếu anh em chưa buông được cái hận thù trong lòng mình thì cũng đừng cố làm gì... Chưa tha thứ được thì cứ để đó thôi. Thời gian sẽ dẫn lối cho anh em... chỉ đến khi nào khổ đau quá mức rồi thì anh em sẽ tự buông ra thôi !

Còn đã biết thương mình, thấy tâm mình có cả 1 bãi rác... thì bớt chơi trò quăng rác qua lại. Vì rút cuộc là rác thẳng nào cũng không bớt... mà thành 2 bãi rác thúi quắc.

Bớt rác, thì cuộc đời anh em sẽ nở hoa!

## TẠI SAO LÀM NGƯỜI TỐT MÀ VẪN KHỎ?

câu hỏi 1: “có vài cái em thấy rất rõ, nhưng gia đình em hay vợ em chẳng tiếp thu được. Riết rồi em cũng chán, em chỉ muốn mọi người tốt lên thôi ! ad thông e cái”

câu hỏi 2: “mình cũng cố gắng làm việc tốt, việc thiện nhiều, mà sao cứ lận đận suốt; cụ thể là trong tình duyên và công việc, cố gắng mà chẳng đến đâu”

anh em thân mến,

làm người tốt, làm việc thiện, mang giá trị đến người khác, đó là điều tuyệt vời.

tuy nhiên, có thể mình làm người tốt vẫn sẽ khổ như thường nếu tâm mình vẫn còn say mê.

cái say của người tốt đa phần từ tâm THAM, cái tham cầu muốn người khác phải hiểu giống mình, phải nhìn ra vấn đề giống mình, và muốn họ tốt giống mình.

đó là cái Tham rất tinh vi, tham không được thì sẽ phát sinh khổ. Đó là cách tâm ta vận hành, ‘mong cầu người khác hiểu’ cũng là một dạng tham.

các anh em học nhiều, tri thức nhiều thì càng dễ ức chế tâm... vì nói mãi mà chẳng ai chịu hiểu, nhất là tương tác trong gia đình hay cộng đồng; thấy vấn đề đơn giản thế mà nói mãi không ai nhận ra. Lâu ngày như thế thì anh em sẽ



thấy cô đơn vì chẳng kết nối được với ai, đó là một dạng khổ của những cái đầu bị ‘thâm’.

anh em cứ nhớ nhắc mình,

tu thân, là tu ở cái tâm, chứ không phải thâm cái đầu.

học nhiều, biết nhiều, nhưng đừng bắt người khác phải biết giống mình, phải hiểu giống mình... càng cố thì càng mệt mỗi thôi.

Chém thêm về sự Học, thì nó có 4 tầng:

### 1 là HỌC ĐỂ BIẾT

biết nhiều thì hay chém gió, ai nói đúng cái mình rành là mình phải nói, phải comment ngay. Không nói không chịu nổi vì cái đầu mình biết rõ mà!

cái khổ của người tốt ở trên, thường rơi vào tầng số 1 này. Hiểu biết nhưng ở phần vỏ thôi.

.

### 2 là HỌC ĐỂ LÀM

không cần biết nhiều, biết đủ để thực hành, để kiếm sống.

nên ngoài xã hội, rất nhiều anh chị chẳng biết xài cái smart phone ra làm sao nhưng tài khoản thì cả triệu đô. Lý do là họ chỉ học những cái họ cần làm thôi.

họ nói đúng cái họ đang làm, vì nó là trải nghiệm thật, kết quả thật. Không nói lan man ra khỏi cái họ chưa làm.

### 3 là HỌC ĐỂ ‘CHUNG SỐNG’

tôi hay ghi, ‘biết nhiều’ không bằng ‘biết điều’, chính là tầng thứ 3 của sự học.

người tốt muốn không khổ thì tầm học, tầm nhận thức nên từ tầng 3 này trở lên.

càng học càng khổ thì nó chỉ loay hoay ở tầng 1 và 2 mà thôi.

còn càng học càng hạnh phúc, gặp ai cũng dung hoà được, môi trường nào cũng linh hoạt được. Anh em gặp bất kỳ người nào, dù họ ở trình độ nào, mà anh em vẫn ngồi thật tâm nói chuyện và lắng nghe họ được, đó là anh em đang ‘học’ đúng hướng rồi.

Dù anh em có thông thạo 5 ngôn ngữ, nhưng khi ai làm gì cho mình, đơn cử như đi ăn, phục vụ mang thức ăn ra mà anh em không nói được 2 chữ “cám ơn” thì 5 ngôn ngữ đó là vô nghĩa.

vi tế hơn là các anh em đang theo con đường tu tập, đạo gì không quan trọng nhưng nếu càng biết nhiều hơn mà anh em càng cô đơn hơn, càng ức chế hơn, khổ nhiều hơn, thì

anh em phải bình tâm xem xét lại mình đã hiểu đúng về con đường Học hay chưa, hay anh em biết tất cả nhưng chỉ loay hoay ở tầng 1.

#### 4 là HỌC ĐỂ PHỤNG SỰ

Khi anh em chuyển hoá được sự học của ae thành hành động, mang lại giá trị thực tế cho gia đình, cho công ty, cho xã hội thì đó là đích đến cuối cùng của sự học.

anh em google thử top 10 người giàu nhất thế giới, họ không bao giờ ngừng học, nhưng học không phải để giàu hơn, mà là để đem lại giá trị nhiều hơn cho nhân loại. Cái hạnh phúc của họ là được phụng sự.

Phụng sự trọn vẹn thì sẽ vĩ đại.

Phụng sự trọn vẹn thì tự ất sẽ giàu có,

không chỉ giàu có về vật chất bên ngoài mà cả bên trong nữa, một tâm hồn phong phú.

còn việc anh em đi làm việc tốt, việc thiện mà vẫn lận đận, cũng do anh em chưa hiểu cái bản chất của vũ trụ đang vận hành.

anh em đi làm phước, để mình có phước, đó là sự trao đổi, còn khi anh em đi làm phước mà chẳng nghĩ đến việc được đáp lại, thì tự động ngân hàng phước đức của anh em

sẽ tăng đột biến. Đó là luật hấp dẫn và cân bằng của tự nhiên.

chốt lại,

để làm người tốt mà không khổ,

một là đừng bắt người khác phải tốt, phải giỏi giống mình,

hai là bỏ luôn cái khái niệm “người tốt” đi, đừng phân biệt mình tốt / người ta chưa tốt, hoặc mình cao / người ta thấp. Còn tâm phân biệt thì khổ vẫn còn dai dẳng anh em ah.

## SỨ MỆNH NÀO XIN HƠN

có vài bạn hỏi tôi, vậy sứ mệnh của tôi ở cuộc đời này là gì?

“sống thôi và đừng cố gắng trở thành một người khác!”, tôi đáp

cây xoài không bao giờ cố gắng trở thành cây sầu riêng được! anh em nên tự nhắc mình điều này.

trái mít đang xanh non thì phải cần thời gian mới chín, chứ không phải vài ngày là thơm ngon được. Cố gắng thúc đẩy tiến trình chín là một dạng tham rất vi tế.

Thậm chí nó chỉ xanh non vậy rồi dừng thôi, chứ không chín ngon như những cây mít khác chung vườn thì anh em nên chấp nhận như thế. Càng không chấp nhận thì càng phát sinh khổ.

thật ra, ở đời thì ai cũng nghĩ rằng mình có 1 sứ mệnh riêng, nhưng bản chất thì chúng ta chỉ có một sứ mệnh duy nhất mà thôi, đó là “học và phụng sự”.

Hình tướng của sứ mệnh trông có vẻ khác nhau, nhưng cơ bản thì vũ trụ cho bạn khả năng gì, tri thức gì thì bạn sẽ trả lại toàn bộ cho cuộc đời như thế, hoặc nói sâu hơn thì vũ trụ chỉ mượn chúng ta làm phương tiện. Nên một sự thật rõ ràng, chẳng có sứ mệnh nào vĩ đại hơn sứ mệnh nào.

Dưới bầu trời này, cũng không có sứ mệnh nào là cao cả hết, mà chỉ có người thực hiện nó một cách cao cả hay không mà thôi.

Nếu năng lực của bạn là trồng cây thì hãy trồng cây thật tốt, nếu là dọn vệ sinh thì hãy dọn vệ sinh thật sạch, nếu năng lực là xây nhà thì hãy xây ngôi nhà an toàn chĩn chu nhất, v.v...

không có nghề cao cả, chỉ có người làm với cái tâm cao cả thôi.

càng hiểu sâu sắc thì anh em sẽ không thấy tự ti khi mình làm nghề (dù trông có vẻ bình thường so với mặt bằng chung của xã hội), hoặc quá tự tin/kiêu ngạo rằng nghề mình xịn hơn, hoặc sứ mệnh mình cao hơn người khác.

Đơn cử, xưa giờ hai nghề nhà giáo và bác sĩ luôn được cho là nghề cao quý hàng đầu. Nhưng anh em thấy đấy, nếu người làm 2 nghề này mà không bỏ cái tâm vào thì hậu quả khôn lường đấy.

Bác sĩ cho ra Bác sĩ,

Tu sĩ cho ra Tu sĩ,

Thầy cho ra Thầy,

Trò cho ra trò,

Bảo vệ cho ra bảo vệ,

Chồng ra chồng, vợ ra vợ, con ra con,

...

Cái gì ra cái đó.

Chứ làm nửa vời thì chẳng đến đâu cả.

Nên anh em nhớ tự nhắc mình,

chẳng có sứ mệnh xịn hơn sứ mệnh nào,

chẳng có nghề nào cao quý hơn nghề nào...

chỉ có người làm nghề đó và thực hiện sứ mệnh đó với tâm sáng và hết lòng hay không mà thôi.

## HÃY BIẾT THƯƠNG MÌNH!

Con đường tu thân, nó vừa dễ lại vừa khó, nó giống như mỗi ngày đi tập thể thao vậy,

Ai cũng biết tập thể dục mỗi sáng là rất tốt cho sức khỏe nhưng ít ai có thể làm được. Nên đa phần anh em ‘biết’ mình cần làm gì nhưng lại ít khi làm những điều mình biết.

Nếu anh em chỉ cần tập 3 buổi / tuần thôi, thì anh em đã vượt trội hơn 80% dân số thế giới rồi, vì trong 100 người chỉ có 20 người là tập thể thao thường xuyên.

Còn tu thân thì tôi nghĩ thấp hơn nữa, tầm 2-3% gì đấy, vừa chơi thể thao vừa có tu thân thì anh em thuộc nhóm 5% là chắc, tương đối là thế.

Mà người biết tu thân, chính là người biết thương mình.

Biết thương mình là như thế nào?

Tuần rồi, thằng đệ ở vn nhắn qua tâm sự với tôi. Dù nó cũng tinh tấn trên con đường tu thân và cũng cố gắng giữ 5 giới rồi làm thiện, tích phước lắm, nhưng lại bị vướng vào chuyện ‘ma nữ’, ý là mê gái đấy.

Máu gái thì thằng nào cũng có, hàm lượng ít hay nhiều thôi, chuyện là nó đi làm ở tòa nhà toàn các em ‘hot’ lượn qua lượn lại, nó thì cao ráo sáng sủa, mặc đồ cũng bánh bao nên các em cứ tấn công thôi. Xui thay, là nó có vợ 3-4 năm



rồi, nó nhấn tôi là làm sao để giảm bớt cái máu gái đó, chứ tầm này thêm thời gian nữa là chắc nó lung lay ngay, nó tâm sự.

Tôi thì không đánh giá hay phán xét khi ai tâm sự thật tình với mình cả, vì đôi lúc chính tôi trong hoàn cảnh của nó thì có khi cũng gầy gánh từ ngày đầu tiên rồi, chứ không cầm lâu như nó đâu. Tuy nhiên, tôi thấy vấn đề đến đâu thì phân tích cho nó đến đó.

Nếu tâm lực còn yếu, tập khí ‘máu gái’ còn quá mạnh thì tốt nhất là dừng ở môi trường đó nữa, mỡ treo miệng mèo hay đã nghiện mà thuốc cứ ngay trước mặt thì sẽ đớp thôi, làm sao tránh được.

Còn môi trường không đổi được thì phải tăng tâm lực và nhìn vấn đề sâu sắc hơn, nên tôi có hỏi nó thế này:

“giữa con đường A (được 1 mất 3) với con đường B (được 1 mất 7) thì mày chọn đường nào là khôn?”

Nó đáp ngay, “tất nhiên là chọn đường ít thiệt cho mình rồi, ông hỏi lạ!”

“tốt, thế giữa 1 con đường (khổ ít) và 1 con đường (khổ nhiều), mày lại chọn cái nào?”, tôi bồi thêm

“tất nhiên, ai mà lại đi con đường khổ nhiều, nếu đã thấy đường nào khổ ít hơn thì phải đi đường thuận lợi chứ, con người mà!”

Tôi nghe xong thì chột luôn, “mày trả lời được vậy là tự biết cần làm gì rồi, tập khí máu gái thì không thể giảm được ngay trong 1-2 ngày, nhưng nếu mày thấy rõ được, nếu đi con đường tí tổn với em gái nào đó, rồi cả hai đậm sâu, vợ mày phát hiện, cả 3 đều khổ, mày thì đối diện với đủ thứ khổ... chỉ vì cái sướng ngay khúc đó. Sướng con ku có một tý mà mù cả 2 con mắt. Đây là không biết thương mình, vì mày đã chọn con đường khổ nhiều cho mình, dù bình tâm lại là mày có thể tự nhìn ra được vấn đề ngay !”

Anh em thân mến,

Một liều mai-thúy phê pha ngay lúc đó sẽ làm anh em sướng đến tận mây,

Nếu thấy được, đi dài hơn mà anh em sẽ khổ cùng cực vì nó, sức khỏe suy tàn, gia đình tan nát, thì anh em đã không chọn cái sướng ngay lúc ấy nữa.

Đó là sướng trước, khổ sau.

Khi anh em bước vào game đời, nếu có bất kỳ điều gì có thể cám dỗ, kích thích mấy cái tập khí tham lam, sân hận của anh em thì anh em phải có sự quan sát kỹ càng.

Một, nếu tâm mình chưa vững, chưa kiểm soát được, chưa thấy thấu đáo được cái khổ trong mỗi con đường thì tốt nhất là đừng đặt mình trong môi trường cám dỗ đó.

Còn nếu bắt buộc phải sống và làm việc trong môi trường đấy thì anh em phải tự nhắc và tự quan sát được từng suy nghĩ của mình liên tục. Khi đứng trước bất kỳ hoàn cảnh gì, anh em phải thấy ra, cái được/cái mất, cái sướng/cái khổ trong mỗi sự lựa chọn như thế nào thì anh em mới giảm được cái tập khí bên trong đáng kể được.

Người ta sẽ không mê casino nếu ai cũng thấy được cái khổ lâu dài của việc nghiện cờ bạc, nó sẽ tàn phá cuộc đời một người và gia đình người đó như thế nào.

Bọn đàn ông sẽ không còn gái gú và ngoại tình nếu họ thấy cái khổ trong tương lai khi đi con đường đấy, rồi nó sẽ làm tất cả mọi thứ như thế nào, nhất là con cái của anh em.

Nếu đã hết thương hết yêu vợ mình thì hãy sắp xếp mọi thứ ổn thỏa, công bằng và văn minh cho vợ con mình, ly dị hợp pháp xong, rồi sau đó muốn làm gì thì làm. Chứ đừng cùng lúc đi 2-3 đường, thì cái khổ càng tăng gấp 2-3 lần, đó là không biết thương mình.

Người biết thương mình, thì phải biết lựa chọn, giữa cái khổ bây giờ mà sẽ sướng sau này,... hay chọn sướng ngay bây giờ mà sẽ khổ liên miên về sau. Khi thấy được nguyên một chuỗi nhân quả của từng con đường, thấy được mình sẽ khổ trong tương lai thì tự nhiên mình buông một cách dễ dàng thôi.

Còn buông chưa được thì do chưa thấy rõ hết tận gốc. Ăn hành thời gian, mắt cay cay, thì nhìn mọi sự nó sáng và sâu hơn một tý.

Anh em đi làm, choãng với sếp với đồng nghiệp là chuyện rất thường,

Chuyện nghỉ làm ngay hôm nay thì dễ lắm, đã cái cơn lúc đó, sượng cái tâm bây giờ nhưng chưa chắc anh em đã sượng trong các ngày sắp tới. Một mỗi thằng sếp nhưng nghỉ xong thì một mỗi chuyện cơm áo gạo tiền, vợ nhằng, con khóc, bạn bè xa lánh,...

Nếu ngay khúc đi đập lại sếp, anh em thấy rõ, nếu nhịn nó hôm nay thì mọi thứ sẽ thế nào, công việc vẫn duy trì tiếp trong 1-2 năm ra sao...

Còn đập luôn rồi nghỉ, thì con đường thứ 2 có sượng dài hay không hay lại khổ hơn nữa?

Nếu ai cũng bình tâm quan sát được cái sượng/cái khổ trong từng lựa chọn thì cơ bản người ta đã không tự làm khổ mình nhiều như thế.

Các chị em vướng trong chuyện tình cảm, không buông được thì cũng dùng cách này,

ở lại thì chị em được gì bây giờ và mất gì trong tương lai,

còn đi thì chị em mất gì ở hiện tại và được gì trong tương lai,

nếu cả hai con đường đều khổ thì hãy lựa đường nào ít khổ nhất mà đi, đó là biết thương mình !

Cách này áp dụng cho tất cả vấn đề và tình huống trong game đời của anh chị em,

Từ chuyện tình cảm, vợ chồng, con cái, sự nghiệp, bạn bè, sức khỏe, đối diện với vấn đề gì thì anh em phải bình tâm để quan sát cái nhân quả trong từng con đường trước đã, rồi hãy chọn lựa. Chứ mà hấp tấp, nóng giận, tâm đang phóng dật mà anh em quyết liền thì đa phần là đi vào con đường khổ mà thôi.

Muốn kiên trì trong một việc thì anh em phải thấy được cái khổ ngắn và cái khổ dài khi chọn đi con đường đó.

Như sức khỏe, anh em mà nhận thức được cứ nốc rượu, ăn mỡ và đạm quá nhiều vào, về sau bệnh tật đầy người thì anh em đã không dám, nhưng vấn đề là không thấy ra... hoặc mới thấy sơ sơ nên chưa sợ.

Biết thương mình rồi, thì trong từng cái nhỏ trong cuộc sống, ăn uống, tiệc tùng, vệ sinh, thể thao, công việc, tình cảm, anh em đều ngồi xuống để xem, nếu sướng bây giờ mà phải khổ trong tương lai thì có đáng làm không?

## HỌC LÀM CHA

Bà nội lâu lâu vẫn bảo ba, “mày sống sao coi cho được !... rồi về sau có con, mà trường kêu nó viết tập làm văn về thằng ba nó thì ít nhất nó có gì đó để viết nữa.”

Chẳng ai sẵn sàng để làm Cha cả anh em ah,  
mà cũng đừng vì lý do đó mà biện minh rằng mình có quyền sai mãi trên hành trình làm Cha đó.

Và cũng không có người Cha nào hoàn hảo hết, vì đi hết trường học rồi đến trường đời, người Cha cũng còn nhiều sai lầm và vô minh lắm chứ.

Chúng ta chỉ học làm Cha từ ngày đưa con mình chào đời thôi. Rồi chúng ta học mỗi ngày trên chính hành trình đó, vẫn có sai chứ, nhưng thương con nên chúng ta không ngại sửa... vì tình thương của Cha Mẹ dành cho con mình có bao giờ là không hoàn hảo đâu.

Nhìn hoa, sửa đất,

Nhìn con, sửa mình.

Sửa mình trước,

Khi tâm mình an thì con sẽ hạnh phúc,

Đó là biết cách thương.

## NHƯ NGÀY ĐẦU TIÊN

“Bác 7b ơi, sao đòi con khổ quá, con không đi tiếp nổi nữa?!” , có vài bạn nhắc tôi như thế

“thế đừng khổ nữa, tiếp tục đi về phía trước và hãy để khổ ở lại!” , tôi đáp

anh em thân mến,

đa phần cái ‘khổ’ của chúng ta đều do chính sự ‘bám chấp’ của chúng ta mà ra.

bám chấp, là bắt mọi thứ phải diễn ra theo ý mình. Phá được chấp là phá được khổ, không còn chấp là không còn khổ.

Đó là cốt tủy của tất cả con đường đi đến sự bình an cuối cùng, dù anh em vô thần hay theo tôn giáo nào.

Khi anh em bắt cuộc đời phải diễn ra đúng theo mong muốn của mình thì giống như nhìn ra ngoài trời, thấy một đàn chuồn chuồn đang bay, rồi tâm anh em bắt nó phải bay lên cao hay bay thấp xuống thì ắt anh em sẽ khổ thôi, vì nó sẽ không thể bay theo ý của anh em được.

Nếu anh em chỉ ‘vô tâm’ quan sát nó như quan sát đám chuồn chuồn đang bay thì ắt cuộc đời đã không làm anh em mệt mỏi cùng cực đến thế.

Nếu mọi sự diễn ra như thế nào mà anh em tiếp nhận như thế đấy, thì không có ai phải khổ ở đây cả. Chỉ khi sự việc đang diễn ra, mà anh em có sự bám chấp vào nó thì nỗi khổ sẽ phát sinh ngay lập tức.

tôi biết một cô bạn, từ tỉnh lên thành phố học đại học, ngoại hình cao ráo dễ thương, cô ấy bước vào cuộc đời với sự vô tư và trong sáng lắm. Thời đấy có đúng chiếc xe đạp đi học, tan giờ thì ra ăn vỉa hè với đám bạn, vậy mà vui và bình yên làm sao.

Mới học đến năm 3 thì có anh đại gia xin cưới rồi cô đồng ý. Về nhà chồng, đủ mọi tiện nghi, du lịch nước ngoài, xài những đồ hiệu xa xỉ nhất, được 1 năm thì sinh được thằng con trai. Tưởng chừng mọi thứ quá viên mãn, thì cô ấy phát hiện chồng mình ngoại tình.

Sau nhiều lần cố gắng hàn gắn nhưng không thành công nên hai bên phải đi đến bờ ly dị, cô ấy được một số tiền và ít tài sản rồi bước ra với điều kiện là phải để thằng con trai ở lại. Lúc đó, bên nhà chồng thuyết phục là nên để cháu trai của họ lại, để nó được nuôi dưỡng và được đi học trong những môi trường tốt nhất, chứ để nó theo cô thì chưa chắc được như thế.

Tôi tin là cô ấy đã làm điều tốt nhất có thể với mức nhận thức của mình lúc đó. Mẫu tử chia xa thì người Mẹ luôn là người đau đơn nhất, vài tuần thì được gặp con một lần, thấy con vừa vui nhưng lòng thì vẫn nhói lắm.



Con, chính là sự bám chấp rất lớn của bậc Cha Mẹ, nhất là người Mẹ. Con mình có gì sao mình sống nổi, nên chị em đa phần cũng khổ tâm nhiều từ chồng từ con là thế.

Chị em có thể làm điều tốt nhất cho con mình nhưng đừng bám chấp vào việc nó sẽ diễn ra đúng theo sự sắp xếp của chị em được. Một đứa con sinh ra lành lặn, đầu óc sáng suốt, lớn lên thành tài, thành nhân, thì phúc phần của riêng nó đã chiếm hơn 1/2 kết quả rồi. Còn 1/2 là do phước nó tự tay làm ra thêm và một phần nào từ sự hỗ trợ của bậc phụ huynh.

Hiểu thế thì chị em sẽ không còn khổ về đường con cái nhiều nữa. Khổ sẽ bớt, vì chị em đã nhận thức được, dù mình đã làm điều tốt nhất cho con mình rồi nhưng nó không có duyên ở chung với mình hay nó không làm được ông này bà kia như mình mong đợi thì đều do phước phần của nó và cả của chị em chưa đủ để việc đó xảy ra.

Phá chấp ở đây là yêu thương hết lòng nhưng đừng bắt mọi thứ diễn ra theo ý mình nữa anh chị em ah.

Ông bà có câu, “đức năng thắng số”, nghĩa là sống có đức, tích phước thì sẽ cải được số mệnh. Nhưng cái phước đức mới tích đầy, phải đủ lớn thì vòng nhân quả ở ngay kiếp này mới xoay chuyển kịp được, chứ sương sương thì khó lắm.

Nên có lần, tôi bảo cô em đó, chuyện xa con là chuyện đã xong rồi, giờ muốn mọi thứ diễn biến tốt hơn và hy vọng có ngày sống chung với con thì mình phải tu thân mình trước đã, mình phải bình an trước, mình phải tích những nhân quả tốt trước thì vòng nghiệp lực mới thay đổi được. Tâm mình an thì con mình sẽ được cộng hưởng từ mình, dù hai bên rất ít gặp nhau.

Còn để tâm an thì mình phải phá đi những cái bám chấp ở hiện tại. Hãy sống như ‘ngày đầu tiên’ em đặt chân lên Sài Gòn, trong tay em có gì đâu, không tiền, không con, không chồng, không có sở hữu bất kỳ điều gì cả.

Thời đó, em không khổ vì em không có gì để mất. Chính xác, là không có gì để em bám chấp vào cả. Giờ có hơn, có thêm một đứa con trai, có thêm căn nhà, có thêm vài thứ tiện nghi khác, biết thêm vài thứ hay ho trong đầu hơn nhưng em lại khổ hơn. Lẽ ra, có nhiều hơn thì em phải hạnh phúc hơn chứ, mà tại sao lại đau khổ hơn!?

anh em thấy đấy,

càng nhiều thứ trong tay,

càng nhiều chức danh bỏ lên vai,

thì anh em sẽ càng dễ khổ,

tâm ta khổ vì ta sợ mất, sợ nó không còn bên ta nữa. Nên cái ngày mà ta muốn có thêm, nhiều hơn nữa, cũng chính là

ngày mà sự bám chấp của chúng ta vào cuộc đời này càng sâu nặng hơn.

bám chấp càng sâu bao nhiêu, thì khi vô thường ập đến, quét sạch những như trong tay anh em thì anh em sẽ càng đau đớn bấy nhiêu.

mà có một sự thật,

một thứ đang làm ta khổ, mà ta không buông được, là do song song, nó cũng mang lại cho ta vài cái tiện nghi nào đó. Chứ chỉ toàn khổ không thì lại rất dễ buông rời.

anh em khổ ở chỗ làm, mà không dám nghỉ việc, vì công việc đó cũng mang lại cho anh em thu nhập để duy trì các nhu cầu khác. chứ đã khổ mà không có gì nhận lại thì anh em bước đi đứt khoát lắm.

anh em khổ trong tình yêu cũng thế, nếu yêu chỉ cho anh em vị đắng vị cay không thì anh em đã không bám víu dữ dội vậy đâu. Vì ngoài vị đắng đó, nó còn vô vàn các mùi vị ngọt ngào khác, nên anh em không buông được là vì thế. Chứ ai ép anh em được!

mọi sự đều mang lại cho anh em cả hai, cả khổ và cả sướng. Nên nếu nói đời này chỉ là bể khổ thì người ta đã không tham sống và sợ chết đến thế.

chúng ta sợ chết là vì có nhiều cái trong cuộc đời này làm chúng ta không buông được. Anh em bám chặt vào, vì cuộc đời này cũng có nhiều thứ vui và đáng sống chứ.

mắt anh em bớt bụi rồi, sẽ thấy đời vừa là bể khổ mà cũng vừa là bể sướng, ai bớt chấp thì bớt khổ thôi.

tôi là một người nhạy cảm với khổ, nên mỗi lần trong tâm xuất hiện một nỗi khổ bất kỳ thì tôi tự biết là trong tâm mình đang có sự bám chấp tương ứng với nỗi khổ đó.

nhớ ngày đầu tiên tôi đặt chân đến Mỹ, đang ngồi ngẫm về việc phải đi phụ bàn nhà hàng để sống trong thời gian đầu, tự nhiên tâm tôi có tí khổ. Vì sao, vì hồi trước ngồi máy lạnh, quản biết bao người, giờ lại bước xuống làm phục vụ, tôi khổ là vì tôi đã bám chấp vào cái danh ngày xưa. Thời thế đã khác rồi thì phải buông cái quá khứ đó xuống thôi.

giờ sắp 5 năm bên đây rồi, nhưng tôi vẫn giữ cái tâm thế như ‘ngày đầu tiên’ qua Mỹ vậy, chẳng có gì nhiều trong tay cả. Lúc đấy mình không khổ thì tại sao bây giờ mình lại khổ, có nhiều hơn thì tốt chứ, nhưng cốt lõi là tôi có bám chấp vào những cái đó hay không.

Vì có thể một ngày đẹp trời ngủ dậy, vợ tôi bê con, lấy hết tiền, bỏ theo một thằng Tây đại gia nào đó thì tôi có chấp nhận được việc đó hay không? Nếu không thì sự bám chấp trong tôi đã hình thành khá sâu rồi.

Cho nên, trong cuộc đời tương đối này, anh em có thể sở hữu tất cả mọi thứ, hoàn thành đầy đủ trách nhiệm của mình, nhưng nhớ, là đừng để tâm mình bám chấp vào cái gì cả. Thậm chí là cả những hiểu biết mà anh em đang có, cũng đừng bám chấp vào.

hết chấp là hết khổ !

và đừng quên, như ‘ngày đầu tiên’

mỗi sáng đến chỗ làm, hãy nhớ lại chính mình lúc ngày đầu tiên mới đi thực tập,

mỗi chiều tan ca về nhà, hãy nhớ lại những đầu tiên mình cưới vợ về và cùng nhau xây dựng tổ ấm này.

hãy yêu cuộc đời này như ngày đầu tiên mình bước chân vào nó vậy.

## AM I HAPPY?

Mình đi làm ở chỗ A, mình thấy khổ quá nên mình chuyển qua chỗ B... ai ngờ, sau thời gian đi làm thấy vẫn khổ. Rồi mình tiếp tục chuyển qua chỗ C, chuyển chỗ D, mà sao mình vẫn khổ như ban đầu.

Nếu đã thay đổi ‘cảnh’ năm lần bảy lượt mà cái khổ vẫn không vơi, thì có thể nỗi khổ đấy không nằm ở bên ngoài (như từ nơi mình làm, từ nơi mình sống, từ những người mình gặp), mà khả năng là nó xuất phát từ bên trong.

Nỗi khổ nằm bên trong mình mà chúng ta không nhận ra, mà cứ đi rải rác cái khổ đó từ nơi này đến nơi khác, tự làm mình khổ rồi làm luôn những người quanh mình khổ, gần nhất là con mình, vợ mình, và bố mẹ mình rồi tiếp tục lan ra dần. Đó là cái lẩn quẩn của chúng ta.

mình đánh mất chính mình ở đâu thì phải đi tìm mình ở đó. cây kim rớt trong nhà thì phải kiếm ở trong nhà, chứ không phải kiếm ở ngoài đường.

Mà do ‘trong nhà’ tối quá nên chúng ta cứ tin rằng ở ngoài kia sẽ tìm thấy cây kim. Đó là cái vô minh cơ bản nhất mà chúng ta cần thấy ra sớm.

Mà khi mình còn khổ thì rất khó để làm người khác hạnh phúc được. Mình không thể cho người khác cái mà mình không có. Mình phải có dư thì mình mới cho được... Mà chúng ta có dư gì ngoài nỗi khổ này.

nên lâu lâu, chúng ta vẫn phải tự hỏi mình,

“ am I happy ?” - tôi có hạnh phúc không !?

---

tuổi mới, dạo vài vòng quanh nhà, thấy thanh thoi vì còn  
thở được, còn đi được, và còn viết được vài dòng cho anh  
em Nghệ, thấy thế là đủ rồi.

## TỐT XẤU Ở ĐỜI

Game đời nó thú vị ở chỗ,

Có chuyện tưởng xấu mà lại là tốt,

Nhưng có chuyện tưởng tốt mà lại là xấu,

Anh em đang hí hửng dạo công viên thì thấy 1 cái túi nhộng trên cây, nhìn kỹ hơn, thì ra là con sâu bướm đang phá cái kén để chuẩn bị bay ra. Anh em tiến lại gần hơn, thì thấy nó đang phá cái vỏ kén trông rất đau đớn và chậm rãi... Thế là anh em nổi lòng từ bi, lấy tay xé phụ cái kén để con bướm bên trong có thể bay ra khỏi cái kén dễ dàng hơn.

Con bướm thoát ra, đập cánh tung bay, anh em mỉm cười như bò tát... vừa được vài nhịp thì nó lao thẳng xuống đất... ngủm củ tỏi !

Thật ra, quá trình sâu bướm nó phá kén là để nó tập cho đôi cánh của nó cứng cáp hơn, khi cánh đã đủ lực để tự nhiên nó xé toang được cái lớp vỏ ra thì sẽ bay ngon lành thôi... Chứ anh em vào giúp 1 tay khi nó chưa đủ lực thì bỏ mẹ dzồi.

Câu chuyện này nó hay, vì nó liên quan với khá nhiều tình huống trong game đời của chúng ta,

Có những tình huống, anh em thấy người thân, bạn bè đau khổ, nhưng anh em phải quan sát thật kỹ là có cần ra tay



giúp liền hay không... chứ không là ét ô ét như trường hợp con bướm.

Từ bi mà không có quan sát trước sau, nhìn rộng ra, thì vô tình lại trợ lực không tốt cho đối phương.

Trước có bà chị có thằng con hút xì ke, rồi lại đi giao thuốc cho người ta, bị công an bắt, bị kết án 2 năm tù giam. Lực nhà bà ấy có thể chạy cho nó toại ngoại rất dễ dàng, rồi chị tâm sự với tôi, nó đi tù thế này, sao chị chịu được, nên thế nào em nhỉ. Tôi bảo, đi tù tốt chứ, ít nhất có 50% cơ hội cải tạo được nó, gặp em là cho đi 4-5 năm luôn, chứ 2 năm ít quá.

Sau 5 năm, nếu nó còn sống để ra tù, mà không bị ảnh hưởng bởi bạn tù trong đây thì vẫn còn cơ hội nó tốt lên. Chứ bây giờ, chị lo cho nó về nhà, chị có chắc là nó không bán và hút nữa không. Nên đi tù cũng tốt đấy.

Thương con thì thương, tình mẫu tử mà, nặng lòng lắm, gặp con tôi thế thì lòng tôi cũng đau như cắt. Mà nếu thương nó thì nên cho nó ‘đau khổ’ như con bướm phá kén vậy.... đau khổ cùng cực rồi mới bay ra tự do... chứ giúp nó trong tình huống này là hại nó.

Anh em tương tác trong cuộc sống, biết quan sát là cốt lõi, từ bi mà không có trí tuệ thì là từ bi ảo. Nói trí tuệ thì xa vời quá, nói đời hơn, từ bi mà không có quan sát thì rất khó để đưa ra quyết định phù hợp ngay lúc đó.

Kể anh em nghe 1 chuyện, tôi đọc lâu rồi,

Tại 1 vùng quê, có gia đình 3 người, 2 ông bà già với thằng con trai tầm 15-16 tuổi gì đấy, nhà thì nghèo, cả gia tài có đúng 1 con ngựa. Trong làng, ai cũng khuyên, thôi bán con ngựa đi, lấy tiền mua gia súc hay thực phẩm mà ăn, chứ giữ nó làm gì, cũng chẳng giúp được gì nhiều. Ông lão cứ uhm uhm vậy thôi, chứ vẫn giữ con ngựa ở đó.

Một hôm, sáng ngủ dậy, cả nhà đi ra thì thấy con ngựa chạy đâu mất tiêu rồi, thằng con trai chạy quanh kiếm thì nghe mấy người gần đó bảo, tối khuya hôm qua thấy nó chạy thẳng vào rừng. Thằng con trai về kể ông lão, thì ông chỉ “uhm, thế ah, vậy con ngựa đi rồi”, mặt ông vẫn bình thường, trong khi dân làng thì thương khóc cho gia đình ông, bảo sao nhà này xui quá, có duy nhất 1 con ngựa mà cũng mất.

Tầm 2-3 ngày sau, vừa bình minh, thì cả làng nghe tiếng ầm ầm ngoài ngõ, ra thì thấy 1 đàn ngựa tầm 20 con, dẫn đầu là con ngựa bị mất của ông lão kia hôm trước, kéo theo nguyên đàn còn lại về nhà ông lão, dân làng bu kín để xem. Tự nhiên, ở đâu xuất hiện thêm 19 con, cả làng bay lại chúc mừng ông, nói ông hên quá, lần này nhà ông đổi đời rồi, vậy mà ông bảo cũng chỉ đáp, “uhm, thế ah, vậy giờ tôi có 20 con ngựa !”.

Câu chuyện 20 con ngựa của ông vẫn xôn xao gần mấy tháng trời, rồi vào 1 ngày nọ, thằng con trai ông cười ngựa

để dắt nguyên đàn đi ăn cỏ, không biết sao, có 1 cái hồ khá to làm con ngựa hụt chân quy luôn, thằng con trai ông té từ ngựa xuống, gãy hẳn 1 chân. Thầy thuốc tới băng bó thì bảo 1 chân của cậu con trai gần như tàn phế, giờ đi 1 chân thôi, coi như chống nạng cả đời... Ông lão nghe xong, “thế ah, để tôi đóng cho nó cái nạng rồi tập sinh hoạt bằng 1 chân”... chuyện lan ra cả làng, ai cũng thương cho thằng nhỏ, thanh niên tuổi hừng hực thể mà giờ què 1 chân... rồi ai cũng bảo, cũng tại lũ ngựa, thà con đầu tiên đi luôn đi, không quay lại thì đâu có tai họa như hôm nay.

Thằng con trai thì buồn rầu vì sự cố quá lớn, ông lão thì vẫn sinh hoạt bình thường rồi động viên con trai ráng lên. Tưởng chừng mọi thứ đã dừng ở đó, 1 năm sau, triều đình kêu gọi tổng động viên, tất cả thanh niên trai tráng trong làng từ 15-50 tuổi phải ra chiến trường để bảo vệ đất nước. Trai trong làng bị bắt đi quân dịch gần hết... chỉ riêng con ông được ở lại, vì chân què nên chạy không được, lại làm chậm tốc độ hành quân. Thời gian sau, triều đình báo tin về, gần như 70% trai trong làng ra chiến trận đều tử nạn... chỉ có vài người còn sống sót. Một người mất con trong làng mỗi lần thấy thằng con trai ông lão đi ngang, lại chảy nước mắt, đôi lúc què như thằng này lại tốt.

Câu chuyện này còn dài nữa,

đến cả khi cậu này cưới vợ sinh con, cưới ngay con vợ vô cùng tàn ác... Nhiều lúc, ánh nhìn gương rồi mắt rung rung hai dòng lệ, biết vậy hồi đó xin ra chiến trường chết mẹ cho

rồi, chứ giờ.. thì sống cũng không bằng chết !!! (khúc này tôi chế hehe).

Tôi khoái câu chuyện này, vì khi liên hệ lại bản thân thì thấy tất cả sự kiện trong quá khứ mà tôi đã từng nghĩ là xấu, thì nó đều là tốt với tôi hiện tại cả. Nó là những mảnh ghép cần xảy ra, để hoàn thiện cái bức tranh tổng thể, cũng như là chất xúc tác cho các bài học ở kiếp này của tôi, không né tránh được.

Anh em ngẫm kỹ xem, tua lại tất cả sự kiện trong đời anh em, không bàn đến tốt xấu thì nó đều là việc cần xảy ra cả... để anh em đi đến ngày hôm nay.

Nên sau này, khi xảy ra việc gì, dù tâm tôi dao động thế nào, thì tôi luôn tự nhắc, “Tại sao không?”

Ý là tại sao nó lại không được xảy ra,

Ví dụ, anh em đi làm, thằng sếp đối xử tệ, đồng nghiệp mất dạy, thì anh em cứ tự nhắc,

“tại sao không” hay “tại sao thằng sếp lại không được tệ với mình?”

Anh em là gì, mà người ta phải tốt với anh em,

Không có quả nào mà không có nhân cả, ai xuất hiện trong đời anh em, làm gì anh em thì đều có ‘nguyên nhân’ cả. Everything happens for a reason. Chứ không có gì tự

nhân đâu. Nhân quả tuyệt đối mà. Anh em từng gây khổ cho người ta, thì giờ người ta quay lại hành hạ anh em thôi, công bằng mà.

Nên đừng bao giờ vội kết luận điều gì tốt hay xấu, mà anh em phải quan sát đã,

Anh em phản ứng lại cũng được, thì anh em sẽ đi hướng A của nhân-quả mới,

Anh em nhẫn nhịn cũng được, thì anh em sẽ đi theo hướng B của nhân-quả mới,

Nên đạo này, ai hỏi gì tôi, tôi toàn trả lời huề vốn, chọn gì và quyết định gì cũng tốt cả,

Mình chọn con đường thẳng thắn, thì mình sẽ ít bạn bè, hoặc bạn đối nghịch sẽ canh quát lại.

Mình chọn khôn khéo, uyển chuyển cúi đầu tỵ thì người ta thương và chỉ dẫn cho.

Cái nào tốt hơn ?!

Cái nào cũng tốt cả,

Mình chọn gì, làm gì cho tình huống đó, với con người đó thì mình chấp nhận cái quả của việc đó xảy ra sau này.

Đó là tự do ý chí và có trách nhiệm với ‘nhân’ của mình tạo ra.

Vợ tôi cũng tính thẳng thắn, nên chẳng chơi với ai lâu, không biết nịnh nọt ai, nên không có sếp nào thích, đồng nghiệp thì dè chừng... mà vợ tôi chấp nhận. Vậy cũng ok thôi.

Nên nói tốt xấu cho 1 sự kiện, hay 1 hành động ở đời rất khó nói,

Phải có quan sát, trải nghiệm đa dạng và đủ sâu thì anh em mới có cái nhìn minh tuệ hơn.

Đường nào cũng tốt, vì mọi thứ đều hoàn hảo rồi,  
nên hướng nào cũng về la mã cả.

Tất nhiên, sẽ có những con đường đau khổ, mệt mỏi và tốn thời gian lắm nhưng do anh em chọn mà... Khổ quá thì tự thân anh em phải sáng mắt ra thôi.

## GÀN MỤC THÌ ĐEN, GÀN ĐỀN THÌ SÁNG

Bài này này là ‘Tập khí’ phần 2, nói rộng ra về ‘Tập khí cộng đồng’, ‘Văn hóa’, ‘môi trường tạo ra con người’ hay ‘con người tạo ra môi trường’.

Hôm trước biên phần 1 về Tập khí cá nhân, thì anh em đã nắm cơ chế tại sao chúng ta lại có những thói quen xuất phát từ trong vô thức, rồi tại sao hàm lượng tham sân si trong chúng ta khác nhau, thì có 1 bạn comment hỏi mở rộng ra như sau:

“Suy nghĩ của em sau khi đọc bài viết của Bác là: Môi trường sống có ảnh hưởng rất lớn tới suy nghĩ, hành động của mỗi cá nhân. Giải thích đơn giản là trong môi trường ấy mình hình thành nhiều tập khí một cách tự nhiên cho mình, sau đó những kết quả hành động của mình lại bắt nguồn từ những Tập Khí này. Tập khí xấu hay tốt đều có, nhưng nếu hiểu được điều này thì mình sẽ chọn môi trường sống tốt nhất cho mình đúng k Bác 7B..?”

Rất chính xác,

Nếu ‘tập khí’, có thể hiểu là những thói quen đã ăn sâu trong vô thức của một cá nhân,

Thì ‘tập khí cộng đồng’, sẽ được hiểu là những thói quen đã ăn sâu trong vô thức của một cộng đồng, hay dùng mỹ từ hơn chính là 2 chữ ‘Văn hóa’.

Văn hoá, chính là tổ hợp của các thể vĩa có mẫu số chung về tập khí giống nhau,

Nói đơn giản nhất, văn hóa chính là thói quen chung của một cộng đồng đủ lớn.

Văn hóa Sài Gòn sẽ khác với Văn hóa Hà Nội là vì thói quen sinh hoạt của 2 miền khác nhau,

Rồi có Văn hóa vỉa hè, văn hóa lề đường, văn hóa Hip hop, v.v...

Văn hóa chỉ hình thành khi có một hay nhiều tập khí chung giữa những cá nhân sống đủ lâu trong đó,

Quan sát kỹ thì anh em sẽ thấy người mỗi miền có tính khí hoàn toàn khác nhau, cách ứng xử, cách ăn uống và đôi đũa cũng khác hẳn.

Có khá nhiều yếu tố để khai sinh ra tập khí của cộng đồng, nhưng phần nhiều là do nhân-quả, tạo ra những sự kiện lịch sử khác nhau, những điều kiện sống khác nhau, nên từ đó tạo ra những tập khí khác nhau.

Đơn cử như, người miền Trung, môi trường sống khắc nghiệt, nên tập khí của họ về tiền bạc, có 10 đồng thì chỉ dám xài 2-3 đồng. Còn dân miền Nam, dù cũng trải qua chiến tranh, nhưng thiên nhiên khá ưu ái, ao cá, trái cây đủ ăn nên xưa giờ dân Sài gòn, có 10 đồng thì sẽ xài hết 8-9 đồng. Có khi xài lố 12 đồng.



Tài nguyên phong phú thì đầu óc không cần phải nghĩ nhiều nên tánh dân Nam ‘gốc’ là không phân tích nhiều, chất phát và hào sảng. Nhưng đừng để dân Nam làm kế toán hay chiến lược tổng thể hehe. Tất nhiên, mỗi miền đều có ưu và khuyết khác nhau, chứ không có nơi nào hoàn hảo.

Vậy việc chọn môi trường sống có quan trọng không?

Anh em đọc đến đây là tự trả lời được rồi.

Nên từ xưa, Ông bà ta đã có câu, “Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng”,

Nó diễn tả đầy đủ về sự quan trọng về việc lựa chọn môi trường sống, hay nói sâu sắc hơn, là chọn 1 tập khí cộng đồng phù hợp với mình.

Hồi lâu, tôi có đọc bài, các Phụ Huynh xếp hàng từ sáng sớm để nộp giấy ứng tuyển cho con mình vào trường Tiểu Học (chuyên)... Tất nhiên, rất nhiều comment của các Bác tri thức là, chỉ cho cực thể, con nó giỏi thì tự giỏi thôi, cố đưa vào trường chuyên làm gì, ra cũng thất nghiệp quá chừng.

Thật ra, các Bác này đúng nhưng chỉ đúng có ½ thôi. Mà đúng ½ thì chưa hẳn là đúng.

Đề 1 đưa con thành tài, thành nhân gồm có 2 biến:

A = Tập khí & nhân quả đã tích lũy (từ nhiều kiếp của chính nó)

B = Tập khí & nhân quả mới tích tụ từ kiếp này

Phải là  $A + B$  thì mới ra kết quả đúng.

Mà B thì sẽ bị chi phối gần như hoàn toàn bởi môi trường nó đang sống, trong gia đình từ bố mẹ & người thân, từ nhà hàng xóm, từ những đứa nó học chung, từ cái thành phố nó đang ở, v.v..

Việc 1 đứa lớn lên vẫn thành người dù nó đã sống trong những môi trường cực tệ thì anh em có thể hiểu ngay là cái biến A của nó cực kỳ cao điểm (phước dày)... dù biến B có thể là 0 điểm.

Cái khó ở game đời, là ngay chính anh em, hoặc con cái của anh em, cũng không biết phần A của mình đang bao nhiêu điểm, đã đủ cao chưa... cho nên cách tốt nhất là tối ưu biến số B lên cao nhất (trong khả năng của anh em)

Do đó, với anh em đi làm, thì môi trường chỗ làm là cực quan trọng,

Môi trường tham sân si nặng thì lâu ngày anh em sẽ bị nhiễm tính theo.

Một đứa con, sống trong khu toàn chửi thề, chơi đá thì làm sao nó thoát được.

Vợ chồng cũng thế, ‘đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu’, khí ở đây là tập khí, những combo tập khí giống nhau hay tìm đến nhau. Vợ chồng mà ở đời thường có combo tập khí phải giống nhau trên 60-70% thì mới đi lâu được. Nên thường Tham là tham luôn 2 vợ chồng !

Rất rất hiếm trường hợp, chồng ác mà vợ bồ tát, có nhưng không nhiều... nói đúng thì thằng chồng vẫn còn 1 số duyên lành để quay về đường chánh đạo (do biến A của ông chồng cũng còn cao)

Tôi hay nói vui, ma quỷ thường nhận ra nhau rất nhanh,

Những tập khí không lành mạnh thì lúc nào cũng hấp dẫn, dễ làm, nên ai cũng thích cả,

Tu thân thời gian, cái tập khí trong anh em được thanh lọc đi nhiều thì thấy trong lòng mình nhẹ nhàng lắm. Lâu lâu đi ngang các quán bia, mọi người tụ tập đông vui xoi thịt tươi đồ nướng BBQ, anh em sẽ ‘cảm’ được luồng tập khí nặng nề phát ra từ không gian đó.

Ai mời tôi bước vào nhà chơi, không biết sao tôi cảm nhận rất nhanh là nhà này đang có chuyện hoặc gia chủ đang có vấn đề trong gia đình.

Một gia đình ít nấu ăn thì khu bếp rất lạnh lẽo, mà khi bếp ít nấu, thì ắt hẳn vợ chồng nhà này thường có trục trặc nên không có bữa cơm gia đình thường xuyên nữa. “Lửa bếp đã

tắt thì lửa tình cũng nguội”, câu này của Bác 7B hay nói với vợ mình.

Chỉ khi nào, tập khí tốt và tâm lực của anh em đủ mạnh thì mới có việc, “gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn”

Chứ đa phần, vào bùn thì anh em lầy lội theo luôn.

Cái khí của anh em phải đủ lớn để chuyển hóa được môi trường đó,

Nên anh em nên khắc ghi, không phải cố thay đổi ai đó, hay cố thay đổi 1 môi trường nào đó...

Mà là nên thay đổi tập khí của chính mình trước và song song chọn một môi trường phù hợp và (vừa sức) với tâm lực lúc đó của anh em.

Tâm lực còn yếu thì chuyện chọn bạn mà chơi, chọn vợ mà cưới, chọn chỗ mà làm, chọn nơi mà học, là rất rất cốt lõi.

Tuy nhiên, việc chọn lựa, gần như vẫn bị chi phối bởi nhân quả hay việc vay trả mà anh em đã gây ra trước đó,

Kiểu như biết môi trường đó xấu mà anh em không thoát ra liền được, vì họ đang đến đòi anh em trả nợ.

Nhưng anh em phải thấy được điều đó trước đã, lên kế hoạch, không thoát được liền thì 6 tháng nữa, 1 năm nữa, 2

năm nữa... nhưng anh em phải có kế hoạch cụ thể và vững tâm làm theo.

Rất nhiều người mắc kẹt trong chuyện gia đình có tập khí rất toxic,

Tôi chỉ nói, đó là nhân quả để anh chị cần học thêm, cũng như thấy rõ cái tâm mình đang thế nào. Thấy rồi, thì nên tu thân để tâm lực vững vàng hơn, mắt bớt bụi hơn thì tự động anh em sẽ có giải pháp để thoát ra hoặc chuyển hóa và cả tác động ngược lại cái tập khí nặng nề đó... Khó đó, như quy chung lại là phải quay về chính mình và sửa mình thôi.

Anh em nào có con cái thì đừng lơ là chuyện môi trường.

Nếu thương con và thương cả mình, thì chính anh em phải tạo ra 1 tập khí lành mạnh trong chính gia đình mình hiện tại đã, khoan nói đến chuyện thay đổi xã hội hay thay đổi thế giới gì to tát.

## TIẾNG GỌI CỦA DỤC VỌNG!

Hôm rồi có bạn hỏi, dục vọng của chúng ta hình thành như thế nào,

Thật ra câu này tương tự với câu ‘bản ngã’ của chúng ta hình thành như thế nào,

Có 1 câu hỏi hay hơn nữa, “em đang cai nghiện fb, vì thấy tốn thời gian nhiều quá, không tập trung gì được cả, dù lý trí em biết không nên cầm phone lên, vậy mà cứ 5-10 phút tay em cứ tự động cầm lên rồi kéo phây trong vô thức...?!”

Trường hợp của bạn này, gọi là ‘tập khí’,

Đây là khái niệm và là cơ chế quan trọng để anh em hiểu sâu sắc hơn tại sao dục vọng chúng ta lại hình thành.

Không riêng bạn trên, Mẫu thân (MT) của tôi cũng thế,

Tối nào MT cũng đi kiểm tra hết cửa, coi khóa hết chưa, sợ ai đột nhập vào, xem đèn đóm thế nào, rồi mới yên tâm đi ngủ được. Đó là 1 dạng của tập khí.

Dù MT đã qua Mỹ hơn 3 năm, tôi cứ dặn hoài, Mẹ quên khóa cửa cũng không sao, vì trong nhà có gì đâu, với bên Mỹ này rất rất ít trường hợp vào nhà để trộm, nên anh em có ngủ quên khóa cửa, cũng chẳng ai vào. Có lần, tôi bảo, hôm nay mở hết cửa nhà, cửa sổ rồi cả nhà đi ngủ, xem có ai vào không... Vậy mà cả tôi Mẹ tôi không ngủ được, thấy bà trần

trọc quá nên tôi lại mở đèn, cho bà tự tay khóa cửa lại hết rồi mới yên tâm ngủ được.

‘Tập khí’ có thể hiểu như 1 thói quen đã thấm sâu vào trong vô thức,

Nhiều lúc anh em tự động làm mà không cần suy nghĩ luôn.

Vậy ‘tập khí’ hình thành như thế nào?

Một thói quen nó xuất phát từ suy nghĩ, rồi đến hành động,

Có những cái không cần nghĩ mà tự động làm, mà do cái thói quen đó đã được tích lũy rất nhiều năng lượng, nó không cần thông qua lý trí phân tích nữa, Ông bà xưa gọi là ‘quán tính’ hay ‘quen tay’...

Khoa học bây giờ đã đo được 1 ngày trung bình sẽ có tầm 40,000++ suy tưởng hay ý niệm chạy qua đầu anh em,

Anh em cứ tưởng tượng 1 suy tưởng là 1 cái bông dục đang quay hay con quay đi, thì có 40,000 bông dục hiện ra trong đầu anh em mỗi ngày.

Cơ chế thế này, khi anh em thích thú (chạy theo) hay chán ghét (trốn tránh) bất kỳ suy tưởng nào... thì ngay lúc đó, anh em đang tiếp thêm năng lượng cho riêng cái suy tưởng đó

quay tiếp (hay nói cách khác là cái bông dụ có thêm năng lượng từ anh em để quay)

Các suy tưởng nào anh em không chú ý thì nó tự tan, hoặc bông dụ đã hết đà nên ngừng quay.

Tập khí chỉ hình thành, khi một cái bông dụ (1 suy tưởng, 1 ý niệm hay 1 niệm) được anh em ‘quan tâm’ nhiều hơn nên nó được tiếp năng lượng đều đặn nên nó cứ quay hoài... Quay đến 1 lúc, cái đà của nó rất nhanh, quay cực mạnh, thì nó trở thành một dạng tập khí... và sẽ được lưu trữ vào vô thức của anh em.

Có nghĩa là, tính cách và thói quen của một người là tổ hợp những tập khí nhất định, trong đó chứa các thói quen trong suy nghĩ, trong hành động... rồi kết tinh lại thành một hệ thống niềm tin để anh em sinh tồn, phản ứng, bảo vệ cái tôi, khi gặp những ngoại cảnh bên ngoài.

Mà anh em nên nhớ, những bông dụ hay ý niệm đã có năng lượng quay lớn thì rất khó để dừng lại,

Càng trốn tránh, ghét bỏ nó thì nó càng mạnh... hay chạy theo nó thì nó cũng mạnh luôn.

Đó là tại sao để thay đổi thói quen của 1 người là rất khó, giống cái bạn đang tập cai fb hay MT tôi tập bỏ thói quen đi kiểm tra cửa trước khi ngủ vậy.

Còn ‘dục vọng’ thì sao?



Thời sinh viên, chắc anh em nào cũng trải qua 1-2 tháng học quân sự tập trung, rồi ngủ tại nhà tập thể... Giai đoạn này rất nhiều mối tình hình thành... vì đưa nguyên 1 đám vào 1 khu, sống cả tuần mới về nhà. Không gian như thế thì ắt hẳn, chiều học xong hết rồi thì tối đến, các nam thanh nữ tú phải đi thịt nhau... ah không, phải đi làm quen và trao đổi học tập với nhau thôi.

Nhắc lại vụ học quân sự, làm nhớ đến cô người yêu thời Đại Học của tôi, mối tình cũng bắt đầu từ khóa quân sự đó. Trong buổi học lý thuyết, lớp tôi với lớp cô ấy gom lại học chung, tôi ngồi bàn thứ 2, cô ấy ngồi gần cuối lớp, tôi làm rớt tờ giấy nên cúi xuống quay lại lượm, lúc ngược lên thì chạm ngay ánh mắt cô ấy đang nhìn tôi... thế là dính ngay từ khoảnh khắc đó.

Trong duy tâm học của Nhà Phật, gọi quá trình này là ‘ngũ uẩn’, gồm sắc-thọ-tưởng-hành-thức

Tôi chạm trúng ánh mắt cô ấy --> hình ảnh của cô ấy chính là Sắc, (cảnh sắc hay sắc tướng)

Lúc vừa quay lại, người tôi bắt đầu nóng lên, lòng gợn gợn --> đó gọi là Thọ (cảm xúc)

Ngay sau tiếp đó, tôi tưởng tượng ra cảnh tôi với cô ấy dắt tay nhau đi ‘ăn kem’ --> đó gọi là Tưởng (viễn cảnh trong suy nghĩ)

Khi ‘tưởng’ đã hình thành, nghĩa là ý niệm đã xuất hiện, thì cơ chế như trên, cái bông dụ đó đã bắt đầu quay,

...

Chiều hôm đó về, tôi cứ nhớ mãi ánh mắt đó...

Hôm sau, cũng lớp học lý thuyết đó, tôi lại mang cái bông dụ đó ra, nghĩ đến ánh mắt hôm qua, người tôi loại có cảm giác khoai khoai... rồi tưởng tượng tiếp... đến khi cái dòng năng lượng đó đủ lớn... thì tôi ra tay --> lúc này là Hành (suy nghĩ coi sẽ làm quen và hành động thế nào), hành gồm cả nghĩ và làm.

Những kết quả diễn ra sau khi tôi hành xong, nó sẽ lưu lại những thông tin, kết quả, ký thức trong đầu tôi --> bỏ vào Thức (thức cũng gồm 3 phần sâu nữa), nhưng anh em hiểu đến đây là ngon rồi.

Khi tiếp xúc với bất kỳ cảnh sắc nào bên ngoài, thì chúng ta luôn đi qua Sắc-Thọ-Tưởng-Thành-Thức.

‘Vô Thức’ có thể hiểu đơn giản nhất, là hệ thống lưu trữ rất nhiều cái tập khí hay ý niệm mà anh em đã đi qua vòng ngũ uẩn đó. Nó ghi nhớ lại để anh em biết cách phản ứng cho lần thứ 2 gặp lại.

Có những người vừa gặp chó là bỏ chạy, vì trong tiềm thức, đã có lần chạm mặt con chó, nhìn nó triu mến, tưởng tượng dắt đi dạo trên bãi biển, rồi anh em quyết định tiến

gần lại sờ nó... nhưng ai ngờ nó bay lại cắn anh em te tua... từ đó, ký ức ấy đã được lưu vào Thức... cứ miễn thấy mặt con chó là anh em bỏ chạy trước.

Định kiến hay thành kiến cũng sẽ rất dễ giải thích nếu anh em đã biết cơ chế này,

Vợ tôi lần đầu tiên ăn bánh mì thịt quay, về ói 2 ngày... sau này cứ nghe 4 chữ ‘bánh mì thịt quay’ là tự nhiên mắc ói... chứ chưa cần ăn. Đó là tập khí trong Thức đã lưu nó tác động lên ‘cảm xúc’ (Thọ) ngay lập tức luôn. Còn ‘sắc’ là do hình ảnh tưởng tượng ra trong đầu.

Đó là tại sao, đang ngồi làm mệt, nghĩ đến tô phở hay em gái mưa nào đó, tự nhiên chảy nước dãi... thèm ! Đó cũng là 1 dạng tập khí đã lưu trong Thức đấy.

Vậy dục vọng từ đâu ra...

thì từ ‘Thức’ mà ra chứ đâu.

Rõ hơn là từ những tập khí đã tích lũy rất lâu và sâu trong vô thức của anh em,

Nên gặp đúng cái cảnh đó, cái sắc đó là anh em ‘quen tay’, tự động nó nghĩ thế, tự nó hành động thế.

Hôm trước, có 1 chị hỏi tôi, khi chúng ta chết, thì mang theo gì để tái sinh?

Đó là ‘thức ẩm’, hay là thức đã tích lũy, hay nôm na là những tập khí mà anh em đã tích lũy...

Nói khoa học hơn, người anh em có 3 thể, thể xác (thân này), thể vía (tư tưởng, ý niệm và tập khí) và thể trí (spirit, dịch nôm là cái tâm trong sáng).

Khi thể xác mất đi, thì thể vía vẫn sẽ di chuyển tiếp,

Thể vía là 1 dạng năng lượng, nó sẽ đi theo và tái sinh vào thân thể mới (nếu nghiệp hay nhân quả của anh em phù hợp để làm người tiếp)

Do đó, cái câu “Cha mẹ sinh con, trời sinh tính” là chuẩn,

‘Tính’ chính là thể vía đã lưu trữ, tiếp tục tái sinh vào thân xác mới,

Nên có đứa trẻ mới 2-3 tuổi, đã thấy nó bộc lộ sự sân hận, đố kỵ và tham lam rất rõ, đó là tập khí đã tích lũy trước đó của nó rồi. Giờ có thân xác này thì nó biểu hiện cái thói quen đó ra thôi, chứ không cần luyện tập.

Rồi cũng có những đứa trẻ, nhỏ xíu đã biết đọc kinh, chơi nhạc cụ, đọc sách 1 lần là nhớ hết... nhiều người bảo là Thiên bẩm.. nhưng hiểu cơ chế này rồi, thì anh em hiểu ra, đó cũng là những thói quen đã tích lũy từ rất lâu rồi, nên nhìn cái là biết làm gì ngay.

Dục vọng, hay tham sân si, cũng thế,

Hàm lượng tham sân si chúng ta khác nhau vì tập khí và thức ảm của chúng ta khác nhau,

Nhiều người tính khí nóng nảy, nhưng có người lại rất điềm tĩnh,

Cơ chế của ngũ uẩn và tập khí tạo nên 1 thế gian đầy màu sắc và đủ loại người khác nhau.

Trong vòng tái sinh, còn có thập nhị nhân duyên, nhưng anh em hiểu 5 bước của Ngũ uẩn là đủ chơi rồi.

Chỉ cần hiểu ‘tập khí’ là gì,

trong mình có những tập khí nào,

là anh em đã đặt 1 chân vào con đường tu thân rồi.

Còn làm sao để chuyển đổi những tập khí đó, hay bỏ đi những thói quen xấu, thì anh em chỉ cần làm 2 việc thôi:

một, chịu khó tập thể thao (3-4 lần / tuần)

hai, nhớ chăm đọc Nghệ và share nhiều vào =))

Hiểu sâu sắc về tập khí này thì anh em sẽ lý giải được toàn bộ,

tại sao người ta lại làm cái này mà không làm cái kia, tại sao người ta lại định kiến, tại sao người ta lại chiến tranh, tại

sao lại tham lam, đồ kỵ như thế, v.v.. tất cả sẽ được mở khóa hết.

Khi càng hiểu về chính mình, thì anh em sẽ càng hiểu về tất cả.

# LỖI TẠI AI, NHÌN SÂU, VÀ SỰ CẢM THÔNG

Khô nhất trên đời vẫn là chuyện giữa người với người,

Nhiều lúc, việc chẳng có gì mà cứ thích làm khó nhau,

Làm khó nhau ở công ty, rồi làm khó nhau ngoài xã hội, rồi lại tiếp tục hành hạ nhau ở nhà. Đồng nghiệp, bạn bè, anh em, vợ chồng, cha mẹ, họ hàng... cứ thế mà rối lên hết !

Thật ra, các mối quan hệ trong game đời đã được sắp xếp rất hoàn hảo rồi, như những người đã và đang xuất hiện trong cuộc đời anh em, đều đến có lý do, chứ chẳng phải tự nhiên đâu.

Một là đến đòi nợ, hai là đến trả ơn... mà đa phần là đến đòi nợ nhiều hơn... nên chuyện gây khô cho nhau trên góc nhìn nhân quả thì lại rất dễ lý giải. Chỉ là hình tượng khác nhau, có người làm người yêu anh em, có người làm sếp anh em, hoặc trở thành con cái của anh em v.v...

Nhiều lúc thấy mệt mỏi quá, bế tắc quá, anh em muốn thoát ra...

Mà thoát làm sao được, đời này thì cũng qua cảnh khác, nợ đó chưa trả xong thì sẽ có đũa khác được thay thế đến, để đòi anh em trả cho xong. Chỉ đến khi anh em học bài học đó đủ sâu sắc rồi thì cái nhân quả của chuyện đó mới không gây khô cho anh em được nữa.

Hôm rồi, lúc ăn trưa, có ông đồng nghiệp (U60 rồi), ngồi tâm sự với tôi,

“Tao làm nghề này 25 năm hơn rồi, chắc chứng kiến không dưới 4-5 lần sát nhập công ty, nhưng 3 năm trở lại đây, tao thấy các công ty nhỏ và trung trong ngành này rụng gàn hết, hoặc sát nhập vào công ty to hơn tần suất nhiều kinh khủng, mọi thứ diễn ra nhanh hơn ngày xưa rất nhiều”

Tôi mới bảo vui, thật ra 3 năm nay, dòng nhân-quả (karma) sẽ diễn ra nhanh hơn, nói chính xác, là cực nhanh.

Trước mày làm sai chuyện A, có khi 10-20 năm sau mày mới trả quả,

Nhưng theo dòng năng lượng di chuyển của vũ trụ hiện tại thì hôm nay mày làm, thì có thể ngày mai trả luôn,

Mày đề ý 3 năm nay, nào là covid, người chết như rạ, rất nhiều người thất nghiệp, gia đình ly tán, công ty phá sản, một số ngành nghề thay đổi kết cấu hoàn toàn v.v.. nói chung nhân quả diễn ra rất nhanh, crypto cũng 1 ví dụ, cao trào kinh khủng khiếp rồi đang đà thoái trào, rồi cả chính trị các nước lớn cũng thay đổi rõ, như Mỹ chẳng hạn... tình hình thế giới trong 3 năm vừa qua xảy ra nhiều sự kiện mà có khi 30 năm gần nhất gom lại cũng không bằng.

Tao qua Mỹ có 4 năm hơn mà chứng kiến toàn những sự kiện to nhất trong lịch sử Mỹ trong suốt 100 năm qua.. mày thấy ghê không?



Thằng cha đồng nghiệp nghe xong, cũng rén rén, mày nói tao mới đề ý đây,

Mấy ông già trong công ty khoái nói chuyện với tôi lắm, tất nhiên cố giải thích cho mấy ông bằng tiếng Anh, dù ngoại ngữ tôi cũng í ẹ... mà thôi cứ quất, hiểu được nhiều thì hiểu, đủ duyên thì ra quả thôi.

Anh em nào hệ tâm linh mà chịu khó quan sát, 3 năm nay xuất hiện rất nhiều người tỉnh thức ở độ tuổi rất trẻ... và cũng rất nhiều người chết rất trẻ. Đó là do dòng nhân quả đang chạy nhanh hơn rất nhiều, phải trả quả mà mình đã gây ra nhanh hơn. Tỉnh thức thì tỉnh thức hẳn luôn... mà đã sai đường thì lạc lối hẳn luôn.

Thời điểm tôi viết Nghệ, cũng là một phần của dòng chảy đó, nên bạn nào đang theo dõi page này thì ắt cũng đã có duyên với tôi từ rất lâu rồi, đến ngày đến tháng, thì sẵn sàng để tiếp nhận các thông tin này thôi.

Quay lại chuyện hăng, nói qua lại về vấn đề sát nhập công ty và dòng nhân quả thì ông thở dài...

“nhiều lúc tao cũng không hiểu, sao người ta chạy đua mọi thứ điên cuồng như vậy, tao còn có 5 năm nữa về hưu rồi... vậy mà vẫn đi cày lỏi mết... nghĩ lại 60 năm cuộc đời, trôi nhanh quá mày ơi...

Chưa kể, 2 tháng nay, công ty mình sát nhập, thằng sếp mới push (đẩy) việc cho tao làm không kịp thở ! Bực vl !”

Tôi lắng nghe xong, thử hỏi, “mày biết tại sao mọi thứ lại điên cuồng như thế không?”

Ông bảo, “chắc do tâm chúng ta?!”

Bingo, tôi vỗ tay,

Thằng sếp nó ép mày làm, áp lực mày --> vì nó cũng bị áp lực từ thằng sếp trên nữa và nó cũng cố gắng làm việc của nó để bảo vệ chén cơm cho gia đình nó --> rồi thằng sếp trên nữa thì bị thằng giám đốc áp lực xuống --> tiếp đến thì thằng giám đốc thì ai áp lực nó ?!

Đó là thằng chủ hoặc các cổ đông áp lực xuống vì để tăng doanh số !

Rồi mấu chốt, ai áp lực tụi chủ phải như thế ?

Đó chính là hệ thống xã hội mà đã nuôi dưỡng đám chủ đó lên... gieo vào những niềm tin trong tiềm thức và vô thức của bọn nó !

Ví dụ, thằng chủ trước của tao với mày đi, nó người Ấn Độ, qua Mỹ 2 bàn tay trắng, hồi xưa nó với gia đình sống ở Ấn Độ quá cực khổ, chưa kể ngày xưa xứ Ấn lại là thuộc địa của Anh nên bị bọn Tây lòng khinh thường. Mày nghĩ, 1 thằng như thế mà đặt chân đến Mỹ thì nó sẽ cố gắng vì mục đích gì?

Đó là thật giàu, thật xịn, thật giỏi để bọn Tây không xem thường đúng không?

Ông đồng nghiệp gật gù rồi đáp, đúng, nhưng còn về hệ thống xã hội thì sao?

Tao đến Mỹ 4 năm thì nhận ra thế này, nước Mỹ nó cho người ta hưởng thụ tối đa nhưng mày cũng phải cày tối đa, rồi đóng thuế lòi le... Hệ thống xã hội ở Mỹ gieo vào người dân của nó những rất niềm tin rất hay và logic :

Mày phải có hơn, nhiều hơn nữa, để người khác tôn trọng,

Mày phải cày overtime, cày đến kiệt quệ thì mày mới được công nhận,

...

Báo chí, media, mạng xã hội, nó reo rắc vào chúng ta rất nhẹ nhàng và mỗi ngày !

Nói nôm na, hệ thống Mỹ nó làm con người say đắm hoàn toàn vào thế giới vật chất 100%... lấy Mỹ làm ví dụ thôi, chứ không chỉ riêng Mỹ đâu.

Tiếc thay, một số nước Châu Á, đơn cử như quê hương tao, cũng bắt đầu đi theo những gì Mỹ làm... nhưng đang ở giai đoạn đầu thôi... nghĩa là tương lai của quê tao cũng sẽ y hệt Mỹ hiện tại, trong 30-40 năm nữa ! Con người chỉ còn sống và đánh giá hoàn toàn trên giá trị vật chất. Việc đó

đang diễn ra rất rõ trong 15-20 năm trở lại đây rồi, nhưng sắp tới sẽ Mỹ-hóa hơn nữa.

Nên chỉ cần thằng chủ người Ấn nhận ra và thấy rõ cái tâm nó đang bị điều dắt bởi những giá trị bên ngoài... Nó chịu bớt tham đi, cần đủ thôi, thì chính nó sẽ dừng lại 1 phần nào cái dòng lẩn quẩn đang diễn ra, rồi bớt áp lực xuống những người thấp hơn trong vòng tròn quan hệ đó.

Cho nên, một thằng chủ có đời sống tâm linh sâu sắc thì ai làm ở công ty của nó, cũng là cái phước mà chính họ đã gieo với nhau trước đó.

Nghe xong, cha đồng nghiệp cười rồi hỏi khó tôi, “thế tao với mày không có phước nên mới ở đây chịu áp lực này phải không?”

Tôi cười khà khà, rồi bảo, Hiếu vậy là mày nắm về nhân quả rồi,

Tuy nhiên, nhìn sâu hơn nữa, nếu tao với mày không ở trong cái áp lực này, thì làm sao có tình huống để nhìn ra nguyên 1 chuỗi nhân-quả chạy dài như thế... Tuy là cảnh khó nhưng vô tình lại là món quà để tao với mày rèn tâm hơn.

Tôi vỗ vai ông, rồi cả hai chuẩn bị vào làm tiếp:

“nếu mày gặp một người tốt, đối xử tốt với mày, thì chúc mừng mày, vì mày có quả (hay phước) tốt với người đó,

Còn nếu mày gặp một người không tốt, đối xử tệ với mày, thì cũng chúc mừng mày luôn... thì đó là cơ hội để mày tăng điểm Tâm lực lên ! Không áp lực sao có kim cương, đúng không.

Nên thôi, đừng trách thằng sắp làm gì, nó cũng chẳng biết gì đâu,

Cả thằng chủ mới mua công ty mình nữa...

Vì chỉ cần 1 thằng nhìn ra việc tao đang nói thì vòng lẩn quần đó sẽ dừng lại ! nếu họ không dừng, thì tao với mày phải tự dừng thôi !

Cảnh không đổi, người không đổi, thì tâm ta phải mạnh lên!”

Nghe xong, ông khoái lăm, rồi bảo:

“mày mà làm CEO công ty này thì mọi người ngon rồi ! “

Tôi lại bồi tiếp,

“tao đã từng, nhưng giờ qua Mỹ làm gì, vị trí nào, không còn quá quan trọng với tao nữa. Mà thậm chí, tao có lên CEO hãng này thì cũng chưa chắc tâm tao đã yên lành được đâu... có khi cũng tham sân si đủ cả đấy!”

## ĐÒI

chữ ‘Đòi’ nó hay, vì vừa là danh từ, mà cũng vừa là tính từ.

đòi tôi cô đơn, đòi này là danh từ,

thằng này trông rất đòi, thì lại là tính từ.

mà hầu như danh từ tiếng Việt nào cũng có thể dùng cùng lúc như tính từ... Chó nhà anh ẻ bậy, hoặc mặt anh nhìn rất chó... tiếng Việt nó rất đòi ở chỗ đó.

còn ‘đòi’ rút cuộc là gì, thì mỗi người sẽ có một định nghĩa cho riêng mình. Nó tương tự việc đi định nghĩa ‘hạnh phúc là gì?’ hoặc ‘tình yêu là gì? vậy

nếu định nghĩa dễ thế thì nhân sinh đã không mãi đi kiếm tìm hạnh phúc và tình yêu làm gì, rồi ngụp lặn mãi trong đau khổ trên con đường truy tầm hạnh phúc đó.

có lần ở vn, tôi giới thiệu một đứa bạn đại học cho một ông anh thân để hợp tác làm dự án riêng của ông. Tôi với ông anh ra quán cafe trước, thằng bạn tôi thì đang trên đường tới sau, nói được một lúc thì ông quay qua hỏi tôi thế này,

“thằng bạn mày hiểu Đòi chưa, để tao biết đường mà tính !”

đến giờ tôi vẫn nhớ câu đó của ông,

mà ‘hiếu đời’ là hiếu gì, để định nghĩa được, diễn giải ra được, tôi thấy khó đấy... nó hoàn toàn giống việc cố diễn giải ‘Đạo là gì’. vì cả Đời và Đạo đều là 2 thứ vô ngôn, chúng ta chỉ có thể sống trong nó, chứ không thể định nghĩa về nó.

lúc đó theo quán tính, tôi đáp,

“nó hiếu đời chưa thì em chưa biết,

mà em biết đời đập nó cũng tởm rồi! nên chắc nó biết cần làm gì khi đi chung với anh.”

sau đó thì 2 người đẩy hợp tác khá êm và kết thúc dự án tốt đẹp... Khi sống đời đủ lâu đủ sâu thì anh em sẽ thấy, nếu 2 con người đã hiếu đời tương đối mà đến với nhau thì sẽ biết cách để tiến lùi cho nhau phù hợp, nói nôm na, biết điều với nhau.

đối tác làm ăn, đồng nghiệp, bạn bè... hay cả vợ chồng cũng vậy. Vợ chồng mà cả 2 người đã trải đời, đã hiếu đời thực sự rồi thì họ không bàn về tình yêu nam nữ thuần tục nữa, đôi lúc sự bình an trong hôn nhân chỉ là sống biết điều và có trách nhiệm với nhau. Tình yêu lúc đấy là tình yêu vị tha hơn, cái đó nó bền hơn.

còn một chuyện của tôi nữa,

hồi thời sinh viên năm nhất, có vài chị khoá trên rủ tôi nhập hội chơi chung. Đi được mấy hôm, cũng vui, nhưng

toàn con gái không mà có mình tôi con trai nên cũng ngại. Rồi một hôm có 1 chị trong nhóm tổ chức sinh nhật ở Vũng Tàu nên rủ cả đám lên đó chơi, đi 2 ngày 1 đêm, tôi còn nhớ là đi 5 người, tôi và 4 chị hội thân đó.

Lúc ngồi trên xe, nói đủ thứ chuyện trên đời... rồi tự nhiên có một chị quay xuống cười với tôi... “hôm nay các chị sẽ đưa em ‘vào đời’ nhé !!!”

câu sinh viên hồn nhiên năm ấy, đã ám ảnh chữ ‘đời’ từ dạo đó !!! haiz

rút cuộc, đời là gì,

“cuộc đời là những đắng cay không lời...”

Lời bài hát tôi mới nghe hôm qua khi đi chợ Việt bên đây. Chợ này hay mở nhạc sến nhưng có vài bài nghe cũng thấm.

Đắng cay hay không thì để anh em trải đời mình thêm rồi tự trả lời nhé. Nhưng hai chữ ‘không lời’ là chuẩn, vì đời nên là thứ vô ngôn.

Đi tận cùng hết chữ ‘đời’ thì anh em sẽ thấy được chữ ‘đạo’. Nên để hiểu đạo, không cần phải lên núi đâu, mà cứ sống trọn cuộc đời mình thì đời và đạo đều đã ngay đây rồi.

anh em có lạc lối... yên tâm, đời sẽ dạy anh em.

anh em chưa biết cái gì đúng cái gì sai... yên tâm, đời sẽ dạy phần này cho anh em rất kỹ lưỡng.



anh em đang hồn nhiên như tôi ngày xưa... yên tâm sẽ có  
chị đời hay anh đời nào đó xuất hiện để đưa anh em vào đời  
!

quy chung lại, cứ mạnh dạn sống trọn vẹn thôi... thả lỏng  
ra, để đời dạy mình, để đời yêu thương mình thôi anh em ah.

lâu lâu nhớ lại chuyện đi Vũng Tàu,

thấy cũng hơi sợ, mà cũng thấy yêu đời đến lạ.

## TRÁCH AI BÂY GIỜ!

Hồi nhỏ, đúng vào dịp Tết, sau khi được lì xì xong, tôi ngồi hí hửng đếm tiền được vài chục gì đấy, rồi kiếm chỗ giấu hehe. Xong rồi, có đứa em họ qua chơi, tôi với nó chơi một lúc thì tôi khoe, ê tao có tiền lì xì nhiều lắm nè, dẫn nó vào xem chỗ giấu, đem ra 2 đứa cùng đếm rồi cất vào chỗ cũ.

Chiều chiều, nó về được 1 lúc rồi, tôi mới vào chỗ giấu để đếm lại cho đỡ ghiền... mới thấy cái bao lì xì đựng tất cả tiền biến đâu mất... thế là khóc, chạy ra méc Mẫu thân (MT), chắc con em họ nó lấy mất rồi.

MT tôi cười hà hà, ai biểu giấu, không chịu được MT giữ giùm cho, rồi hỏi, sao con T nó biết chỗ mà lấy... thì tôi khúc khích, tại con khoe nó chỗ con cất ! MT vuốt đầu, cho lại  $\frac{1}{2}$  tiền mất, còn  $\frac{1}{2}$  kia coi như bài học đầu đời.

Đến giờ tôi còn nhớ lời MT nói hôm đó,

Người ta lấy tiền của con thì lỗi của người ta,

Nhưng con để hở hênh, khoe trước mặt người ta, rồi làm người ta tham lên thì đó là lỗi của con.

Nên làm gì cũng phải xem lại mình trước.

Thời đó, tôi cứ dạ dạ, chứ cũng chưa hiểu sâu sắc nhưng sau này va chạm những chuyện đời có hình tượng phức tạp hơn thì mới bắt đầu thấm hơn.

Hồi trước ở VN, nhà tôi lúc nào cũng có 1 cô giúp việc, ở chung nhà, mỗi cô thì giúp tầm 4-5 năm là cao,

MT thì không dạy gì tôi nhiều, chỉ suốt ngày dặn đi dặn lại 3 thứ, 1 trong 3 thứ đó là vụ không nên để tiền bạc hay thứ có giá trị hớ hênh trong nhà... vì đôi lúc, người ta túng quá thì phải lấy thôi. Khi điều kiện ngoại cảnh đủ thì lòng tham khó kiềm.

Tuy MT đã kỹ càng như thế nhưng không phải lúc nào cũng 100%... vậy nên cũng đã có 3 lần bị mất tiền khá lớn trong nhà, một lần quên khóa tủ, một lần giấu vàng trong gối ôm và 1 lần để một cọc 5 triệu ngay bàn mà quên bén đi. Cả 3 lần thì đều 3 người khác nhau lấy, 2 lần do người giúp việc, 1 lần do người thuê nhà... MT biết họ lấy nhưng không báo công an... chỉ âm thầm đuổi khéo họ đi từ từ, chia tay trong êm đẹp, với thời đó cũng chưa có camera để làm chứng cứ. MT chỉ bảo tôi, phần nhiều là do lỗi của Mẹ, nên không trách người ta.

Trước tôi chưa hiểu thì tôi thấy sao MT sống chịu đựng và nhịn nhục nhiều quá. Nhưng càng sau này, tôi trải qua đủ sâu trong chuyện kinh doanh, tình cảm, anh em, xã hội thì mới thấy MT đã dạy tôi những bài học vô cùng đơn giản nhưng quý giá.

“Tiên trách kỷ hậu trách nhân”, là như thế.

Khi có bất kỳ chuyện gì xảy ra, trước tiên là trách mình trước, xem lại mình trước, rồi sau đó mới đến trách người. Câu này thì quá quen rồi, thậm chí do dân tình nhắc nhiều quá nên đâm ra nhàm, nhưng khi đi sâu được vào cốt lõi của nó rồi ứng dụng thuần thục vào game đời thì mới thấy nó vi diệu thế nào.

Vợ của anh em cần tiền mở gấp, xoay tiền không ra.. vô tình anh em đang làm thủ quỹ cho công ty A, mà quy trình kiểm soát của công ty lại lỏng lẻo...

Điều kiện đầy đủ thì anh em phải ‘tham’ thôi... mượn tạm rồi trả từ từ sau.

Tham này tuy cứu vợ cứu con nhưng cũng là tội rồi... nhưng nếu ai là chủ hay giám đốc công ty đấy thì cũng nên tự xem lại, là quy trình kiểm soát thế nào mà để 1 người có thể lấy 1 số tiền lớn mà không ai biết sớm nhất có thể. Nên 1 người quản lý giỏi thì đừng cho người ta có điều kiện tham.

Lòng người thì ai cũng tham cả, chẳng qua là hàm lượng tham ít hay nhiều thôi,

Dù ít... mà điều kiện thuận lợi quá hay cả khắc nghiệt quá thì họ vẫn sẽ tham thôi. Anh em bị yang hồ đòi nợ, hay nghiện mai-thúy quá rồi, thì cái tâm tham càng bộc phát dữ dội, cái gì cũng dám làm.

Đi làm kiếm sống, ai lợi dụng anh em, thì lỗi của người ta rồi,

nhưng lỗi phần mình là tạo điều kiện để người ta say mê lợi dụng liên hồi,

Vài lần đầu thì do mình còn bỡ ngỡ, chấp nhận được, còn trên 3 lần tương tự như thế là do lỗi mình thôi. Anh em phải nhớ, lòng tham của con người là vô đáy, người ta làm được 1 lần thì sẽ làm rất nhiều lần, non-stop.

Các chị, các cô có chồng đi ngoại tình, lăng nhăng, thì lỗi chắc chắn là thằng chồng rồi,

Nhưng nếu chị em nào nhìn sâu hơn một tý, thì một phần lỗi cũng có của mình trong đó.

Lỗi cơ bản nhất là, thằng đàn ông nào cũng có máu gái cả, không có tu thân và điều kiện ‘đủ’ thì nó phải tham gái thôi. Đã hiểu đàn ông sâu sắc thì, đừng có kỳ vọng vào đám đực rựa nhiều quá, hết lòng nhưng đừng kỳ vọng. Đừng tạo điều kiện thuận lợi để nó phạm lỗi, dù chị em không thể kiểm soát được ngoại cảnh toàn bộ nhưng phần nào mình tác động được thì nên làm.

Có một chi quen, hay nhấn tôi, chị ấy tài giỏi, xinh đẹp, khéo léo, nói chung là 1 mẫu hình phụ nữ lý tưởng... vậy mà thằng chồng vẫn ngoại tình. Chỉ hỏi tôi, chị có lỗi gì không em?

Tôi cười, nếu chị thấy được cái lỗi của mình ở tâm này thì chị giác ngộ và tự do hoàn toàn,

Thật ra, dù mình đã cố gắng hết mức, nhưng họ vẫn tệ với mình thì đó là nhân-quả tuần hoàn thôi,

Nói rõ hơn là phúc phần của mình trong chuyện vợ chồng không đủ để chuyển hóa đối phương,

Còn hiểu sâu sắc nhân quả thì chị đã nợ ông chồng nhiều quá, nên nói lỗi ở đây là phước tích lũy của mình chưa đủ dày nên kết quả chỉ vậy thôi.

Nói dễ hiểu hơn, là trong quá khứ, mình đã gây lỗi quá nhiều nên giờ cái ‘quả’ trở ra nhưng phước phần ngay hiện tại (dù mình đang làm rất tốt) vẫn không đủ để bù đắp lại.

Người Ấn Độ cổ có 1 câu,

Chúng ta chỉ kiểm soát được hành động, chứ không kiểm soát được kết quả.

Nó đúng nếu chỉ xét trên 1 kiếp người, nhưng nếu xét trên nhiều kiếp thì tất cả ‘kết quả’ đều do chính tay chúng ta làm ra hết. Chẳng qua nếu chỉ xét trong 1 đời thì chúng ta thấy nhiều lúc, mình sống có sai, có lỗi gì đâu mà sao đời mình khổ quá.

Khi gặp bất kỳ chuyện gì trong game đời, ai mà bình tâm nhìn lại mình, trách mình trước thì đã khai mở được con mắt

tuệ. Vì nói cho cùng, mọi thứ xảy ra với chúng ta đều là nhân quả cả thôi, mọi người đến với chúng ta (dù tốt hay xấu) cũng là nhân quả, cả việc cố gắng hết mình mà cũng không ra quả tốt thì cũng là nhân quả luôn.

Mà nhân-quả ai kiểm soát, là do mình,

Muốn biết quả tương lai thế nào thì xem mình đã làm gì hôm nay,

Muốn biết mình đã làm gì trong quá khứ thì xem lại quả đang diễn ra.

Nhân quả ở tầng nhận thức sâu nhất, là thấy mọi thứ đã ‘hoàn hảo’ tuyệt đối rồi !

Người đến hại mình, người đến giúp mình, đều là do chính mình tạo ra các mối lương duyên đó trong quá khứ cả, không có gì tự nhiên đâu.

Hiểu đến mức này thì đừng trách người nữa, mà hãy biết cách trách mình, và hãy tự hiểu lấy mình.

Anh em sống ở quốc gia nào, hoàn cảnh sống ra sao, vợ con thế nào, công việc ra sao, thăng sếp thế nào, bạn bè ra sao thì đều do nhân-quả cả mà do chính anh em đã làm nên, tích lũy nên...

Vậy thay đổi được không?

Được !

đó là bớt trách đời, mà hãy biết trách mình nhiều lên,

Tu thân ngay bây giờ thì vòng nhân quả sẽ thay đổi từ từ, con mắt tuệ cũng dần dần sáng ra.

Vì cuối cùng, anh em chỉ cần nhớ và tự nhắc mình mỗi ngày,

Mọi thứ đến với chúng ta đều chuẩn, vì tất cả đều chính từ tay chúng ta mà ra cả, nên trách ai bây giờ !



## **ĐÔI LÚC, NHỮNG NGÀY NHÀM CHÁN NHẤT, LẠI LÀ NHỮNG NGÀY BÌNH AN NHẤT!**

Câu này vợ tôi mới nói tôi hôm trước, trong một khoảnh khắc xuất thần nào đó. Vợ tôi lâu lâu cũng hay phán những câu rất deep, thoát nghe hơi vô lý nhưng ngẫm sâu hơn thì cũng có sự tỉnh thức trong đó.

Chuyện là hôm đấy Mẫu thân tôi đang cày phim Việt nam, nội dung phim xoay quanh các cô gái mới lớn sinh sống ở dưới quê, sau 1 thời gian thấy cuộc sống nhàm chán quá, bình yên quá, nên đưa nhau lên Sài Gòn lập nghiệp.

Phim này dài hơn 30 tập, nếu các cô gái trẻ chịu yên phận ở quê luôn thì phim chỉ còn 1 tập duy nhất thôi. Nó thành 30 tập là vì mỗi cô sau khi lên Sài gòn thì tách ra thành những con đường (path) khác nhau, dựa trên sự lựa chọn, phước phần (nhân quả) và hệ tính cách của từng cô.

Cái kết của bộ phim này nó hay ở một điểm, là sau 5-10 năm lăn lộn, lên voi xuống chó, trải qua đủ mọi vui sướng đau thương của game đời, có cô thì bị bán đi làm gái rồi dính si-đa, có cô lấy chồng Đài Loan rồi bị đánh chết bên đó, có cô ly dị chồng rồi đi xuất ngoại, có cô học thành tài nhưng bị tiền tài che mắt rồi tù tội... cuối cùng chỉ còn cô si-đa quay về quê xưa, rồi tìm 1 khu hẻo lánh nuôi tổ yến rồi yên phận sống hết phần đời còn lại.

Cuối phim, cô gái bị si-đa tua lại tất cả thì giống như 1 cuốn phim nhanh... Cô chợt thấy ra một điều, có lẽ ngay từ điểm bắt đầu, trước khi lên Sài gòn thì cô đã chạm đến sự ‘bình an’ đích thực như cuối phim rồi... nhưng thời đấy cô làm gì nhận ra được, làm sao quý trọng những phút giây tưởng chừng như vô cùng ‘nhàm chán’ đấy... Mâu chốt là phải đi 1 vòng trái đất, đau khổ đầy người thì cái bản ngã này mới bớt mê được.

Anh em thấy đấy, cuộc đời chúng ta cũng tương tự như thế thôi,

Sự thật, chúng ta đã có tất cả ngay điểm bắt đầu rồi, hạnh phúc, bình an, sự trong sáng nhất có thể...

nhưng nếu anh em tỉnh thức ngay trong tập 1 thì làm gì có phim hay để cuối đời mà anh em kể lại cho con cháu nghe.

Nó phải rất nhiều series, mỗi seri tầm 100 tập... trải qua hết tất cả sóng gió cuộc đời xong, thì mắt anh em mới bớt bụi được. Mắt sáng rồi, thì thấy tất cả chỉ là 1 vòng tròn thôi.

Cuộc đời này, nói vui là 1 phim trường siêu lớn, mà mỗi chúng ta sẽ phụ trách 1 vai hay nhiều vai trong đấy. Cuộc đời của mỗi vai sẽ dựa trên hệ tính cách, niềm tin (bản ngã) của người đó để xây dựng ra mạch chuyện, số phận, tình tiết xuyên suốt cuộc đời người đấy... Các mối quan hệ nhân quả (vay/trả) giữa từng nhân vật với nhau, tạo ra những mắt xích

cực kỳ hoàn hảo... nên có thể nói Thượng đế hay Đấng tạo hóa là một đạo diễn hay một biên kịch siêu trí tuệ.

Mẫu thân tôi năm nay hơn 74 tuổi rồi, trong khi con đầu lòng tôi mới hơn 1 tuổi... khi chăm sóc cả 2 người cùng lúc thì tôi mới thấy ra được, những giác quan, chức năng mà con tôi đang hình thành.... thì cùng lúc đấy Mẫu thân của tôi cùng dần mất đi hay yếu đi ngay đúng những giác quan hay chức năng đó.

Con nít dưới 1,5 tuổi thì không tự đi toilet được... người già đến khúc cuối đời cũng không tự đi toilet được... Tôi vẫn đúc con tôi ăn... thì nhìn qua tay Mẫu thân tôi cũng đã run khá nhiều... rồi cũng sẽ đến giai đoạn tôi sẽ đúc Mẫu thân ăn như con tôi bây giờ vậy. Hiện tại thằng ku con đang tập đi, xương chân cứng cáp hơn... thì đồng thời, chân Mẫu thân cũng bắt đầu yếu đi và loãng xương đi rất rõ.

Tất cả những gì chúng ta có được trong game đời này, từ lúc sinh ra, như các giác quan, các chức năng sinh lý, thân thể này, trí khôn này, sự thông minh/tài giỏi này, tài sản này, danh tiếng này.... Tất cả đều phải trả lại toàn bộ về điểm xuất phát, trước khi chúng ta kết thúc ‘vai diễn’ đó. Không ai thoát được cả.

Cái giải thoát duy nhất, đó là chúng ta thấy ra được cái vòng tròn sinh-diệt đấy rồi bình thản thưởng thức và diễn trọn vai diễn của mình thôi.

Hãy trộn vụn với tất cả những gì thuộc về vai diễn đó,

Nếu chưa phải happy ending thì chắc chắn đó chưa phải là tập cuối cùng. Vì kết thúc thực sự thì sẽ luôn có hậu, dù anh em có thể trải qua rất nhiều kiếp người để kết thúc series phim dài tập đây.

## CƠN ĐÓI & SỨC MẠNH TÂM LINH

Để thấy rõ tâm tính một người, không phải quan sát lúc họ khổ đau nhất...

mà phải quan sát lúc họ bị cám dỗ nhất !!

cái cám dỗ dễ thấy nhất chính là cơn đói bụng,

trước tôi đói bụng là hay quạo, nhưng 5 năm nay đã bớt khá nhiều rồi,

khi anh em đói bụng, phần não Hypothalamus hoạt động rất mạnh. Cơn đói càng dồn dập thì máu vận động ở khu vực não này cũng mạnh dần lên... Kế bên phần não này chính là tuyến Tuyến (dân tâm linh hay gọi là con mắt thứ 3)... khi phần não Hypothalamus hoạt động mạnh thì tuyến Tuyến cũng bị ảnh hưởng song song.

Nếu cơn đói làm chủ được anh em thì gần như tuyết tùng bị vô hiệu hóa hoàn toàn...

Việc đó đồng nghĩa sự nhận thức / giác độ / hay sự tỉnh táo của ae lúc đó cũng giảm đi hẳn...

Nó cũng giải thích rõ ràng, tại sao khi chúng ta đói... chúng hay làm bậy...

Vì cơ bản đầu óc chúng ta lúc đấy không còn làm chủ được nữa.

Ae tra lại lịch sử của Ai cập cổ đại, có rất nhiều hình điêu khắc về nghi thức ‘hủy tuyến tòng’ để giai cấp nô lệ hay giai cấp tùy tùng ngu đi và biết nghe lời hơn. Không chỉ lịch sử Ai cập, mà cũng khá nhiều nền văn minh khác cũng đã dùng phương thức khác để tuyến tòng (con mắt tuệ) trở nên yếu đi.

Thời nay thì không cần hủy nữa... vì cơ bản anh em tự hủy luôn rồi... vkl như thế =))

Thức khuya, dậy trễ, lười thể thao, xem phây / tiktok không chọn lọc, phim heo, suckcard, xem tivi, xem tin tức tràn lan... đặc biệt là ăn uống... và hệ thống thuốc men (lợi nhuận khổng lồ)... rồi các chất gây nghiện mới... sẽ làm tuyến tòng ae lú đi từng ngày.

Những ae có tuyến tòng đã bị lú rất dễ nhận biết:

- Sức chịu đựng rất kém, đôi tý là la, cực tý là than, v.v..
- Không cưỡng lại những cám dỗ tầm thường... (chứ chưa nói đến những cám dỗ cao cấp).
- Thấy năng lượng từ thân / tâm rất yếu.

Để hồi phục lại con mắt tuệ này (tuyến tòng) thì ae phải có sự quyết tâm và kỷ luật rất vl,

Việc đầu tiên, ae phải nhìn nhận rằng mình đang cùi, đang lú đã,... 1 ngày mà ngồi cứ miên man, suy nghĩ vẩn

vợ, rồi hay làm chuyện linh tinh, cũng là một biểu hiện rất rõ ràng con mắt thứ 3 đang rất yếu.

Nhìn nhận ra mình thế nào thì mới cứu mình được.

Cứu thế nào?

Ae hiểu cơ chế là được,

Đơn cử, việc khi đối diện với con đói, trước ae hay câu gắt, bực bội, quạo... thì ae thử ráng nhịn thêm 1 tiếng nữa xem, cố gắng đừng phản ứng gì cả,... nó sẽ hành hạ ae rất dã man ở giai đoạn đầu... nhưng từ từ ae sẽ chế ngự được con đói thì ae bắt đầu kết nối trở lại với tuyến tùng.

Con đói bụng, chỉ là 1 ví dụ rất cơ bản để ae hình dung về việc tập bước qua con đói như thế nào...

Đó là tại sao, có một số truyền thống nhịn ăn, rửa tội, đó chính là phương cách để ae chế ngự sự ham muốn bên trong mình...

Con đói bụng thì đơn giản rồi...

Nâng cấp hơn, là đói tiền, đói tình, đói quyền lực, đói danh vọng, v.v...

Mấy cái đẩy đến cảm dỗ ngay lúc ae đang đói, đang thèm thì cơ chế não ae cũng hoạt động y hệt lúc ae đói bụng vậy... hình tướng khác nhau nhưng bản chất giống nhau.

Kẻ dối danh, ai khen cái là lú mẹ nào ngay...

Kẻ dối tình, ai cho tình cái là cũng lú nào luôn...

Có kẻ cả đời đạo đức, vậy mà dối quyền lực, trao tỵ quyền thì bay hết những phẩm chất tốt đẹp đã gìn giữ bấy lâu nay..

Cực kỳ khó thoát những cơn dối này vì nó đã được thiết kế cực kỳ hoàn hảo trong game đời để liên tục thử thách ae...

Đến đây, ae có thể sâu chuỗi lại,

Các tôn giáo, đạo giáo, khuyên ae sống thế này thế kia... cốt lõi chỉ là để ae kiểm soát được tốt hơn nhưng ‘con dối’ của mình... có thể cách truyền đạt ở mỗi nơi khác nhau.. nhưng tựu chung chỉ có một.

Sức mạnh tâm linh, chỉ đơn giản, là khi ae kết nối lại được với con mắt tuệ, aka tuyến tủy của mình...

Tuyến tủy hoạt động mạnh, thì năng lượng toát ra từ người đó cũng mạnh theo... nên khi đứng gần những ai có con mắt thứ 3 sáng tỏ, thông suốt thì ae sẽ cảm nhận một luồng năng lượng rất khủng toát ra từ người đấy.

Ae nào biết sợ, muốn làm sao để bớt lú, bớt bị các cơn dối nó hành...



Thì chuyện đầu tiên là nên đi tập thể thao đi... nó là cốt lõi nhất,

Tập xong thì đầu óc sẽ thông tuệ ngay, rồi sau đó mới bắt đầu tập nhìn đôi từ từ !

Khi con mắt tuệ của ae có tín hiệu trở lại thì tự ae sẽ biết sắp xếp những bước tiếp theo...

Ae hiểu cơ chế thì sẽ tự làm được,

Chỉ đơn giản vậy thôi,

Tái bút, ae chỉ cần đi tập thể thao ít nhất 3 buổi / tuần... thì ae ăn hơn 80% dân số thế giới rồi... Nói đúng là ae trong top 20% có tập thể thao...

Vào top 20% đó đi rồi bắt đầu đi giải quyết từng loại đôi một...

cứ qua được 1 chặng đôi mà ae vẫn không nao núng, thì con mắt tuệ lại sáng lên 1 tý.

Chứ đàn ông mới đôi tý mà la ùm trời thì sao làm được chuyện đại sự !

tôi viết vui thôi, chứ anh em kéo tý phây hay xem tý tiktok dzú dzú cho bớt sợ nào !!!

# TRUY TÌM SỰ TÔN TRỌNG & THAM ĐẮM TRONG DỤC VỌNG

*(Trật tự nội tâm – phần 2)*

Có một bạn hỏi tôi, tại sao con người chúng ta lại tham đắm trong dục vọng như thế,

Nắm xong cái này rồi lại muốn nắm liền cái kia, không bao giờ là đủ.

Nói chính xác, chúng ta rất khó để ngồi yên mà không làm gì cả trong 1 thời gian đủ lâu,

Giờ bắt anh em ngồi yên trong 1 căn phòng, không internet, không phone, chỉ có ta và 4 bức tường thì chắc khá nhiều anh em sẽ hóa điên đấy...

Trong nội tâm anh em luôn có cái gì đấy thôi thúc, khiến anh em không yên được đâu, anh em phải làm cái gì đó, đạt được cái này xong thì anh em lại hì hục đi săn cái khác... nó liên tục không dừng... và không có điểm kết thúc.

Có bao giờ anh em có cảm giác, vừa cố gắng đạt được thứ mà mình mong ước bấy lâu nay xong nhưng chỉ vài ngày sau đó là chán ngay không?

Nói đâu xa, đời sống chết để cưới được người mình mong muốn...

Nhưng chưa đến 4-5 năm sau, hoặc có người mới 3 tháng, cũng đòi sống chết với nhau nếu không chịu ký đơn ly dị.

Lòng người lạ lắm... đổi thay trong một cái chớp mắt,

Điều cốt lõi đơn giản, là khi trật tự nội tâm của anh em càng hỗn loạn thì nó sẽ càng trống rỗng và mất phương hướng...

Sự trống rỗng đó sẽ luôn thôi thúc anh em đi tìm kiếm những thứ bên ngoài để lấp vào khoảng trống đó !

Tuy nhiên, anh em cứ chạy mãi, lấp đầy những vật chất, cố gắng thỏa mãn những dục vọng & những giác quan... nhưng đến cuối ngày anh em vẫn thấy trống rỗng dù trong tay anh em có rất nhiều thứ.

Một vấn đề bên trong... thì không bao giờ giải quyết được bằng những giải pháp bên ngoài cả. Anh em ngẫm thật kỹ điều này, anh em đang đau bụng thì tại sao lại đi uống thuốc nhức đầu, đúng không?

Chỉ do cái bản ngã của chúng ta tạo ra 1 cái màn che, làm anh em ảo tưởng rằng khi có thêm cái A, cái B thì anh em sẽ thấy hạnh phúc...

Làm sao anh em có thể hạnh phúc thì bên trong chưa được giải quyết xong...

Một tâm hồn trống rỗng, không có trật tự thì chẳng có gì bên ngoài có thể giải quyết được cả,

Lao đầu vào các cuộc vui, tham đắm tột cùng trong thế giới vật chất, trải nghiệm những thứ xa hoa nhất, du lịch cả thế giới, đi đến tận cùng ngõ hẻm... nhưng anh em vẫn bất hạnh, cô đơn và trống rỗng.

Ngoài chạy đua về vật chất và tình cảm, chúng ta còn truy tầm ‘sự tôn trọng’ của người khác,

Tôi bước lên vị trí điều hành doanh nghiệp từ rất trẻ, nếu nói trong ngành bệnh viện ở sài gòn lúc đấy, chắc tôi là giám đốc điều hành trẻ nhất. Forbes 30 under 30 mời tôi vào danh sách mà tôi còn chảnh chó. Danh vọng đến nhanh nên thời gian đầu tôi khoái lắm, tham đắm trong nó mà tôi không nhận ra...

Cái tôi quan trọng lúc đó, không phải là chuyện tiền nỡ, mà là có bao nhiêu người tôn trọng và nể phục tôi. Cái dấu hiệu cho thấy tôi say mê nhất, là khi gặp bất kỳ ai có vẻ khinh khỉnh, không xem tôi ra gì, hoặc không biết tôi là ai... thì cái bản ngã tôi tổn thương và sân hận rất rõ với người đó.

Tuy nhiên, trên cuộc đua truy tầm sự tôn trọng đó, tôi đã thực sự đuối sức... vì đến cuối ngày, tôi vẫn thấy cái gì đó thiếu thiếu bên trong mình... Rồi tôi cứ cố gắng làm ‘tất cả’ mọi người xung quanh tôn trọng mình... và điều tôi nhận lại chỉ là sự mệt mỏi vô cùng.

Chắc cũng hơn 3 năm, tôi mới thấy rõ được tình trạng tham đắm dầy và bắt đầu giải thoát cho chính mình.

Một tâm hồn ‘đủ đầy’ bên trong thì sẽ không bao giờ đi tìm kiếm bất kỳ điều gì ở ngoài nữa... anh em khắc ghi điều này.

Một người đã biết tôn trọng mình thì việc người khác có tôn trọng mình hay không, sẽ không còn quá quan trọng nữa.

Khi anh em bắt đầu biết sắp xếp lại trật tự trong tâm hồn mình thì sự ‘đủ đầy’ trong tâm hồn cũng bắt đầu phát sinh...

Biết mình, biết rõ mình, đó là cốt lõi trong cuộc hành trình của bất kỳ sinh mệnh nào... khi đến game đời này.

Khi anh em thấy bất kỳ ai đang tham lam, đang sân hận... thì ẩn sâu bên trong tâm hồn của người đó luôn có rất nhiều vấn đề không được giải tỏa !

Một người đã đủ bên trong thì họ tham thêm làm gì...

Một người đã hạnh phúc bên trong thì họ sân hận để làm gì...

Người sân hận thì đều mang dầy nỗi khổ bên trong mình... họ không biết xử lý ra sao nên cứ gặp chuyện thì nó lại trào ra.

Anh em sẽ không tham nếu anh em thấy rõ... tham cũng chẳng được gì.

Có lấy của ai cái gì thì cũng phải trả lại thôi. Nhân quả mà.

Khi càng thấy rõ mình thế nào thì tâm anh em càng vững vàng chừng đó...

Có nhiều pháp môn bảo phải tiêu diệt tham, sân, si nhưng thực tế thì không phải là diệt.

Mà là thấy rõ nó, hiểu rõ nó, khi anh em sân lên thì thấy rõ mình đang sân... mà bình tâm quan sát ngay sau đó, tại sao mình lại sân...

Rồi tại sao mình lại tham... càng thấy rõ viễn cảnh, khi tham xong thì anh em sẽ trả giá sau đó như thế nào thì anh em tự động hết tham.

Tôi, cũng như anh em, đều phải trải nghiệm game đời để trưởng thành,

Tôi cũng có những hạt giống sân hận, tham lam, si mê cần được chăm sóc,

Tôi không ngại khi mình sân... nhưng tôi cố gắng sắp xếp, quan sát và tìm hiểu sâu hơn... tại sao trong tình huống đó mình lại sân như vậy... là vấn đề người ta... hay do nội tâm mình có vấn đề..

Cho nên, mỗi tình huống trong game đời lại chính là 1 món quà quý giá để anh em thấy rõ nội tâm mình hơn !

Khi anh em đã biết tôn trọng mình thì cái thần của anh em bắt đầu toát ra sự nguy hiểm vì lắm.... vì thế giới bên ngoài lúc đây sẽ còn rất ít tác động đến anh em nữa...

đừng cố mua cái món đồ A để người khác tôn trọng mình !

đừng cố làm cái hành động B để người khác nể phục mình!

Đến cuối cùng,

Nó không còn là chuyện người ta có thích anh em không...

mà là anh em có thích người ta hay không !

Thế giới sẽ thấy sợ anh em khi họ còn không tác động được gì đến cảm xúc và nội tâm của anh em được nữa.

Lúc này, Anh em đã trở thành người kiểm soát cuộc chơi và làm chủ tâm hồn mình.

## ĐỜI NHƯ ĐÙA!

Đây là câu cuối cùng trong tâm thư tuyệt mệnh của cậu học sinh 15 tuổi trước khi nhảy lầu tự tử...

Thế lỗi này thuộc phần ai, là do bố mẹ cậu bé hay do chính cậu ấy?

Sự thật, không ai có lỗi cả,

Vì cả bố mẹ và cậu học sinh đều là ‘nạn nhân’ của chính cái ‘ma tính’ đang diễn ra trong tâm mỗi người.

Tôi, bạn, và mọi người ngoài kia đều có những con quỷ dữ đang ẩn náu rất sâu trong bóng tối vô thức!

Khi trật tự nội tâm bên trong chúng ta càng hỗn loạn, thì anh em càng không biết khi nào những con quỷ đầy sẽ bước ra rồi dắt mũi anh em làm những thứ không thể nào tưởng tượng được.

Cái đáng sợ nhất mà xã hội đang diễn ra, là khi, bậc bố mẹ còn chưa thấu hiểu được nội tâm bên trong mình đang diễn ra như thế nào, thì làm sao có thể giúp được con mình nhận thức được cái tâm ma đang diễn ra trong chính nó.

Nên việc đầu tiên và cốt lõi nhất mà bậc bố mẹ có thể tác động tích cực đến con mình, đó là sửa mình trước đã, tôi hay gọi là ‘tu thân’... Thân giáo là cách giáo dục tốt nhất, mình thế nào thì chính là tấm gương soi hay một cuốn kinh điển



để con mình có thể TỰ nhìn theo, TỰ làm theo mỗi ngày... và đưa con có thể nương tựa vào được khi tâm nó quá yếu ớt...

Chứ không phải, bậc bố mẹ cố gắng thức khuya dậy sớm cùng con để nó đạt được điểm tốt nhất, rồi cố gắng vào trường chuyên nhất...

cố gắng những thứ đấy để làm gì??

Để làm gì?

Để làm gì?

Để làm gì?

Trước khi quyết định 1 điều gì, nếu chúng ta đều chịu bình tâm lại, hỏi mình thật sâu, thật trung thực, thật nhiều lần câu hỏi trên “để làm gì?” thì chắc chắn mọi thứ sẽ khác hẳn!

vì bánh xe nhân quả sẽ thay đổi từng ngày nếu chúng ta quyết định khác đi.

Hầu như bố mẹ nào cũng thương con mình cả, đều muốn con mình ‘hạnh phúc’... nhưng phải theo định nghĩa ‘hạnh phúc’ của bố mẹ... chứ không phải theo ý đứa con.

Đồng ý rằng, chính đứa con cũng không thể xác định được, liệu ‘hạnh phúc’ của chính nó là gì, là như thế nào... nhưng có 1 điều tôi vẫn luôn hỏi các bậc phụ Huynh:

“thế anh/chị đã thực sự hạnh phúc chưa?”

Đa phần thì mọi người không trả lời được, hoặc trả lời rất gượng gạo !

Khi chính bản thân chúng ta vẫn chưa thực sự hạnh phúc, chưa thực sự trọn vẹn với chính cuộc đời mình thì làm sao chúng ta dạy cho con mình “thế nào là hạnh phúc”... rồi làm thế nào để giúp nó khi tâm ma quỷ đang chiếm hữu tâm trí nó.

Trong túi anh em có 10 đồng thì mới có dư 10 đồng để cho con mình,

Còn nếu trong túi không có đồng nào thì lấy gì cho con.

Nó giống như ‘hạnh phúc’ vậy, chúng ta không thể cho cái mà chúng ta không có,

Bên trong chúng ta quá nghèo nàn, đầy những khổ đau và bất hạnh, thì giống như những người mù mò đường vậy... rồi chúng ta lại dắt thêm tay vợ con... cùng nhau tiếp tục mò đường.

Nên cái khổ nhất của nhân sinh, chính là ‘không tự hiểu mình’,

Không biết mình có bệnh thì không có cách nào chữa được.

Bệnh đó lại tiếp tục lây lan sang những người xung quanh, cứ luân hồi mãi mãi như thế.

Khi ma quỷ còn hoành hành trong tâm anh em... rồi một ngày đẹp trời, anh em được lên làm vị trí cao nhất của bộ giáo dục.. thì cái thứ ma quỷ đó lại tiếp tục nhuộm màu cả nhiều thế hệ !

Một hệ thống ma quỷ đang vận hành thì làm sao bậc phụ huynh và học sinh thoát được !

Học thêm, học bớt để làm gì?

vào trường ‘chuyên’ để làm gì?

Rồi cả tiếng Anh, tiếng U để làm gì?

Muốn con mình học, để sau này nó sống ‘hạnh phúc’,

Hay là do sợ con mình không bằng ‘con người ta’, đây là lúc con quỷ ‘so sánh’ hay con quỷ ‘tham sân si’ đang dẫn dắt !

Sợ con mình ‘khô’ nhưng nếu không biết cách thì sẽ làm con mình khốn khổ cùng cực hơn ! Thấy nó khổ thì mình cũng khổ !

Ai cũng muốn con mình làm kỹ sư, bác sĩ cả, thì ai trồng lúa, trồng gạo cho bố con ông ăn?

Rồi ai làm đường cho bố con ông chạy, ai dọn cái toilet thật sạch đẹp cho bố con đi pee thoải mái?

Học đủ điểm thôi, cho nó chơi thêm thể thao, rèn luyện sức khỏe, thân khỏe thì tâm mới phát triển và vững vàng được !

Cho nó đi làm thiện nguyện ở các trại mồ côi, các bệnh viện ung thư, gặp trẻ khuyết tật / thiếu năng để nó tự thấy rồi tự nhận thức ra, cái thân này, cái sinh mệnh này đáng quý lắm.

Ít nhất là gieo vài hạt giống vào tâm thức của nó, để mỗi khi nó có ý định tự tử thì nó nhớ đến những mảnh đời bất hạnh hơn nó rất nhiều mà người ta vẫn cố gắng sống tiếp !

Còn ai đang có ý định tự tử thì cũng tự hỏi luôn, “để làm gì?”

Anh em phải khắc ghi, mỗi sinh mệnh đến game đời này để học một số bài học cụ thể,

Tuy nhiên anh em luôn có sự lựa chọn thoát game (tự tử) bất kỳ lúc nào, nói đúng là giống bảo lưu kết quả rồi ở lại lớp, năm sau học lại.

Tự tử cũng thế, thoát server ở kiếp này thì những bài học còn dở dang sẽ tiếp tục diễn ra ở kiếp tiếp theo... chứ không phải đổi server để có cuộc đời tốt hơn hay game map dễ dàng hơn là anh em say mê quá rồi !

Nếu có 1 bài học mà chưa học xong, mà anh em có tự tử 10,000 lần đi nữa thì game map vẫn sẽ tiếp tục lập đi lập lại những tình huống tương tự để anh em học cho xong bài học đó ! làm sao thoát được !

Game đòi như đùa, là như thế !

Một xã hội đầy ma tính, đầy tham sân si, thì nó sẽ rất khó cho những ai sống trong môi trường đó có thể thoát ra dễ dàng được.

Tuy nhiên, game đòi càng khó, càng cùng cực, lại là món quà cho những anh em nào chịu bình tâm để nhìn lại, sắp xếp lại những hỗn loạn trong tâm mình !

Tự cứu mình, chính là thuốc giải cho tất cả !

Khi ma tính trong mình đã được cô lập thì chúng ta mới làm chủ game đòi được, còn không chính ta sẽ làm khổ ta và làm khổ cả vợ con ta !

## NHỊN HAY MỨC

“một chút nữa thôi”

“không nhẫn, đòi không nể !”

nói về chữ ‘Nhịn’ thì lấy ngay câu chuyện của Mẫu thân và vợ tôi,

từ nhỏ đến giờ, Mẫu thân chẳng dạy tôi gì nhiều, mà chỉ dạy đúng một chữ ‘nhịn’, MT nói sao thì tôi nghe vậy, nói chung cái gì cũng nhịn và nhường người ta hết.

tánh MT tôi xưa giờ đã thế, cực kỳ ‘nhịn’ trong cuộc sống, chấp nhận chịu phần thiệt thòi, nên Bà hạn chế được rất nhiều vấn đề và mâu thuẫn với mọi người xung quanh... nhưng hồi trước, tôi thấy nhiều cái nhịn quá đậm ra thành ‘nhát’.

có lần, tôi chở MT đi công việc, lúc đấy tôi 19-20 tuổi gì đấy, đang đi thì có 1 ông say xỉn tông thẳng vào xe tôi... thế MT và tôi té xây xát... nóng máu lên, tôi định đứng lên chửi cho ông đó 1 trận, chưa kịp làm gì thì quay qua thấy MT cúi đầu xin lỗi người ta tới tấp... dù ông đấy có lỗi. Trên đường về, tôi ức lắm, vì cứ nhịn nhục hoài kiểu này thì đời nó cứ đè lên cổ mình.

MT chỉ giải thích, đời này chẳng ai thiệt thòi cả, con nhịn thì nhân-quả sẽ sắp xếp phần thiệt bù lại cho con... vũ trụ là công bằng. Tôi ừ ừ nhưng lòng vẫn ức, vì ở đời nhiều thằng

mất dạy vô cùng.. tử tế với nó thì chẳng khác nào tự giết mình... phải “thay trời hành đạo” thôi =)).

Đó là chuyện về chữ ‘nhìn’ của MT...

còn vợ tôi thì hoàn toàn ngược lại.

--- ghi chú: tôi hay gọi vợ tôi là Hoàng Hậu (viết tắt là HH), để anh em dễ nắm.

HH ra game đời từ rất sớm, 14-15 tuổi là đi bán nước mía rồi, làm đủ nghề để sinh sống... môi trường khắc nghiệt làm HH trở nên cứng rắn hơn, rồi máu ‘anh hùng’ cũng đã thấm sẵn trong máu.. nói thẳng ra là không bao giờ nhìn hay ngán ai cả. Miễn nước sông không đựng nước giếng là được... còn đựng vào HH thì thẳng đó tới số. Đựng là trúng, đó là kim chỉ nam sống của HH.

Từ ngày cưới HH về thì tất cả mọi chuyện trong nhà hoặc có ai ăn hiếp tôi và MT thì HH đều giải quyết nhanh lẹ và dứt khoát. Các khoản nợ xấu trong nhà đều được một tay HH thu hồi 100% lại hết... số má ở chỗ đó.

Tôi thì công tử bột, gặp vợ thế, là nhất bài rồi... tuy nhiên với phong cách ‘đựng là mức’ đầy của HH cũng gặp khá nhiều tình huống cực kỳ bất lợi và nguy hiểm... đặc biệt là gặp mấy đứa số má ngang hoặc hơn HH thì 2 bên sẽ chơi với nhau đến khô máu. Do đó, có vài cú, gặp đối thủ ngang tầm thì tôi thấy HH cũng te tua trong trận đó chứ chẳng chơi...

quay lại chuyện đụng xe, thời đó, gần xóm tôi, có ông kia bị thằng say đụng vào, ông chửi và bay lại đập nó... thế là nó rút dao lụi ông 1 nhát chết tại chỗ luôn. Tôi nghe xong cũng gọn gọn trong người. Nên lần nào chở HH đi chơi, mà đùa nào đụng tôi và HH thì tôi bay xuống ôm nó ngay... rồi nói nhỏ với nó, “tao xin lỗi mày nhưng... mày chạy ngay đi !!!” =))

Vậy ở game đời, nên ‘nhịn’ hay ‘múc’ khô máu?

đó cũng là chủ đề về dạy con mà tôi và HH đã từng bàn nhiều lần... để xem định hướng con theo style nào thì sẽ có nhiều lợi thế hơn trong game đời.

2 phong cách ba mẹ khác nhau ngồi lại thì cuối cùng đã thống nhất:

80% nhịn và 20% móc.

diễn giải ra là, đa phần trong tình huống game đời, sẽ dạy thằng con nhịn trước đã, một điều nhịn là chín điều lành, Ông Bà xưa dạy chẳng sai. Tuy nhiên, gặp các trường hợp mất dạy quá, thì vẫn nhịn trước luôn... rồi sau đó kiên nhẫn chờ thời. Khi nào thế trận mình mạnh hoặc thế nó yếu đi thì mới móc nó lại... phải 1 phút ăn ngay... thì đấy mới là móc có trí tuệ.

Móc lại hay phản kháng lại, không nên là trả đũa, mà phải xác định cái tâm khi phản kháng là muốn đối tượng tốt lên thì hãy ra tay hoặc ít nhất là để nó đừng làm điều xấu ác



nữa... chứ đừng mức kiêu sân hận hay muốn đẩy người ta đến đường cùng thì nó trở thành tâm ác mất rồi... dẫn đến trùng trùng duyên khởi, mức qua mức lại, thù hận không bao giờ dứt.

Kết hợp cả kiểu MT và HH lại thì tôi ứng dụng chiến thuật này khá trơn tru trong suốt 5-6 năm trở lại đây và nhận được kết quả rất đáng kể.

Có khá nhiều tình huống khó, 100 thắng thì chắc hết 95 thắng sẽ phản kháng lại, vì đám kia quá mất dạy nhưng... tôi luôn tự nhắc... “một chút nữa thôi”... hãy là 5 thắng còn ngồi lại sau cùng. Tôi ngồi lại, im lặng, không phải là chịu thua.. nhưng tôi nhận thức được 1 điều... tất cả mọi thứ trong game đòi đều có chu kỳ.

Chu kỳ là, có sinh thì sẽ có diệt,

có lên thì sẽ có xuống,

cá ăn kiến rồi kiến sẽ ăn cá.

Quan trọng thắng nào kiên nhẫn chờ đến lúc thời thế thay đổi để ra đòn chí mạng thì chắc chắn sẽ nhận quả ngọt vô cùng.

“Ta chỉ vung kiếm một lần thôi, nhưng đã mài kiếm suốt mười mấy năm rồi.”, câu này của Tư Mã Ý, sâu sắc ae ah.

Anh em làm việc lớn mà không có biết nhẫn, biết nhịn, thì sẽ khó đạt được đại sự. Trong nhà Phật, chữ ‘nhẫn’ cũng là nền tảng cốt lõi để tăng trưởng trí tuệ. Nhẫn tốt cùng thì trí tuệ tốt đỉnh.

anh em nào hiểu được chu kỳ (vô thường) của vạn vật, kèm thêm thực hành câu thần chú “một chút nữa thôi” - ráng kiên nhẫn chờ đến thời của anh em để ra đòn thì tôi chắc chắn đời ae sẽ bước sang một trang hoàn toàn mới.

Nó áp dụng cho hầu hết mọi mãng trong cuộc sống,... ví dụ anh em đầu tư, chơi crypto, thị trường lên xuống từng giờ, ai kiên nhẫn đủ, hold đến thời điểm phù hợp để ra tay... thì chắc chắn sẽ luôn có quả ngọt, sự thật là thế. Chứ đồ cái, ae nhảy hết thì bay màu thôi.

rút lại, ở game đời, nó không phải nhịn hay mức,

mà là nhịn đúng lúc và mức đúng lúc....

nhưng cơ bản là cứ nhịn trước đã, rồi mức sau,

nhẫn đủ --> trí tuệ tăng thì sẽ biết khi nào nên mức...

ae cứ tự nhắc mình, trong các tình huống cùng cực, chắc 99 thằng sẽ bỏ cuộc.. .thì ae hãy là thằng thứ 100 trụ lại cuối cùng. Đó cũng là tại sao, bản chất game đời chỉ có vài % số người thoát ra được những vòng lẩn quẩn và làm chủ được cuộc đời mình mà thôi.

Nếu ae muốn mình trong số đó thì hãy tập từ bây giờ...  
“một chút nữa thôi”.

Không nhần, đòi không nê.

# KHỔ THẬT, KHỔ ẢO

*(chán đời, bế tắc, thì làm gì - phần 2)*

phần 1 tôi đã biên, khi anh em thấy chán đời, bế tắc, khổ đau gì thì cứ tập trung đi tập thể thao 3 tháng đi, phải liên tục 1 tuần 4 buổi (tuần nào bê tha không tập thì đếm lại từ đầu).

muốn đạp xe, chạy bộ, đi bơi, tập tạ, đá bóng gì cũng được... miễn là anh em có toát ra mồ hôi thì khí huyết lưu thông, cải thiện nhịp tim và cân bằng lại quá trình trao đổi chất trong cơ thể.

tôi biết chuyện tập 3 tháng không sót buổi nào không hề đơn giản,

nhưng anh em hãy thử 1 lần trong đời làm gì đó thực sự ngoài sức tưởng tượng của mọi người xem... ít nhất ae có câu chuyện kể cho con cháu nghe... hồi trước Ba đã thay đổi cuộc đời mình như thế !!! nghe oách chưa ?

chốt lại, cốt lõi của phần 1 là,

khi giải phóng sự ì ạch, bế tắc của phần Thân,

thì phần Tâm của ae cũng được giải tỏa theo.

Cơ chế là như thế, ae cứ kỷ luật làm đi, rồi kiểm chứng xem tôi nói đúng không. Chứ than chán đời hoài mà không chịu đi tập thì cuộc đời ae sẽ chẳng có gì đổi mới cả.

hôm nay, phần 2, tôi sẽ viết sâu hơn,

sau 3 tháng tập thì chuyện gì sẽ xảy ra với anh em, nhưng trước khi biên thì tôi nói qua về 2 loại Khổ trong game đời mà ae sẽ đối diện. Đó là Khổ thật và Khổ ảo.

sự thật mà tôi quan sát thì đa phần cái khổ ở đời đều là khổ ẢO...

khổ ảo là gì... là cái khổ do chúng ta tự tưởng tượng ra... chứ nó chưa xảy ra hoặc nó không có thật.

ví dụ, anh em đang ngồi tự nhiên ho ra máu, lên google search, Bác sĩ Gú-gồ bảo “chúc mừng bạn đã ung thư vòm họng !”... thế là ae đá ra quần ngay, tay chân quờ quạng, mặt xanh nhòn, lý trí tê liệt, rồi tự làm khổ mình...

dù trên sự thật, ho ra máu có hàng trăm nguyên nhân khác nhau. Từ thời điểm đó đến ngày gặp được bác sĩ, tâm trí anh em hoang mang, càng lên google đọc thì càng chán nản, thôi sắp chết mẹ rồi... mất ăn, mất ngủ mất ngày liền... đến khi đi khám thì phát hiện viêm họng thông thường thôi. Đó là một loại khổ ảo.

cái rõ hơn nữa mà anh em rất hay gặp, đó là hay tưởng tượng đối phương đang nghĩ không tốt về mình. Áo kiêu này cực mệt, cực khổ anh em ah... cứ tưởng tượng không biết người ta nghĩ gì, rồi tự đặt ra viễn cảnh và tình huống... rồi tự làm khổ mình luôn... cái này ở game đời cực nhiều... nó cũng là cái khổ ảo khá nặng đô mà ít ai nhận ra được.

game đời có vô vàn cái khổ ảo, để anh em ngâm rồi tự liệt kê cho riêng mình... tự thấy mình quan trọng cũng là một loại khổ ảo... rồi khi có ai đối xử với mình ko giống người quan trọng thì mình tự ái --> khổ.

quy chung lại, khổ ảo, là cái chưa thực sự xảy ra ngay hiện tại, nhưng do anh em vọng tưởng ra viễn cảnh bị quan nên tự làm mình khổ đau, bết tắc ngay trước khi nó xảy ra luôn... Dù phần nhiều là nó sẽ ko xảy ra.

còn Khổ Thật thì sao...

anh em ra đường trời nắng, nóng quá, ae khó chịu, đó là cái khổ Thật...

anh em chọt tay vào ổ điện... nó giật ae tím người, cái khổ đó cũng thật...

khổ thật, theo giác quan của con người, là đề giúp chúng ta học tập cách sinh tồn trong thế giới tự nhiên... nên cái khổ này rất cần thiết.

anh em ăn bậy, đau bụng, cái khổ này là cần thiết, là thật... để bữa sau né món đó ra.

tuy nhiên, trong cái khổ thật cũng phát sinh 1 cái khổ khác nữa (cũng từ vọng tưởng mà ra)... đó là Khổ-Khổ.

khi ae đau gì trên cơ thể, mà ae càng cố muốn giải quyết nó nhanh, đưa bản ngã mình vào thì nó sinh ra cái khổ-khổ

này. Kiểu ae bị trúng 1 cung tên vào chân.. nhưng tâm trí ae muốn phải lành ngay, khỏi ngay... thì cái ức chế tâm đó sẽ như bắn thêm 2-3 cái cung tên nữa vào đúng chỗ ae vừa bị trúng mũi đầu tiên.

đó là tại sao, khi thân ae đang khổ tự nhiên (khổ thật) thì tốt nhất là đi ngủ đi... vì khi ngủ, ae không nghĩ, ae không can thiệp cái bản ngã mình vào cái công tác hồi phục của cơ thể. Ae đừng khinh thường sự thông minh của các tế bào li ti trong cơ thể ae... nó tự làm việc được hết.. miễn ae đừng làm phiền nó !

sinh-lão-bệnh-tử, cũng là 1 loại khổ thật. Game đời, chơi thời gian, thì ae phải có bệnh này bệnh kia, rồi già phải chết. Già với bệnh thì chắc chắn khổ thân rồi... nhưng nếu ae chấp nhận quy luật vô thường đó thì ae không có khổ Tâm.

ok, đến đây, ae hiểu Khổ Ảo và Khổ thật chưa...

khổ thật thì cần thiết... còn khổ ảo thì do ae tự làm mình khổ thêm.

vậy nó liên quan gì đến vụ tập thể thao 3 tháng ?

đa phần các bạn inbox hỏi tôi, đều có những vấn đề rất nhức nhối trong cuộc sống mà không giải quyết được... nên đâm ra các bạn khổ và bế tắc...

nhưng sự thật, tôi nói các bạn đừng buồn, thì đa số cái khổ mà các bạn đang đối diện đều là khổ Ảo... do bạn tự nghĩ ra viễn cảnh đó.

mà để nhận ra đâu là khổ Ảo thì tâm trí anh em phải thanh thoi, thoải mái, không vướng bận... giờ đầu đang rối thì sao nhận ra được.

nên tập thể thao ---> giải phóng Thân --> giải tỏa Tâm ---> Tâm sáng thì trí tuệ cũng sinh ---> nhìn ra được các vấn đề của mình trước đó không còn là vấn đề nữa. Sự thật là thế, ae tỉnh ngộ chưa?

quay lại chuyện chị kia ở phần 1, hai vợ chồng đã hết tình cảm, muốn ly dị mà thấy 2 đứa con thiếu cha thiếu mẹ thì nó khổ... Tôi cũng nói đi tập thể dục đi... đúng là sau đó tự bản thân chị ấy cũng nhận ra, thà con cái nó ở với 1 người mà cho thật trọn vẹn 1 người còn hơn bắt nó sống trong cái môi trường mà không có tình thương thực sự gì cả. Còn làm kẹt nguyên đám khổ với nhau.

--> Giải phóng cho tất cả... rất nhiều đứa con mồ côi không cha không mẹ... nó cũng trưởng thành hết mà. Đôi lúc cũng chỉ là tưởng tượng của chính mình rồi tự làm khổ... dù chia tay cũng khổ thật mà không khổ đến mức như ae nghĩ đâu.

Rất nhiều ví dụ trong game đời để thấy chúng ta cực kỳ u mê và ảo tưởng rất nhiều về thực tại... mà trước tôi cũng



biên nhiều rồi... còn ảo thì sẽ còn khổ... vì toàn khổ ảo do tâm trí bản ngã chúng ta tự nghĩ ra... nên nói cho đúng, “đời là bể khổ ẢO” thì mới chuẩn.

rồi, anh em nào đã hiểu thông thì vác cái thân đi tập thể thao đi,

3 tháng sau, cuộc đời ae sẽ khác... dù có thể ae chưa giải quyết được gì đáng kể... nhưng do cái khổ ảo đã tan biến nên ae cũng nhẹ người hơn.

anh em nào quyết tâm thể thao trong 3 tháng sắp tới để đón Tết thực sự lột xác... thì comment “. “ 1 cái cho sung. Rồi 3 tháng nữa, tôi sẽ reply kiểm tra kết quả của ae.

## GIAN KHỔ SẼ DÀNH PHẦN AI?

ở đời, có cái bệnh chung, nhân sinh ai cũng sợ khổ cả anh em ah,

dell ai lại muốn ôm khổ vào mình..

nhưng riêng bọn nào thích dành phần khổ vào người thì đa phần sau này có trung vận và hậu vận đều ngon cả, anh em quan sát đủ lâu sẽ thấy.

tiêu đề là lời bài hát mà tôi hay chọc vui thời sinh viên mỗi khi đến phần phân chia công việc trong team...

“Ai cũng chọn việc nhẹ nhàng, gian khổ sẽ dành phần ai !!! “

Thời đó, tất nhiên tôi chọn việc nhẹ nhất, thuyết trình gì thì tôi xung phong thiết kế slides rồi bấm slides thôi... gánh nặng cho team vl.

Mãi đến cuối năm 2 đh, sau 1 lần lên lớp trễ, vừa đến cửa, nghe bọn nó láo nháo chia team gì đó, rồi thằng lớp trưởng nó la lên, “dm, tụi bay chia team nhanh đi, lát thằng K vào, ôm nó vào team như ôm bomb” (thằng K là tôi =)) )... tôi đứng ngoài nghe hết câu chuyện, tự ái tột độ, bỏ về luôn, nghỉ học 3 ngày mới đi học lại !...

nhưng mãi sau này khi nhắc đến câu chuyện đó thì tôi phải cảm ơn thằng lớp trưởng rất nhiều vì nó làm tôi tỉnh thức kịp, rằng tôi đã vô cùng si-đa và bê tha như thế nào.

2 năm sau đó, tôi thay đổi rất nhiều, cụ thể là học kỳ cuối cùng của năm 4, những đứa si-đa nhất lớp tôi, tôi gom lại hết thành 1 team, tôi làm trưởng nhóm team si-đa, tuy nhiên vẫn quát hết mọi mặt trận... tôi còn nhớ điểm học kỳ cuối cùng trước khi ra trường của tôi là cao nhất khoa kinh doanh lúc đấy... còn tổng 4 năm thì tôi chỉ trên trung bình tý thôi, dippe.

Câu chuyện này nó liên quan đến bài hôm nay,

Những đứa chuyên gánh team thời sinh viên, luôn nhận phần nặng hay phần thiệt về mình mà vẫn giữ được thái độ tươi cười, không kể công, thì sau này, tôi đều thấy tội nó đều thành công rất rõ trong cuộc sống, cả sự nghiệp và gia đình.

Còn mấy đứa gánh team mà hay kể công thì cũng tỷ lệ thành đạt cũng có nhưng không cao lắm... thật ra cơ bản lý giải ra dễ hiểu... chỉ là nhân quả thôi...

Thế gian khổ sẽ dành phần ai?

Anh em hiểu đời rồi, sẽ nhận ra, gian khổ tốt cùng chỉ dành cho bọn thánh nhân mà thôi...

Thời nào gian khổ càng cùng cực thì luôn cho ra những bậc anh tài.

Anh em đi học sẽ thấy, luôn có những con người như thế, tôi hay gọi là ‘đội gánh team’.

Còn khi đi làm, trong phòng ban, ae cũng sẽ thấy được có vài con người tương tự, gánh việc cho cả phòng, dù lương cũng ngang ngang ae thôi..

Còn trong một gia đình, nhất là nhà đông anh em, vẫn luôn có 1 người con trong gia đình gánh hết... thậm chí là gánh hết cả dòng họ, cô chú dì, chú bác, gánh tất tẩn tật.

Vậy mấy đứa đẩy khổ thân không?...

Khổ vl đấy chứ... nhưng đứa nào gánh khổ vào mình mà vẫn giữ được cái tâm hoan hỷ và yêu thương thì đều mở khóa (unlock) được những phẩm chất cao quý nhất.

Sự thật, những con người ‘thứ vị’ mà tôi đã từng gặp... đều có những quá khứ gian khổ cùng cực... chính những điều ấy làm họ khác biệt rất nhiều trong ứng xử và lời nói trong game đời.

Tôi cũng viết nhiều rồi, vũ trụ này vận hành trên cơ chế bảo toàn năng lượng,

Anh em cho gì thì ae nhận lại đấy,

Ae gieo hạt gì thì sẽ ra quả đó.

Chứ không phải gieo hạt xoài, ra trái sầu riêng !

Ae gánh khổ trước thì quả ngọt luôn đến sau đó thôi...

Còn ae ăn quả ngọt trước thì từ từ cũng trả cho đủ.

Hiểu đến đây thôi, dippe cái bọn hay ép người khác thì chả hiểu gì về nhân quả cả.

Vì cơ bản anh em có lấy được của ai cái gì đâu, nhiều lúc lừa được thằng ngu, lấy quả ngọt ăn trước... nhưng vũ trụ cũng đòi lại thôi...

Nên cái lý trí thông minh chả giải quyết gì được trong game đời cả... cảm giác thì thắng được lúc đó nhưng cơ bản rồi cũng trả lại hết !

Kiểu khôn đấy không giúp ae đi xa trên con đường đạo được. Vì vốn mọi thứ đã công bằng.

Tôi làm gì chung với ai, nhất là theo team, mà thấy ai xung phong nhận phần khó nhất, gian khổ nhất thì tôi hay hoan hỷ lắm... vì tôi biết cuộc đời họ tuy khổ cái thân lúc này nhưng về sau họ sẽ sướng. Với sống trong áp lực quen rồi thì tự nhiên lâu ngày sẽ thấy bớt khổ rõ.

Kiểu anh em gánh tạ 100kg mỗi ngày, dần dần ae sẽ lên đô, lâu ngày thì ae sẽ thấy 100 kg nhẹ vô cùng..

Dù ai khác nhìn vào, đều nói sao ae khổ thế... nhưng cơ bản ae không còn khái niệm khổ nữa.

Tôi qua Mỹ 4 năm, đi làm kỹ sư 3 năm, từ ngày bắt đầu nghề mới thì tôi đã sẵn sàng với tinh thần của ‘đội gánh team’ rồi... phần nào khó nhất, gian khổ nhất, cực nhất, tôi đều xung phong làm dù kết quả ra cũng í ẹ nhưng tôi không nản lòng... Sau 3 năm thì ae biết điều gì xảy ra không?

Là giờ món gì trong nghề hiện tại, tôi cũng không ngán nữa, cỡ nào cũng thử rồi, học rất nhiều cái mà lẽ ra phải tốn 10-15 năm mới học xong... làm nhiều và cực quen nên lâu ngày thấy nhẹ hẫng.. nên tốc độ tôi làm so với mặt bằng chung cũng cách khá xa rồi... nên làm hết phần nặng như chơi... mà vẫn tí tổn ngồi viết Nghệ cho ae đọc.. vậy mà ông sắp vẫn vỗ vai thấy mày cực quá K ah. vì như thế.

Quy chung lại, cốt lõi bài này là gì...

Là anh em đừng có ngại khổ...

Thấy khổ thì càng phải bay vào mà gánh, mà học...

Khổ ở đời chính là món quà tuyệt vời nhất cho những ai muốn khai mở hết những khả năng và phẩm chất ẩn bên trong mình !

Có vài điều thú vị sau này, nhất là chọn bạn để chơi, (dù tôi đã thuộc style đội gánh team rồi) mà tôi vẫn ưu tiên chọn những người người bạn có cùng style ấy... hiện tại các mối quan hệ thân cận của tôi đều thuộc style này, nên sinh hoạt và làm việc với nhau rất khỏe... vì ai cũng giành làm và bọc lót cho nhau.

Mây tầng nào thì gặp mây tầng đó,

Muốn có bạn xịn, có người yêu xịn, có vợ xịn thì ae phải xịn trước đã...

Đơn giản vậy thôi.

Chứ đàn ông đàn em mà khổ tý mà than... thì dell làm được gì trong game đời đâu ae ah !

Sông bơi chưa xong thì làm sao ra biển lớn.

Chỉ cần tý áp lực công việc, tý áp lực gia đình là ae banh xác hết...

Hiểu được, thì ae nên bắt đầu gia nhập ‘đội gánh team’ sớm..

Khổ trước, sướng sau, đời nó là thế !

Nó tương tự việc dạy con, thấy con mình đi học thiệt thòi, trong gia đình cũng bị chèn ép thì nên vui cho nó... đúng là nó khổ thật, nhưng nếu ae đủ trí tuệ mà phân tích cho nó nghe, hướng nó đúng đường... thì những đứa nhỏ có tuổi thơ khổ cực thì đa phần sau này đều là những con người có ích cho đời cả. Quan sát ae sẽ thấy !

Trích lại bài thơ ưa thích, không rõ tác giả,

“Chính ngay nơi thống khổ

Là chỗ thấy lỗi ra  
Ta sợ hãi trốn chạy  
Nên cả đời bôn ba.”



## VÀI Ý VỀ TỰ DO

Mấy tuần trước có bạn hỏi tôi, “làm sao để tự do hoàn toàn?”

Thế là tôi hỏi lại ngay “thế có sợ chết ko?”

Bạn nghe xong cũng hơi rén, rồi đáp, “cũng có, nhưng không quá nhiều, nhưng không dám nghĩ tới”

Tôi lại bồi thêm, “thế có sợ tự do không?”

Một hồi lâu bạn đấy mới nắm được câu hỏi của tôi... vẫn chưa ra được câu trả lời !

Chúng ta khao khát tự do... nhưng hỏi có dám tự do không... thì tôi nghĩ ít người trả lời mạnh dạn là ‘dám’ mà thực sự dứt khoát... vì cơ bản sâu trong ta vẫn chưa khái quát hoàn toàn được rút cuộc ‘tự do’ là như thế nào.

Xin kể 1 câu chuyện ngắn cho anh em nghe,

Có 1 tù nhân, ông này phạm tội năm 35 tuổi, ở tù 20 năm do đi cướp ngân hàng và bắt trộm thương vài người. Khi ra tòa hỏi sao ông lại đi cướp, ông trả lời ngay, nhà tao cần tiền, con tao cần tiền để phẫu thuật... quy chung cuộc đời của tao từ nhỏ đến năm 35 cực khổ vô đối... nên khi đến đường cùng, túng quá thì tao đi cướp thôi.

Ông vào tù được 1 năm thì nghe tin con ông mất, 2 năm sau đó thì mất liên lạc với vợ ông luôn...

Không bạn bè, không người thân..., ông cứ lầm lũi một mình trong tù.

Sống lâu ngày cũng quen... sinh hoạt đúng giờ, ăn uống có người lo, lao động bên tù Mỹ còn được tiền trợ cấp, đọc sách, xem phim, tập gym, đúng giờ đi ngủ ! nói chung, vô cùng nhàn hạ và gần như không có bất kỳ suy nghĩ gì...

Thấm thoát 20 năm cũng trôi qua, đang ăn ngon ngủ ngon thì nghe tin 1 tháng nữa mình được ra tù...

Đáng lẽ phải mừng rỡ thì ông này bắt đầu mất ngủ và khó ăn liên tục những ngày sau đó...

Còn đúng 3 ngày nữa ra, cai ngục đi ngang phòng ông thì thấy ông ngồi trầm tư 1 góc phòng...

Cai ngục cũng hay nói chuyện với ông này nên bảo vui “sắp ra, không mừng sao mà ủ rũ thế ! “

Ông này ngập ngừng rồi đáp “nếu được ở lại luôn thì tốt quá... ông xin được cho tôi ở lại làm việc không... miễn sao vẫn còn sống trong đây là được !”

Cai ngục thấy lạ nên hỏi “ở ngoài mày được tự do hơn, đi khám phá, trải nghiệm thêm chứ... mày ở đây 20 năm rồi... ! “

Và đây là khúc trả lời quan trọng nhất của ông tù nhân

“ở trong tù, tôi không có tự do nhưng đôi lại tôi có sự ổn định và an tâm !

Ngoài kia, có tự do nhưng mọi thứ luôn luôn bất ổn định và bất an ! “

Anh em nên ngẫm kỹ điều này...

Sự tự do luôn đi song song với sự bất ổn định...

Anh em không bao giờ tách được 2 cái ra riêng.

Trở lại câu hỏi đầu bài của tôi, “có dám tự do không”?

Thì nó chính là “có dám đối diện với sự bất ổn định không?”

Bản chất, chính chúng ta cũng đang sống trong những ‘nhà tù’ do chính chúng ta tạo ra...

Nó bao bọc chồng chéo lên nhau...

Anh em luôn giữ chìa khóa bước ra... nhưng ae không muốn ra... y hệt như ông tù nhân trên.

Vì ở trong những nhà tù ấy, anh em thấy mình ‘ổn’ và an toàn !

Đôi lúc ae thấy được một chút tự do... nhưng tất cả khái niệm tự do đấy chỉ loanh quanh trong trong những nhà tù

đây thôi ! Chỉ khi có chuyện xảy đến... rồi ae mới thấy... liệu mình có thực sự ‘ồn’ không ?!

Cái chết là một trong những điều bất ổn định của game đời...

Khi chưa thực sự đối diện với sự bất ổn thì ae sẽ còn nỗi sợ chết...

Nó sẽ luôn giam cầm tự do đích thực của ae.

Lâu lâu ở ngoài, tôi có hỏi trực tiếp vài người, có sợ chết không...

Có người mạnh dạn bảo ‘không sợ’, nhưng trong ánh mắt họ vẫn phảng phất nỗi sợ chết rất rõ.

Khi ae càng chấp nhận cái chết luôn có thể xảy ra với mình bất kỳ lúc nào...

Thì ae đã tiến thêm 1 bước gần hơn với sự bất ổn định... càng quen thì tự do đích thực càng tiến gần đến với ae.

Sợ bất ổn định nên sợ chết... từ sợ chết.. sẽ sinh ra tất cả những nỗi sợ khác trong game đời !

Anh em tham.. cũng vì sợ thiếu thốn, sợ chết !

Anh em sân si.. cũng vì sợ mất phần, sợ không được tôn trọng, sợ không còn sự thoải mái tiện nghi nữa !

Cả tộc Do Thái ngày xưa bị mất nước, rồi Đấng tối cao của họ bắt họ đi lưu đày, phiêu bạt trên sa mạc suốt mấy nghìn năm... chỉ vì Đấng tối cao quá thương người Do thái... vì chỉ khi đối diện trực tiếp với sự bất ổn định thì con người ta mới tìm ra được sự tự do tối thượng và sắp xếp lại được trật tự nội tâm bên trong mình.

Đức Phật trước cũng yêu cầu các đồ đệ đi khát thực, ngủ ở 1 nơi không quá 3 lần... cũng vì cho các đồ đệ tìm thấy sự tự do đó... không bám víu vào đâu cả... vui vẻ đón nhận hoàn toàn những bất ổn của cuộc đời.

Game đời luôn bất ổn, nó đẹp, nó hoàn hảo vì nó luôn thay đổi !

Anh em muốn được tự do đích thực hoàn toàn... thì ae phải hòa vào dòng chảy thay đổi đó...

Đối diện và chấp nhận hoàn toàn với sự bất ổn luôn diễn ra.

Có thể ngày mai chúng ta sẽ chết... anh em cứ quán tưởng về điều đó mỗi khi thấy mình tham sân.

Quán tưởng được thì ngay bây giờ, chẳng có gì là big deal cả.

Tham thêm cũng chẳng làm gì, mà sân hận cũng chẳng làm gì !

Why so serious ? đúng không anh em

Tái bút: tôi không kêu ae bỏ việc, bỏ vợ, bỏ con rồi đi khất thực đâu nhé... mỗi thời mỗi khác.

Tự do của ae, không ai can thiệp cả, nhưng tuyệt nhiên, tự do đó không nên ảnh hưởng đến người khác. Muốn gì thì phải sắp xếp mọi thứ cho đàng hoàng rồi hãy ra đường ngủ để cảm nhận tự do nhé!

## VÒNG XOÁY ĐỊA NGỤC

Môi trường tạo ra con người,  
hay con người tạo ra môi trường?

Để trả lời câu hỏi trên thì anh em xem cái hình minh họa,  
nó là vòng tròn luân hồi !

Thằng sếp chửi thằng ba,  
Rồi thằng ba về trút giận lên bà vợ,  
Bà vợ lại trút lên đứa con...

Rồi cuối cùng đứa con lại xả lên con mèo !

...

Tất nhiên, nó không dừng ở đó, nếu vòng lặp vẫn tiếp tục  
diễn ra trong một thời gian đủ dài ... thì nó sẽ đi sâu vào  
tiềm thức của đứa con ngay...

Nếu đứa con sinh ra được combo thông minh, nhà giàu...  
nhưng vẫn còn giữ những tập khí sân hận trong tiềm thức thì  
cơ bản lớn lên.. có thành ông này bà kia thì nó lại trở thành  
ông sếp ở hình đầu tiên... rồi vòng xoáy lại tiếp diễn ! Thế  
gian điên đảo chính là thế.

Nên nói nôm na, mọi tính cách của bất kỳ ai nó đều liên  
hệ rất chặt chẽ với những trải nghiệm tuổi thơ và thời niên

thiếu ! Nên khi tiếp xúc với ai, chỉ cần quan sát thái độ và thói quen của người đó thì anh em sẽ thấy tương đối tuổi thơ của người đó thế nào.

Nên đối với tôi, dạy trẻ, một trong những điều cốt lõi nhất, chính là thiết kế một môi trường phù hợp để nó trải nghiệm đầy đủ những cảm xúc và giác quan của nó.

Môi trường đó nếu chỉ có tích cực không, cũng không hẳn tốt,

Nó nên có sự cân bằng giữa cả hai, nhưng phần tích cực nên chiếm ưu thế hơn...

Nó vẫn phải đối diện với những cái tiêu cực, vì để rèn cho cái quan sát và trải nghiệm của nó sâu sắc hơn... Chứ còn tiêu cực hết thì lại làm nó nhìn móp méo về game đời khi lớn lên.

Đây là vòng lặp nhỏ... để anh em dễ hình dung,

Còn trên thực tế thì vòng lặp nó to và lan kinh khủng.

Năng lượng tiêu cực nó lây lan rất nhanh... còn hơn cả covid.

Chỉ không để ý, trong tích tắc, anh em sẽ bị nhiễm ngay...

Nó không có điểm bắt đầu...



Ví dụ, thằng sếp có đôi giày mới, vừa ra khỏi nhà, trời mưa, hư mẹ đôi giày, vào công ty, thấy ngứa mắt đứa nào thì quất đứa đó...

Rồi ông kia uất ức trong người, chạy xe cứ lằm thắm ‘thằng sếp hâm vl’, không tập trung đụng xe người ta, 2 thằng xuống cãi nhau, năng lượng tiêu cực ấy lại chia đôi...

Cả 2 thằng về nhà, trút hết lên gia đình...

Cứ thế lây lan đi mãi... đứa con bị chửi oan... lên fb than trách ‘thà không có ba còn hơn’..

Bạn bè phây vào còm... tao cũng bị như mày... đồng cảm.

Lâu ngày, chuyện đó có vẻ khá đông... hội nhóm chung bệnh lập group to..

Group lan truyền năng lượng ấy với tốc độ vl...

.. nói sơ thôi mà giống như đại dịch !

Đôi lúc anh em đang rất chill, thoải mái,... kéo phây một hồi thấy trong người nặng nề vl...

Đó là biểu hiện rất rõ về việc anh em đang bị lây năng lượng tiêu cực từ những bài post, hình ảnh và chia sẻ từ mọi người xung quanh.

Đầu năm viết bài này, không phải để anh em tiêu cực hơn mà để anh em thấy được cái vòng lặp đấy mà biết cách dừng lại...

Chính anh em sẽ dừng cái vòng lặp đó lại...

Dù anh em đã bị lây rồi thì ae tự cách ly... hoặc đeo khẩu trang vào (y hệt cách ly covid đấy)

Đang buồn bức chuyện công ty thì về nhà... cố gắng quan sát tâm mình... đừng trút lên người thân... tội họ.

Tôi biết nhiều lúc ae bị ức chế quá... không xả được... nên xả lên vợ, lên con, lên Phụ Huynh..

Tại sao chúng ta hay trút giận lên người thân?

Vì sâu bên trong, anh em biết, những người đó sẽ không giận ae... vì thương ae mà..

Chứ trút chỗ khác thì chúng đánh cho lỗi mất !

Khái niệm về ‘tập khí’, hay còn gọi là dòng năng lượng tích lũy do thói quen tạo nên...

Anh em nào hay sân hận lâu ngày thì tập khí sân hận nó khá sâu đậm.. ai đụng cái là xù lông..

Ai hay đổ ky, so sánh... cứ thế lâu ngày thì cũng thành tập khí đổ ky sẽ rất dày trong tâm thức...

Tập khí như những đoàn tàu chạy nhanh...

Nên một người hay nóng tính... không phải 1 ngày là sửa được...

Tàu có dừng thì phải lấy đà dừng từ từ.

Chính anh em sẽ tự cứu mình...

Cứu được mình thì vòng lặp dừng lại...

Không ai bị tổn thương hay lây nhiễm sau đó !

Nên chỉ cần ae sửa mình là ae đã mang thái bình đến cho cả thế giới rồi... ae ko tiếp tay cho dòng năng lượng đó chạy nữa, và nó sẽ được chuyển hóa khi đến ae. Nghe kiểu ae như super hero giải cứu thế giới vậy... nhưng đúng là vậy thật.

Trở lại với câu hỏi đầu tiên, đến đây ae cùng ngẫm với tôi,

Chính môi trường ảnh hưởng và hình thành nên tập khí hay tích cách của anh em...

Do đó, chính bản thân anh em phải thiết kế và lựa chọn cho mình một môi trường phù hợp nhất để anh em không bị lây nhiễm nhiều quá... Đó là mức 1.

Còn mức 2, tâm ae đã cao rồi, sức đề kháng mạnh vl rồi, thì chính anh em sẽ tái tạo lại môi trường đó để các người khác được thừa hưởng năng lượng tích cực đó từ anh em.

Do đó, con người cũng đồng thời tạo ra môi trường...

Nói 1 cách dễ hiểu, nếu môi trường có 100 người, mà 80 người tiêu cực xưa giờ, thì môi trường ấy sặc mùi tiêu cực... nên 20 người kia bước vào, ắt sẽ bị lây nhiễm ngay.

Còn nếu 100 người... mà số lượng tích cực chiếm ưu thế hơn...

Hoặc bá hơn, 1 người duy nhất mà năng lượng đủ lớn, xin nhắc lại là đủ lớn, để kéo 99 người kia... thì đó chính là con người tạo ra môi trường.

Nên cả 2 vé đều diễn ra song song..

Môi trường tạo ra con người,

Và con người cũng tạo ra môi trường !

Hiểu được phần này thì ae nào có con, sẽ biết mình nên làm gì với con mình...

Một là vừa sửa mình để tăng sức đề kháng để đừng lây cho con...

Hai là tạo môi trường phù hợp với tính cách của con mình...

Đi làm thì ae phải để tâm đến việc chọn môi trường làm... chứ lương cao mà toàn tiêu cực thì làm lâu ngày có tiền nhưng vẫn trầm cảm bỏ mẹ ra.

Còn ae nào có công ty thì phải quan sát để thanh lọc và chuyển hóa môi trường lại... nó bắt đầu từ chính ae... bớt trút giận lên nhân viên (nếu không cần thiết), đôi lúc mắng tý cũng tốt mà phải đúng lúc đúng việc !... môi trường cải thiện lên thì đất lành chim đậu... người cũ trung thành... lại chiêu mộ được tướng giỏi bên ngoài ! Chứ ae mà nghĩ, chỉ cần tiền để giữ chân người ta là sai lầm rồi.

Ra xã hội, về nhà, dù gặp người xa lạ hay người thân, ae phải tỉnh táo quan sát cái dòng năng lượng đó... chính những tập khí mà ae đã có sẵn và đang bị lây nhiễm thêm mỗi ngày... rồi chuyển hóa chúng từ từ.. cơ chế là thế.. còn phương thức hay công cụ để chuyển hóa thì vô vàn. Từ từ tôi biên chi tiết hơn. Nói lại, không ai giống ai, chỉ cần hiểu cơ chế rồi ae tự thiết kế thôi.

Cho nên, năm mới, chẳng mong gì hơn, ngoài việc ae follow Nghệ, có nhận thức hơn về vòng xoáy địa ngục này... chỉ cần ae đang bị lây nhiễm mà không để tâm đến thì ae sẽ sống trong địa ngục ngay... ôm lửa vào mình rồi lại tiếp tục bắn lửa lên người khác.

Phải một thời gian rất dài, tôi mới quan sát được chuyện này... cụ thể là khi một người đang sân hận... thì họ cũng đang có nỗi khổ gì đấy bên trong... vì tâm ta ức chế, tập khí nặng nề, khổ đau quá, nên chỉ cần 1 tương tác nhỏ thì chúng ta sẽ dễ vào vòng xoáy đó ngay. Càng hiểu thì tôi lại càng không giận người đó... vì cơ bản họ đáng thương hơn đáng trách.

Quan sát lại môi trường ae đang tiếp xúc, những mối quan hệ ae đang có...

Không cần nhiều... vì nhiều mà tiêu cực thì cũng mệt mỏi ra.

Xem phân, tiktok cũng phải tỉnh táo... chứ không nó lại lây hay kích hoạt những tập khí sâu dày bên trong ae đã tích lũy từ nhỏ... hoặc từ vô lượng kiếp.

Chỉ cần thấy được mình thế nào...

thì ae sẽ chuyển hóa được!

## THÀNH THỜI GAME ĐỜI

Hôm rồi có bạn hỏi, làm sao để tâm mình thực sự ‘thành thời’ khi đối diện với game đời...

câu hỏi nghe cực kỳ ngắn gọn, xúc tích nhưng nó lại tương tự câu ‘làm sao để giác ngộ vậy’...

bởi vì ngộ xin thì cũng tương đồng với mức độ thành thời cao nhất.

tôi thích dùng từ ‘thành thời’ hơn là từ ‘giác ngộ’,  
giác ngộ nghe cảm giác gì đó xa xôi, huyền ảo, tôn giáo, v.v..

còn thành thời thì lại vô cùng bình thường và lại không quá khó đạt được.

Bên Phật gia, có tạm chia 4 mức giác ngộ (hay gọi là Tứ thánh quả),

1. Sơ quả Tu-Đà-Hoàn
2. Nhị quả Tư-Đà-Hàm
3. Tam quả A-Na-hàm
4. Tứ quả A-La-Hán

Ai đến mức số 4, A-La-Hán thì gọi là giác ngộ toàn phần.

Còn 3 mức trên thì kiểu giác ngộ được 25%, 50% và 75%, nô nôm na là thế.

Kinh sách thì có ghi chi tiết ở từng mức thế nào... tương ứng với việc anh em đã buông bỏ được tham-sân-si-mạng-nghi được bao nhiêu %, buông càng nhiều thì càng lên level.

Khái quát sơ cho anh em biết thêm tí kiến thức bên Phật gia,

Nhưng cơ bản đọc để biết, chứ đừng có chấp vào.

Thật ra, có 1 cách tiếp cận dễ hiểu hơn rất nhiều,

đó là anh em thay chữ giác ngộ bằng chữ ‘thảnh thơi’,

Khi tiếp xúc với tất cả tình huống diễn ra trong game đời, mà tâm anh em càng ‘thảnh thơi’ chừng nào thì level của ae càng xịn chừng đấy...

Nên không nhất thiết anh em phải theo 1 tôn giáo, vì đó là sự lựa chọn,

Sự thanh thoi vẫn diễn ra dù ae không có bất kỳ tôn giáo nào cả.

Có tôn giáo cũng tốt, nhưng đôi lúc chính nó lại là rào cản để ae trở về sự thanh thoi vốn có của mình.

Sự thanh thoi luôn hiện diện sẵn trong anh em, chỉ cần ae biết cách, biết quan sát thì nó sẽ hé lộ ra.



Thành thoi không phải để đi tìm, không phải để thêm vào.

Nếu phải kiếm, phải thêm vào thì đó là thành thoi ‘ảo’, hay tự cái bản ngã ae dựng lên, rằng mình đang rất ổn, nhưng bản chất bên trong thì không.

Vậy làm sao để thành thoi xịn?

Để thành thoi cao nhất 100% thì ae chỉ cần tập 1 điều duy nhất thôi...

Đó là hãy ‘chấp nhận’ mọi thứ trong game đời xảy đến với anh em.

Trái tim ae sẽ thành thoi khi ae hoàn toàn chấp nhận, con người ai rồi cũng có thay đổi trong 1 cái chớp mắt,

Hôm qua yêu đó, thương đó nhưng hôm sau vẫn có thể là người xa lạ,

Ngoài bố mẹ ae ra thì chắc tất cả mọi mối quan hệ ae từng trân quý nhất đều có thể thay đổi rất nhanh chóng...

cho nên hãy chấp nhận rằng lòng người sẽ luôn đổi thay, cả chính ae,

Nên đừng kỳ vọng, cũng đừng oán trách ai cả, hãy luôn sẵn sàng họ sẽ quay lưng với ae vào bất kỳ lúc nào.

Chấp nhận được như thế thì ae đã thành thoi rất nhiều trong game đời này rồi.

Lòng người đổi thay,

Và tiếp đến... thời thế cũng đổi thay.

Ae có thể bước lên đỉnh cao, ngủ khách sạn 6 sao, trải nghiệm những thức bậc nhất,...

Nhưng có thể ngay ngày mai, ae sẽ ngủ nấp cống, ăn cơm hộp với rau,... đó là điều hoàn toàn có thể xảy ra..

Ai chấp nhận được sự thắng-thua ở đời thì độ thanh thoi lại tăng thêm 1 phần.

Vì một sự thật, ae không bao giờ kiểm soát được tất cả, game đời sẽ diễn ra ngoài sự tính toán của ae, và ai cũng chỉ có một thời mà thôi. Chẳng ai tắm 2 lần trên một dòng sông là vậy.

Sự nổi tiếng, quyền lực, giàu có, v.v.. đều sẽ thay đổi rất nhanh, không có gì là mãi mãi.

Cuối cùng,

Bệnh tật và cái chết chưa bao giờ chừa ai cả,

Có thể ae nghĩ mình còn quá trẻ, sức khỏe tràn trề, chết làm sao được?

Mà tự bản thân ae quan sát thấy đấy, bệnh tật, ung thư hay cái chết có chừa ai ra?

Ung thư là trời gọi, đến rất bất ngờ,

Hoặc đang chạy xe về nhà thì gặp tai nạn,

Mọi thứ đều có thể diễn ra trong tích tắc để lấy đi tất cả những gì ae đang tự hào.

Nếu chúng ta không thể mỉm cười được với cái chết của chính mình..

Thì làm sao chúng ta mỉm cười được với sự sống...

Ae nào càng chấp nhận cái chết có thể diễn ra thì ae đó càng hiểu nên sống như thế nào..

Ngay giây phút ấy, tự thân trong lòng ae sẽ hiện ra sự thanh thoi khó tả.

Chính tôi, cũng bước qua 3 sự đổi thay trên khá đậm sâu,

Vì có 2 giai đoạn tôi nghĩ mình đã sắp chết... thế mà mãi chưa chết vkl.

Từ đỉnh cao sự nghiệp... tôi lại bắt đầu lại tất cả để hiểu được, ai cũng chỉ có 1 thời hoàng kim mà thôi.

Còn về lòng người thì quá nhiều bài học xương máu, ai rồi cũng khác !

Giờ làm gì, gặp ai, sở hữu gì, tôi chỉ chấp nhận hoàn toàn 1 điều,

Còn thì cứ hưởng, cứ trọn vẹn... còn hết thì mỉm cười chia tay.

Nó không có nghĩa là, tôi không tin ai cả,

Đổi lại thì sự thật là tôi tin tất cả, chân thành và trọn vẹn với tất cả, nhưng sự kỳ vọng của tôi dành cho tất cả luôn ở mức thấp nhất.

Đó là cách mà tôi đã trở về với sự thanh thoi sẵn có bên trong mình.

## HỖ SINH

Xưa giờ, tôi quan niệm là trên đời này chẳng có ai hy sinh cho ai cả... vì sự thật, tất cả đều là sự trao đổi công bằng thôi... mà do ít ai nhận ra được điều đó nên cứ nghĩ rằng mình đang hy sinh.

Chủ đề này viết ra sẽ đi ngược lại với phần lớn số đông, nhất là quan niệm về sự hy sinh của bố mẹ dành cho con cái.

Giờ tôi có con rồi, mới dám chấm bút bài này, vì hồi tháng trước, ngồi chung với cả hội bẻm sữa thì cả đám râm ran chủ đề hy sinh của bậc phụ Huynh, rồi khi con lớn lên, phải luôn nhắc nhở nó có hiếu và trả cái ơn đó.

Thật ra, tôi không có vấn đề gì với quan điểm đó, vì cơ bản trên lễ thường thì xưa giờ nó là vậy, nhưng thực chất, nếu các anh chị em đã có con mà chịu quan sát kỹ lại, thì có công nhận với tôi rằng:

Từ khi có con, chúng ta NHẬN được nhiều hơn là CHO đi không?

Cụ thể là nhận gì?

Nhận được sự nhẫn nại —> lúc con mình nó bệnh, nó quấy thì nó tập cho mình sự kiên nhẫn, lòng từ bi và tình yêu thương không điều kiện.

Ngoài sự nhẫn nại thì cơ bản bậc bố mẹ còn nhận được rất nhiều phẩm chất tuyệt vời khác,

Có hôm cả nhà tôi đều bệnh, tôi ho nói không nổi, vợ tôi thì cũng bệnh, thằng con thì cũng ho rồi sốt cao... ngay giây phút đó, tự nhiên anh em sẽ tận dụng được nguồn năng lượng extra từ lòng yêu thương của mình. Dù mệt lắm nhưng vẫn ráng lái xe chở con đi bệnh viện để kiểm tra. Vào viện thì phải chờ 1-2 tiếng mới đến lượt, 1 lượt đi thế là hết 4-5 tiếng, cả nhà ai cũng bệnh, mà giờ tôi không cố lên thì ai lo cho 2 mẹ con.

Đây là 1 tình huống khá nhỏ trong rất nhiều tình huống khó khác mà tôi tin bất kỳ bố mẹ nào cũng phải trải qua.

Cứ mỗi lần qua 1 khúc khó thì tôi thấy có gì đó đang thay đổi trong mình, nhất là khi quay lại những tình huống khác trong công việc hay xã hội thì tôi thấy mình trầm tĩnh hơn, quan sát kỹ hơn và bớt nóng vội hơn... đặc biệt, độ lý đòn đã tăng lên rất nhiều lần.

Tuy con tôi mới được 10 tháng thôi, sẽ còn 1 hành trình rất dài giữa tôi và nó,

Nhưng 10 tháng qua, tôi có thể kiểm chứng 1 điều, là tôi ‘nhận’ nhiều hơn là ‘cho’...

Chăm nó thì cực thật, nhưng tôi cải thiện chính mình cũng rất nhiều,

Muốn dạy nó điều gì thì tôi phải làm được điều đó... nên dạy nó chính là dạy chính mình.

Muốn nó không làm gì sai thì mình đừng làm điều đó. Muốn nó đọc sách thì mình phải buông phone xuống rồi đọc sách trước đã.

Nếu nói là tôi đã hy sinh cho nó thì về sau nó phải trả ơn tôi thì có lẽ chưa hợp tình hợp lý lắm... vì sự thật là tôi đã nhận hơn rồi.

Đó là sự hy sinh giữa bố mẹ và con cái.. thì ae thấy chẳng có sự hy sinh nào ở đây cả... Bố mẹ cho con cái điều gì thì ngay khoảnh khắc đó, bố mẹ đã nhận lại rồi.

Còn về trai gái hay vợ chồng hy sinh cho nhau.. thì cơ bản cũng chỉ là sự trao đổi công bằng thôi... không ai nợ ai cả.

Anh A làm mọi thứ cho Chị B mà không mong cầu đáp lại...thì cơ bản Anh A đã nhận lại sự rộng lượng và hào phóng trong tâm hồn rồi.

Còn ae dành cả thanh xuân cho người yêu rồi cô ấy đi cưới người khác... cơ bản thì ae sẽ nói mình đã hy sinh cả thanh xuân cho người đó... nhưng sự thật ae cũng đã nhận đủ hoặc hơn trong quá trình hạnh phúc với người đó rồi.

Cho người khác 10 đồng thì không nhất thiết nhận lại đủ 10 đồng.

Người đi từ thiện, cơ bản cũng là trao đổi song phẳng, cái họ nhận được là tấm lòng yêu thương, rộng lượng, không mong cầu đền đáp.

Nên xưa giờ tôi làm gì cho ai, ít khi tôi nghĩ rằng mình đã hy sinh,

Tôi qua Mỹ hồi đầu 2018, nửa năm sau thì tôi trở thành kỹ sư bo mạch cho quân đội và tàu không gian. Do có người Anh dạy nghề cho tôi rất kỹ càng, nhưng do tôi còn quá mới nên phải chịu khó làm rất nhiều... vì đa phần team kỹ sư chỗ tôi ai cũng trên 20 năm kinh nghiệm rồi tốt nghiệp từ trường top mà ra.

Được 1 năm thì tôi cũng quen việc, tôi có cái phước là ngành này khớp với bộ kỹ năng ẩn của tôi nên bắt nhịp khá nhanh. Thằng sếp thấy tôi làm nhanh thì đa phần giao thêm việc cho tôi nhiều hơn mặt bằng chung tầm 50%... có lần có vài ông đồng nghiệp bảo tôi, mày phải lên tiếng, chứ không mày cứ ôm việc của team khác hoài đó... Tôi thì cứ cười trừ thôi.

Tháng 12 vừa rồi là tôi tròn 3 năm làm kỹ sư bo mạch tại Mỹ, do ôm thêm việc của người khác suốt mấy năm qua... rồi cứ cặm cụi làm thôi... người ngoài nhìn vào thì bảo tôi hy sinh nhiều quá... nhưng bản chất thì nhờ thế mà tôi lên level nghề rất nhanh... Giờ thì tôi khá tự tin là trình của mình đã ngang với top kỹ sư 20 năm trong ngành này.



Nên ae thấy đây, đâu có ai thiệt thòi hay hy sinh gì trong game đời,

Làm càng nhiều càng giỏi, càng nâng cấp thêm phẩm chất xịn,

Cho ai thật nhiều thì ae cũng đã nhận lại những phẩm chất tốt đẹp rồi.

Điều cốt lõi hơn nữa, khi anh em làm gì mà không có tư tưởng rằng mình đang hy sinh thì chắc chắn ae sẽ làm rất thoải mái, tự tin và chuẩn chỉnh hơn rất nhiều.

Như tôi với đồng nghiệp, hay với thằng ku con,

Tôi chẳng bao giờ mong họ sẽ đáp lại, vì cơ bản tôi đã nhận lại đủ khi tôi chấp nhận làm gì cho họ.

Không có khái niệm hy sinh nên khi thằng con đủ 18t thì tôi cho nó 1 chiếc xe và ít tiền đi học... là coi như bố con không có gì nợ nhau. Nó cũng không cần trả hiếu gì cả, chỉ cần nó sống cuộc đời nó trọn vẹn là được. Lễ tết gặp nhau tý là vui rồi.

còn nếu anh em đặt nặng 2 chữ ‘hy sinh’ trong tâm mình thì lòng ae lúc nào cũng nặng trĩu cả... lâu ngày tâm nó sẽ ức chế và bất mãn... vì mình hy sinh nhiều thế... mà chẳng ai công nhận hay đền đáp cả.

Tỉnh táo lên ae ah, càng ôm chặt ý niệm ‘hy sinh’ chừng nào, thì ae càng khổ tâm chừng đấy.

Có nhiều bạn inbox cảm ơn tôi vì đã chia sẻ những tư tưởng này lên page,

Nhưng cơ bản tôi phải cảm ơn ngược lại tất cả anh em follow Nghệ, là vì khi tôi viết xong thì tôi cũng đang tự nhắc mình một lần nữa rồi !

## HẠNH PHÚC TỐI THƯỢNG

Có 2 loại hạnh phúc,

Hạnh phúc tương đối và hạnh phúc tuyệt đối

Đa phần trong game đời đều là hạnh phúc tương đối,

Gọi nó là tương đối thì nó sẽ thay đổi theo từng ngữ cảnh khác nhau,

Nói dễ hiểu hơn, tất cả hạnh phúc của chúng ta đều là một hàm số có điều kiện... ví dụ nhanh, anh hạnh phúc khi có em.... Vậy nếu không còn em nữa thì anh hết hạnh phúc ?!

Còn hạnh phúc tuyệt đối, aka chân phúc, thì nó không bị ràng buộc bởi bất kỳ biến số hay điều kiện nào cả... dù mọi thứ diễn ra như thế nào, tự thân anh em vẫn thấy hạnh phúc, đó là cái đích đến cuối cùng cho các anh em mưu cầu sự thật về game đời.

Kể 1 câu chuyện ngắn để ae tư duy sâu hơn,

Có 1 đứa bé sinh ra, bị mù bẩm sinh 1 mắt, thị lực mắt còn lại tầm 3/10 thôi, tay phải cũng bị tật, còn lại thì bình thường. Nó bị bỏ rơi ngay gần biển... may mắn sao có 2 vợ chồng mù đi ngang, nghe tiếng em bé khóc, nên đã mang nó về nuôi. Họ sống trên 1 hòn đảo khá biệt lập, nơi đây là một cái làng... toàn người mù, 95% là bị mù bẩm sinh cả 2 mắt, có vài người sáng mắt thì cũng bị tật tay chân gì đó.

Cơ chế duy trì cuộc sống trên đảo, vài người sáng mắt còn lại thì sẽ đi chung với từng nhóm người mù để hỗ trợ cho các công việc mới, trao đổi buôn bán khi có khách ghé đảo.. còn lại việc nào lập đi lập lại thường xuyên thì đa phần những người mù đã làm theo quán tính, chứ không gặp trở ngại gì nhiều.

Cậu bé bị bỏ rơi năm nào rồi cũng từ từ trưởng thành hơn, tầm 13-14 tuổi gì đấy nó bắt đầu quan sát và đặt câu hỏi với Bố Mẹ nó... sao làng mình ai cũng mù hết vậy... tính ra con may mắn quá... con thấy hạnh phúc vì còn 1 mắt để thấy mọi thứ... !

Vì sống giữa một cộng đồng mù từ nhỏ, nên thằng nhỏ nghĩ rằng dù với 1 con mắt thị lực 3/10 là xịn xò nhất thế gian rồi. Nên từ lúc sinh ra đến giờ, nó chưa bao giờ cảm thấy bất hạnh cả.

Mãi đến năm nó 18 tuổi, ba ruột của nó sau mấy năm liên tìm kiếm, cũng có được thông tin là con mình đang sống trên đảo. Ông kiếm đến và xin phép bố mẹ nuôi nó là dẫn về thành thị để cho nó đi học và chữa trị 2 con mắt cho nó... rồi sau đó nó muốn quay lại đảo sống tiếp cũng được.

Thế là nó đi theo bố ruột lên thành phố...

Đến đây thì ae đoán được câu chuyện tiếp theo rồi đấy,

Khi sống giữa một cộng đồng ai cũng sáng mắt, tay chân lành lặn... thì cái tâm so sánh của nó sẽ tự động đưa lên bàn cân ngay...

Tại sao ai cũng sáng 2 mắt... mà mình chỉ sáng 1 mắt...

Chỉ 1 thời gian ngắn sống ở thành phố... thì cậu bé đã từng rất hạnh phúc năm nào... lại cảm thấy vô cùng bất hạnh ngay hiện tại !

Thậm chí thời gian sau đó, trả nó về đảo sống lại, nó cũng không còn vui vẻ và hạnh phúc như xưa nữa... vì đầu nó đã có nhận thức được... mình bị thua thiệt so với đa phần mọi người (mà nó đã thấy).

Hết chuyện.

Đây là 1 ví dụ cực kỳ sát về ‘hạnh phúc tương đối’ mà biến số thay đổi là môi trường đặt vào.

Anh em ‘hạnh phúc’ là vì khi ở trong môi trường đấy, anh em vẫn cao hơn mức trung bình của cộng đồng..

Còn ae sẽ cảm thấy bất hạnh khi thấy mình thấp hơn mức trung bình của cộng đồng đấy.

Hôm trước, Mẹ tôi xem phim ở đài Vĩnh Long, các Phú hộ giàu có ngày xưa đều có cái giường gỗ thật to đặt ngay phòng khách (quên mẹ tên cái giường)... cái giường đấy quý lắm vì nằm mát lưng.

Nếu ae sống thời đó, nhà ae có cái giường đầy thì hạnh phúc vô cùng đúng không, vì sao?

Vì đa phần người ta ngủ dưới đất... chứ làm gì có giường...

Ae hạnh phúc vì khi tâm ae so sánh khởi lên thì ae thấy mình hơn...

Còn so sánh mà thấy mình thấp hơn thì bất hạnh sẽ phát sinh ngay sau đó.

Tính đến thời nay, thì tiêu chuẩn nhà phú hộ ngày xưa cũng chỉ dạng hộ nghèo đủ ăn thôi. Vì nhà nào giờ chẳng có giường.

Nên khái niệm giàu nghèo cũng thay đổi theo từng thời.

Hồi năm ngoái, tôi có 1 ông bạn vừa xây một nhà siêu to ngay biển, ông mời bạn bè tới ăn tân gia với lòng đầy tự hào... nhà tao giờ đẹp và to nhất khu này... bọn Mỹ cũng chưa chắc bằng. Lúc đó thì đúng thật, tôi có quan sát mấy nhà xung quanh thì xây lâu rồi... nên đâm ra nhà ông xịn nhất thật.

Cũng là ông đó, cách đây mấy tháng, tôi có ghé ông chơi... thì thấy thần sắc ông khác đi khá nhiều... ông bảo tôi là đang chuẩn bị chuyển nhà... căn này đang list bán. Hỏi ra thì cách đây nửa năm, có 2 thằng Trung Đông chuyên buôn dầu mỏ chuyển tới làm hàng xóm... nó cải tạo 2 căn kế bên

nhà ông như resort 6 sao.. nên đâm ra nhà ông tụt hạng ! không còn vị trí nhất nữa.

Mà tánh ông này, chỉ thấy sướng, thấy hạnh phúc khi mình đứng nhất... chứ khi mất đi vị trí đó là ông thấy mất hứng ngay... ở tiếp cũng được mà ông háo danh nên lại vất vả chuyển khu khác tiếp.

Bản chất con người thì ai cũng có cái tâm so sánh cả... hàm lượng nhiều hay ít mà thôi.

Nên khái niệm hạnh phúc ở đời mà chúng ta hay nói... chẳng qua là sự so sánh giữa mình và mọi thứ xung quanh thôi... khi so sánh thấy cái tôi mình hơn, những cái sở hữu của mình hơn... thì tự động mình thấy hạnh phúc...

Còn ngược lại, so sánh thấy kém hơn, thấp hơn thì bất hạnh liền phát sinh...

Nên mấu chốt là ĐỪNG SO SÁNH nữa...

Khi bên trong ae càng cảm thấy mình đủ đầy thì hạnh phúc tuyệt đối (chân phúc) sẽ hé lộ từ từ... dù đặt trên game đời thì ae chẳng là gì cả... có rất nhiều người hơn ae, hoặc rất nhiều người thấp hơn ae... nhưng hãy nhớ:

Đừng nhìn xuống và cũng đừng nhìn lên...

Nhìn vào chính mình... rằng mình đã có đủ rồi !

Chỉ cần ae so đo một cái là ae sẽ tự thấy khổ ngay lập tức...

Có thể ae phải tự làm khổ mình một thời gian rất dài để có thể nhận ra bài học trên... là đừng so đo nữa.

Hạnh phúc hay bất hạnh, nó là một,

Cũng là cậu bé mù 1 mắt đó... khi đặt ở 2 môi trường khác nhau thì cái là hạnh phúc trở thành bất hạnh... và ngược lại.

Có 1 bạn bị ung thư sống được vài năm nữa thôi, có nhắn tôi xin lời khuyên, vì em nó thấy khổ quá!

Tôi bảo, nếu thế giới này, chỉ có 100 người, mà tất cả 100 người đây đều bị ung thư hết, em cũng không ngoại lệ... thì em có thấy khổ và bất hạnh nữa không?

Em nó trả lời ngay, tất nhiên là không, vì ai cũng chết giống em mà !

Chính xác, ai cũng sẽ chết cả, dù không ung thư thì cũng phải chết, không ai mang theo được gì cả... chẳng qua ngay hiện tại, mình có cái tâm so sánh, so đo, họ hơn mình cái này, họ khỏe hơn mình, sống lâu hơn mình... cái so đo đó làm mình khổ, làm mình bất hạnh.

Cũng mất 1 thời gian để em nó trải nghiệm bài học trên... nhưng đó là sự thật... sớm muộn gì cũng phải học.



Khi hạnh phúc của ae nó còn phụ thuộc vào biến số bên ngoài, như môi trường, tài sản ae sở hữu, cái danh tiếng ae đang có... thì cái hạnh phúc đó sẽ luôn thay đổi... có thể trong 1 tích tắc, ae đang từ hạnh phúc chuyển sang bất hạnh ngay... vì ae trắng tay, cái danh không còn... nhà cao cửa rộng, vợ đẹp, con xinh đều rời bỏ ae mà đi.

Nói đến khúc này, hạnh phúc tuyệt đối nó gần tiệm cận với triết lý sống của các nhà khắc kỷ (Stoic), họ chỉ tập trung vào những thứ họ giải quyết được... còn những thứ không kiểm soát được thì nên buông... hoặc chờ lúc khác. Cả Đức Phật cũng dạy các đồ đệ, đừng ngủ ở một nơi quá 3 lần... phải tập thích nghi với những thay đổi liên tục của các biến số bên ngoài thì cái tâm này mới bớt so đo lại được.

Càng êm ả, quen thuộc với cái gì, thì tâm ae càng dính chặt vào chỗ đó...

Khi cái đó không còn nữa thì ae sẽ khổ, sẽ bất hạnh ngay, đó gọi là bám chấp.

Tất cả cốt lõi của Chúa, Phật, các nhà Khắc kỷ, Ấn Giáo, chỉ chót lại một điểm chung duy nhất, đó là ‘đừng chấp’ (no attachment).

Cái này phải tập, chứ không phải 1 ngày là ae có ngay hạnh phúc tuyệt đối,

Khi nào ae ngủ giường êm cũng ngon giấc, mà lỡ có ngày ra đường, ôm nấp cổng ngủ, mà ae vẫn ngủ ngon thì ... chân phúc của ae đã hé lộ rồi đó.

Mua được cái xe mới, làm ae hạnh phúc, nhưng có đũa chạy xe xịn hơn, ngon hơn là ae bớt hạnh phúc ngay...

Nhà cửa, vợ con, danh tiếng, tài năng, tri thức, tấn tần tật... mọi thứ trong game đời, chỉ cần ae so sánh và bám chấp vào... thì nó cũng chỉ là hạnh phúc tương đối mà thôi !

Nên đừng chấp và đừng so đo nữa !

Sống thôi, sống với tất cả những gì mình có ngay hiện tại,

Vì hiện tại đã là đích đến rồi, không còn đích nào khác để ae tìm kiếm nữa đâu.

Bài viết cuối cùng của năm 2021,

Chúc anh em luôn vui khỏe và sống được trong ‘chân phúc’ đã sẵn có bên trong mình.

## TỪ ‘ÁP LỰC’ ĐẾN ‘THẦN LỰC’

Hồi năm ngoái, khi đang ngồi nghĩ vu vơ về cuốn sách đầu tay, dù lúc đó cũng chưa có cái sườn outline bài viết cụ thể nào, nhưng tự nhiên đầu tôi hiện ra một cái tựa sách, nghe rất lạ lùng:

‘Đời là bể sướng !’

Nó là mệnh đề ngược lại với ‘đời là bể khổ’, mà người đời hay than.

Cũng không rõ tại sao đầu tôi lúc đấy lại nghĩ ra mệnh đề như thế,

Tôi để yên đấy, vì tôi luôn có niềm tin, mọi thứ đều sẽ được kết nối lại vào một thời điểm cụ thể nên không có gì phải gấp cả. Cứ để mọi thứ tự nhiên và trong sáng nhất, thậm chí là không ra sách cũng chẳng sao. Đủ duyên thì viết, không thì thôi.

Chuyện là vài tháng gần đây, tiêu đề đó lại hiện lên vài lần nữa, trong lúc tôi chạy xe từ công ty về nhà, nhưng khác các lần trước là nó hiện ra thêm 1 mệnh đề khác kèm theo... đó là:

‘Khô là phước lành tối thượng !’

đippe, mệnh đề nghe chói tai vl, vì cơ bản ngoài game đời, người ta còn đang thi nhau ‘tu tập’ để diệt khô, thoát

khổ, thoát khỏi luân hồi hay thoát khỏi nhị-nguyên... vậy mà đầu tôi lại ra một mệnh đề hoàn toàn ngược lại.

2 mệnh đề trên nó đến với tôi rất tự nhiên,

Rõ nhất là 1 năm nay, tôi đặt lưng xuống là ngủ ngay,

Bước ra game đời thì tôi thấy cũng không có nhiều xung đột hay bất mãn gì với thực trạng nữa. Nói chuẩn nhất, tôi thấy mọi thứ trong thực tại đang diễn ra vô cùng tuyệt vời và hoàn hảo, kể cả ‘khổ’.

Đời là bể sướng, là vì trong tâm tôi, cái ‘khổ’ nó không hiện diện nhiều nữa.

Lâu lâu, tôi tua lại những nỗi khổ niềm đau trong quá khứ, tôi thấy mắc cười, sao lúc đó mình tự làm khổ mình thế nhỉ. Nhưng phần nhiều là tôi biết ơn những cái khổ đấy và cả những ai đã làm tôi đau khổ... vì nó đã giúp tôi tiến bước rất nhiều trên hành trình hiểu về chính mình hơn, vững chãi hơn, kiên nhẫn hơn, và thanh thoi hơn.

Càng khổ thì càng level up,

Càng khổ thì người ta càng dễ tìm về chính mình,

Càng khổ thì người ta mới chịu buông cái tâm tạo tác và buông cái ý niệm - bắt mọi thứ theo ý mình..

...

Càng khổ thì người ta mới ngộ được, vũ trụ vẫn diễn ra, ngày mai mọi thứ vẫn ổn, dù không có ta ở đó nữa.

Càng khổ thì người ta mới gần hơn với vị ‘Thần’ bên trong mình hơn...

...

Và càng khổ thì bản ngã này mới thực sự bất lực, mới chịu đầu hàng, và chấp nhận cúi đầu trước sự vận hành hoàn hảo của vũ trụ... Chẳng ai kiểm soát được gì cả, ta chỉ thấy và học rồi bước ra khỏi game đời này mà thôi.

Nói khổ là phước lành hay món quà thì nhiều người chẳng thèm nhận...

Nhưng nếu anh em bình tâm ngẫm lại những đau khổ mà ae đã trải qua trong quá khứ, có đúng phải, sau mỗi nỗi khổ niềm đau nào, nó luôn giúp ae tỉnh táo lên, sáng mắt ra một tý, đồng thời cũng có vài phẩm chất mới được kích hoạt hay không ?!

Ae cứ khắc ghi,

Chẳng ai đi tìm Sen ở nơi không có Bùn cả, vì sen chỉ nở từ bùn ra mà thôi...

Tương tự như anh em đi tìm ‘hạnh phúc’ ở nơi không có ‘đau khổ’ vậy... đó là vô minh.

Vì chính ngay đau khổ đây là lối đi đến hạnh phúc đích thực của ae.

Nên đừng sợ khổ, đừng né khổ...

Hãy đón nhận tất cả những gì vũ trụ gửi đến để thử thách ae, sống trong nó và chuyển hóa nó, chứ đừng tìm cách thoát khỏi nó.

Càng hiểu lẽ đời, hành động thuần thực và dung hòa được với cả khổ đau và sung sướng mà game đời mang tới cho ae, thì đây gọi là hiểu Đạo.

Còn ae nào tự nhận mình đã hiểu ‘Đạo’, nhưng bước ra game đời, vẫn lúng túng, vẫn tiêu cực, vẫn tâm phân biệt, vẫn phóng dật đầy đủ thì đó chỉ là cái đạo trong tưởng tượng mà thôi... hoặc chỉ mới sờ tới lớp vỏ.

Nên nói, đời là bể khổ cũng chuẩn, mà nói đời là bể sướng cũng chuẩn luôn... Vì khổ cũng chính là sướng !

Cái khổ đó sẽ dẫn ae đến cái sướng bất diệt, cái an lạc không còn phụ thuộc vào bất kỳ biến số nào khác nữa, hoàn toàn tự tại trong game đời.

Nói đến đây, làm tôi nhớ một câu của văn hào Nga, Dostoievsky, ông bảo rằng,

“điều quan trọng nhất của đời người, mà không ai được phép lấy đi, chính là sự đau khổ. Khổ nạn là món quà nhân sinh mà thượng đế ưu ái giành cho nhân loại.”

Bởi vì, nếu con người sống trong một môi trường lý tưởng không còn khổ, không còn áp lực, thì tự nhiên sẽ đổ đốn ngay.

Tại sao môi trường càng thuận lợi thì phẩm chất con người càng dễ đi xuống?

Xin trích lại kết quả một thí nghiệm của bác John Calhoun, vào năm 1962, ông muốn nghiên cứu xem, nếu cho một sinh vật sống trong một môi trường vô cùng đầy đủ và thuận lợi, cụ thể là không cần phải lo về vấn đề sinh tồn nữa, tối ngủ, sáng dậy có đồ ăn, vui chơi thoải mái... đại loại thế... thì sau một thời gian thì điều gì sẽ phát sinh?

Chi tiết nguyên thí nghiệm thì rất dài, ae google thêm, nhưng tóm lược là,

Ông thí nghiệm trên chuột, thời gian đầu thì đám chuột cứ ăn rồi đẻ, hết đẻ rồi ăn, nói chung một không gian vô cùng hòa bình và an lạc như thiên đường...

Dân số chuột cứ sinh sôi, đồ ăn và mọi thứ tiện nghi được cung cấp đầy đủ... tưởng chừng mọi thứ đang diễn ra tốt đẹp... thì đến ngày thứ 300, số lượng chuột tăng chững lại... và có vài tình huống mới bắt đầu xảy ra:

- Xuất hiện bạo lực giữa các con chuột với nhau.. (nhàn vì cư bất thiện là thế)

- Bạo lực leo thang... xuất hiện các nhóm chuột ‘đại ka’... rồi nhóm chuột tự kỷ... xã hội chuột lúc đấy bắt đầu phân cấp rõ ràng.

- Ăn no, ngủ khỏe thời gian quá lâu, sinh ra lười, chỉ lo chăm sóc cơ thể, ăn và ngủ... lười đến mức không muốn đẻ nữa... thậm chí đẻ con ra cũng không chăm con luôn, nên số lượng con sinh ra chết khá nhiều.

Dù trong thí nghiệm, ông John đã thiết kế một không gian sống lý tưởng đầy đủ cho 3,000 con lặn... nhưng cứ đến tầm 2,000 là nó giảm xuống... nhưng cái ghê của thí nghiệm này là ở cuối thí nghiệm... tất cả chuột đều chết hết. Một là do chết già, hai là do bị cắn chết, tỷ lệ chết với sinh không tương xứng, chết nhanh hơn sinh... nên cứ chết từ từ đến số 0.

Dippe, nghe ớn chưa hả các ae thiện lành,

Tuy thí nghiệm này chỉ mới dừng ở chuột, một sinh vật với nhóm kỹ năng khá sơ khai, nhưng nếu đổi lại là con người chúng ta thì sao?

Ae tua lại lịch sử sẽ thấy, ít khi nào chúng ta được sống trong hòa bình được thời gian lâu,



Cứ yên thời gian là lại có chiến tranh... tất nhiên chiến tranh ở nhiều hình thái khác nhau...

Rất nhiều triệu đại tướng chừng không bao giờ sụp đổ thì cũng không còn nữa...

...

Chúng ta thì không như chuột, vì chúng ta là sinh vật được Tạo hóa ưu ái hơn nhiều... nên game dành cho chúng ta cũng phức tạp và cao cấp gấp triệu lần so với cái game của chuột ở trên. Tuy nhiên cốt lõi vẫn tương tự... chúng ta sẽ luôn đối đầu với nhau đến chết !

Nên không bao giờ có chuyện trong game đòi tương đối này, chúng ta cùng dắt tay nhau đi đến một thế giới bình yên hoàn toàn cả...

Chỉ có 1 thứ giúp ae bình yên thôi, đó là chấp nhận !

Chấp nhận, không phải là buông xuôi, mà là biết luật chơi, hiểu sâu sắc quy luật vận hành...

Cứ mỗi lần áp lực, khổ, hay bế tắc, ae cứ tự nhắc mình, có lẽ mình đang suy nghĩ và hành động gì đó sai sai hay trái ngược lại với quy luật vận hành chung. Từ đó, thay đổi nhận thức và hành vi... đó là cách để ae làm chủ game đời.

Một game đời không áp lực, không khổ thì ae chẳng học được gì cả,

Những phẩm chất ‘thần lực’ trong ae cũng chẳng bao giờ chạm tới được.

Càng đầy đủ, yên bình thì càng sinh ra những thế hệ bạc nhược... nó đang diễn ra.. cực kỳ mạnh ! Còn ngược lại, càng cùng cực, đau khổ tột cùng.. đó là lúc những vĩ nhân xuất hiện !

Để huấn luyện 1 con vật, thì người huấn luyện phải cho nó đói đói, nó làm được thì thưởng đồ ăn. Đó là cách con vật trở nên ngoan hiền và thiện lành.

Còn để giáo huấn con người thì tạo hóa phải cho chúng ta khổ khổ, làm được thì cho sướng tý rồi lại cho khổ tiếp ! Đó là cơ chế.

Quy chung lại, càng áp lực, thì ae phải càng trụ lại, vì ngay chính nơi thống khổ đấy, ae sẽ tìm thấy lối ra... không cần thay đổi ai cả... thế giới này đã hoàn hảo rồi... khi nhận ra được điều đó, sống được với nó thì ae đã chạm đến được ‘Thần lực’ đã có sẵn bên trong mình.

## NHỮNG CUỘC ĐÒI BỊ ĐÁNH CẤP

Hôm rồi có thằng em bay qua thăm tôi, rồi anh em rủ nhau đi chơi cả ngày. Chuyện là nó mới trúng stock và crypto khá đậm... tính tổng tài sản thì chắc ăn 2 đời cũng chưa hết... tuổi đời của nó cũng còn khá trẻ để về hưu.

Sáng hôm đấy thì 2 thằng đi cafe / ăn sáng, cứ nói chuyện tầm 10 phút là nó xin phép tôi check cái phone cái, để xem mấy cái mã stock hay crypto đang lên hay xuống... Nó cứ làm như thế suốt cả buổi... cứ 10 phút nó check 1 lần... được một lúc thì tôi quạo “dippe mày, mày chơi với cái phone đi, chứ rủ tao đi chơi làm gì...”... ý là tôi nói trong bụng thôi, chứ cũng thấy tội nó, vì lâu ngày ae mới gặp, bắt bẻ nó làm gì.

Ae chạy vòng vòng shopping, tham quan mấy nơi, đến tầm chiều thì ae quật bữa tối, làm vài chai, thấy nó ngà ngà thì tôi bắt đầu bắt vào chuyện chính:

“tiền mày nhiều thế, đem đầu tư để sinh lời. thì ăn chơi cả đời cũng chẳng hết..

Quăng mẹ cái phone đi, làm gì mà tât bật với nó suốt ngày thế ?!

Nhiều tiền quá để làm gì?”

Nó âm ỉm đáp, “thì kiếm thêm được chút nào thì kiếm anh ah, giờ thị trường đang ngon nên em tranh thủ ! “

“thế bao nhiêu tiền với mày là đủ?” – tôi bồi ngay

“... thì... càng nhiều càng tốt anh ah, thú thật, em cũng chả biết khi nào đủ, chắc 10 triệu đô, anh thấy hợp lý không?”, nó đáp

“10 triệu cái đầu mày, thế mày có bao giờ nghĩ, nếu ngày mai mày phát hiện bị ung thư, sống tầm 1 tháng nữa thì mày sẽ phản ứng thế nào !?”

Nó trầm ngâm một lúc rồi đáp, “em nghĩ chắc không xui đến thế đâu... mà lỡ thế thật thì khủng hoảng thật anh ah, chưa kịp xài gì hết... còn biết bao thứ trên đời cần trải nghiệm... 1 tháng để sống thì chán vl ! “

“mày biết sợ là tốt, đàn ông ở đời phải biết khi nào nên dừng, khi nào là đủ. Cuộc đời mày tuy trẻ nhưng đang bị cái phone với mấy cái stock/crypto đánh cắp gần hết thời gian cuộc đời mày rồi... mà lẽ ra mày phải ngộ ra, những thứ đó chỉ là công cụ hay phương tiện để mày ‘sống’ thôi, hiểu chưa thằng đàn !”

Kết thúc câu chuyện giữa tôi với thằng em ở đây.

Anh em thân mến,

Hầu như trong game đời, chúng ta hay đặt TIỀN lên số 1... nhưng ít ai nhận ra có 2 thứ xếp cao hơn cả tiền đó là ‘thời gian’ và ‘sức khỏe’

Nên nói chuẩn nhất, để enjoy trọn vẹn từng cái moments này trong game đời thì ae phải có đủ 3 cái:

Thời gian

Sức khỏe

và tiền bạc

Có 10 triệu đô la, mới tầm 30 tuổi... nhưng nằm liệt giường... chết không chết mà sống cũng không xong... đây là trường hợp có rất nhiều tiền và còn khá nhiều thời gian sống nhưng sức khỏe lại không cho phép để làm gì khác nữa.

Còn đa phần anh em trẻ thì lại rơi vào cái khung, dư thời gian và dư sức khỏe, nên thường lấy 2 cái đó để đi đổi tiền... Dù sự thật thì ai cũng đang làm như thế trong game đời này thôi. Tuy nhiên, chúng ta đang bào mòn sức khỏe và thời gian quá mức cần thiết để kiếm tiền... rồi 15-20 năm sau lại lấy tiền để mua lại 2 cái trên. Một vòng tròn lẫn quẩn thực sự.

Trạng thái cân bằng lý tưởng nhất trong game đời, đó là tiền kha khá, thời gian dư dả, kèm với sức khỏe tràn trề nhựa sống... đây là best mode để ae tận hưởng cuộc đời này. Mà để như thế thì ae phải có sự tỉnh táo cao, để biết khi nào mình đang quá đà về mảng nào thì kịp thời dừng lại và cân bằng cho các mảng khác.

Tuy 3 cái đều quan trọng, nhưng với cá nhân tôi thì thời gian là tài sản quý nhất, còn tiền với sức khỏe chỉ là công cụ mà thôi. Khỏe như trâu, tiền bạc ngàn nhưng nếu vũ trụ chỉ cho chúng ta sống đúng 1 ngày thì cũng vl ra anh em ah.

Khi nhận thức được thời gian là cốt lõi nhất thì anh em nên bắt đầu trả lời câu hỏi tiếp theo:

“có thời gian, thì để làm gì trong cuộc đời này?”

Để ăn chơi thỏa thích? Hay để lại gì đó cho đời?

hay lập gia đình, sinh vài đứa con, mở cái công ty, viết vài cuốn sách... ? .v.v...

Có rất nhiều con đường để ae đi, tùy theo sở thích, năng lực và nghiệp lực (nhân-quả) của ae nữa.

Tuy nhiên, chúng ta có mặt ở game đời này chỉ có 2 việc quan trọng nhất thôi:

Đó là HỌC và HƯỞNG thôi

Học, là học những bài học về cuộc đời (aka sự vận hành của tự nhiên), thông qua nghề nghiệp ae làm, thông qua các mối quan hệ ae đang có, thông qua các tương tác chẳng hạn trong game đời... từng bài học một sẽ được lồng ghép rất khéo léo trong những tình huống rất nhỏ trong cuộc sống của ae.

còn Hưởng, là tận hưởng sự sáng tạo muôn màu muôn vẻ của tự nhiên ban cho chúng ta, thiên nhiên, nghệ thuật, hình ảnh, màu sắc, âm nhạc, thơ ca, công nghệ, con người, ẩm thực, văn hóa, thời trang, v.v... và rất nhiều thứ khác. Một thực tại muôn vàn sắc tướng để ae thỏa thích enjoy.

Cái Hưởng và Học luôn lồng ghép vào nhau... làm cho game đời tuyệt vời ở chỗ đó.

... Tạo hóa đã sáng tạo ra game đời kỳ diệu đến như thế... vậy mà anh em lại suốt ngày cắm đầu vào cái phone, vào những giải trí rác, vào các con đường tự hủy...

Hôm rồi, tôi xem thống kê, 1 ngày trung bình một người trẻ ở VN xài tầm 2,5 tiếng trên phây... dell biết có fake số liệu không... chứ tôi thấy ngày 24 tiếng thì hết tầm 12 tiếng trên online rồi... Đúng là cuộc đời anh em đang bị đánh cắp dã man.

Chưa kể, thời gian đáng quý đến như thế... mà suốt ngày chúng ta lại xem coi người khác đang nghĩ gì về mình, họ có thích mình hông, họ có ghét mình hông,... rồi thậm chí xem người khác đang làm gì... người ta ăn no chưa? Vkl...

Nặng hơn, là đầu óc cứ tua về chuyện quá khứ rồi hối tiếc... một lúc thì bay bay về chuyện tương lai hão huyền chưa xảy ra ! loay hoay một lúc hết mẹ 1 ngày... phòng chưa dọn, cơm chưa nấu, body thì chảy xệ, sự nghiệp thì bế tắc, bạn bè thì xa lánh, gia đình thì chê trách... thăm vkl.

Quy chung lại, chúng ta đang phung phí gần hết thời gian cho những việc chẳng tạo ra giá trị gì cho bản thân, cho gia đình, cả xã hội cả... uổng phí 1 kiếp người cứ loay hoay lẫn lẩn... mà đáng buồn nhất là lại do chính tay anh em đã cho phép cái phone hoặc người khác kiểm soát toàn bộ thời gian đấy.

Nói đến đây, dù sâu bên trong tôi nhận thức rất rõ, ‘những cuộc đời bị đánh cắp’ đấy âu cũng là sự vận hành của nhân-quả rồi... vì không đủ phước để họ nhận ra, mình đang trên con đường tự hủy đấy.

Có thể kiếp này chỉ loay hoay thế thôi... nhưng tôi vẫn viết ra cho các anh em hữu duyên, vì đơn giản, đây là việc nên làm. Ai chuyển nghiệp được thì tốt, không chuyển được thì để game đời điều chỉnh tiếp vậy.



## THÔNG MINH ĐẾN TỪ ĐÂU

Khá nhiều anh em nhầm lẫn, việc mình tài giỏi, đầu óc thông minh, IQ trên 120 là do mình ‘giỏi’ rồi tự tạo ra những thứ đấy. Đó là cái vô minh rất lớn mà rất nhiều người ‘thông minh’ bị vướng phải.

Có một sự thật, là mọi thứ tồn tại trong vũ trụ này đều dựa trên cơ chế nhân-quả hết.

Có gieo trồng thì mới có quả ngọt. Trồng cây xoài thì sẽ ra cây xoài, chứ không thể ra cây sầu riêng.

Nên cả việc thông minh, tài giỏi, đầu óc minh mẫn, học đầu hiểu đó ở kiếp này, cũng là quả của vô lượng kiếp trước, từ những hạt giống thiện lành mà anh em đã gieo trồng.

Cho nên tái sinh cái, là mặt mũi sáng láng, văn võ song toàn, thiên tài bẩm sinh ngay từ trong trứng...

Người mê thì gọi đó là may mắn,

Còn người tỉnh thì hiểu đó là do phước-đức mà người kia đã tích lũy nên.

Ví dụ dễ thấy nhất mà tôi cũng biên vài lần rồi, là 2 đứa bé sinh ra, phước-đức tích lũy khác nhau nên tái sinh sẽ hoàn toàn khác nhau. Có đứa thông minh, giàu có... nhưng có đứa thì nghèo khổ, bệnh tật... cũng vì thế mà game đời

đa dạng đến như thế. Chứ không có việc tái sinh ngẫu nhiên đâu anh em ah.

Lớn lên đi học, có nhiều đũa học như chơi, kiếm việc tron tru, mở công ty cái là thành công, chưa kể có thêm hậu thuẫn vững chắc từ gia đình... rồi cưới vợ đẹp, ngoan hiền,... sinh thêm đũa con dễ thương, khỏe mạnh... nói chung đẹp như mơ. Đó cũng là phước đức đã được tích lũy từ rất nhiều kiếp sống trước đó. Chứ không có gì gọi là ‘may mắn’ ở đây cả, đã gieo rất nhiều nên giờ chỉ gặt quả thôi.

Anh em nào hiểu tương đối được cơ chế vận hành của nhân-quả và cơ chế tích lũy phước-dec này thì coi như game đòi đã thắng 70% rồi. Còn nếu suy nghĩ và hành động linh hoạt, uyển chuyển, thuận hòa với 2 cơ chế trên mọi lúc mọi nơi thì chắc chắn ae sẽ master game đòi gần như trọn vẹn.

Tuy nhiên, từ ‘hiểu’ đến ‘hành động’ hoàn toàn không đơn giản, giống như anh em biết tập thể dục sáng sớm rất tốt cho sức khỏe... nhưng có bao giờ ae dậy nổi đâu. Nên mọi thứ tốt khác cũng thế, dù ae biết nó tốt, nhưng để sống được với nó thì phải cần nhiều kỷ luật, kiên nhẫn, quan sát và tự vấn bản thân liên tục... lý do ae hay xao lãng là do cái bản ngã này của ae luôn bay nhảy... nó làm ae xa rời những mục tiêu của mình.

Có một sự thật nữa, là phước xài mà không tích thêm thì sẽ hết.

Nó giống như, ae có 1 triệu phước trong tài khoản vũ trụ,

Tái sinh ra, rồi trong quá trình sinh sống, ae sẽ có mọi thứ trong game đời, đẹp trai, tài giỏi, thành đạt, v.v... tuy nhiên đến tầm 50 tuổi thì ae hết phước (do đã xài hết 1 triệu)... nhưng xui cái là trong 50 năm vừa rồi, ae chẳng có làm việc gì để trả lại cho đời... nôm na là không có tích phước thêm. Nên hết tài khoản là ae bay màu ngay. Nên các ae nào đang tự hào và ngạo mạn rằng mình ‘giỏi’ thì cẩn thận với trường hợp này. Phước tích thì lâu... nhưng xài thì rất nhanh.

Còn ae nào đang chật vật trong game đời, bệnh tật đầy người, công việc bấp bênh, công ty phá sản, gia đình thì tan nát... thì hãy đọc lại bài này 2-3 lần rồi tự nhắc mình rằng... do tài khoản phước của mình không có nhiều, nên kiếp này tái sinh ra đã nhọc nhằn từ nhỏ, làm gì cũng trắc trở. Hiểu đến đây thì ae lo mà tích thêm phước, không kịp kiếp này thì kiếp sau sẽ nở quả mới. Đó là cách chuyên nghiệp.

Còn cơ chế tích phước ở game đời tục đế thì vô cùng đơn giản. Nói chi tiết thì tôi sẽ biên 1 bài rõ ràng.

Nhưng cơ chế tích phước tốt nhất là, khi ae làm gì đó cho người khác, cho xã hội, cho gia đình, mà sâu trong tâm của ae KHÔNG mong đợi rằng họ phải trả hay đáp lại ae thì... ngay giây phút đó, tài khoản phước của ae sẽ tăng một cách đáng kể.

Viết được những dòng này cho ae đọc, thì tôi cũng đã cảm ơn chính tôi và biết ơn vũ trụ rất nhiều... về những gì tôi đã làm ở vô lượng kiếp trước... kết quả là đến giờ chắc tài khoản phước của tôi cũng không đến nỗi tẻ nên cơ bản cuộc sống cũng khá êm ái.

Ai gặp tôi trực tiếp ở ngoài rồi thì đều bảo tôi sinh ra ở vạch đích... mà tôi chỉ cười trừ rồi đáp là do tôi có phước thôi, chứ chẳng có thông minh tài giỏi gì cả... nhưng sự thật là vậy thật. Vì khi hết phước, té đụng đầu cái, mất trí nhớ thì tài giỏi / thông minh sẽ bay sạch hết thôi. Vì hiểu ra điều đó, tôi cũng không còn tự hào về những gì mình đang có nữa. Hết phước là mất hết, cái này ae phải thực sự tỉnh táo.

Anh em bước ra game đời, thấy ai thành công sớm, con đường trơn tru, đầu tư gì trúng đó, nhất là 2-3 năm gần đây, tôi có vài người quen trúng crypto cực đậm nên nghỉ hưu sớm luôn rồi... Đọc bài này xong thì ae phải tự trả lời nhanh là do họ có phước nhiều... nhiều lúc mình làm y hệt lại không ra kết quả tương tự vì phước mình không đủ trong việc đấy.

Đơn cử, chuyện sinh con, dù ae giàu tỷ phú mà không có phước về đường con cái thì cũng không bao giờ toại nguyện được. Cách duy nhất để có con một cách tự nhiên hoặc để con bớt phá thì hãy cho bớt tài sản đi, để cân bằng phước báo lại... đó là cách vũ trụ sẽ trả lời lại nguyện vọng của ae.

Nên nhắc lại, để ae nhớ, để thành công ở game đời, không phải ae tìm đủ mọi cách để hơn người này, hơn người kia, khôn lỏi, mảnh khỏe để vượt lên tất cả. Tài giỏi mà hết phước thì trở về 0 hết. Nên Ông Bà ta nói chuẩn, có đức mặc sức mà ăn, đức ở đây là phước-đức tích lũy.

Một cách tích phước nhanh nhất và ngay luôn bây giờ, là ae share ngay bài này,

giúp 1 người khác bớt mê thì đời ae cũng khá lên rất nhiều, tôi thật.

## LOÃNG NÃO

Bệnh này tôi mới đặt tên, google thử chưa có ai nhắc đến,

Triệu chứng của bệnh ‘loãng não’ gồm các mục sau đây:

1. Không thể tập trung vào một việc gì cụ thể một cách nghiêm túc

2. Mới mở ứng dụng (app) này được vài phút thì mở sang cái app khác. Lòng vòng trong 5 phút có khi cứ mở tắt vòng vòng gần 3-4 app liên tục, dù chả hiểu để làm gì.

3. Hay suy nghĩ vẩn vơ, lan man, cảm thấy chán đời, lạc lỏng.

4. Khó enjoy cuộc sống, có khi mới mở 1 bài nhạc, nghe mới 30 giây, không phê thì đổi ngay bài khác. Có khi trong 3 phút chuyển gần 5-6 bài !

5. Thiếu kiên nhẫn trầm trọng..

6. ... và rất nhiều cái khác.

Quy chung lại, tác hại kinh khủng của bệnh này là làm Não không còn hoạt động đúng chức năng mà vũ trụ đã ban cho anh em chúng ta nữa.

Tôi nghĩ nguyên nhân cốt lõi làm cho Não bị loãng hay bị lờn là do môi trường công nghệ (internet) đang tạo ra nhiều điều kiện để chúng ta kết nối và tương tác quá nhanh đến

mức... chúng ta không còn khả năng ‘chậm rãi’ để thưởng thức một cái gì đó trọn vẹn.

Đến cả một bộ phim dài 1-2 tiếng, nhiều page đã làm video ngắn 5-10 phút để tổng kết hết nội dung chính của phim, lướt xem và shares kinh khủng khiếp... tự nhiên tôi thấy giật mình, liệu chúng ta đang bận rộn đến mức thế sao.

Tiktok cũng là dạng giải trí nhanh... dù nói công bằng thì cũng rất nhiều nội dung video giá trị trên tiktok, nhưng theo tôi chỉ chiếm tầm 5%... còn 95% là dạng giải trí ‘rác’ để thỏa mãn nhanh não của chúng ta ngay lúc đó.

Mà nhiều bài tôi cũng đã biên, não chúng ta thích nghi rất nhanh, cho nó liều giải trí càng cao, càng phê thì nó sẽ tự nâng đô... Như thế càng lâu thì não sẽ không có thói quen chờ đợi nữa... phải nhanh, phải tức thì.

Mà anh em biết rồi, ở game đời, não đã loãng --> thiếu kiên nhẫn --> chẳng làm gì ra trò --> game đời chẳng tới đâu.

Kiên nhẫn tốt cùng thì thành công tốt đỉnh.

Level của thằng đàn ông nó khác nhau ở level của chữ Nhẫn.

Tôi có biên bài này rồi, ae kiểm lại mà đọc.

Hồi lâu tôi có xem 1 video nghiên cứu khoa học về não khi thực hiện đa tác vụ (multi-tasking),

Kết quả là, khi anh em làm nhiều việc cùng lúc thì thời gian lâu sau đó, não ae sẽ bị lờn và dễ mất tập trung hơn. Mỗi lần chuyển từ tác vụ A sang tác vụ B thì não phải khởi động lại từ đầu.

Giải thích dễ hiểu, nó giống cái công tắc đèn, ae cứ tắt mở tắt mở liên tục, lâu ngày thì nó lờn thôi --> cơ chế não cũng như thế.

Loãng não cũng có nhiều cấp độ,

Nhẹ nhẹ thì hay quên trước quên sau dù ae mới 20-30 tuổi

Nặng nhất là ngồi yên không làm gì thì tâm và thân của ae dell yên được, cứ khó chịu như ghiền xì ke.

Thân mạng của anh em lúc này sẽ phụ thuộc hoàn toàn vào ‘mạng internet’

Mất sóng cái là hồn ae bay mất mẹ, tâm không yên thì thân sao yên được.

Chỉ có 2 con đường chánh đạo để ae trị cái bệnh này thôi:

1. Giữ giới: Hạn chế online và bớt xem những thứ gây não phê nhanh lại.



hoặc chỉ online để phục vụ công việc hay học tập thôi, thời gian giải trí phải có kiểm soát.

Nói thế thôi, chứ khó đó. Giữ giới được thì định với tuệ mới phát triển được.

2. Tinh tấn: Đi tập thể thao, 4-5 buổi / tuần, để cân bằng não lại, để cho não bớt nhanh lại.

Tập càng tập trung, hơi thở kiểm soát, não cũng bắt đầu hoạt động hiệu quả hơn, não xử lý chậm rãi nhưng bén hơn rất nhiều.

10,000 công dụng của tập thể thao thì tôi biên nhiều bài rồi, ae tra lại mà đọc.

3. có nhiều phương tiện khác để hỗ trợ như Ngồi tĩnh tâm (thiền), dọn dẹp nhà cửa, làm bánh, nấu ăn, trồng cây, giặt đồ..., cho con bú, chơi với con, v.v.. nói chung khi ae làm việc gì thì toàn tâm toàn ý cho công việc đó ---> dần dần não ae sẽ bớt lờn lại, tập trung hơn, enjoy những cái nhỏ trong cuộc sống hơn.

Bài này biên đủ ý chi tiết thì cực dài, tóm nhanh nhất để ae sợ =)) thì:

Não loãng --> công việc bấp bênh

Não loãng --> mặt mũi u mê, mắt nét, body xấu

Não loãng --> tình yêu lộn độn

Não loãng --> đầu óc tiêu cực, chán đời

Não loãng --> mọi thứ đều bế tắc..

Nguyên lý nền là, não có vấn đề thì nhận thức và hành vi đều bị chi phối hết. Nhất là não càng loãng thì càng khó tập trung và thiếu kiên nhẫn trầm trọng. Làm gì cũng nôn nóng là hỏng mẹ rồi.

Ae nghĩ xem, bước vào trường đua, thay vì chạy 2 chân thì mà ae còn có 1 chân thì ae chiến với game đời bằng gì ?

cho nên,

bớt online xem rác lại,

đi tập thể thao (4 buổi / tuần),

làm việc gì thì cho đàng hoàng việc đó, từng việc một.

...

hù anh em tý thôi, chứ kéo ít phây với tiktok để bình tâm lại nào... dù sao thì não cũng loãng con mẹ nó rồi.

## TRƯỞNG THÀNH XỊN

trưởng thành, là khi dọn cút của thằng khác nhưng mặt vẫn vui vẻ và trong tâm vẫn hoan hỷ.

dọn cho thằng con mình là mức 1,

dọn cho thằng-không-phải-con-mình là mức 2.

ai ở mức 2 mà tâm không động không sâu thì là ‘trưởng thành xịn’.

nói nghe hơi góm nhưng sự thật game đời là vậy,

mỗi ngày, trên đường đời tấp nập, anh em sẽ luôn vô tình đâm phải bãi c\*c của thằng khác để lại... dù ae chẳng hiểu ở đâu ra.

nghe có vẻ ngẫu nhiên.. nhưng cơ bản là sự vận hành hoàn hảo của nhân quả hết.

Có vay thì có trả, đúng nhân quả tuần hoàn, nên đúng ngày đúng tháng, là anh em phải hốt cho hết...

Nếu chỉ nhìn 1 kiếp thì ae sẽ hoảng hốt “why me?”...

còn Bậc trí tuệ sẽ nhìn ra được bản chất ẩn bên trong, chứ ngồi than thân trách phận cũng chẳng giải quyết được gì.

Một là hốt sạch cho xong rồi đi qua việc khác...

hai là cứ nhây nhây mãi thì chân cứ dính c\*c suốt thôi.

Tôi có ông Anh ở Hà nội. Lúc Ba vợ của ông ốm, nằm liệt ở bệnh viện gần mấy tháng, gia đình vợ thì còn đúng ông Ba vợ với vợ ông. Mà vệ sinh cho đàn ông thì vợ ông không tiện làm, nên mấy tháng đó ông túc trực ở bệnh viện lo hết mọi thứ cho ông già vợ...

Đó là lúc để luyện Tâm cực đỉnh... trưởng thành hay không thì phải quan sát con người vào những lúc khó này... thì mới biết là dân trí tuệ và trưởng thành xịn hay không. Ông có thể thuê người làm nhưng ông vẫn quyết định tận tay làm cho trọn tình trọn nghĩa... công việc và tiền để kiếm sau.

Bàn về nhân-quả, như tôi đã biên nhiều lần, thì anh em không thể nhìn trong 1 kiếp,

Có nhiều đứa lại đòi nợ anh em dù ae chả hiểu mình đã làm gì nó...

thì ae phải bình tâm nhìn rộng ra, nhân-quả là tổng hòa trong rất nhiều kiếp sống.

Vì khả năng rất cao là trước đó ae đã cho người ta ăn hành nhiều quá rồi.. giờ thì ae ăn hành lại. vay 10 thì trả 10, không sai 1 ly nào cả.

Chuyện 2 đứa bé sinh ra, 1 đứa lành lặn, nhà giàu có, thông minh, so với 1 đứa sinh ra đã gặp đủ bệnh tật, nhà khó khăn, đầu óc u mê... thì đã đủ dữ kiện để ae quan sát, liệu có

phải nhân-quả, nghiệp phước tích lũy trước đó của 2 đứa đã khác nhau nên mới tái sinh khác nhau hay không ?!

Hiểu đến đây thì có 2 việc ae phải tập quan sát và lập trình lại nhận thức của mình:

1. Có nhiều bãi c\*c tự nhiên quăng vào ae, thì ae phải bình tâm để nhận thức ra: chắc chắn mình có nợ nần với đứa đó rồi.

Một là giải quyết nhanh cho xong, rồi đi tiếp, bớt than lại. Nó xảy ra liên tục trong trường, trong gia đình, trong công ty và ngoài xã hội... trước đi học, thì ae phải gánh team vì 1-2 vài đứa lười. Trong công ty thì phe phái, không công bằng, đẩy hết việc hay trách nhiệm cho ae... cứ bình tâm dọn xong từng bãi rồi nằm chờ cơ hội tiếp theo mà chuyển hóa.

2. Đừng đập cùng 1 bãi c\*c đến 2 lần.

Lần 1 thì có thể do nhân-quả

Lần 2 thì do chúng ta ngu

Tuy nhiên, nhân quả có thể chuyển hóa được nên đã bị 1 lần thì phải tu thân để tuệ nó sáng ra rồi mới xử lý trường hợp lặp lại với giải pháp hiệu quả hơn.

Cho nên, sự lẩn quẩn trong game đời, là chúng ta cứ dẫm mãi 1 bãi c\*c mà hoài không rút ra được bài học nào cả.

Nếu đã lỡ đâm rồi thì ae phải nhớ nguyên tắc số 1 là im lặng dọn sạch cho nhanh, nhưng thường thì chúng ta không, cứ nhây nhây mãi với thằng gây ra đau khổ đó cho mình.

Hai thằng vây c\*c qua lại với nhau, rút cuộc, c\*c càng tung tóe, oán thù không bao giờ dứt.

Cho nên, trường thành xịn, là lúc ae phải bắt đầu ngộ sâu hơn về nhân-quả và vô thường của mọi thứ trong game đời.

Hãy tập làm quen với việc dọn c\*c của thằng khác gây ra... quan trọng là hãy dọn với tâm hoan hỷ (kiểu như ... cuối cùng cũng có cơ hội để trả cho nó rồi)... đó là cách chuyển hóa nghiệp-phước của ae nhanh nhất.

Ở game đời mà nhiều phước đức thì ae làm gì cũng có quý nhân và trợ lực mạnh mẽ.

Kể cả thông minh, trí tuệ ở kiếp này cũng do ae đã trả bớt nợ và tích thêm phước trước đó... chứ không phải tự nhiên sinh ra mà ae đã ngon lành thế đâu.

Bonus: về việc trả nợ sao cho trí tuệ.

Ví dụ, ae có nợ với ông Ba, tiền kiếp ae đã đánh đập ông Ba dã man, cho nên kiếp này vừa sinh ra, ông cứ say xỉn đánh ae lòi le.

Nếu ông đánh cái nào mà ae chịu được thì mới đỡ đòn... còn ông cầm dao quất thì lo mà chạy. Chứ để ông đập chết ae thì nghiệp ông cũng chẳng khá hơn.

Tuy nhiên, Ae có tu thân, tích lũy phước ở chỗ khác, thì cái duyên nợ giữa ae và ông ba cũng sẽ chuyển hóa theo..

Nên không nhất thiết, mình giết thằng A trước đó thì kiếp sau thằng A phải giết mình, nếu ae đủ phước thì chuỗi nhân quả đó sẽ thay đổi. Ae rõ chỗ này chưa ?

## CHÁN ĐÒI, BỀ TẮC, THÌ LÀM GÌ?

bữa có bạn hỏi tôi, là bác 7b có hay chán đời không?

lâu lâu tôi vẫn có,

vì ‘chán đời’ là một cảm giác hoàn toàn tự nhiên.

nó xuất hiện khi thân-tâm của anh em đang yếu,

hoặc rõ hơn là chán đời do tâm sân,

sân là khi thực tại đang diễn ra không đúng với ý anh em.

cho nên, càng không chấp nhận thực tại --> thì càng sân --  
> rồi lại càng chán đời cùng cực.

anh em để ý, hôm nào thân thể mệt mỏi, nhất là những lúc bệnh tật thì cái cảm giác ‘chán đời’ nó kéo đến cực kỳ mạnh mẽ, nó làm cho ae mù mịt đi, lý trí tê liệt hẳn, đầu óc ae lúc đấy chỉ hiện lên toàn vọng tưởng tiêu cực và bi quan.

thân, tâm, trí nó liên kết chặt chẽ với nhau,

‘thân’ yếu thì nó cũng làm tâm và ý chí của anh em yếu theo,

cho nên giải phóng được sự mệt mỏi nơi thân thì tâm cũng được giải phóng cùng lúc.

đó là tại sao, khi ai hỏi tôi về bất kỳ vấn đề nào trong cuộc sống, thì tôi đều kêu “đi tập thể dục đi... nhớ là kiên trì



trong 3 tháng liên tục, 1 tuần ít nhất 4 buổi... không làm đúng thì phải đếm lại từ đầu”

bữa có chị kia hỏi tôi về chuyện gia đình của chị ấy, có mâu thuẫn với chồng và nhà chồng, sắp đến bờ ly dị nhưng kẹt mấy đứa con nên không biết nên thế nào. Tôi cũng khuyến khích, đi tập thể dục đi, chị ấy cứ ngẩn ra, dippe bà hỏi về hôn nhân, sao lại kêu bà đi tập thể dục.

giờ chị không có giải pháp gì hết, đang chán đời, mệt mỏi, thì càng cố nghĩ thì sẽ càng bế tắc.

giờ cứ đi tập thể dục trước đã, kiên trì 3 tháng, cứ tạm gác các vấn đề đó lại, chị cứ tập đều đúng 4 buổi / tuần, tuần nào thiếu là đếm lại từ đầu.

chị ấy phản ứng ngay, “đang chán mà tập tành gì em !!!”

đây chính là vấn đề cốt lõi đây anh em ah, càng chán thì anh em càng phải đi tập siêng hơn nữa.. để giải phóng cái thân ra khỏi cái chán đấy.

tại sao?

khi kiên trì đi tập hay chơi thể thao trong 3 tháng, dù anh em không có tâm trạng chơi thì vẫn phải kỷ luật bản thân để đi.

Xong tháng đầu tiên rồi anh em sẽ thấy tâm trạng khác ngay, qua tháng thứ 2, tâm ae sẽ giải phóng rất rõ... đến

tháng thứ 3, chính bản thân ae sẽ tìm ra giải pháp cho các vấn đề trước đó... vì lúc đấy, lý trí ae đã hết mù mịt rồi, hoặc ít nhất dù chưa ra giải pháp tốt thì ae cũng bớt nghĩ quẩn và lao đầu vào các game tự hủy.

tập thể thao, nó giải phóng rất nhiều hooc môn hạnh phúc, khi máu và khí ae đã lưu thông, thì nó sẽ kéo theo việc, ae ngủ ngon hơn và ăn ngon hơn. Mà khi máy đã chạy ngon thì ae có tải chương trình nào vào cũng không bị vướng hay bế tắc nữa. đó là chìa khóa đấy.

nên khi chán đời, bế tắc, không phải rủ nhau đi bú rượu, bú cần để quên đời nhé anh em... mà hãy quát ngay ly sinh tố cà rốt để cho sáng mắt ra rồi vác cái thân ì ạch này đi tập ngay.

bú tý rượu, tý thuốc, cũng không sao, nhưng anh em cần nhận thức được, đó chỉ là giải pháp tạm thời. Còn đường dài vẫn là cải thiện phần Thân lên... tập thể thao là cách tôi thấy hiệu quả nhất trong game đời, không thì làm việc nhà, dọn dẹp, nấu ăn, miễn là hoạt động toát ra mồ hôi, mà phải liên tục.. chứ dọn dẹp mấy hôm rồi bỏ thì cũng như không.

bế tắc công việc --> hãy đi tập thể thao --> dù có phải đi phụ hồ, bóc vác thì ae cũng dễ xin job và vác tự tin hơn vì có sức khỏe.

bế tắc tình cảm --> hãy đi tập thể thao --> dù chẳng níu kéo được gì đối phương, nhưng body đẹp và ngon thì muôn

loài sẽ tự bu tới kiếm ae... có khi mỗi sau lại thơm hơn rất nhiều... vì level ae tăng rồi.

nói chung, chán, bế tắc cc gì trên đời, cũng nên đi tập thể thao hết, vô cùng kỳ diệu. Nghe đơn giản nhưng rất khó theo, ai theo được thì bớt chán đời ngay.

tập thể thao, nó giải phóng thân...

thân khỏe cũng đồng thời giải phóng tâm.

chứ người đang mệt mà kêu đi ngồi Thiền, tụng kinh, hay cầu nguyện thì càng mệt mỗi hơn.

sau khi thân ae đã giải phóng, thì bổ trợ các thêm các món cho Tâm như Thiền mới hiệu quả. Nói chữ thiền, ae lại tưởng cái gì cao siêu, đơn giản là ae ngồi tĩnh lặng, thư giãn quan sát, tâm hiện ra cái gì, thì ae ghi nhận cái đó, lâu ngày thì tâm ae sẽ yên hơn. Nói nôm na là thể dục phần Tâm... có nhiều phương tiện lắm, thiền chỉ là một trong số đó.

có một số giai đoạn tôi cũng chán cùng cực, vì mọi thứ khó khăn dồn vào đúng một thời điểm. May mà tôi giữ thói quen đi tập suốt bao năm qua, nên cứ mỗi ngày, đầu tôi lại refresh lại, nhìn ra được chân tướng của vấn đề.

sẽ có lúc, anh em sẽ rơi vào tình huống - kiểu quyết thế nào cũng thiệt hại cả... nhưng nếu có sức khỏe, tâm vững, thì khả năng chịu đòn cũng cao hơn. Mà anh em nên nhớ, cái

gì có sinh thì sẽ có diệt, khó khăn cũng thế, nó đến rồi nó sẽ đi thôi, nên trong game đời, ai lý thì người đó sẽ win.

## ‘ĐỂ LẠI GÌ ĐÓ CHO ĐỜI’ HAY ‘BẢN NGÃ TẠO TÁC’

cách đây mấy năm, có một người anh bị ung thư có ngôi tâm sự với tôi. Chuyện là anh còn sống được hơn 3-4 năm nữa, nên niềm hạnh phúc cuối cùng của anh là muốn làm gì đó ‘để lại cho đời’ rồi ra đi cho thanh thản, ít nhất là anh không thấy hối tiếc gì nữa.

tôi bảo, để lại gì cho đời cũng tốt, mà không kịp làm gì để lại cũng không sao cả, mà có khi như thế lại tốt hơn. Thế giới này đã quá hỗn loạn và quá tải rồi... vì cơ bản ông nào cũng muốn ‘để lại’ di sản nào đó của mình cho nhân loại... nhưng ít ông nào nhận thức ra được là nhân loại có CẦN di sản đó hay không.

đơn cử như 2 năm trở lại đây, khá nhiều bạn kêu tôi viết sách đi, mà tôi uhm uhm cho qua thôi. Dù sống một đời người mà phát hành ra được quyển sách mình viết, nghe cũng oách thật, nhưng cơ bản vẫn câu hỏi trên, nó có thực sự giúp ích cho đối tượng tôi hướng tới hay không... hay nó chỉ làm cho mọi người càng rối thêm (vì rất có khả năng có nhiều cuốn sách khác đã viết những điều tương tự mà tôi chưa được biết tới)

nên cái suy nghĩ ‘để lại gì đó cho đời’, anh em phải hết sức cẩn trọng quan sát, là do bản ngã anh em đang muốn, hay do cái tâm chân thật muốn?

phân biệt rất dễ,

khi anh em làm gì, để lại gì, nếu có bản ngã dẫn dắt thì nó luôn muốn mọi người biết cái đó là do nó làm, phải công nhận nó, và nó muốn hưởng thành quả đó. Nó không chấp nhận được chuyện không ai biết nó đã làm việc đó.

còn ngược lại, khi làm với tâm trong sáng, thì đó sẽ là hành động không vụ lợi (karma yoga). Vẫn kiểu ‘để lại cho đời’ nhưng không cái ngã nào ở đây cả. Lúc đấy, anh em làm chỉ vì việc đó là việc ‘nên làm’, không ai biết cũng không sao cả, xa hơn là không nhận luôn cả thành quả đã tạo ra.

làm mà không nhận công thì rất khó, chính xác là cực khó,

con người mà, ai mà không tham, không sân, không nhiều thì cũng ít ít.

trong các loại tham, thì ‘tham danh’ là cái khó bước qua nhất.

nhiều người có thể từ bỏ tất cả, nhưng trừ việc mọi người phải biết là ‘tao dám từ bỏ đó nha’, cái danh đó khó bước qua lắm anh em ah. Tình huống này ở ngoài đời nhiều, kiểu cố gắng làm việc tốt, để được công nhận là người tốt.

tôi cũng trải qua chuyện này nhiều,

trước tôi cũng cố gắng xây dựng hình ảnh là một người thân thiện, tử tế, luôn giúp đỡ mọi người... quy chung là muốn xây dựng hình ảnh ‘một người tốt’ trong mắt tất cả.

Rồi cũng đến lúc tôi phải học bài học về ‘tham danh’ của chính mình, là có vài người nói xấu tôi dù trước đó tôi cũng hỗ trợ họ nhiều lắm...

thế là tôi sân hận, bô mảy giúp mảy mà lại đi nói xấu sau lưng... thế là tôi ôm cục khổ vào người.. vì bám chấp vào cái danh ‘người tốt’...

Sau này, ai cần gì thì tôi vẫn hết lòng giúp (nếu việc đó cần thiết), còn người ta nghĩ gì về tôi sau đó thì tôi bớt quan tâm rồi. Điều đó cũng khiến tôi thanh thản hơn rất nhiều khi làm gì đó cho đời... còn đời có đáp lại hay không thì cứ nhân-quả tự nhiên đã sắp xếp.. nên tôi không xen cái bản ngã của mình vào nữa.

cốt lõi bài này, là tôi muốn chốt ý, về việc thực hành ‘hành động không vụ lợi’ (karma yoga). Kể cả khi, anh em có một sứ mệnh lớn lao muốn thay đổi thế giới, hay như ông anh trên muốn để lại gì đó cho đời trước khi ra đi... thì anh em phải luôn tự hỏi mình, thế giới có thực sự cần cái đó hay không?

nếu không, thì anh em cứ tận hưởng cuộc sống đi, cố thay đổi cái người ta không cần để làm gì..

còn có, thì anh em lại hỏi tiếp, nếu mình làm mà không nhận lại bất kỳ điều gì, dù cả một lời công nhận hay lời khen, thậm chí là không ai biết đến chuyện anh em đã làm việc đó... thì ae có sẵn sàng làm tiếp hay không?

khó đó!



## BIẾT – HIỂU – NGỘ

Đây là 3 chặng cơ bản trong nhận thức của anh em,

Có nhiều cái ae ‘biết’ nhưng ae ko làm được, thì đó chỉ cái biết rất sơ khai,

Biết rồi ứng dụng được, ra kết quả được thì ae đến trình ‘hiểu’.

‘biết’ cũng có mấy loại biết,

‘hiểu’ cũng có mấy tầng hiểu,

Hiểu sâu sắc đến đâu thì kết quả ra tương ứng đến đấy.

Anh em hiểu cơ chế này sớm thì có hai cái lợi,

Một là mỗi khi học hay nghiên cứu món gì thì ae tự đánh giá nhận thức của mình về nó đã đến mức hiểu biết nào rồi,

Hai là để ae bước ra game đòi, sẽ phân biệt được cái tầng nhận thức của đối phương cũng đang ở đâu trong một việc cụ thể. Chứ dạo này quá nhiều bậc Thầy ‘giác ngộ’ ở trên cõi mạng thì ae còn biết đường mà sàn lọc.

Vậy biết-hiểu-ngộ cụ thể như thế nào?

Nhà ae cúp điện,

Nếu chỉ dừng ở cái biết về điện đơn thuần thì cao lắm ae thử bật lại hết công tắc và cầu dao tổng, xem có chạy lại không. Nếu không chạy thì pót tay... đó là mức biết cơ bản.

Còn ae đến tầm ‘hiểu’ về điện, thì sau khi thử hết các cầu dao thì ae biết được là do cầu chì bị đứt ở phòng A, do đĩa nào vừa ủi đồ vừa hâm nước nóng, điện quá tải... rồi ae alo thợ đến thay cái cầu chì.

Hiểu cấp độ cao hơn nữa, là ae tự làm như thợ luôn, tự thay.

Tuy nhiên, đã làm như thợ cũng có nhiều loại thợ,

Có thợ, kiểu nhưc đầu thì cho uống thuốc nhưc đầu, đau bụng thì cho thuốc đau bụng,

Còn đến tầm thợ ‘xịn’, tạm gọi là mức ‘ngộ’ về điện đi, thì ông ấy tư vấn luôn, thay cầu chì là giải pháp tạm thời, do thiết kế điện nhà này không hợp lý, nên cần sửa lại tổng thể, nói nôm na là thấy được bức tranh tổng thể cần thay đổi.

Nó kiểu, vẫn cho thuốc nhưc đầu để ae uống tạm cho bớt đau, nhưng đường dài vẫn chỉ ra được, do ae ngủ trễ, cầm phone nhiều, căng thẳng nên nhưc đầu, nên thấy đc cái ản, cái sâu, cái cội lỗi để chữa tận gốc vấn đề.. chứ không phải kiểu lũng chỗ nào thì vá chỗ đó. Tầm thấy được tổng thể rồi ứng dụng mướt mà thì tôi hay gọi là tầm ‘ngộ’ về vấn đề đó.

Nhiều ae cứ lầm tưởng ‘giác ngộ’ là cái gì đó bay chèo chèo, bắn phép thần thông,...

Ngộ chỉ đơn giản là khi nhận thức của ae về 1 mãng nào đó hay 1 vấn đề nào đó đã thực sự sâu sắc, thấy được đến tận gốc rễ, rồi ae ứng dụng vào game đời rất thuần thực (không phải cố gắng và mệt mỏi)

Ngộ, thì có tiểu ngộ, trung ngộ và đại ngộ,

Mấy bậc Thánh nhân thì chắc tầm đại ngộ trở lên...

Hành trình thì ae sẽ cứ biết-hiểu-ngộ trên từng mãng rất nhỏ trong game đời,

Nào là từ chính trị, xã hội, sự nghiệp, nhân sinh, tình cảm, hôn nhân, gia đình, bạn bè, nhân quả, duyên nghiệp, luân hồi, tái sinh, vũ trụ, năng lượng, v.v...

Nói một cách khác, là ae sẽ học từng mãng từ cấp độ biết-hiểu-ngộ. Cứ từng mãng mà học từ từ.

Xưa giờ tôi quan sát ai, để tạm đánh giá người đó đã ‘hiểu’ vấn đề nọ đến đâu rồi,

Thì tôi cứ xem kết quả họ đang hành động và ứng dụng ra kết quả tương ứng ra sao.

Lấy ngay chủ đề về ‘nhân-quả’ để ae dễ quan sát trong game đời xem nhận thức về nó đến đâu:

Người chỉ ‘biết’ về nhân-quả mà chưa đến mức hiểu, thì họ cũng biết là gieo gì thì gặt đó, làm tốt thì được tốt, tuy nhiên, vào cuộc sống thực tế thì họ ứng dụng không nhiều. Biết là vay thì phải trả nhưng tâm vẫn tham, vẫn sân nên cứ làm vậy.

Còn người đã ‘hiểu’ tương đối thì có ứng dụng và có ra kết quả, nhưng vẫn chưa rốt ráo và sâu sắc. Phần nhiều là do cái hiểu trên lý trí chứ chưa thấm nhuần hoặc chưa thấy sâu sắc được nhân quả.

Còn mức ‘ngộ’ về nhân quả thì có vài ý để ae tự ngẫm và phát triển thêm:

--> Mọi sự tốt/xấu trên đời, như thế lực A, thế lực B thống trị, hay dịch bệnh, sóng thần, động đất... đều là hoạt động của nhân-quả cả. Không có gì là tự nhiên.

Thế lực thống trị có đàn áp anh em cũng là sự vận hành của nhân-quả... vì khả năng rất cao, trong vô lượng kiếp trước, ae đã đàn áp người ta rồi nên giờ phải trả. Covid cũng thế, tai họa nhân loại cũng thế, chúng ta chỉ nhận lại những gì chúng ta đã gây ra.

--> ‘Không có ai là thiệt thòi trong cuộc đời này’

anh em nhắc lại theo tôi, không có ai là thiệt thòi trong game đời cả.

Tại sao? Ví dụ, tôi có 1 tỷ, ba mẹ tôi cho, nhưng đầu óc tôi rất khù khờ, rồi có thằng hàng xóm nó thấy tôi ngu quá, nên lừa lấy 1 tỷ đó. Thế ae hiểu nhân-quả sâu sắc thì liệu tôi có mất 1 tỷ không?

Một là, nếu tôi không nợ gì hàng xóm (trong vô lượng kiếp), rồi nó dùng cái thông minh lý trí của nó trong kiếp này để lấy của tôi 1 tỷ... thì cơ bản là tôi không mất mà bản chất là nó đang vay của tôi.

Hai là, nếu tôi nợ nó thật, thì nó đến lấy, dù tôi có báo công an, làm đủ thứ kiện cáo ra tòa, nhưng vẫn không thể lấy lại được. Thì đó cũng là vận hành hoàn hảo của nhân quả.

--> Địa ngục hay thiên đàng cũng là sự vận hành của nhân quả.

Ae làm gì ngay hiện tại, nó sẽ dẫn ae theo cái hướng ae đã quyết định.

Đó cái nhìn rôt ráo nhất về nhân-quả,

không ai thiệt thòi trong vũ trụ này,

và cũng không có gì xảy ra gọi là ngẫu nhiên.

Biết-hiểu-ngộ về tất cả các mãng thì gọi là chánh đẳng, chánh giác - thấy rõ được tất cả mọi bản chất của thế giới hiện tượng (hay thế giới vật chất)

Ở game đời, có những cái ae chỉ biết sơ sơ là đủ chơi rồi... nhưng có những cái ae phải từ trình ‘hiểu’ trở lên thì đời ae sẽ bớt khổ.

Cốt lõi bài này chỉ nhiều đó thôi, ae có thể chọn ra 1 mãng cụ thể, 1 vấn đề cụ thể để bóc tách xem nhận thức mình đã đến trình nào rồi.

Ví dụ như tập thể dục buổi sáng, ai cũng ‘biết’ tập thể dục sáng tốt... mà có mấy ai làm đâu. Người đã ‘hiểu’ thì sẽ làm, dù cũng hơi phong trào hay on/off.. còn người đã ngộ thì tự động tối ngủ sớm, sáng có sức, auto tập, đó là mức ngộ về sức khỏe.

Cuối cùng, có 1 cái rất hay,

là khi ae đi đủ sâu 1 mãng thì ae cũng sẽ thông được rất nhiều mãng khác.

Ví dụ ae chơi kiếm... sâu đến mức gọi là ngộ về kiếm đạo thì tự động ae cũng thấy ra được hết các bản chất của mãng khác trong game đời.

Có người uống trà thôi... mà cũng đến mức ‘ngộ’ cái vận hành của vũ trụ. Cả làm bánh, nhồi bột, cũng là đạo.

Tại sao?

Vì khi đến cái tận cùng của một việc gì thì nó đều có sự vận hành giống nhau.

Nên con đường đi đến trình ‘ngộ’ thì cực kỳ phong phú, có hàng ngàn con đường khác nhau được thiết kế riêng cho từng anh em.

Điều duy nhất ae cần làm, sống trọn vẹn ngay hiện tại, làm gì thì trên tiêu chí ‘đừng hại mình và đừng hại người’, còn lại cứ gieo nhân tốt thì cái quả sẽ thay đổi dần dần. Cốt lõi vậy thôi.

## CHÚNG TA CÓ ĐANG THỰC SỰ ‘SỐNG’?

Đây là câu hỏi của một bạn nhắn page tuần rồi, nguyên văn là:

“bác 7 ơi, làm sao để biết mình đang thực sự sống, chứ không phải kiểu tồn tại ngày qua ngày, rồi cố gắng cả đời chả biết vì cái gì, xong rồi ngủ. Em ngán kiểu giải thích, “còn thở là còn sống” quá rồi, vì nó chung chung quá...”

Anh em thân mến,

Trước khi trả lời câu hỏi trên thì ae nên trả lời câu này trước:

vậy ‘sống’ là để làm gì?

Mỗi người tái sinh vào cuộc đời này để học những bài học khác nhau, chính xác là học những bài học còn đang dang dở.

Có người đến để học về lòng vị tha,

Có người đến để học về sự vô thường – chu kỳ sinh diệt của thế giới vật chất,

Có người đến để học sâu hơn về nhân-quả,

Có người đến để học tiếp ‘sự bất toại nguyện’ của cuộc đời này...



...

Tất cả bài học đó sẽ được biểu hiện trong những hình thái vô cùng đa dạng của game đời... Nó sẽ thông qua những mối quan hệ anh em đang có, rồi thông qua những công việc anh em đang làm... cụ thể hơn, những bài học đây sẽ len lỏi trong chính những ràng buộc và bồn phận của anh em đang đối diện.

--> Có người 3 vợ, 5-6 đứa con, phải vỡ lẽ ra chân tướng về tình yêu và hôn nhân là gì.

--> Có người cố gắng cả đời, phá sản chục lần, mất mát đủ thứ thì mới ngộ ra bản chất của nhân quả tuần hoàn ra sao.

--> Cũng có người phải đến ngày phát hiện bị ung thư giai đoạn cuối, bệnh tật đầy người rồi mới kịp thức tỉnh ‘sao cuộc đời này mong manh quá’ rồi mới bắt đầu buông mọi tham cầu tạo tác.

...

Khổ đủ rồi mới buông,

Không khổ thì chưa thấm thía bài học được đâu !

Do đó, dễ thấy trong các buổi pháp thoại bên Đạo Phật, toàn thấy các Cô Chú Bác đầu bạc trắng ngồi nghe, vì sống cả đời khổ quá rồi, nên giờ ráng tổng kết lại và học nước rút

để kiếp sau tái sinh để đỡ phải học lại những bài học trên... rút ngắn hành trình luân hồi lại. Chứ đám trẻ thì toàn yolo, chơi hết mình đê, chứ tu thân gì giờ này...

Anh em làm gì, nghề gì, có bao nhiêu tài sản, bao nhiêu vợ, bao nhiêu người hâm mộ, bao nhiêu sách đã phát hành, bao nhiêu phát sinh / công trình đã đoạt giải, danh tiếng đến đâu... thì nó cũng không quan trọng bằng việc anh em đã HỌC được bài học gì trong cuộc đời này.

‘Trí tuệ thị nghiệp’, câu này của Đức Phật,  
nghĩa là, trí tuệ là sự nghiệp duy nhất.

Còn sự nghiệp mà anh em theo đuổi trong game đời chỉ là công cụ hay phương tiện để ae học những bài học trên mà thôi. Nên đời này rất khó nói, nghề nào sẽ ngon hơn nghề nào... vì nghề nào, vị trí nào cũng sẽ cho anh em những bài học nhất định.

Còn muốn biết chúng ta có thực sự đang sống hay không?

Thì ae cứ hỏi một câu hỏi ngược lại ở về tương phản:

“vậy chúng ta đã sẵn sàng chết hay chưa”

Câu này ít ai nghĩ đến, khi đang sống phè phè mà, nhưng ae phải nhớ một điều, cuộc sống này nó tính trong từng hơi thở

Nhất là trong đại dịch covid vừa qua thì ae còn phải thấy, thân mạng này nó vô thường và mong manh vô cùng. Không phải cứ khỏe, chỉ số máu tốt, thể thao đầy đủ thì ae sẽ sống đến 70-80 tuổi đâu. Dịch bệch, ung thư, tai nạn... là những cái ae không bao giờ lường trước được.

‘sẵn sàng chết’ nghĩa là anh em đã có tư tưởng vững chắc và có một bức tranh rõ ràng về tình huống ae sẽ xa rời game đời như thế nào. Nó sẽ diễn ra bất kỳ lúc nào, có thể 1 tiếng nữa, có thể là ngày mai... hoặc năm sau. Còn chết vì gì thì có rất nhiều kiểu chết để ae tập quán tưởng về cái chết của chính mình.

Lúc đây, công ty/ tập đoàn của ae, xe đẹp của ae, nhà to của ae, vợ con của ae, sẽ có người khác lo tiếp... Vợ anh em tầm 5-10 năm gì đó sẽ bắt đầu một mối quan hệ mới, con ae có thể sẽ ra ở riêng hoặc bị ông cha kia đuổi ra, v.v.. đó là một khả năng hoàn toàn khả thi khi ae không còn nữa.. Rồi tầm 20-30 năm gì đấy, chỉ còn vài người lâu lâu nhắc tên ae.. thế là mừng lắm rồi.

Viễn cảnh là thế, ae càng nhìn rõ ra được bức tranh sau khi chết rồi mọi thứ đã-từng-của-ae sẽ bỏ lại như thế nào... thì tự nhiên mắt ae sẽ bớt bụi ngay... cụ thể là nó sáng tỏ ra rất nhiều vấn đề ngay trong hiện tại của ae.

ae chỉ hiểu ‘sống’ thực sự là như thế nào... khi ae đã hoàn toàn chấp nhận cái chết thực sự ra sao.

Càng hiểu về sự chết thì ae càng hiểu về sự sống.

Những giận hờn, tham lam, đau khổ, uẩn ức tích tụ bấy lâu nay thì ae tự động buông mà không cần cố gắng gì nữa.

Một cơ hội rất lớn trong cuộc sống vừa vụt mất thì ae cũng thấy nhẹ nhàng để đối diện hơn...

Vì sau tất cả, thì ae cũng phải để lại tất cả ở game đời này...

cái duy nhất ae cầm theo cho hành trình tái sinh tiếp theo chỉ vồn vẹn là những bài học mà thôi.

## ĐỘC LẬP – TỰ DO – HẠNH PHÚC

‘nên sống cuộc đời này như thế nào?’

Tôi khá ám ảnh 3 chữ này vì thời đi học, cứ đến giờ làm bài kiểm tra hay làm bảng kiểm điểm thì y như rằng phải ghi 3 chữ này ngay đầu trang giấy... sau này tiếp tục thấy trên hợp đồng văn bản các kiểu.

Thời đấy ghi như vệt thôi, mà ở đời, cái gì mà người ta nhắc nhiều quá thì đâm ra nhàm, rồi mọi người cứ nói qua lại với nhau trong vô thức.

Tôi có hỏi qua vài anh em rằng hiểu ý nghĩa 3 chữ đó không thì mỗi người hiểu 1 kiểu...

Mà tôi đã nói nhiều lần rồi, ‘định nghĩa sai thì sẽ hành động sai’

Tại sao không phải theo trình tự: hạnh phúc -> tự do -> độc lập?

Vì tự do và hạnh phúc chính là kết quả của ‘độc lập’.

Không có độc lập thì sẽ không có tự do và hạnh phúc, nên độc lập là điều kiện tiên quyết cho tất cả.

anh em theo Phật, theo Chúa, hay vô thần, tất cả đều chung 1 nền tảng, đó là ae phải độc lập được từ vật chất bên ngoài đến tư tưởng bên trong --> thì cái hạnh phúc đích thực (chân phúc) mới hé lộ với ae được.

Đây cũng là chìa khóa cho các câu hỏi mà được nhiều anh em hay inbox page kiểu ‘nên sống cuộc đời này như thế nào?’

Vậy ‘độc lập’ là gì?

Từ lúc vừa sinh ra, anh em chưa tự ăn và chưa tự vệ sinh được, thì lúc đấy bố mẹ sẽ đút cho ăn và tắm rửa cho anh em.

Đến tầm hơn 2 tuổi thì anh em mới độc lập về ăn uống... rồi mấy năm sau mới tự tắm mà không cần ai hỗ trợ nữa.

Đó gọi là độc lập về sinh hoạt cá nhân.

Tự ăn, tự uống, tự vệ sinh, tự ngủ được rồi thì ae chỉ mới độc lập ở tầng rất thấp...

Vì thực phẩm ae đang ăn, nhà ae đang ở, xe ae đang chạy, trường ae đang học... đều do bố mẹ ae chu cấp cho ae... nghĩa là ae chưa độc lập về việc tự nuôi mình.

Đến khi nào, ae tự nuôi mình, tự mình sống độc lập hoàn toàn, thì đấy mới là mức độc lập rất cơ bản của một con người trưởng thành mà thôi.

Hạnh phúc không phải là quay vào ‘bên trong’ rồi an trú trong đấy, đó là cái rất nhiều người nhầm lẫn. Cũng quay vào bên trong nhưng không phải kiểu đấy.

Mà hạnh phúc tự nhiên sẽ phát sinh khi ae có sự độc lập đúng nghĩa từ cái vật chất hữu hình bên ngoài đến cái tư tưởng bên trong.

Khi ae độc lập hẳn mọi mặt trong cuộc sống thì tự nhiên bên trong sẽ phát sinh bình an... chứ không phải kiêu, bên ngoài đủ việc để làm, trách nhiệm đầy ra, rồi ae chạy vào rừng tìm bình an cho riêng mình thì chẳng bao giờ bình an được... nếu có thì chỉ yên tĩnh lúc đấy mà thôi.

ở game đời, cái nhức nhối nhất vẫn là Tiền, vì nó là cái trung gian để trao đổi tất cả.

nên sau khi độc lập sinh hoạt ra khỏi gia đình, thì từ 18 tuổi, ae phải có 1 kế hoạch 'tự do tài chính' sớm nhất có thể. Nhiều nguồn để học cái này... nhưng nguyên lý là, ae nên có 1 việc làm ổn định, dư tiền nhàn rỗi thì lên kế hoạch đầu tư rồi quản lý tài chính cá nhân sớm nhất có thể. Youtube rất nhiều.

Việc độc lập về tài chính sớm, có dòng tiền dư dã, không phải để ae nghỉ hưu sớm mà để ae có nhiều thời gian hơn đi làm những việc ae thích... và thắng tay từ chối những việc ae không thích. Các quyết định trong cuộc sống của ae cũng sẽ độc lập hơn khi có dòng tiền đăng sau hỗ trợ.

Độc lập về tiền thì ae phải có kế hoạch 10-15 năm, bắt đầu càng sớm từ những năm đầu tiên đi làm thì đến tầm 36-40 tuổi thì ae đã tương đối tự do khỏi rất nhiều vấn đề liên

quan đến tiền trong game đòi rồi. Vì sự thật, hầu hết các vấn đề trong game đòi đều liên quan đến tiền.

Ai tu thân cũng biết rõ, chết cũng không thể mang tiền theo,

Nhưng tiền lại là công cụ để tạo ra rất nhiều thứ để ae tiếp tục mang theo qua kiếp sau như phước đức, nghiệp tốt và trí tuệ...

Ae vẫn có thể làm việc tốt dù không cần đến tiền... nhưng nếu có tiền thì việc tốt đó sẽ được nhân rộng lên rất nhiều lần.

Tiền không phải là đích đến... nhưng lại là công cụ của đích đến.

ae phải in ra câu này để đọc mỗi sáng.

Độc lập tài chính trước 40 tuổi thì nó lại đóng góp rất nhiều trong việc độc lập về tư tưởng.

Một tư duy tự do, độc lập, mà không có tiền thì sẽ hạn chế rất nhiều.

tại sao lại hạn chế?

khi ae thiếu tiền thì ae phải dùng thời gian của mình để lao động để sinh ra tiền.



nếu ae dư dả tiền nhờ đã có kế hoạch tài chính sớm thì năm 40 tuổi, ae vẫn đi làm nhưng sẽ thong thả hơn rất nhiều. Cái cốt lõi nhất là ae có nhiều THỜI GIAN, cho gia đình... và cho chính mình.

Có dư thời gian thì ae làm gì?

đi trải nghiệm ->> đi nạp tri thức mới ->> gặp các Bạc trí tuệ ->> làm thiện nguyện --> tiếp xúc với các cơ hội đầu tư -> ... nó cứ xoay vòng như thế

tóm lại, có thời gian để ae học, để ae trải nghiệm tất cả mọi thứ trong cuộc sống --> từ đó vốn sống tăng, trí tuệ tăng --> tiền lại sinh ra tiền !

đó là tại sao từ độc lập về tài chính nó lại tác động rất lớn đến độc lập về tư duy.

một tư tưởng tự do + tài chính độc lập --> ae sẽ tìm ra con đường để vừa thành công và vừa bình an ngay trong game đời này.

ở đời rất nhiều người thành công nhưng không bình an, vì họ không có một tư duy tự do. Mà để có nó thì phải có quá trình tu thân và trải nghiệm đủ sâu về cuộc sống, quan sát sâu mọi thứ, kỹ luật trong tất cả thói quen thì trí tuệ mới phát sinh từ từ ra được.

có độc lập thì ae sẽ có tự do và hạnh phúc,

độc lập từ vật chất bên ngoài, đến độc lập luôn cả tư tưởng bên trong.

khi ae đói thì ae phải xắn tay áo lên để đi kiếm ăn,  
chứ ngồi thiền không giúp ae hết đói !

...vì khi ae chưa độc lập, mà cố ngồi tìm kiếm bình an thì việc đó sẽ rất khó xảy ra. Nếu có, thì khả năng rất cao chỉ là cái tướng tượng của bản ngã vi tế mà thôi.

# CÁI TÔI TÂM LINH

## *bàn về tỉnh thức*

2-3 năm trở lại đây, chuyện khoe vật chất bắt đầu trở nên nhàm chán, giới tinh hoa bắt đầu chuyển sang các chuyên mục sâu sắc hơn như ‘Thiền’, ‘Tỉnh thức’, ‘Tôi là ai’, ‘tại sao tôi sinh ra’, ‘vũ trụ’, tái sinh và ‘năng lượng nguồn’.

Đây là nhu cầu tất yếu thôi và không có gì đáng trách cả. Vì chơi vật chất ‘bên ngoài’ lâu ngày cũng hết vui, thì chúng ta muốn quay vào ‘bên trong’ để tìm những niềm vui bền vững và mới mẻ hơn.

Về mặt hiện tượng, quay vào bên trong có vẻ sâu sắc hơn...

nhưng về bản chất thì nó lại là con dao 2 lưỡi... vì chính ngay thời điểm chúng ta cảm thấy mình ‘đặc biệt’ hơn, ‘sâu sắc’ hơn thì đồng thời cái bản ngã hay cái tôi cũng âm thầm to lên một cách vi tế... tôi hay gọi là “cái tôi tâm linh”.

Từ cái ảo giác mình đang ‘tỉnh thức’, mà biểu hiện dễ thấy nhất, là bên trong luôn khởi sinh tư tưởng đại loại như: wow... ta đã thấy được nhiều thứ mà đa phần mọi người không thấy, ta phải thay đổi gì đó, dần dần nó ngấm sâu hơn rồi phát sinh ra rất nhiều ảo giác.

cái tôi tâm linh luôn tinh vi, nó dùng chính trí thông minh hay trí khôn của anh em để dẫn dắt ngược lại anh em... để bản thân luôn cảm thấy ‘mình là người được chọn’.

bản ngã luôn muốn nó đặc biệt, nó muốn là trung tâm, nó muốn mọi người chú ý và công nhận. nếu ae đủ định lực và chăm quan sát thì sẽ thấy được những luồng suy tưởng do cái tôi tâm linh tạo ra:

“tôi sẽ phải thay đổi thế giới này thôi... vì quá nhiều vấn đề!”

“Cuộc đời là bể khổ, tôi sẽ giúp mọi người bớt khổ thôi...”

Thế giới ‘bên trong’ đấy, chỉ để thấy, để quan sát rồi buông nó ra.

Còn thế giới ‘bên ngoài” mọi thứ đã hoàn hảo rồi, khi anh em bớt làm phiền nó thì nó sẽ bớt làm phiền anh em.

Đừng khởi ‘ý niệm’ phải thay đổi bất kỳ ai hay điều gì cả, chấp nhận như nó đang là, khi chấp nhận hoàn toàn thì mọi thứ sẽ tự thay đổi theo đúng nhân-quả của nó.

Khúc này, nó không phải là anh em không làm gì cả, anh em vẫn sống, vẫn làm, vẫn hoàn thành những trách nhiệm trong game đời mình đang nhận... nhưng đừng đánh giá cao về

mình và về việc mình làm quá.

Mỗi khi tâm anh em thấy mình ‘quan trọng’ thì hãy tự nhắc mình, đây chỉ là ảo giác của cái tôi mà thôi.

vì sự thật, không có anh em thì ngày mai mọi thứ vẫn diễn ra bình thường, trời vẫn sáng và trái đất vẫn quay... không ai quan tâm đến sự biến mất của cái tôi đấy cả.

## CÀNG MUỐN TỰ DO, THÌ RÀNG BUỘC CÀNG TỚI

tiếp tục phần 2 của series bài TU, trích 1 câu hỏi khá hay của một bạn nhắn page hồi tháng trước:

“chào ad, mình theo con đường tu thân đã được 3 năm rồi, mỗi ngày vẫn giành ra tầm 30 phút ngồi thiền rồi cũng đọc thêm các tri thức mới. Tuy nhiên mình thấy cuộc sống vẫn quá mệt mỏi ad ah, quá nhiều ràng buộc, nào là gia đình vợ con, nào là sự nghiệp, tương lai, bạn bè, v.v.. Quá nhiều mối quan hệ chằng chịt, loay hoay hoài nên mình thực sự chán. Nhiều lúc nản quá, muốn buông hết tất cả, rồi tìm nơi nào đó yên tĩnh mà tịnh tâm rồi tập trung tu thân thôi. Ad cho mình thêm ý kiến về việc này. Cám ơn ad”

Anh em thân mến,

mong cầu tìm kiếm một nơi yên tĩnh để định tâm, đó là tâm tham...

anh em cần quan sát được điều này.

anh em càng mong cầu sự tự do thì ràng buộc sẽ càng tới...

nó đến để thắt chặt bàn chân anh em lại... để ae phải học từng bài học của cuộc sống mà kiếp này đã giao riêng cho ae.

you can run, but you can't hide

ae có thể chạy trốn nhưng không thể né tránh bài học của mình.

mỗi linh hồn khi tái sinh lại, đều có một số lượng bài học nhất định,

mà khi ae đi qua trọn vẹn từng bài học một thì cái bản ngã tạo tác của ae sẽ dần lộ diện ra.

thay vì trốn chạy thì cách tu thân hiệu quả nhất, đó chính là ĐỐI DIỆN VỚI TẤT CẢ những gì đang xảy ra với anh em. Hãy dũng cảm trực diện với thực tại, với trách nhiệm, với những mối quan hệ ae đang có.

khá nhiều bạn đang lầm tưởng,

tìm một nơi thanh tịnh, độc cư một mình, thì tâm ae sẽ yên ổn.

Đúng, tâm ae sẽ yên, sẽ định, nhưng với điều kiện là không có bất kỳ tác động gì từ bên ngoài.

ae cứ nghĩ mình đã ổn đến khi quay lại cuộc sống đời thường, bước vào các mối quan hệ thường trực thì tâm ae lại dao động cực mạnh.

lâu lâu mệt mỏi quá, ae có nghỉ ngơi một thời gian, tìm nơi yên tĩnh để tịnh tâm, đó là một cách rất tốt. Xả stress tý rồi quay lại game đời chiến tiếp. Còn nếu ae đã quyết định

sống độc cư như các Thiền sư hay Tu sĩ thì đó lại là một con đường khác.

Thiền sư hay Tu sĩ ‘xịn’ thì dù sống ở đâu thì tâm cũng yên cả, nhưng họ sẽ ưu tiên chọn nơi ít xô bồ để tập trung hơn. Nhưng nếu không có sự lựa chọn thì họ vẫn sống giữa đời thường như chúng ta, cũng đầy các trách nhiệm mà game đời ràng buộc.

Tu, thì có 3 nơi để ae tu:

một là tu ở nhà,

hai là tu ở chùa,

ba là tu ở chợ.

tu ở chùa thì vừa dễ vừa khó, vì còn Sư phụ, Sư huynh, Sư muội nhắc nhở mỗi ngày, kèm với giới luật nghiêm khắc, giờ giấc ăn ngủ và sinh hoạt chung rõ ràng, rồi có giáo lý và thời pháp đập liên tục... nên ít nhất là tâm ae cũng bị giới luật nó kèm lại rồi.

vậy còn tu ở nhà và tu ở chợ, thì chẳng có ai kèm ae cả... tự giác ae phải tự thân vận động và tự kỷ luật chính mình. Nói khó hơn tu ở Chùa thì cũng không hẳn, vì 3 cái đều có cái khó riêng.



Tuy nhiên, tu ở nhà thì ae tu với ai, đó là tu với vợ con mình, tu với Bố Mẹ mình, tu với anh em mình. Họ không cho ae giáo lý như ở chùa nhưng đổi lại sẽ cho ae đau khổ.

Khi các hệ thống niềm tin sống chung và va chạm với nhau thì sẽ xảy ra mâu thuẫn ngay thôi. ae muốn A, nhưng gia đình lại muốn hướng B, thế là choãng nhau --> lâu ngày nên ae chán.

tuy nhiên, cái đau khổ và mâu thuẫn mà họ đang mang đến cho ae, lại là cơ hội tuyệt vời để ae soi lại tâm mình... có phải do bản ngã mình chống đối hay không.

còn đề rèn Tứ vô lượng tâm (từ-bi-hỷ-xã) thì không còn nơi nào tu tốt hơn bằng tu ở Chợ cả. Tu ngay nơi mình làm, tu với ông Sếp, tu với khách hàng, tu với đồng nghiệp và tu với nhân viên của mình... bởi vì chả bao giờ họ theo ý ae 100% được đâu.

Sẽ luôn có trái ý, sẽ luôn có mâu thuẫn... không bao giờ làm ae toại nguyện !

vì chính những con người đẩy lại là ‘tám gương soi’ để ae tự nhìn lại tâm mình... rằng nó còn đầy những tham, sân, si, ngạo mạn và hoài nghi.

hoặc công ty ae vừa lên thì lại có biến phát sinh.. nó liên tục biến động như thế.

từ cái bất toại nguyện đấy, nó bắt ae phải TU và phải tập buông cái bám chấp về việc bắt mọi thứ theo ý mình.

ae càng nắm chặt thì game đời càng dồn dập làm ae khổ...

cái khổ khi tu ở chợ chính là liều thuốc giải cho cái bản ngã to đùng của ae đấy.

khi ae đã thông, chẳng có nơi nào tu tốt hơn bằng việc đối diện với tất cả những gì ae đang có. Đừng bỏ vợ con, đừng bỏ sếp, đừng bỏ công ty... mà hãy buông cái mong cầu mọi thứ theo ý mình xuống.

hãy làm tất cả nhưng đừng mắc kẹt ở đâu cả,

ae có thể là một triệu phú đô la, có vợ, có con, có tất cả, nhưng khi có biến xảy ra, ae vẫn bình tâm vui vẻ ăn mì gói và ngủ nấp cống mà không một lời than vãn nào... thì lúc đấy, ae đã chạm đến cái phá chấp cuối cùng của con đường tu thân rồi đấy.

ae ở đâu thì tu ngay ở đó... đừng chạy trốn nữa.

Những ràng buộc đang có, chính là những người Thầy tuyệt vời cho ae tu thân.

Gia đình, sự nghiệp, xã hội... chỉ là tấm gương soi để ae thấy rõ tâm mình.

tặng ae bài thơ ‘LỜI RA’ của Chân Bản Tuệ:

“Chính ngay nơi thống khổ

Là chỗ thấy lối ra

Ta sợ hãi trốn chạy

Nên cả đời bôn ba.”

## TU LÀ GÌ?

nhắc đến chữ ‘TU’, là chúng ta hay nghĩ đến chuyện cạo đầu vào chùa tụng kinh gõ mõ. Tôi thấy phần đông nhận thức chung của người Việt về chữ Tu là như thế. Tuy nhiên, cạo đầu, xả ly gia đình, rồi lên Chùa chỉ là một trong rất nhiều con đường để tu mà thôi.

Tu, đúng nghĩa là TU SỬA,

vậy sửa cái gì?

sửa cái tâm, sửa cái nhận thức,

---> khi nhận thức đúng thì sẽ hành động đúng

---> hành động đúng lâu ngày thì nó thành thói quen --> thói quen đúng tốt thì tạo ra kết quả tốt ---> quả thay đổi thì số phận anh em thay đổi !

nói ngắn hơn, nhận thức của ae thế nào thì thực tại của ae thế đấy!

nhận thức càng chất lượng --> thực tại sẽ càng thay đổi theo hướng đi lên.

dù thậm chí game đời luôn đẩy anh em vào những hoàn cảnh éo le nhưng với nhận thức ngon thì ae cũng sẽ có những giải pháp và quyết định ngon nhất có thể.

đó là 1 vòng tròn liên tục nhưng mấu chốt vẫn là sửa cái nhận thức này rồi trả nó về đúng với sự vận hành của tự nhiên thì cuộc đời ae sẽ bớt khổ đi rất nhiều.

theo định nghĩa trên thì không nhất thiết ae phải cạo đầu lên Chùa thì mới gọi là Tu.

Anh em theo Đạo gì không quan trọng, Đạo Phật, Đạo Chúa, Thờ Ông Bà, Đạo Lão, Đạo Khổng, Ấn Độ Giáo, Hồi Giáo, Khắc kỷ v.v.. hoặc thậm chí là vô thần... miễn là trong từng phút giây này, anh em có để ý đến cái tâm mình, quan sát được cái suy nghĩ của mình, rồi bắt đầu sửa đổi / cập nhật những nhận thức chưa đúng / chưa tốt thì ae đã TU rồi... mà khi ae đã chịu tu thì đời ae sẽ khá lên ngay.

vậy ở đời, cái gì mới là đúng, mới là tốt?

đúng / sai, tốt / xấu ở game đời luôn luôn tương đối,

vì vậy nhiều lúc làm anh em cực rồi, vì không biết vậy là đúng hay không. Vì cái đúng, có lúc nó đúng với người này, mà lại không đúng với người kia.

bởi thế, nhiều anh em cũng cố tu thân mà mãi không ra kết quả cũng vì nhọc nhằng mãi về thế nào là đúng/sai, tốt/xấu này.

tuy nhiên, có một nguyên lý để ae xác định khá nhanh, đó cũng là cách tôi nhìn mọi hiện tượng trong cuộc sống và quyết định ra đòn thế nào:

Cái ‘đúng’ rốt ráo nhất, đó là ‘không hại mình và không hại người’

Nghĩa là, một nhận thức và một hành động đúng phải dựa trên nền tảng ‘không hại mình và cũng không hại người’... anh em cần khắc ghi điều này.

tình huống trong game đời rất đa dạng. Thậm chí có vài tình huống, tất cả mọi người xung quanh ae để quy chụp rằng việc đó là sai... Tuy nhiên ae cũng phải bình tâm quan sát, việc mình làm có gây hại cho đối phương hay không, rồi tiếp đến là có tự hại mình ko... cả 2 yếu tố kết hợp lại thì nó mới là cái đúng thực sự.

tốt cho người mà hại mình thì chưa hẳn là đúng,

còn tốt cho mình mà hại người thì chắc chắn là sai rồi.

có một bạn inbox hỏi, gia đình ép bạn ấy học ngành A vì có tương lai & tiền nhiều hơn, nhưng bạn ấy lại muốn chọn ngành B vì bạn đam mê dù nghề ấy sau khi ra trường thì lương cũng bình bình đủ sống. nên bạn ấy hỏi tôi vậy nên thế nào?

tôi bảo, bạn cứ quy chiếu,

nếu nghe lời Bố Mẹ thì có hại mình, hại người ko?

còn nếu làm theo ý bạn thì có hại mình, hại người ko?

thế là bạn ấy ra câu trả lời ngay.

... và hàng vạn tình huống trong công việc, tình cảm, hôn nhân gia đình để ae có thể quan sát kỹ lại về cái đúng/sai ở đời thực sự như thế nào.

Đó là tại sao tôi rất ít khi khuyên ai nên làm gì trong một tình huống cụ thể, vì nó có rất nhiều biến số để giải. Cũng một tình huống đó, mà người A làm cách đó là đúng... mà người B áp dụng y hệt thì lại sai. Nên ae phải tự xét trên hoàn cảnh của mình để ra quyết định phù hợp... lời khuyên dù của ai đi nữa cũng chỉ để tham khảo mà thôi.

đến đây, tự ae cũng thấy, Tu cũng đơn giản, có điều chúng ta có để tâm đến nó hay không, hay cứ muốn loay loay mãi với game đời.

Tu, có thể nói tóm gọn trong 3 câu:

Không làm các điều ác,

Nên làm các việc lành,

Giữ tâm ý thanh tịnh.

câu này thì trẻ em 3 tuổi cũng có thể thuộc, nhưng ông già 80 tuổi làm cũng chưa xong... hoặc thậm chí tái sinh rất nhiều đời cũng chưa xong nữa. Vì để xác định đâu là ác, đâu là lành, thì cần phải một quá trình tu sửa nhận thức cực kỳ nghiêm túc đấy ae ah... rồi từ từ ae mới nhìn ra được cái bản chất đúng tốt trong từng tình huống của cuộc sống.

Dù có tri thức về cả vũ trụ này, cũng chưa chắc ae đã thực hành thuần thục được 3 câu trên. Đôi khi, càng nạp tri thức lại càng khổ, càng phiền não... vì game đời là phải vừa học vừa hành.

Học mà không hành thì đời sẽ cho anh em ăn hành.

Hết phần 1 của series bài TU

... còn khá nhiều phần tiếp theo của chuỗi bài TU này... nhưng tùy vào thái độ like/share của anh em đã =))



## THIÊN ĐƯỜNG TÌM ĐẤU

có một câu hỏi hay của một bạn vừa nhấn page nên trích dẫn lại để anh em cùng ngắm...

“Bác7 ơi, thiên đường và địa ngục có thật không?”

trung thực, thì tôi chưa đến 2 nơi đó nên không dám khẳng định. hehe

tuy nhiên, về mặt tri thức, đôi lúc chúng ta không cần chọt tay vào ổ điện để xem có điện thật hay không...

Thay vào đó, chúng ta có thể học từ trải nghiệm của người khác hay quan sát các hiện tượng tương tự để hờm hờm về câu trả lời.

thiên đường hay địa ngục cũng vậy, quá nhiều sách viết, rất nhiều Tôn giáo đề cập đến rồi, thậm chí rất nhiều ca thôi miên hồi quy để nhớ lại tiền kiếp cũng chia sẻ về 2 địa danh này.

nói chung, nghe để biết, chứ đừng chấp vào

tin cũng ok,

tin có thiên đường rồi cố gắng làm tốt để lên đó...

tin có địa ngục rồi biết sợ, bớt làm việc xấu để không phải xuống đó.

chứ không tin thì anh em quậy tới bên...

nên chuyện nghĩ ra khái niệm địa ngục và thiên đường là chuẩn vô đối, 10 điểm cho tạo hoá. Nó kiểu chúng ta hay hù con nít... không ngoan thì có Ông Kẹ bắt đi vậy đấy.

Nếu tôi có quyền sinh sát trong tay thì lập ra luôn 10 cái địa ngục xịn để chờ sẵn những linh hồn tội lỗi... phải gấp 10 lần như thế thì ae mới sợ hãi ra quần.

nói sâu hơn,

anh em tin hay không tin, không quan trọng, cốt lõi là ae tốt lên.

tôi thấy nhiều ae bên hội tâm linh khá lậm về chuyện có lên thiên đường hay trở về với Nguồn / Thượng đế hay không.

thật ra việc đó không quan trọng bằng việc ae đang sống bây giờ như thế nào.

nếu mai ae thất nghiệp, không có cơm ăn, gia đình ae đói thì đó sẽ là địa ngục ngay lập tức.

còn nếu ae trọn vẹn ngay hiện tại, sống cho đảng hoàng tử tể, lo đi làm đi ăn, bớt làm việc ác lại, bớt tham sân lại, đầu bớt ảo lại thì ngay đây chính là thiên đường.

chứ đừng cố gắng mua 1 tấm vé về một nơi ‘thiên đường’ trong khái niệm, rồi phải đánh đổi những cái ở hiện tại mà lẽ

ra anh em cần tập trung học cho nghiêm túc ngay trong kiếp này.

mà dù thiên đường có thật đi nữa...

thì anh em lên đó để làm gì?

để phê pha an lạc tĩnh lặng mãi mãi... rồi mặc kệ đám còn kẹt lại ở thế gian này?

... hay ae sẽ quyết định tái sinh trở lại để giúp tất cả cùng lên chung với ae?

đến đây, ae phải trung thực để ngẫm kỹ.

1. việc cố gắng lên thiên đường hay thế giới 5D 6D cc gì đây, đôi lúc chỉ là nỗ lực của bản ngã mà thôi... hành động vị kỷ đây.

2. năng lượng sáng tạo nên vạn vật và vũ trụ chính là tình yêu vô điều kiện ... từ đó dẫn đến hành động không vụ lợi. ae chỉ cần để tâm trong từng việc nhỏ trong cuộc sống thường ngày, làm cho nó đàng hoàng, đừng hại người, hại mình thì ae đã sống trong thế giới mới rồi, cần gì lên thiên đường.

3. ae nghĩ Ma Vương là ác hay thiện?

ae gây tội lỗi, cho ae xuống nơi đặc biệt để rèn luyện nhân phẩm lại, cho ae đau khổ cùng cực để ae nên người. Thì đây là ác hay tốt với ae?

Ma vương xem anh em si mê tham đắm dục vọng như những đứa con đang nghiện xì ke vậy. Thấy con nghiện quá nên ông Ba gửi con đi cai nghiện, thả khổ một lần rồi làm lại cuộc đời.

4. cuối cùng, tất cả mọi thứ hữu vi đều vô thường.

thiên đường và địa ngục cũng là hữu vi,

nên cả 2 cái đấy cũng vô thường... không có gì mãi mãi.  
ae chấp vào nó làm gì.

thiên đường ở ngay trong chúng ta,

... không cần đi đâu cả.

# ‘TU THÂN’

## 1. Làm sao để biết là đang ‘TU ĐÚNG’ ?

Dù anh em (ae) là người vô thần, hay theo bất kỳ Đạo nào (như Phật\*, Chúa, Hindu, Khắc kỷ stoic, Lão Tử vô vi, thờ Ông A, Bà B, v.v)... hoặc đang áp dụng phương pháp đọc/tụng kinh, thờ cúng, trì chú, thiền định, thiền tuệ, vipassana, hay bất kỳ phương pháp tu nào; thì tất cả những thứ trên đều là ‘phương tiện’.

Đã là ‘phương tiện’ thì nó hợp người này và không hợp người kia. Có người cần rất nhiều phương tiện để đi từ A sang B; nhưng lại có người không cần phương tiện nào cả, cứ ‘thuận tự nhiên’ và đúng nhân-quả mà sống.

Dù ae đang theo phương tiện nào thì đây là những biểu hiện hay kim chỉ nam để nhận biết ae đang đi đúng hướng:

a1. càng tu, càng thấy yêu đời hơn, ít phiền não hơn, trọn vẹn với thực tại hơn, ăn/ngủ ngon hơn.

a2. ít làm phiền, bớt ‘làm khổ’ những người xung quanh hơn.

a3. đến một giai đoạn, sự có mặt của ae ở bất kỳ nơi đâu, đều là nguồn năng lượng vui vẻ và hạnh phúc đến những người xung quanh.

a4. cuối cùng, càng tu đúng, thì càng bớt ‘vì mình’ hơn, thay vào đó là trọn vẹn cho việc phụng sự cuộc đời hơn, cụ thể là ‘vì người’ hơn.

Nếu ngay cái a1 đầu tiên, mà ae thấy sao càng tu, càng khổ, càng không hạnh phúc, càng phiền những người xung quanh, thậm chí không giải quyết được nỗi khổ của chính mình mà còn làm người khác thêm khổ. Đây là lúc ae nên bình tâm lại, để xem mình đang tu đúng hướng hay chưa.

-----

## 2. Khi nào ‘TU XONG’?

Nếu bất kỳ ai nói với ae, họ đã ‘tu xong’ hay đã ‘giác ngộ’ rồi thì tất cả đều là ảo giác của cái tôi hay sản phẩm của bản ngã vi tế.

Sự thật, việc tu thân không có điểm kết nên chẳng có khi nào gọi là tu xong cả. Tu thân là việc mỗi ngày, nó như đánh răng rửa mặt mỗi sáng, chỉ cần một hôm ae quên đánh răng thì mồm ae đã thối vô cùng.

Có tu luyện 20-30 năm, chứng tầng thiên tuệ thứ 100+ đi nữa, nhưng chỉ trong 1 khoảnh khắc ae quên mình đi thì cũng hồng bát. Đơn cử, nếu gặp việc trái ý rất tinh vi, ae sân lên mà không biết thì con ma sân nó dẫn ae đi rất xa. Lúc ae hết say thì chuyện đã xong rồi.

Tôi tiếp xúc với khá nhiều ‘Thiện tri thức’, tất nhiên cũng có tri thức ‘this’, tri thức ‘that’. Có những ae nói giáo lý, phân tích logic, vô ngã, tánh ‘không’ cực kỳ hay và thuyết phục... nhưng với tôi, biết và hiểu tất cả những điều đó chỉ mới 10% hành trình tu thân mà thôi.

Nếu chỉ dừng ở đó thì chúng ta đang tu ở cái ‘mô’, chứ không có tu ở chữ ‘hành’. Tiếp xúc thông thường rất khó biết người đó có thực sự ‘tu’ hay không; cách rõ nhất là quan sát sinh hoạt, hành động và thái độ của người đấy trong cuộc sống thực tế hằng ngày; cụ thể hơn là quay lại mục số 1 để kiểm tra lại.

-----

### 3. Vậy ‘TU THÂN’ như thế nào, bắt đầu ra sao?

Đừng suy nghĩ cái gì quá to tát, rồi tu luyện thời gian thành như một khúc gỗ không cảm xúc, dippe. Tu là chỉnh sửa lại ‘nhận thức’ và ‘hành vi’ sao cho đúng với tự nhiên và nhân-quả thôi.

“Không làm các điều ác,

chăm làm các điều lành,

giữ tâm ý thanh tịnh!”

Tôi mượn lời của Thiền Sư Ô Sào hay Thái Tử Tất Đạt Đa, để ae thực hành ngay bây giờ. Câu kệ trên, đưa trẻ 3 tuổi

nó cũng thuộc lão nhưng ông lão 80 tuổi đôi lúc cũng làm chưa xong.

Mới bắt đầu, tâm ae còn ác lắm, rất dễ dao động, đựng chuyện là nóng máu ngay. Khi tâm còn yếu thì cần rất nhiều ‘phương tiện’ để ae định tâm lại, đó là tại sao các Đạo giáo và phương tiện ra đời để phục vụ nhu cầu định tâm cho từng căn cơ của mỗi ae.

Nhưng khi ae đã định tâm được rồi thì nên phụng sự cuộc đời ngay thôi; bắt đầu từ những người xung quanh mình, bố mẹ, anh em hay vợ con. Khi ae đã bớt khổ, dung lượng trái tim to lên, hạnh phúc hơn thì ae có mới có dư mà cho người khác. Chứ ae ko có gì trong túi thì cho ai được gì.

để phân biệt cái gì ‘nên làm’ hay ‘không nên làm’ thì ae cứ tập từ từ, mỗi lần suy nghĩ và hành động gì thì ae cứ tự nhắc thầm: “mình làm thế có đúng nhân-quả hay chưa”.

khi trí tuệ chúng ta còn on/off như ngọn đèn dầu trước gió, nhiều lúc ae làm đau khổ người khác mà ae không hay biết đấy. Nhưng cứ yên tâm, vũ trụ sẽ điều chỉnh nhận thức của ae dựa trên cơ chế nhân-quả, sẽ có việc tung ứng đáp lại để ae khổ tý thì mới tỉnh táo hơn.

Dù ae có muốn tu thân hay không thì vũ trụ vẫn sẽ bắt ae tu, đó là tự nhiên rồi, ae không thoát được đâu.

Tu thân đơn giản vậy thôi, quan trọng có chịu hành ngay bây giờ hay không.



Chúc ae vui khỏe và ‘sống nghệ’ hơn nhé.

Chú giải:

\* Phật vẫn là Vô Thần

## ĐẠO ĐỨC

hôm nay tản mạn tý về ‘đạo đức’, vì sắp vừa coi xong phim hình sự VN cùng với Mẫu Thân tối qua. Trong đây thì có 1 tình huống rất thú vị mà liên quan đến 2 chữ đạo đức này nên tôi đem ra biên luận để chúng ta cùng suy ngẫm.

Ngũ cảnh là, có anh chị cảnh sát chìm, chung 1 đội, rất thân thiết, gọi tắt là Anh Thảo và Chị Linh đi; 2 người được gài vào một đường dây buôn mai-thúy để bắt ông trùm. Sau một thời gian trà trộn thành công, tự nhiên gần đến cuối phim thì chị Linh bị phát hiện là nội gián và cả anh Thảo cũng vào diện tình nghi (mặc dù trước đó anh Thảo lập rất nhiều công trạng cho ông trùm).

Thế là chị Linh bị cả đám mang ra tra tấn, ông trùm kêu anh Thảo ra trước mặt chị Linh rồi bảo chỉ “mày khai ra đồng đội của mày là ai trong đám này thì tao tha cho mày sống”, nom na thế, chị Linh vẫn cương quyết “tao đi một mình, dell có đồng đội”.

Ông Trùm kiểu bán tín bán nghi về anh Thảo, nên đưa súng cho anh Thảo rồi kêu mày bắn con nội gián này ngay. Đây là khoảnh khắc vàng để tôi bóc tách về chủ đề ‘đạo đức’ hôm nay, còn việc anh Thảo quyết định thế nào thì tôi sẽ kể sau.

Có 2 loại đạo đức mà anh em sẽ phải chọn để sống trong cuộc đời này:

## 1. ĐẠO ĐỨC TƯƠNG ĐỐI (hay gọi là ‘đạo đức duy lợi’)

ví dụ 1.1, lấy luôn tình huống Anh Thảo trong phim, nếu chọn đạo đức duy lợi thì anh Thảo sẽ chấp chận giết chị Linh để vì đại cuộc, triệt phá tập đoàn mai-thúy. Theo đạo đức duy lợi, thì người ta chấp nhận làm sai cái A để đạt được cái B. Theo tư duy ấy thì anh Thảo tin rằng, sự hy sinh của chị Linh sẽ giúp được rất nhiều người không bị nghiện mai-thúy và không có nhiều người chết do nhóm này gây ra nữa.

ví dụ 1.2, tình huống đời thường hơn, cô giáo Toán mở lớp học bồi dưỡng tại nhà, cháu nào học thêm lớp tối của cô thì đa phần được luyện đề thi trước, nên đa phần điểm khá tốt. Bạn có đứa con, học mãi điểm Toán cứ bị không chế, bạn biết nếu cho con đi học thêm thì sẽ được điểm cao nhưng lại bất công với mấy bạn khác không học thêm. Bạn thương con nên đành chấp nhận theo dòng chảy.

2 tình huống trên chính là đạo đức duy lợi, chấp nhận hy sinh cái A (dù trái lương tâm) để đạt được cái B.

## 2. ĐẠO ĐỨC TUYỆT ĐỐI (của bác Kant)

Rất đơn giản, cái gì đúng là đúng, cái gì sai là sai. Trái nhân-quả và không đúng lương tâm thì tôi không làm, đó chính là đạo đức tuyệt đối.

Lại quay lại tình huống Anh Thảo ở trên, nếu chọn đạo đức tuyệt đối thì anh sẽ không bắn chị Linh; không thể vì cứu nhiều người mà hy sinh 1 người. Mạng ai cũng đáng giá như nhau, không thể nói 10 mạng quan trọng hơn 1 mạng. Kết quả tất yếu, Anh Thảo không bắn thì cả hai cùng chết.

còn chuyện con của bạn đi học thêm để có điểm cao, cũng tương tự với rất nhiều tình huống khác trong gia đình, trong doanh nghiệp, trong xã hội hiện nay, mà chúng ta hay tự an ủi nhau “đời nó thế” hay “xã hội nó thế rồi”, không theo dòng chảy thì chết.

đến đây, anh em có thể thấy rõ, một người theo ‘đạo đức tuyệt đối’ khi sống trong một tập thể hay một xã hội có phần đông theo ‘đạo đức duy lợi’ thì chắc chắn người đó sẽ vô cùng chật vật, vì bản chất thế gian này đã rất tương đối rồi.

giờ ae đã hờm hờm được việc Anh Thảo quyết định thế nào rồi đấy, anh đã bắn chị Linh, rồi tiếp tục nội gián và triệt phá thành công ông trùm và đường dây dấy. Tất nhiên, phim cũng không muốn anh Thảo cắn rứt cả đời về việc bắn chị Linh nên đã cho chị Linh sống do bắn trúng cái thẻ bài trong áo của chị, may mắn vkl.

Thế thì chúng ta nên thế nào nhỉ? Đạo đức tương đối hay tuyệt đối?

‘Đạo Đức’ gồm 2 chữ, ‘Đạo’ + ‘Đức’

trong sách cụ Nguyễn Hiền Lê dịch, có nói 1 điểm mà tôi tâm đắc,

“Hiểu được đạo, rồi sẽ tự có đức”, không rõ trích dẫn của ai, nhưng tôi hờm hờm là từ Đạo Đức Kinh của Lão Tử.

Mở đầu đạo đức kinh thì Lão tử cũng phán ngay, ‘đạo’ nói ra được thì không còn là ‘đạo’. Rất nhiều cách diễn giải về câu này, nhưng theo riêng tôi, thì do sự giới hạn của ngôn ngữ và nhận thức của mỗi người, nên rất khó để diễn tả ‘đạo là gì’ cho đối phương.

Nó giống như, tôi diễn tả trái cam Mỹ, nó chua hoặc ngọt ra sao bằng câu chữ, ghi ra gần 1 trang A4. Anh em đọc chữ cũng nắm sơ sơ đấy nhưng chỉ khi anh em cắn tận miếng trái cam Mỹ thì mới thực sự hiểu cái vị cam ấy thế nào. Đạo cũng thế, mỗi người cũng phải tự trải nghiệm trên chính hành trình của mình.

Đạo, dịch thô là ‘con đường’, dịch sâu hơn là ‘luật Trời’, hiểu rộng hơn nữa chính là “luật vận hành của trời đất hay vũ trụ”.

Vậy luật vận hành hay cơ chế vận hành của trời đất gồm những luật nào?

Cơ bản nhất là ‘luật của một’, tất cả mọi thứ trong vũ trụ là một, từ ‘một’ rồi tách ra thành ‘hai’ - nhị nguyên (âm/dương).

Có âm/dương nên sinh ra ‘luật cân bằng’ và ‘luật hấp dẫn’, để âm dương cân bằng nhau và hút nhau. Kế tiếp là ‘luật nhân quả’, gieo gì gặt đó, không sai khác một ly.

Những luật trên luôn vận hành liên tục đến vô tận, không có điểm bắt đầu, không có điểm kết thúc, rồi chúng ta thấy được ‘luật vô thường’ mà nhà Phật hay nói, mọi thứ đều có chu kỳ, sinh-trụ-hoại-diệt. Cứ sinh rồi diệt, rồi lại sinh.

Một người thấu hiểu sâu sắc luật vô thường, luật nhân quả, luật cân bằng và luật của một (tánh Không của vạn pháp) thì cơ bản đã chạm gần được đến ‘đạo’. Còn sống trong ‘đạo’ luôn thì không còn khái niệm, không diễn giải nào nữa, sống thôi. Cứ diễn giải là sai.

Tôi hay bảo vui, để thấy đạo thì cần rất nhiều sự thông minh của lý trí, nhưng để sống trong đạo thì không cần bất kỳ sự thông minh nào nữa.

Thân người vốn là tương đối, cũng sinh lão bệnh tử. Dù có tận dụng sự thông minh để hiểu các luật đầy trên mặt lý trí thôi, thì cũng giúp anh em thanh thản và an lạc khá nhiều trong cuộc đời này rồi.

sống đúng theo luật vận hành thì tạo ra nhận thức đúng (chánh kiến),

có nhận thức đúng thì hành động đúng luật trời đất.

chữ ‘Đức’ chính là thói quen đúng tốt từ nhận thức đến hành động.

Đó là tại sao, “Hiếu được đạo, rồi sẽ tự có đức”.

Bát chánh đạo bắt đầu từ ‘chánh kiến’, đó là hiếu đạo, không có chánh kiến thì 7 cái chánh kia vô tác dụng.

mà để có chánh kiến thì phải có ‘giới-định-tuệ’, nói ngôn ngữ đời thường là ‘thận trọng-chú tâm-quan sát’.

Đạo, còn có thể hiểu là GOD bên Thiên chúa giáo,

trong tờ tiền Mỹ có ghi “in god we trust”, trên trải nghiệm của chính tôi thì tạm dịch, chữ Đạo = GOD = ‘Sự thật’.

in god we trust, chính là chúng tôi tin vào ‘sự thật’, aka Đạo, sự thật về chúng ta là một, chúng ta từ 1 nguồn ra, chúng ta không khác nhau.

Con người tái sinh khác nhau với nghiệp lực khác nhau, trải qua cả sung sướng và khổ đau để học những bài học về ‘sự thật’. Càng thấy rõ sự thật thì càng tiến gần đến đạo.

Bài quá dài, đến đây để anh em suy ngẫm thêm,

vậy ‘đạo đức tuyệt đối’ và ‘đạo đức duy lợi’ ở trên, cái nào đúng với chữ Đạo tự nhiên ?!

# CHỌN CON TIM HAY LÀ NGHE LÝ TRÍ

(Bò trộn Chuối hay Chuối trộn Bò)

câu hỏi 1: “đôi lúc em thấy em rất tuyệt vời; nhưng lại có lúc em thấy mình bình thường vô cùng?!”

câu hỏi 2: “theo con tim hay là nghe lý trí?”

trả lời chung:

Con người có 2 phần, phần CON và phần NGƯỜI.

A. Phần CON, tôi hay gọi với nhiều cái tên, ‘bản thể’, ‘bản ngã’, ‘con tim’, ‘bộ mặt thật’... hay tôi gọi vui là phần ‘CHUỐI’

Phần Chuối này, rất thích ‘làm ít sướng nhiều’, thích làm điều nó thích, thích ăn ngon, mặc đẹp, thích được tôn trọng, thích được khen, thích ôm ái, thích những thứ dễ dàng.

Phần Chuối chính là đạo đức thật của chúng ta, nhưng đa phần nó là thói quen xấu.

B. Phần NGƯỜI, tôi cũng gọi với nhiều tên, ‘lý trí’, ‘tuệ giác’, ‘bộ mặt xã hội’, ‘đạo đức xã hội’... hoặc tôi gọi dễ nhớ hơn là phần ‘THỊT’

Phần Thịt này, nó giúp chúng ta nhìn sự việc / hiện tượng rõ ràng hơn, cho ý chí để làm điều chúng ta không thích;



giúp chúng ta lựa chọn cái nên làm thay vì cái thoải mái; nó cho chúng ta động lực để vượt khổ để hoàn thiện mình hơn. Quan trọng là giúp chúng ta kỷ luật.

còn định nghĩa kỷ luật là gì, chính là sự lựa chọn giữa cái mình muốn bây giờ và cái mình muốn nhất.

Phần Thịt chính là thói quen tốt, hay ‘đạo đức xã hội’ của chúng ta.

-----

Vậy cơ chế hoạt động của phần Chuối và phần Thịt này ra sao?

1. khi chúng ta đối diện với cái chúng ta thích hay cả cái chúng ta không thích thì phần Chuối luôn ra đòn trước phần Thịt.

Thích thì cho chúng ta cảm xúc sướng, phần Chuối sẽ điều tiết nhịp thở và nhịp tim lúc đó, khí lên não thay đổi, mặt chúng ta đổi sắc (ngáo) rồi phần Chuối ra đòn, đây gọi là ‘nghe con tim’ đấy.

Còn ngược lại, cái không thích cho chúng ta cảm xúc sân hận, khó chịu, thì phần Chuối cũng thay đổi khí lên não, thế là Chuối ra đòn, bỏ đẹp hết cái bố không thích.

Tuỳ người, có người 1 lúc sau thì phần Thịt mới chạy, có người cả đời mà phần Thịt vẫn chưa chạy. Ae chiều chuộng

phần Chuối xong thì phần Thịt chỉ còn nhiệm vụ tổng kết, ‘dippe, sao lúc đây mình ngu thế!’, ae thấy hối hận, xấu hổ, tiếc nuối là do phần Thịt đang hoạt động đây.

## 2. Mỗi người có hàm lượng Chuối và Thịt khác nhau

ông nào nhiều chuối, ít thịt thì gọi vui là thịt trộn chuối. Gặp bất kỳ việc gì cũng phần chuối kiểm soát là chính, nên đâm ra đời rất chuối.

còn ông nào nhiều thịt, ít chuối thì gọi là chuối trộn thịt. Phần chuối (bản ngã) vẫn diễn ra nhưng phật thịt nó chặn lại được. Khí lên não nhưng vẫn chưa đủ để ra đòn.

Vậy nghe con tim hay làm theo lý trí?

tôi ưu nhất là chọn con đường ‘Trung Đạo’

sống thân con người thì phải có chút phần chuối để còn hưởng thụ cuộc sống, nhưng cốt lõi vẫn trên nền phần thịt là chính. Cái sướng của mình đừng gây hại cho chính mình và cho người khác, đây là lúc chế biến ra được món chuối trộn thịt chuẩn master chef.

Chứ sống phần thịt không thì ăn cũng rất chán, còn phần chuối không thì thiếu dinh dưỡng cho thân và tuệ.

Còn việc lâu lâu soi gương thấy chúng ta ngon hay tuyệt vời là lúc phần chuối nó đang hoạt động mạnh; còn lúc thấy

chúng ta còn cùi mía và bình thường như bao người thì lúc phần thịt hoạt động mạnh hơn.

chẳng có đúng hay sai, mỗi người cứ chọn hàm lượng chuối và thịt phù hợp để cuộc sống ae được cân bằng và an lạc.

Chúc Anh Em vui khoẻ nhé, đừng ‘chuối’ quá

## ‘XỨNG ĐÁNG’ & TRÍ TUỆ TÁM GUỜNG

Chúng ta hay hỏi nhau “làm sao để có một tình yêu đẹp”  
nhưng câu hỏi đúng mà anh em nên đặt là

“ta cần làm gì để XỨNG ĐÁNG với một tình yêu đẹp”

Tâm hồn ta đầy trống rỗng, nhếch nhác, thì năng lượng đó sẽ thu hút được gì, ngoài những điều tương tự.

‘Xứng đáng’, là điều cốt lõi, khi ta muốn vũ trụ trao cho ta điều gì thì bên trong ta phải có những phẩm chất với nguồn năng lượng đủ lớn để đón nhận nó.

Các chị em bĩm sữa hay an ủi nhau sau ly hôn hay thất tình,

“chị/em mình cũng ngon mà, ngoài kia thiếu gì trai tốt, lo gì...”

uhm thì tiền ngoài kia cũng đầy, nhưng tại sao chúng ta vẫn nghèo.

Thành công thì luôn ở ngoài kia, nhưng làm sao để anh em ‘xứng đáng’ đón nhận được sự thành công đó, đây là chuyện cần suy ngẫm.

Sáng nào ae cũng bước vào cuộc đời với thái độ đầy ẽch ương thì dippe, đời chỉ quăng lại cho ae toàn chuyện cãi lương.

Mấy nay kéo phây, tôi thấy khá nhiều bài viết nói về sự đi xuống hay lụn bại của xã hội. Rồi chuyện tiếp xúc giữa người với người, người này thì nhận xét người kia ‘rác rưởi’ hay đạo đức suy đồi... rồi sinh ra một trào lưu ‘muốn tách biệt’ khỏi xã hội này, tìm đến một nơi thanh tịnh để gột rửa tâm hồn, tìm về với nguồn hay chân ngã... nghe thanh cao vkl.

sự thật, ae nên tỉnh táo,

chẳng có ai vô can trước tình trạng dốt nát, bệ rạc và nhếch nhác này của xã hội cả.

rồi có một số ae ‘tri thức’ tỏ thái độ ngán ngẫm vì suy nghĩ chắc ‘mình sinh nhầm thời rồi !’

Chẳng có ai sinh nhầm nơi hay nhầm thời hết. Tất cả chúng ta đều sinh ra đúng vị trí và đúng thời điểm. Mọi thứ xảy ra đều có lý do, không có gì là ‘ngẫu nhiên’ ở đây.

Ngẫu nhiên chỉ là mỹ từ thể hiện sự dễ dãi trong chính suy nghĩ chúng ta.

Anh em lười suy nghĩ nên việc gì không giải thích được thì đổ hết cho ngẫu nhiên hoặc cho ông trời.

Vũ trụ sắp xếp anh em ở xã hội nào, sống với ai, làm với ai, đều có lý do. Vì tất cả mọi thứ và con người đang xuất hiện trong cuộc sống ae đều là một ‘TÁM GƯƠNG SOI’ để ae thấy được nội tâm của chính mình.

tâm ae thối nát thì nó sẽ phóng chiếu ‘sự thối nát’ lên mọi thứ bên ngoài.

tâm ae đầy sự đố kỵ thì nó sẽ phóng chiếu ‘sự đố kỵ’ lên người khác khi ae so sánh mình với họ.

ví dụ, ae thấy một thằng bằng tuổi mình mà sao nó giàu nhanh quá, thì bản ngã của ae sẽ tự động phản vệ ngay, ‘chắc nó làm ăn gian dối hay gian thương rồi, hoặc tiền của ông bà nó để lại, chứ nó có giỏi mẹ gì đâu!’... đó là sự phóng chiếu của lòng đố kỵ trong tâm ae lên đối tượng đấy.

khi ae thấy người khác thế nào... thì rất có thể tâm ae đang chứa đầy những hạt giống tương tự. Nên hãy cẩn thận khi quan sát và nhận xét người khác hay đánh giá bất kỳ hiện tượng nào trong cuộc sống.

còn chuyện tách biệt ra khỏi sự thối nát của xã hội?

Khi anh em còn hít thở trong bầu không khí này thì anh em đã chấp nhận tham gia tấn bi, hài, kịch ở ngoài kia rồi. Đừng than !

‘than vãn’ chỉ là thái độ của những kẻ yếu đuối !

ae nên khắc ghi điều đó.

khi tâm hồn anh em bớt nhếch nhác thì tự động mọi thứ sẽ đẹp hẳn ngay. Chúng ta không thể tách khỏi nó, mà chúng

ta sẽ sống trong nó. Hãy là một tế bào tốt trong vũ trụ này trước đã.

đôi lúc ta hay lầm tưởng chỉ có mình ta tốt đẹp, còn ngoài kia chỉ toàn rác rưởi và thối nát. Nhưng hãy tỉnh táo hơn, có thể chính chúng ta đang tạo ra sự thối nát đó.

rút lại,

muốn đạt được gì trong cuộc sống thì ae phải luôn tự hỏi mình:

“liệu mình đã XỨNG ĐÁNG với cái mình muốn hay chưa?”

anh em muốn cưới hoa hậu hay body chuẩn 6 múi mà suốt ngày chỉ lo ở nhà cào phím tám chuyện thiên hạ thì dell bao giờ có chuyện đó xảy ra đâu... vì cơ bản nội lực và tâm thức của ae chưa ‘xứng đáng’ với những thành quả đó.

đòi thay đổi thì chúng ta thôi đây,

bớt phàn nàn, bớt nhận xét, và bớt nghĩ tiêu cực về mọi thứ lại.

Sửa bên trong mình trước, khi tâm hồn và nội lực mình tốt lên thì mới bắt đầu nhìn ra bên ngoài mà chém gió.

## LÀM SAO ĐỂ NGƯỜI KHÁC HIỂU MÌNH?

có vài bạn inbox page hỏi tôi câu này, hôm nay biên luôn 1 bài để mọi người cùng tham.

đây là câu hỏi hay nhưng nó cũng là một câu hỏi đầy ‘vô minh’

tại sao?

trước khi trả lời câu này thì anh em phải hỏi một câu quan trọng hơn nữa?

“mình hiểu chính mình được bao nhiêu %?”

trung thực mà nói, trên bình diện chung, thì chúng ta hiểu về chính bản thân mình rất ít. Vì không hiểu mình nên đầu óc chúng ta hay rất lang mang.... dẫn đến cứ lang thang rong ruổi mãi trong cuộc đời này mà chẳng biết thực sự mình muốn gì và cần làm gì.

nếu anh em chỉ hiểu chính mình 50% thôi thì ae nghĩ người khác có thể hiểu ae được bao nhiêu %?

ae còn chưa hiểu hết chính mình thì không có cách nào để làm người khác hiểu mình cả. Chúng ta là người duy nhất biết rõ tâm trí, tư tưởng, cảm xúc của mình thế nào nhất, nhưng ta còn chưa hiểu rõ thì những ‘ai-ngoài-ta’ liệu có thể hiểu ta được không?



Nên cố gắng để người khác hiểu mình là một hành động vô cùng vô minh. Nó tương tự với việc ‘làm sao để người khác thông cảm cho mình’, cũng vô minh không kém. Họ đã không hiểu mình thì càng không thể thông cảm.

Cái duy nhất chúng ta có thể hiểu và thông cảm cho nhau, đó là nhận thức được ‘cái tâm trí này của chúng ta luôn bay nhảy như con khỉ đu cây vậy’. Ngày này thế này, ngày kia thế kia, ae chạy theo chính suy tưởng của mình còn đuổi thì người khác càng bó tay.

hiều đến đây, ae có sẽ một tuệ giác rất xịn,

người ghét ae rồi một ngày cũng sẽ hết ghét, vì sau một thời gian có thể nhận thức họ sẽ thay đổi...

cả người thương ae thì cũng không thể thương ae suốt được, nhất là việc từ thương sang ghét cũng rất gần. Càng thương tốt độ mà đã chuyển sang ghét thì thù hận đến tận xương. Đó là tại sao mấy cái trả thù vì tình, luôn rất dã man.

nói chung, chúng ta hay bảo ‘hiểu nhau’, chỉ là để an ủi và động viên cho vui thôi. Chứ sự thật, chúng ta chả hiểu con mẹ gì về nhau cả, vì tâm trí của chúng ta thay đổi liên tục mỗi ngày, cả chính mình còn không nắm bắt kịp nếu không biết cách tĩnh tâm quan sát.

“Hãy tự biết mình” - là câu nói cực kỳ kinh điển của Socrates, đại sư tổ của triết học phương Tây.

Con người thường gây đau khổ / tổn thương cho nhau cũng vì không tự biết mình. Vì khi đã ‘tự biết mình’ hay ‘tự hiểu mình’ càng sâu sắc thì ae sẽ không còn muốn làm ai khác đau khổ nữa.

Tự hiểu chính mình, đó là con đường quay về bên trong, để giải quyết những nỗi khổ đang tồn đọng trong chính chúng ta. Vì khi nào chưa giải quyết xong hết ở chính mình, thì việc cố gắng giúp người khác chỉ làm họ thêm tổn thương thêm mà thôi. Kiểu chân đang què, đi chưa xong, nhưng còn cố giúp thằng què khác bước đi, impossible ae ơi.

đến đây, ae bình tâm lại, nếu có ai hiểu được ae thì tốt,

còn ai không hiểu thì cũng chẳng sao cả, bởi vì cả họ còn không hiểu chính họ thì làm sao họ đủ đồ chơi để hiểu được ae. Đồng ý?

Tâm sự chuyện trò đời thường thì ae cứ chia sẻ với nhau, đôi lúc nó cũng khai sáng ra nhiều thứ hay ho nhưng cốt lõi là đừng bắt hay cố thuyết phục người khác phải hiểu mình làm gì nữa. Càng cố là càng vô minh. Mình tự hiểu mình là được, it is the key.

‘tự hiểu mình’ là một mệnh đề triết học cực lớn. Nguyên cả nền minh triết phương Đông, như Phật giáo, có cả tam tạng kinh điển và 84,000 pháp môn cũng chỉ với một mục tiêu cốt lõi duy nhất, đó là giúp chúng sanh ‘tự hiểu chính mình’ mà thôi.

Làm sao để tự hiểu mình hơn thì ae phải tự nâng điểm ‘thân-tâm-tuệ’ của chính mình mỗi ngày.

còn làm sao để tăng điểm thì tôi bày hết trên page Nghệ này rồi, mỗi ngày một ít, tuệ sáng thì tâm cũng bớt tối, thân khỏe thì có nên tốt cho tâm/tuệ vận hành. Nói chung đơn giản như ae đánh răng rửa mặt mỗi sáng vậy, có điều ae có muốn hiểu mình hay không?

## VƯỢT SƯƠNG

xưa giờ anh em toàn nghe ‘vượt khổ’, vì khi sống trong điều kiện sống quá thiếu thốn nghèo khổ thì ae chỉ có một hoặc rất ít lựa chọn thôi, đó là phải cố gắng hết mình để vươn lên. no choice.

còn ngược lại, khi sinh ra ngay vạch đích hoặc lớn lên trong môi trường quá tiện nghi, thì ae luôn có nhiều lựa chọn hơn khi đối diện với bất kỳ tình huống nào trong cuộc sống.

tuy nhiên, càng nhiều lựa chọn thì càng nhiều xao lãng.

anh em đang ôn thi, đưa bạn rủ đi bar hoặc đi du lịch, vì không có tiền nên đành bấm bụng ở nhà học tiếp. Còn nếu gia đình chu cấp dư dả thì ae sẽ đứng giữa 2 lựa chọn ngay, học hay chơi đây... tất nhiên thì đa phần chọn easy path, đường nào dễ làm trước.

kể cả các ae đi làm, có mâu thuẫn với Sếp hay đồng nghiệp, dippe, nhà bố có tiền, bố dell lụy thẳng nào cả, quit job. Còn nếu ở nhà đang nuôi Mẹ già và Vợ con thơ thì lo mà cắn răng nở nụ cười cơ học mà đi tiếp.

ae quan sát xung quanh thường thấy, nhà càng giàu thì ít khi có đứa con nào học hành tới nơi tới chốn, phụ huynh chỉ mong nó không nghiện là tốt rồi, phá tý tiền cũng không sao.

còn nhà giàu mà có con thành tài thành nhân thì phải có 1 trong 2 yếu tố cốt lõi sau:

- một là gia đình nghiêm khắc với thằng con từ bé --> giả lập môi trường trông khổ khổ để đứa con quý trọng tiền bạc và cơ hội hơn.

- hai là phúc phần tự thân của thằng con phải cực lớn --> dù gia đình không dạy gì nhiều nhưng bản thân nó tự thấy ra được bản chất của giàu có sẽ giới hạn khả năng của nó như thế nào, nên nó phải tự kỷ luật bản thân mà thôi.

‘vượt sướng’, là khi đứng giữa rất nhiều lựa chọn, nhưng ae vẫn chọn con đường khổ nhọc để trau rèn nội lực và phẩm chất tốt đẹp bên trong ae.

một ví dụ rất kinh điển về ‘vượt sướng’, chính là Thái tử Tất Đạt Đa, sinh ra ở vạch đích, lớn lên đẹp trai 6 múi, vợ đẹp, con xinh, sở hữu cả một quốc gia, tinh túy trên đời đều hưởng hết, có thể nói là đỉnh cao của sự hưởng thụ và sung sướng... thế mà 29 tuổi, Thái tử chấp nhận ‘vượt sướng’ để đi một path khổ cùng cực, ăn ngủ lang thang, ai cho gì ăn đó, trải qua bao kiếp nạn... nhờ vậy là 6 năm sau, có 1 bậc Chánh Đẳng Chánh Giác để khai sáng chánh pháp cho tất cả chúng sanh sau này.

còn thời nay, tôi cũng quen 1 ông bạn, cũng lớn lên trong điều kiện sống rất đầy đủ, đẹp trai 6 múi. Thời học phổ thông, thằng nào không có gái thì phải lo mà học thôi, còn ông bạn tôi thì cứ học được một tý là lại có các chị lớp trên rủ đi uống trà sữa... uống sữa nhiều quá nên ông bạn lú con mẹ nó luôn.

May mà tỉnh thức kịp thời để quay lại con đường chánh đạo... đến giờ ông bạn đây đã đi Mỹ, có vợ có con, hằng ngày vẫn ‘vượt sường’, bỏ qua những điều kiện sống tiện nghi, giả lập môi trường khô khổ tỵ để tu thân mỗi ngày. Ông bạn tôi có nghệ danh là Bác 7B =)). vkl, sự thật đấy ae ah.

Đó là ‘vượt sường’ về mặt cá nhân,

còn ‘vượt sường’ về mặt công ty hay quốc gia thì sao?

ae nào có đọc cuốn ‘From Good to Great’ (từ tốt đến vĩ đại) thì có một ý cực hay mà tác giả đúc kết được:

‘Tốt chính là kẻ thù của vĩ đại ‘

Tốt ở đây là ‘môi trường tốt’.

Môi trường tốt chính là kẻ thù của vĩ đại.

Có một thống kê cũng kinh điển không kém,

500 công ty to nhất thế giới của thế kỷ 19 gần như đã biến mất hoàn toàn. Còn 500 công ty to nhất của thế kỷ 20 cũng suy thoái và diệt vong gần hết.

Chúng ta đang ở thế kỷ 21, 500 công ty to nhất hiện tại cũng không tránh được chu kỳ đó, sinh-trụ-hoại-diệt. ae cứ chờ xem.

những công ty nào còn tồn tại được qua 2 thập kỷ là họ tự diệt chính mình hay tự ‘vượt sóng’ để cơ cấu lại từ đầu, nên họ vẫn diệt đúng theo chu kỳ, nhưng sẽ tái sinh lại được ngay sau đó.

mấu chốt của sự diệt vong chính là ‘môi trường tốt’, người ta hay ngủ quên trong chính sự êm đềm đấy. Nó tương tự như muốn giết 1 con cá sấu thì người ta hay đợi nó ăn thật no, vì lúc đó khả năng phòng vệ của nó cực thấp.

còn về một đế chế hay một quốc gia, thời nào càng hoàng kim thì càng sinh ra những con người nhược tiểu, tham lam, sân hận. Bọn ấy sẽ làm lụn bại cả một thế hệ chỉ vì tham sân si quá độ, tự phụ, quên đi giá trị tổ tiên, rồi đẩy cả quốc gia đó đến thời kỳ khổ đau cùng cực.

tuy nhiên, nó là 1 vòng tròn, là 1 chu kỳ,

good times (thời ngon) luôn tạo ra weak men (yếu nhược)

weak men thì phá, tạo ra hard times (thời khó)

hard times (thời khó) lại tạo ra strong men (mạnh mẽ)

strong men lại đứng lên xây lại good times.

nó liên tục như thế, đó là tại sao có câu “thời thế tạo anh hùng”. Thời càng khó thì xuất hiện toàn vĩ nhân kiệt xuất. Không áp lực thì làm sao có kim cương.

cái cốt lõi, khi ae đọc đến đây, đó là luôn cảnh giác khi thời mình đang ngon hay mọi thứ quá thuận lợi, đó là lúc ae rất dễ bị hạ gục nhất.

Đàn ông nghèo không sao, chứ giàu lên, sướng hơn thì đầy sự cám dỗ, nếu không có phẩm chất và trí tuệ đủ vững bền trong thì sẽ sinh ra đủ tật. Vượt khổ đã nhọc mà vượt sướng còn nhọc hơn mấy lần ae ah.

để hack cái chu kỳ này thì ae phải biết ‘vượt sướng’ - luôn tự đặt mình vào hard times (thế khó / môi trường khó khăn) để kích hoạt, nuôi dưỡng và duy trì nội lực lẫn phong độ của ae liên tục.



## ĐÀNG HOÀNG LÀ ĐẠO

cái khổ của giới tri thức hiện nay là quá nhiều thông tin, quá nhiều tri thức có thể truy cập cùng một lúc... nó dễ rơi vào một tình trạng, não nập quá nhiều nhưng thực chiến và năng lực thì chưa tới... nếu không nhận thức ra sớm thì dễ rơi vào một trạng thái mà tôi hay gọi là ‘lú’ chữ... nặng hơn là dễ ảo tưởng về bản thân.

khi đã có ảo phát sinh thì chắc chắn sẽ có khổ...

dù về mặt tâm trí thì ta luôn nghĩ mình ổn... đến khi bước vào thực chiến cụ thể.

thời gian vừa rồi, tôi có kéo qua vài group về ‘tâm linh’ trên phây,

điều đáng mừng là khá nhiều bạn trẻ đã bắt đầu ý thức hơn về việc tu tâm, dưỡng tánh, rèn luyện thân thể, hiểu các luật cơ bản của vũ trụ (như nhân-quả, luân-hồi, vô thường, hấp dẫn, v.v..)... ít nhất là có khái niệm tương đối thì cũng đã gieo ít mầm để tâm thức phát triển lên từ từ rồi.

tuy nhiên, điều đáng quan ngại là một số bạn bắt đầu bị lậm quá sâu vào các kiến thức này... rồi bắt đầu bước vào các tranh luận như các bậc Thầy tâm linh như kiểu đã quá hiểu quá rõ về vũ trụ này rồi vậy. Tôi nghĩ có vài bạn trẻ thực sự đạt đến trình độ đấy (do tích lũy từ vô lượng kiếp) nhưng trường hợp này không nhiều.

hiểu biết về sự vận hành của vũ trụ thì tốt,

hiểu các khái niệm, các tên gọi của Thượng đế cũng tốt luôn,

hiểu cơ chế của vạn vật nhất thể (mọi thứ là một, chúng ta là một) cũng tốt,

hiểu các nền tảng cốt lõi giữa các Đạo giáo cũng tốt.

...

nói chung, kiến thức là tốt, nhưng phải cẩn thận,

vì có thể cái hiểu biết đấy chỉ mới dừng về mặt thông minh của lý trí mà thôi... hay nói cách khác, là cái hữu vi hữu ngã của bản ngã dựng lên, để đánh lừa chúng ta.

cách để nhận biết thì lại vô cùng dễ dàng..

đó là,

họ biết tất cả nhưng nếu tâm họ vẫn khổ, vẫn phiền não thì đó là ‘không biết gì cả’ hoặc ‘biết chưa đủ’.

tự bản thân có thể kiểm tra hoặc để anh em quan sát người khác,

tôi ít khi quan tâm việc người ta biết gì, nói gì, phô diễn gì,

cái tôi hay quan sát là thái độ của họ, cách họ phản ứng, cách họ quyết định trên từng tình huống rất bình thường trong cuộc sống. Thậm chí là những comment qua lại giữa họ với mọi người trên đây.

từ những dữ kiện ấy thì ae sẽ tương đối thấy được cái hiểu biết của người đó chỉ là cái thông minh của lý trí dựng lên hay là trí tuệ thực sự.

thông minh lý trí của bản ngã, nó luôn muốn nó là đặc biệt, muốn mọi người công nhận, muốn là trung tâm của sự chú ý, nó không thích sự bình thường, nó thích sự khác biệt !... (viết đến đây tự nhiên thấy lạnh sau gáy.. như kiểu tôi đang tự sự về chính mình vkl)

hôm rồi, có bạn hỏi tôi, “ Đạo là gì ? “

nếu trả về mấy năm trước thì chắc tôi sẽ lôi ngay Đạo Đức Kinh của Lão Tử, Tứ diệu đế của Phật Giáo, kèm luôn cả Chí Tôn Ca của Krishna ra để giảng cho bạn ấy nghe ngay...

nhưng sau này, tôi gần như hạn chế dùng các tri thức đó nữa, vì phải tùy đối tượng mà nói. Nhưng nhìn chung, nếu chưa có độ hiểu sâu sắc về đối phương thì khoan đưa các tri thức này ra... vì có 2 lý do:

Một, là cả bản thân tôi, cũng chỉ đang tiếp nhận các tri thức này dưới dạng trí khôn của bản ngã mà thôi. Tôi có thể nói, có thể phân tích, hoặc thuộc vanh vách nhưng vào game

đòi thực chiến thì tôi vẫn loay hoay, vẫn phân vân và vẫn đau khổ.

Hai, nếu nội lực đối phương chưa đủ mà đưa thuốc quá liều thì rất dễ bị shock thuốc hay tẩu hỏa nhập ma. Đó là đưa thuốc xịn mà còn bị shock, chứ nếu đưa thuốc dỏm thì tôi luôn thắng ku.

nên sau này, ai hỏi Đạo là gì,

thì tôi chỉ trả lời ngắn gọn, ‘Đàng hoàng là Đạo ‘

‘đàng hoàng’ ở đây là tử tế, là biết cầu tiến, biết lắng nghe, biết nhận lỗi và sửa lỗi, chăm chỉ, và biết làm việc lành.

xã hội hiện nay không cần thêm ‘Thánh nhân’ làm gì đâu,

mà thực tế là cần thêm những người đàng hoàng, tử tế, biết điều.

Cứ tâm bình thường là Đạo,

đừng để các tri thức cao xa làm mình trở thành người khác thường.

mà để thành 1 người đàng hoàng và có tâm bình thường thì chỉ cần chăm thực hành những việc rất bình thường mà thôi:

- ngủ sớm, dậy sớm, tập thể thao --> thân khỏe, tâm ổn định.

- kiếm 1 công việc có ích cho mình và xã hội mà làm, rồi rảnh mà chăm chỉ và cầu tiến --> có thu nhập để chăm lo bản thân và gia đình, rồi góp tí cho xã hội.

- có sai thì sửa, nhưng đừng mắc cùng 1 lỗi quá nhiều lần. Ai sống trên đời mà không sai, chúng ta toàn trưởng thành từ sai lầm là chính.

- mình sống thì cũng để cho người khác cùng sống --> tử tế và biết điều với gia đình, vợ con, bố mẹ, bạn bè, đồng nghiệp và hàng xóm !

- càng muốn hiểu Đạo thì càng phải hiểu Đời, vì Đạo không thể tách rời khỏi cuộc đời này. Ae càng sống tử tế trong đời thì càng dễ đi vào cốt lõi của Đạo hơn. Còn ai nói Đạo là cái gì xa xôi thì kệ mẹ bọn nó.

- hành động không vụ lợi --> anh em làm gì thì hay quen kiểu ‘mình được gì trong việc này’, ai cũng thế, lúc nào cũng vì mình trước đã.

Tuy nhiên ae đã hiểu nhân-quả rồi, anh em làm gì cho ai mà không nhận lại gì thì ae có thiệt thòi không?

--> Không, chẳng ai thiệt thòi trong cuộc đời này cả, rồi sẽ có món quà khác trả lại ae bằng đường khác, lớn nhất là

cái trí tuệ ae nhận được khi thực hiện hành động không vụ lợi.

- 1 ngày rảnh thì bỏ ra 15-30 phút, thậm chí là 10 phút, ngồi yên, cho tĩnh lặng lại, cho nhịp sống chậm lại tít, rồi cho tâm nó relax, nó được hồi phục lại. Thể thao thì thân khỏe, thì ngồi tĩnh lặng là tâm khỏe.

quy chung lại, cứ sống như 1 người bình thường, ăn ngủ bình thường đúng giờ đúng giấc, làm việc thì bỏ tâm đàng hoàng vào, ai góp ý thì tiếp nhận, đọc sách/ nghe audio / xem phim/ đi học để nạp kiến thức cũng rất tốt nhưng song song, phải thực hành và sống đàng hoàng đã.

Học thì quan trọng, nhưng học gì càng quan trọng hơn... nhưng khi đã học tất cả mà không hành gì cả thì sự học ấy chỉ là hoa lá cành.

cứ đàng hoàng thì nó sẽ tự hút những thứ đàng hoàng khác tới với anh em. Đạo chỉ đơn giản vậy thôi, chứ không bay chéo chéo, bắn phép liên hoàn như Tôn Ngộ Không đâu.

## **THÂN CHƯA NỀ NẾP THÌ SAO TÂM NỀ NẾP ĐƯỢC!**

*(Đàng hoàng là Đạo, phần 2)*

Hồi sinh viên mà thấy ai học rộng hiểu nhiều thì tôi thích lắm, còn nếu nói hay và cả phân tích logic nữa thì tôi hâm mộ cực kỳ. Tất nhiên tôi cũng học được kha khá thứ từ

những người đấy nhưng song song đó tôi cũng vỡ mộng khá nhiều.

Vì sự đồng nhất giữa việc họ biết và việc họ làm, đôi lúc nó không tương xứng cho lắm. Vì phần nhiều, cái hiểu biết đó nó chỉ mới dừng lại ở mức phân tích trên lý trí mà thôi. Nhiều người trí nhớ họ tốt với cả khả năng diễn đạt mạch lạc, nói chung là đầu óc thông minh, nhưng cái thông minh trên lý trí đấy luôn làm chúng ta dễ nhầm lẫn rằng họ đã thực chiến những điều đó thực sự rồi.

tôi vỡ mộng vì chính tôi cũng từng rơi vào chính cái bẫy đấy rất sâu, nghĩ mình đã biết rồi nhưng thật ra là chẳng biết gì cả. Hoặc cái biết đó nó mới dừng ở việc đọc và ghi nhớ mà thôi. Rất vi tế đấy anh em.

Tháng trước, có ku em ở VN alo cho tôi, nó bảo dạo này nó đang tham gia vài group khá hay, tôi nhớ thoang thoang cái tên là, ‘Hội tỉnh thức ánh sáng gì đấy’ hay ‘tỉnh thức đề vào thế giới mới’.

Nó bảo tôi, là dạo này nó cảm nhận tần số rung động của nó đã tăng cao, rồi có thể nó là linh hồn ánh sáng bậc cao đã được chọn để đến trái đất này. Giờ nó phải hoàn thành sứ mệnh của nó rồi tiến lên trái đất 5D gì đấy.

Tất nhiên, đời ai người nấy quyết thôi, nên tôi cũng nghe ừ ừ cho nó vui, nhưng sau 1 hồi không thấy tôi phản kích

khi nghe nên nó bảo tiếp, cỡ anh cũng dạng linh hồn rung động cao đó, tiền tỷ nữa rồi qua thế giới mới 5D luôn.

Tôi cười rồi đáp, “tao ỏn ở trái đất hiện tại rồi, mày cứ đi đi, vì có qua trái đất mới, tao cũng không biết sẽ làm gì ở trái đất mới đó.”

Thằng em lại bồi thêm, “nhưng trái đất này đầy vấn đề anh ah, việc tu tập cũng chỉ để nâng cao tần số rung động của linh hồn của chính mình lên, để trải nghiệm những thứ xịn hơn, ít khổ hơn. Nhất là ở trái đất mới toàn người tử tế và tỉnh thức thôi !”

“mà tao có thấy trái đất này có vấn đề gì đâu mà phải đi, nên mày cứ đi mạnh giỏi, không sao đâu, ai cần giải thoát thì cứ đi giải thoát, ai không cần thì ở lại chơi với tao. Mỗi người mỗi lựa chọn mà”, tôi đáp

Thằng em có vẻ mất hứng, “nói chuyện với anh chán, tưởng anh viết Nghệ thì càng phải muốn giải thoát chứ... chứ sao lại yếm thế như thế !”. Vừa dứt câu thì nó bye rồi tắt máy luôn.

Anh em thân mến,

Mấy năm nay, các khái niệm, như trái đất 5D, linh hồn ánh sáng, tần số rung động, nó xuất hiện trở lại, dù thật ra nó đã có từ nửa thế kỷ nay rồi. Tôi không bác bỏ, cũng không ủng hộ các thuyết này, có thể nó rộ lên ở VN mấy năm nay là do vài đầu sách nói về chủ đề này được chia sẻ trở lại, đơn



cử nhất là series sách của bà Dolores Canon về “những người trông nom trái đất”, thông qua phương pháp Thôi miên hồi quy cho các khách hàng của bà, nên vô tình bà phát hiện được các kiếp sống trước của người đó ở những không gian sống khác, rồi những cuộc gặp gỡ với các linh hồn ánh sáng. Series sách của bà nó hấp dẫn và khá thuyết phục vì nó khớp với một số sự kiện lịch sử và bằng chứng về người ngoài hành tinh và cả các sinh mệnh với tần số rung động cao.

Tuy nhiên, anh em đọc để mình biết thêm như xem thế giới đó đây thôi, chứ đừng có chấp vào rồi lại bay bổng quá mức xa rời thực tế. Chuyện thế giới mới này chỉ là 1 đơn cử thôi, chứ chuyện dễ thấy hơn là chuyện tu tập cầu niết bàn và giải thoát của khá nhiều anh chị em, hình thức tưởng khác nhau nhưng bản chất là giống nhau. Tôi hay nói vui là người ta thích đi ‘trốn đời’ quá, nhưng sự thật là, đời chưa đến đâu mà đạo cũng chẳng tới đâu.

Nên câu hỏi mà anh em phải luôn tự hỏi mình liên tục là “để làm gì?”

Lên trái đất mới để làm gì,

Lên thiên đường để làm gì,

Rồi cả giải thoát để làm gì,

Phải hỏi nghiêm túc, đối diện nghiêm túc, và phải rất trung thực với bản thân mình thì anh em mới nhận ra rằng,

bản thân chúng ta có rất nhiều ảo giác. Từng lớp chồng chéo lên nhau, tưởng mình đã hết ảo nhưng ai ngờ lại vướng vào một cái ảo khác.

Nên sau này, những người tôi thích quan sát hơn, lại không phải là những người hay nói về những khái niệm cao siêu, mà lại là những người vô cùng đơn giản và bình thường nhưng họ lại làm được 2 điều sau:

Một, là chịu khó rèn Thân mỗi ngày, cụ thể là tập thể thao ít nhất 3 lần 1 tuần

Hai, là những gì họ làm thì họ đều làm rất ‘đàng hoàng’, dù là việc nhỏ nhất.

Chữ đàng hoàng là chữ rất hay, nó bao hàm, cả sự tự trọng, sự độc lập, sự trọn vẹn và cả sự tử tế trong đó.

Mà để làm đàng hoàng một việc gì trên đời thì anh em phải có sức khỏe,

Mà để có sức khỏe thì anh em phải ăn uống cho khoa học và thể dục thể thao nghiêm túc.

Người thành công bền vững, đều phải có 2 mục này,

Còn thành công nhờ có thời và có tỷ phước trong giai đoạn đó, thì lại rất khó duy trì thành công đó lâu dài vì sức khỏe không đảm bảo hay phước phần nó hết. Tiếp theo là

làm ăn không đàng hoàng, dù giàu nhanh thì cũng xuống nhanh, nhân quả mà.

Tôi từng viết, đàng hoàng là đạo,

Mà để sống đàng hoàng thì không dễ chút nào,

Xưa giờ người ta cứ nghĩ, đàng hoàng là đàng hoàng với người ngoài,

Chứ ít ai nghĩ, đàng hoàng có 2 vế, 1 vế là với người ngoài, 1 vế là với chính mình

Đàng hoàng với chính mình trước đã,

Cái đầu tiên là đàng hoàng với cái thân này, khá nhiều anh em biết thân này tạm bợ, sinh rồi diệt thôi. Chúng ta chỉ sống 1 thời gian rồi ò í e, tùy theo phước phần từng người. Tuy nhiên, chính cơ thể này lại là nền tảng để anh em trải nghiệm tất cả mọi thứ tuyệt vời trong cuộc đời này. Cho nên, dù là 1 chiếc xe mượn, nhưng anh em cũng dùng và bảo trì cho nó đàng hoàng vào.

Đàng hoàng với cái thân, thì ăn uống phải khoa học, rồi cho nó thể thao, nghỉ ngơi hợp lý,

Anh em làm tý rượu, tý thuốc, cũng không sao cả nhưng cũng cho cái thân nó hồi phục lại tý rồi quay tiếp.

Tất nhiên, thân của anh em thì anh em muốn xài sao thì xài,

Không muốn xài nó đàng hoàng thì vẫn là quyền của anh em,

Tôi khuyên anh em nên đi tập thể thao, không phải để anh em sống lâu hơn nhưng để ngày nào còn sống thì sống cho ra sống, chứ không phải kiểu vật vờ, kiểu trốn đời.

Tập thể thao, cái chính là để máu huyết lưu thông tốt, rồi cái thần khí của anh em sẽ cải thiện theo,

Cái khí tăng thì giọng nói anh em cũng sẽ mạnh hơn, uy tín hơn. Khí tăng rồi thì hơi thở cũng khỏe hơn, khí huyết chạy tốt thì các cơ quan chức năng cũng hoạt động đúng hiệu suất của nó.

Anh em sẽ thấy nó không quan trọng, cho đến khi bệnh tật mãn tính vây quanh anh em thôi, chứ giờ còn phơi phới thì chuyện tập thể thao chưa phải là ưu tiên đâu, mà ngày nhận ra để sửa thì cái giá phải trả để mua lại sức khỏe là rất cao.

Tôi hay đi tập tạ vào buổi sáng là có 3 lý do,

Vì tập xong, các năng lượng tồn đọng, tạp khí, tạp niệm của ngày hôm trước nó được xả ra rất rõ. Khi cơ thể vận động, toát mồ hôi, cơ chế nó giống như anh em reset máy tính lại để nó chạy mượt hơn vậy, tắt bớt các app không dùng, xóa bộ nhớ tạm và kèm với sạc đầy pin lại.

Tập xong như pin sạc 100%, sau đó anh em bắt tay vào công việc khác thì nó còn cái đà, ít nhất nó kéo dài tầm 4-5 tiếng, đó sẽ là khoảng thời gian chất lượng nhất của anh em, nên tôi hãy để các công việc cần tư duy nhiều dồn hết vào buổi sáng sau khi đi tập, vì lúc đó thân này nó còn khỏe, năng lượng đầy, tư duy sáng thì quyết gì, làm gì cũng bớt lú hơn,

Tập thể thao, nhất là các môn không đối kháng, cũng là 1 hình thức quan sát Tâm rất tốt, nói Thiền cũng được mà mắc công anh em chấp chữ. Vì khi tập ở cường độ cao thì anh em phải hít thở rất đều, hòa quyện nhịp nhàng với động tác, khi càng tập trung như thế thì nó khiến anh em gom tâm mình lại rất nhanh, đây là Định. Tâm nó định rồi thì quan sát của anh em sẽ cực kỳ bén, những giây phút đó có thể là những lúc anh em nảy sinh những ra ý tưởng sáng tạo mới hoặc nhìn ra được giải pháp cho các vấn đề đang kẹt bấy lâu nay,

Nên xưa giờ, tôi không khuyên ai làm gì cả, ngoài việc tập thể thao

Bế tắc trong công việc, hãy đi tập thể thao

Bế tắc chuyện gia đình, hãy đi tập thể thao

Bế tắc chuyện tình cảm, hãy đi tập thể thao

...

Nói chung bế tắc cái gì, cũng nên đi tập thể thao cả.

Rèn Thân, là cách duy nhất, và đơn giản nhất để anh em rèn Tâm mình.

Nhiều người nghĩ, việc tập thể thao có gì mà ghê gớm, có gì đặc biệt đâu. Không có gì đặc biệt mà chỉ có 20% dân số thế giới có tập thể thao ít nhất 2 ngày / tuần thôi.

Khi Thân anh em nề nếp, có kỷ luật, luyện tập đàng hoàng, lâu ngày nó cũng thành cái Nếp cho Tâm anh em.

Thân có sức khỏe thì anh em muốn trải nghiệm gì, đi đến đâu cũng được,

Sức khỏe không phải là tất cả, nhưng không có sức khỏe thì anh em không có gì cả.

Thân đang đau yếu, trí lực và tâm lực của anh em yếu theo,

Đang bệnh mà đưa nào khía tỵ là anh em dễ sập hện ngay,

Đang bệnh là tâm chán chường ngay, đề ý sẽ thấy.

Kỷ luật được về Thân thì sẽ có cái đà để kỷ luật về Tâm,

Nên muốn quan sát tâm ai nội lực đến đâu thì hãy quan sát xem họ có chơi thể thao hay không, cường độ và tần suất thể nào.

Các anh em bên Phật gia cũng chú ý, Thái tử Tất Đạt Đa trước khi thành Đạo thì cũng là dạng body to cao 6 múi,

cưỡi ngựa, bắn cung, đấu vật, combat 1 vs 1 đều cực kỳ đỉnh. Thái tử cũng thời gian hành thân, tu khổ hạnh, không ăn không uống, thân ốm nhom nên cũng bị quật thời gian dài. Thân không khỏe thì Tâm khó đạt lắm, anh em phải in ra để nhớ. Sau này, việc đi khát thực gieo duyên, hình thức thể thao cũng là đi bộ cả ngày, nên sẽ khỏe dữ dội lắm, đi như thế thì làm sao có tiểu đường hay cao huyết áp như chúng ta thời nay được. Cả bên Chúa, anh em tìm hiểu về lịch sử, sẽ thấy Chúa Giê su cũng bự con và khỏe lắm.

Rèn thân xong thì tiếp đến là rèn cái Tâm trong từng việc nhỏ,

Cụ thể là làm gì cũng phải làm cho đàng hoàng,

Tôi quan sát rất lâu rồi, nội việc quét nhà, lau nhà cũng đủ thấy cái Tâm từng người đàng hoàng trong việc đó đến đâu. 100 người chắc chỉ được 1-3 người, khi lau nhà chịu khó dời hết đồ đạc ra rồi mới quét mới lau, chứ đa phần toàn chọt vào rồi rút ra, kiểu làm sương sương mấy chỗ kẹt đó. Nên để lau cái nhà cho sạch, cho đàng hoàng, cũng đã không dễ chút nào.

Anh em đi toilet,

Đàng hoàng với chính mình, là đừng cầm phone vào, vừa ẻ vừa coi, vì nhiều lúc xem phây hay quá rồi anh em quên việc mình đang ẻ... lâu rồi rất nhiều bệnh về đường tiêu hóa

và đại tiện có vấn đề ngay. Nhất là dễ lòi trĩ. Chữa trị thì phiền lắm.

Còn đang hoàng với người khác, thì mình đi toilet xong, cũng quan sát trước sau xem đã sạch sẽ chưa để người tiếp theo còn dùng nữa.

Chúng ta đôi lúc hay than trách sao môi trường ô nhiễm, nhưng đôi lúc đi bộ trên đường, thấy cái ly hay giấy rác rớt ngoài đường, chúng ta làm lơ... vì không phải rác của tao, tại sao tao phải đi vớt cái rác đó chứ. Thế thì cũng đừng hỏi tại sao môi trường ô nhiễm, vì mình chưa có tư cách để hỏi câu hỏi đó.

Đang hoàng, cũng có nhiều mức,

Mức đơn giản nhất, làm gì thì chịu khó bỏ cái tâm vào, làm cho ra làm, đừng vừa làm vừa nghĩ chuyện khác, hay vừa ăn vừa ỉ thì không được. Cái gì ra cái đó.

Mức tiếp theo, làm gì thì cũng có quan sát trước sau, để những người liên quan nếu họ có làm tiếp phần việc của mình thì họ cũng không phải hốt ‘rác’ cho mình. Ví dụ, quét nhà cho sạch xong nhưng cũng phải để chổi và cây lau nhà đúng chỗ, để người khác có làm thì biết chỗ mà kiếm. Biết nhà mới lau, còn ướt thì cũng nói hay ghi thông báo gì đó để người khác biết mà né ra. Đó là đang hoàng.

Đang hoàng với vợ mình hay với người yêu mình, thì dù có gặp gái chào mời, tuy cũng khoái lắm nhưng nếu đi bước



tiếp theo thì làm khổ vợ mình, rồi cả làm khổ chính mình, rồi cả khổ luôn cô gái kia. Đảng hoàng trong chuyện tình cảm, cũng phải biết trước biết sau, quen người nào thì cho ra người đó. Hết yêu thì chia tay đảng hoàng, rồi muốn quen ai thì quen.

Đảng hoàng với công việc, người ta trả lương cho anh em, dù thế nào, có không hài lòng gì, dù ngày cuối cùng làm thì anh em cũng nên làm cho đảng hoàng tử tế. Ít nhất bước đi anh em không thấy hổ thẹn gì với chính mình và với ai cả, không phải né mặt ai cả, mình làm đúng việc mình cần làm, mình thấy không hợp nữa thì mình chia tay trong đảng hoàng. Chứ tự ái quit ngang thì anh em thiệt thòi thôi.

Đảng hoàng với gia đình, với bố mẹ, anh em bận gì bận, cũng trích tý thời gian hỏi thăm, rồi về dẫn ông bà già đi ăn uống tý. Người nuôi mình mà mình còn chưa đảng hoàng thì làm sao mình đảng hoàng được với người dân ngoài kia.

Đảng hoàng với cái thân này, với cái tâm này, thì anh em phải biết thương mình, làm gì cho bản thân cũng phải làm cho tới. Ăn uống, ngủ nghỉ đảng hoàng vào, rèn thể thao đảng hoàng vào, đó là nền tảng quan trọng để anh em phát triển thêm về Tâm lực và Trí lực.

Còn ai nói thế giới này hư ảo, trái đất mới hay thiên đảng gì đấy thì anh em nghe để tham khảo thôi. Nó có thật hay không thì không quan trọng lắm, vì còn rất rất nhiều việc để anh em làm ngay bây giờ.

Dù có muốn giải thoát gì đi nữa, thì chuyện đầu tiên vẫn phải là đàng hoàng với những việc nhỏ nhất, mà xưa giờ mà mình chưa làm được. Từ chuyện vệ sinh cơ thể, sắp xếp cái phòng ngủ, ăn uống cho khoa học, ngủ đúng giờ, dùng phây ít lại, tập thể thao, đọc sách, dành thời gian cho người thân, v.v.. nhiều đó thôi anh em đã đuối rồi.

Nói thế gian này là khổ, cũng là biên kiến,

Nói thế gian này là sướng, cũng là biên kiến,

Nói thế gian này không khổ không sướng, cũng là biên kiến,

Đừng cố gắng để thoát khổ, mà hãy cố gắng sống cho đàng hoàng vào anh em ah.

Vì từ cái đàng hoàng trên thân và cả trên tâm đấy, nó sẽ dẫn anh em đến rất nhiều câu trả lời cho chính bản thân anh em, mà không cần mượn lời hay mượn trải nghiệm của ai khác cả. Rồi dần dần mình sẽ tự là ‘Thầy’ của chính mình.

# KHÔNG NGỦ SỚM, ĐỜI KHÔNG NỀ

## *Kết nối với Thượng đế*

câu này tôi chôm được từ một bạn comment bên page của Vagabond, tôi thích 2 Anh Em admin của trang này, chắc đều họ Đỗ, tôi cũng họ Đỗ... Anh em nào tu thân thì có thể xem thêm trang này vì admin viết hài hước, có trải nghiệm sâu và đặc biệt là nền tảng giới-định-tuệ rất vững.

về lợi ích của ngủ sớm thì chắc anh em đã nghe rất nhiều rồi... nhưng cơ chế sâu hơn thì tôi thấy ít nguồn tham khảo nên hôm nay chia sẻ luôn chính trải nghiệm của mình... dù tôi ngủ cũng không được sớm lắm.

hôm trước, có bạn hỏi,

với tôi, trong game đời (tục đế) thì cái gì quan trọng bậc nhất với tôi?

thì tôi trả lời ngay luôn, “tập thể dục buổi sáng”

thậm chí, có ai hỏi, công thức của tôi về sự nghiệp và gia đình là gì?

tôi cũng sẽ trả lời tương tự, “tập thể dục buổi sáng”

nếu hôm đấy không có gì đột xuất thì việc đầu tiên tôi sẽ làm để bắt đầu ngày mới là tập thể dục.

mà để tập thể dục vào sáng sớm thì anh em phải ngủ sớm...

không ngủ sớm thì sẽ không đủ sức để tập.

tôi hay nói vui, ngủ sớm là cách kết nối với Thượng đế...

còn ngược lại, combo thức khuya-dậy trễ là cách kết nối với Ma Vương !

mà để kết nối được với tâm God ấy thì tần số rung động của anh em phải cao...

có nhiều cách để tăng tần số rung động... và ngủ sớm là một trong những cách đấy. Cơ thể con người lúc được Tạo hóa gieo mầm thì đã được thiết kế là 'nên ngủ sớm và dậy sớm' để đạt tần số rung động cao nhất có thể.

Khung giờ ngon nhất để ngủ là 9h tối - 3h sáng, mà giờ này chỉ có mấy Thầy trong Chùa mới theo nổi; chứ còn đi làm, đi ăn thì khung ngon nhì nữa là 10h tối - 5h sáng. Khung cuối cùng là 11h - 5h30 sáng... không khuyến cáo nhưng kẹt quá thì khung này vẫn còn chấp nhận được. Còn quá 11h đêm mới ngủ thì thôi tần số rung động banh rồi.

khi ngủ sớm + đủ giấc, thì cơ thể vật lý được hồi phục nhanh hơn, não sắp xếp thông tin lại tốt hơn, máu / dây thần kinh / tế bào cũng tái tạo mạnh hơn... đó là về phần Thân.

Còn phần Tâm thì sẽ hồi phục được năng lượng và sinh khí đã tiêu hao. Linh hồn của ae là một dạng năng lượng có tần số nhất định, còn cơ thể của ae chỉ là chiếc xe để năng lượng đó mượn vào để vận hành và tương tác với game đời mà thôi.

Mỗi người sẽ có linh hồn khác nhau,

mỗi linh hồn cũng có tần số rung động khác nhau.

tâm thức của người đó thế nào thì tần số sẽ tương ứng thế đấy.

xưa Ông Bà ta có câu: “tướng do tâm sinh”

câu này chuẩn, khi tâm ae càng trong sáng, tràn đầy yêu thương, kèm cả trí tuệ thì tần số rung động của linh hồn ae sẽ cực cao...

mà khi tần số rung động càng cao thì nó sẽ tác động vật lý đến mặt Thân của ae rất rõ... nên đó là tại sao càng tu tâm, mặt càng đẹp ra và thân ít bệnh tật. Đôi mắt sáng hơn, tinh tường hơn, các chi tiết trên mặt cũng sắc nét hơn, quan trọng là cái KHÍ (năng lượng) toát ra từ tần số đấy cũng cực mạnh. Giang hồ gọi là aura (thần khí)

cho nên, ae ra đời, chỉ cần quan sát nhanh đôi mắt và thần sắc khuôn mặt của đối phương, là có thể đoán nhanh xem thằng ku ấy tâm có gian tà hay không ngay. Vì đôi mắt là nơi kết nối trực tiếp với tâm hồn bên trong, nó không giả bộ

được. Ae có thể cố cười dù lòng rất buồn... nhưng đôi mắt thì không thể.

không chỉ con người mới có tần số rung động mà tất cả sinh linh hiện hữu trên trái đất và vũ trụ này đều có tần số rung động... bông hoa, cục đá, thú vật, ánh sáng, không khí, mùi hương, âm thanh, màu sắc v.v....

tần số rung động càng cao thì chi tiết đường nét vật lý của cái đấy càng sắc nét, đẹp, dễ nghe, dễ ngủi.

Bông hoa có tần số rung động cao thì nhiều cánh, màu sắc bắt mắt. Mùi càng thơm, càng nhẹ thì tần số càng cao. Ngay cả âm thanh, rung động càng cao thì đó là âm thanh của thần thánh... mà thực tế là giải thích được tất cả.

cái này còn hay hơn, các bậc hiền triết, như Đức Phật, thần Krishna, Chúa Giêsu... và nhiều người nữa đều rất đẹp trai, khuôn mặt sáng ngời, đôi mắt hiền từ... vì tần số rung động của họ thì quá cao rồi.

đọc đến đây, ae nắm cơ chế về tần số rung động của tâm thức hay linh hồn của vạn vật chưa... Còn về phần chúng ta, chỉ một việc ngủ sớm thôi mà làm hoài chưa xong.

còn ngược lại, thức khuya ngủ trễ --> tần số rung động giảm --> khí huyết giảm --> mặt lờ đờ, mặt mũi lâu ngày mất nét, xấu trai ---> mệt mỏi, không đủ năng lượng cho cả thân và tâm --> ra game đời là bị quật ngay --> đây chính là vòng xoáy của Ma Vương.

để tăng tần số rung động thì việc tập thể dục sáng cũng là một cách tăng cực hiệu quả. Nói đúng, combo ngủ sớm + tập thể dục là combo chí mạng... dù nó nghe đơn giản vl.

khi anh em làm được việc ‘khó nhất’ vào lúc sớm nhất trong ngày, thì sau khi hoàn thành nó, thì ae sẽ có cái đà, cái nhịp, cụ thể là nhập flow tổng, rồi ae sẽ xử lý các việc tiếp theo rất hiệu quả và nhanh chóng.

ae thích môn gì thì chơi môn đó, cái quan trọng là đều đặn mỗi ngày và phải toát ra mồ hôi. Khi cơ thể ra mồ hôi thì khí huyết đã chạy... khi thân được khởi động máy đúng, các cơ quan và cơ bắp được kích hoạt thì tạo cái nền tảng tuyệt vời để tâm thức và linh hồn ae vận hành... nói nôm na... xe ae đã nạp đủ xăng thì lúc đó ae mới chạy đua đi đâu trong game đời cũng được.

đến đây, phải nói rõ,

ngủ sớm + tập thể dục sớm thì chưa chắc đã thành Nhân và thành Đạt..

nhưng người đã thành nhân và thành đạt thì chắc chắn luôn ưu tiên việc ngủ sớm + thể thao.

ngủ sớm --> thể thao sớm --> thân khỏe, tâm sáng --> tần số rung động hồi phục và tăng từng ngày --> tần số rung động sẽ hút theo luật hấp dẫn --> càng ngon thì càng hút mấy cái ngon --> gặp cơ hội ngon, sắp xịn, nguồn tri thức xịn --> nâng cấp nhận thức ---> lại tiếp tục củng cố niềm tin

vào việc tăng tần số, để trở về bản thể cao nhất của ta... vòng lặp nó như thế.

tần số nào thì nó hút tần số đó... luật hấp dẫn vận hành như thế.

nên người tâm thức cao, giàu có, xinh đẹp thì lại càng giàu hơn, đẹp hơn.

còn lú, nghèo, khổ thì cứ hút toàn mấy combo khổ nhất thế gian.

quy chung lại, thân yếu thì tâm tuệ cũng thua....

không có sức khỏe, thì chẳng học được gì cả, chẳng lo cho được ai cả (Bố mẹ già, vợ con thơ)... sự nghiệp lao đao, bạn bè xa lánh, xã hội vùi dập... chỉ vì ae không chịu ngủ sớm + thể thao.

Game over... kiếp này coi như bỏ...

ae sợ chưa?

tôi chọc tý thôi, ae ra làm điều thuốc, bú tý rượu, mở tý tiktok ‘hoa quả’ cho bớt sợ nào =))



## VÒNG XOÁY TIÊU CỰC & ĐỪNG TIN VÀO SUY NGHĨ CỦA MÌNH

lâu rồi có bạn hỏi tôi, là tại sao chúng ta rất hay suy nghĩ tiêu cực, down mood, trầm cảm, chán nản, trách mình, trách đời, v.v..

nhất là ngay giai đoạn cách ly cô vít thì dòng chảy tiêu cực trong đầu càng chảy siết hơn... nên ngẫm lại mới thấy Ông Bà ta nói cực chuẩn “nhàn vi cư bất thiện”, dịch nô na, cứ rảnh rồi là hay sinh tật.

tại sao?

trong 1 ngày, có khoảng 60,000 suy tưởng chạy qua đầu anh em.

xin nhắc lại là 60,000 suy tưởng hay ý niệm hiện lên trong 1 ngày.

nhưng đáng chú ý, là hầu hết các suy tưởng đó đều là những suy nghĩ bất thiện... mà tôi hay gọi là ‘vọng tưởng’ hay ‘tà niệm’.

ít khi anh em có thể ngồi yên một chỗ mà đầu chẳng nghĩ gì cả...

cứ hớ ra một cái là hồi tưởng về quá khứ... xong rồi tưởng tượng về tương lai... nặng hơn là ảo tưởng luôn về hiện tại.

đầu anh em luôn chạy như 1 đoàn tàu cao tốc... phóng liên tục không bao giờ dừng.. hoặc như 1 dòng nước chảy siết... chẳng bao giờ ae có thể yên để quan sát hoặc thưởng thức được cái gì trọn vẹn và sâu sắc.

lâu ngày thì thành bệnh đấy...

thêm sự hỗ trợ của công nghệ, của mạng xã hội, của sự kết nối thông tin tức thì sẽ làm ae càng lún sâu hơn vào vòng xoáy tiêu cực trên.

nói ra thì làm sao ae thoát được... 60,000 ý niệm hiện ra mỗi ngày mà trong đó gần hết là tiêu cực, tà niệm và bất thiện... kèm thêm những liều thuốc hỗ trợ siêu cực mạnh từ internet (phây bút, tiktok, drama, sex, fake news, v.v..) thì ae chỉ trở thành nô lệ cho tiêu cực mà thôi.

tuy nhiên, còn một thứ dã man hơn, là chúng ta lại cực kỳ nghiện những thứ tiêu cực và fake news. Kéo phây mà thấy phốt, thấy drama là ae hít không kịp nghỉ, ngồi search, tua lại và đọc tất cả tình tiết drama trong vài tiếng liền mà không hề có dấu hiệu mệt mỏi, nói chung càng bị kịch thì càng hấp dẫn.

thế giờ làm gì để bớt tiêu cực?

bài này tôi chỉ chia sẻ nguyên lý về tiêu cực, rồi anh em tự thiết kế lịch sinh hoạt riêng, sao cho phù hợp với hoàn cảnh hiện tại của ae.

## 1. tiêu cực không phải để diệt

ae không thể chống cự hay tiêu diệt tiêu cực được, điều ae có thể làm là tĩnh tâm quan sát nó, chấp nhận nó... và cốt lõi là nhìn ra bản chất thật của nó thì dòng tiêu cực sẽ tự động tan biến.

càng muốn tiêu diệt nó nhanh thì ae càng tiếp thêm năng lượng để vòng xoáy tiêu cực càng mạnh thêm.

tĩnh tâm quan sát, giang hồ hay dùng từ Thiền, mà tôi thì thích dùng từ đơn giản hơn, đó là ngồi yên, hít thở đều, rồi từ từ quan sát coi đầu mình đang hiện ra những dòng suy nghĩ nào. Cứ quan sát, ghi nhận, đừng làm gì cả, cứ nhận biết là mình đang nghĩ cái đó thôi... bước đầu là thế.

ngồi thời gian, ae sẽ nhạy cảm hơn, khi có bất kỳ suy tưởng hay ý niệm nào hiện lên... thì nó không dẫn dắt ae từ suy nghĩ thành hành động ngay được.. mà ae sẽ có thêm vài nhịp để quyết định xem có cần hành động theo ý niệm đó hay không.

chỉ cần hành động chậm hơn vài giây sau khi có ý niệm đấy, là đời anh em đã khác đi rất nhiều rồi. Chứ đa phần, ta chưa kịp quan sát gì ta đang nghĩ gì thì đã ra đòn mạt tiêu rồi.

## 2. đừng tin vội vào suy nghĩ của mình

ví dụ để ae dễ nắm bắt, mấy chục năm trước, tôi gặp ai, chỉ cần trẻ trẻ mà giàu có quá thì tôi cũng có luồng suy nghĩ “chắc tiền ông bà để lại... hay làm ăn phi pháp rồi” hoặc tương tự thế.

đó là một dạng vọng tưởng, vì chưa chắc điều tôi nghĩ là sự thật. Tuy nhiên, khi suy nghĩ đó hiện lên mà tôi không nhận ra thì tôi sẽ bị nó dẫn đến hành động ngay lập tức. Từ lời nói, cử chỉ, thái độ trên khuôn mặt của tôi lúc đấy sẽ thay đổi ngay... vì não tôi đã có một thành kiến về đối phương.

đặc biệt là, dòng chảy tiêu cực trong ae càng chảy mạnh thì khi gặp ai hay hiện tượng gì, ae luôn có xu hướng nghĩ tiêu cực về đối phương hay sự việc đó. ae thấy nguy hại chưa?

đôi lúc cũng không phải do ae muốn thế,

mà là do thói quen thấm sâu trong vô thức của ae rồi,

không quan sát lâu ngày... nên ae cứ lẫn lộn với tiêu cực mãi thôi

.

## 3. làm chủ tiêu cực

giờ là lúc cần trang bị đồ chơi để ae có thể sống cân bằng và hòa bình với những dòng suy tưởng của mình.

có rất nhiều cách để ae tĩnh tâm, ngồi thiền, tập yoga, đi bộ chậm, hít sâu 4 giây-giữ 4 giây rồi thở từ từ ra 4 giây, dẫn chó đi bộ, cầu nguyện, tụng kinh, trì chú, v.v... ai hợp cách nào thì thử cách đó.

tĩnh tâm làm gì? là để quan sát, để nhạy cảm hơn với những dòng suy tưởng, ý niệm chạy liên tục trong đầu ae.

tiêu cực như chiếc tàu cao tốc phóng nhanh, muốn dừng thì không phải 1-2 ngày là dừng được, mà nó phải lấy đà rồi mới dừng từ từ. Nên ae có chánh tinh tấn, có thời gian biểu rõ ràng mỗi ngày, dành tầm 10-30 phút để tĩnh tâm thì rất tốt... từ từ ae sẽ có thói quen chậm vài nhịp lại để xem mình nghĩ gì trước khi hành động.

đó là tĩnh tâm lúc ngồi yên,

còn lúc đang tương tác trong game đời, thì ae dễ bị phân tâm hơn, dòng suy nghĩ chạy mạnh hơn... Nếu không kịp quan sát như lúc ngồi ở nhà thì ae phải tự đọc câu thần chú là... ‘khoan tin vội vào những gì mình đang nghĩ’... tự nhắc nhở như thế...

rồi về nhà, lại ngồi yên, quan sát cái ý niệm đó thêm lần nữa.

ae nhớ, đừng bao giờ tin vội vào suy nghĩ của mình... vì đa phần đều là vọng tưởng.

ae nên bổ trợ thêm về mặt thể chất và hóoc môn, nó cũng tác động cực kỳ tốt để giảm năng lượng (thức ăn) cho con quý tiêu cực.

ae để ý, lúc cơ thể ae càng mệt mỏi, bệnh tật thì con quý tiêu cực càng mạnh... ae toàn nghĩ đến mấy thứ tào lao, bi quan,...

cụ thể trường hợp bổ trợ của tôi, để ae tham khảo,

tôi đang có con nhỏ, nên sáng sớm dậy vệ sinh cho nó, cho nó bú, chơi / nói chuyện (bonding) với nó... loay hoay cũng tầm 1 tiếng. Đưa nó đi học rồi tôi chạy đi tập... lúc tập thì tôi chỉ tập trung tập thôi.

thời gian chăm con, nó làm tăng Oxytocin (hocmon tình yêu), nó tiết ra khi anh em yêu thương và tận tâm chăm sóc người khác.

còn đi tập tạ 1 tiếng buổi sáng, tập trung không cầm phone, thì nó tiết ra endorpin và dopamine cực mạnh ! nhất là những hôm tôi tập nặng và hoàn thành được mục tiêu đề ra.

còn việc ae tĩnh tâm, lâu ngày sẽ tiết ra serotonin, có nhiều cách để tĩnh tâm, chứ không phải ngồi thiền mới tĩnh tâm được, ngồi yên chỉ là một cách để ít bị sao lãng mà thôi. ae có thể đi bộ (không giày) để chân tiếp đất, đi thật chậm, cũng là cách để tĩnh tâm hiệu quả... hoặc làm những tác vụ mà tần suất lập đi lập lại cao cũng dễ làm ae định tâm hơn.

nếu 1 ngày, ae thiết kế được lịch sinh hoạt, để tiết ra tự nhiên cả 4 loại hoóc môn trên (dopamine, oxytocin, serotonin và endorpin)... thì đây là một combo thần thánh... lúc đấy tâm trạng của ae sẽ cực kỳ sảng khoái, phê phê, tôi không biết diễn tả chi tiết cảm giác đấy bằng ngôn ngữ như thế nào...

nôm na là khi bước ra game đời, ae sẽ thấy tự tin hơn, kiểm chế tốt hơn, chăm chỉ hơn, thông cảm hơn... và bớt sân hận hơn.... quan sát tốt hơn, bớt phóng dật hơn, nhìn ra cốt lõi vấn đề nhanh hơn... nhìn sâu được các giá trị ẩn, bài học ẩn... nói chung cực kỳ nhiều giá trị tuyệt vời.

khi có lịch sinh hoạt nạp đủ 4 hoóc môn, lại biết quan sát tâm trí...

lại kèm thêm câu thần chú ‘đừng tin vội vào suy nghĩ của mình’..

lại biết giữ giới, hạn chế nạp các năng lượng tiêu cực từ online, từ rượu bia, từ phim heo / sốc lộ / quan hệ không lành mạnh... chưa kể càng tiêu cực / chán nản thì lại càng hút những thứ tương tự, luật hấp dẫn mà.

kỷ luật thép chính là có giới (luật),

có giới luật thì sẽ sinh định lực...

giới + định đủ thì trí tuệ sẽ phát sinh...

rồi tuệ lại bổ trợ ngược lại cho giới + định thêm vững vàng.

tôi hay gọi là vòng tròn của Thượng Đế đây ae ah.

anh em nào có đủ giới-định-tuệ thì coi như thoát khỏi vòng xoáy tiêu cực ...và chính thức làm chủ game đời.



# TRÌ HOÃN SỰ THỎA MÃN

(ngắn hạn, dài hạn, và chánh tinh tấn)

vào những năm 1960s, có một giáo sư ở đại học Stanford tên Walter Mischel đã tiến hành một chuỗi các nghiên cứu tâm lý trên trẻ em. Hàng trăm trẻ em đã được mời tham gia chương trình rồi được theo dõi tiếp đến tận 40-50 năm sau.

một trong các nghiên cứu cực kỳ nổi tiếng của ông Walter là thí nghiệm ‘kẹo xốp’ (Marshmallow experiment). Với tôi thì đây là thí nghiệm minh chứng cực kỳ rõ cho câu ‘thói quen nào, thì số phận đó’.

cụ thể thí nghiệm, từng bé sẽ được mời vào cái phòng trống (có kính quan sát ở phòng khác), trên bàn có để 1 cục kẹo xốp marshmallow rồi nghiên cứu viên sẽ giải thích luật chơi cho bé rồi đi ra ngoài. Tóm tắt luật chơi là:

Mức 1: Bé có quyền ăn cục kẹo xốp ngay lập tức (nếu không muốn chờ)

Mức 2: nếu Bé kiên nhẫn chờ thêm 15 phút, thì khi nghiên cứu viên quay lại phòng, nếu cục kẹo đầu tiên chưa ăn thì bé sẽ được thưởng thêm 1 cục nữa.

Mức 3: là chờ lâu hơn nữa, tầm 25-30 phút, thì khi quay lại bé được thưởng thêm 3-4 cục kẹo.

thí nghiệm này chia trẻ làm 2 nhóm:

>>>> nhóm 1: nhóm ăn ngay, khỏi suy nghĩ

>>>> nhóm 2: trì hoãn sự thỏa mãn, đợi nhận thêm phần thưởng rồi mới ăn

cả hai nhóm trẻ này tiếp tục được nghiên cứu đến khi chúng trưởng thành thì kết quả nghiên cứu đã cho thấy kết quả khác biệt rất rõ giữa 2 nhóm.

những đứa trẻ chấp nhận trì hoãn sự thỏa mãn và chờ đợi để được chiếc kẹo thứ hai thì sau này đạt điểm SAT cao hơn, tỷ lệ lạm dụng thuốc, tỷ lệ béo phì thấp hơn và biết cách giải quyết các căng thẳng trong cuộc sống tốt hơn, các kỹ năng xã hội cũng cải thiện hơn.

Nhóm nghiên cứu quyết định theo dõi từng đứa trẻ thêm 40 năm nữa và hết lần này đến lần khác, nhóm trẻ em kiên nhẫn đợi chiếc kẹo thứ hai liên tiếp thành công trong mọi lĩnh vực mà chúng thử sức sau này.

đọc đến đây, anh em sẽ thấy hình bóng mình ở đâu đó...

thí nghiệm kẹo xộp này, nó khớp hoàn toàn với định nghĩa hai chữ ‘kỷ luật’ mà tôi hay dùng

‘kỷ luật’ là sự lựa chọn giữ cái mình muốn bây giờ và cái mình muốn nhất.

cái mình muốn bây giờ, chính là cái ngắn hạn, cái trước mắt.

cái mình muốn nhất, chính là cái dài hạn, cái đã có kế hoạch.

có vô vàn tình huống trong game đòi để anh em quán chiếu định nghĩa này, cũng như thí nghiệm kẹo xộp vào chính hoàn cảnh của ae.

sáng sớm, anh em sẽ có 2 sự lựa chọn, một là nướng tiếp (cho sượng), hai là đứng dậy rửa mặt rồi đi tập thể thao ngay. Đó chính là sự kỷ luật, là trì hoãn sự thỏa mãn của việc ngủ tiếp.

đầu tư crypto, chơi chứng khoán, anh em cũng có 2 nhóm lựa chọn cơ bản, một là ăn tiền nhanh (ngắn hạn), hai là giữ (hold) đến tận 3-5 năm sau, thậm chí 10-15 năm sau rồi mới bán. Dù giá hiện tại đang rất thơm, thấy ai cũng giải ngân chốt lời nhưng ae vẫn trì hoãn để đi đến đích cuối cùng.

anh em sắp cưới vợ, quen nhau đã 4-5 năm, gần ngày cưới, ae lại vô tình gặp 1 em gái khác đúng gu, rất hợp với ae hơn cả cô vợ. Ếm bảo, over-night 1 lần thôi anh iu, không sao đâu, đó là bí mật giữa chúng ta...

đây cũng là lúc ae đứng trước 2 sự lựa chọn... một là sượng con ku ngay bây giờ nhưng khả năng sẽ mù con mắt trong tương lai (ae nghĩ em ấy sẽ tha cho ae lần 2, lần 3 hử? ...)... hoặc ae quyết định giữ thân mình để đi đường dài với vợ mình ! đó chính là kỷ luật thép cho những cái dài hạn mà ae đã ước mơ bấy lâu nay.

tiếp nữa, bạn bè khích tướng ae, nhậu đi, chơi thuốc đi,... một là quất luôn ra oai, để giữ cái danh... hai là kệ mẹ chúng nó, tao phải lo thân tao trước, dài hạn thì tao còn Ba mẹ già, vợ con thơ... ae bệnh rồi ai lo cho gia đình ae.

nói về ngắn hạn và dài hạn trong cuộc sống thì vô vàn,

từ sáng sớm mở mắt ra thì ae đã phải quyết định giữa cái ngắn hạn và dài hạn rồi...

từ chuyện ngủ nướng hay đi tập

từ chuyện ăn sương cái miệng hay kiêng ăn giữ sức khỏe/body

từ chuyện đập thẳng sếp bỏ láo ngay bây giờ hay kiên nhẫn chờ nó bị hạ bệ

....

quy chung lại là, trong game đời, ae luôn phải lựa chọn cái sướng ngay bây giờ hay cố gắng trì hoãn sự thỏa mãn để có một thành tựu cao hơn nữa.

ae nên hiểu là game đời luôn tăng level, luôn tăng độ khó liên tục. Đặc biệt những thứ ngắn hạn luôn hấp dẫn, phê nhanh, lên đỉnh nhanh.... sướng nhanh tê nhanh lâu ngày thì ae sẽ thành nô lệ của con quỷ ngắn hạn... chậm tý là ae dell chờ đợi gì được lâu, và phê ít hơn là ae gào rú ngay.

Tâm lý chung dẫn đến, là ae làm gì thì cũng muốn có quả ngay, trồng cây vài ngày thì muốn ra trái... thì chỉ có đường tà đạo mà thôi.

cho nên, ae phải dán luôn tờ giấy ngay cửa phòng để mỗi sáng đọc x 3 lần (nghiêm túc) rồi mới bắt đầu một ngày mới.

tại sao?

vì tôi chứng kiến khá nhiều ae đã lên kế hoạch cuộc đời rất kỹ càng, có plan 5-10 năm, đã và đang có đà chạy rất êm thì đùng ngay vài cái ‘sướng’ ngắn hạn quá hấp dẫn nên gây gánh giữa đường.

đó cũng là tại sao người thành đạt, thành công rất ít trong xã hội... còn phần đông thì luôn lẩn quẩn vùi game đời, chẳng có lối thoát.

ngoài ra, trong nhà Phật, có một khái niệm tương tự, đó là ‘chánh tinh tấn’,

nghĩa của nó rộng hơn nhưng cốt lõi vẫn là tập trì hoãn sự thỏa mãn lại và bớt phóng dật lại.

chánh tinh tấn, là sự kỷ luật, sự nhất quán, sự đều đặn, làm đủ khó, cho một mục đích ‘không hại mình và không hại người’. Tinh tấn cho việc thiện lành, đó là chữ Chánh. Chứ không phải ae kỷ luật đi tập để có body đẹp rồi đi dzụ con gái nhà người ta, thì đó là ‘tà tinh tấn’.

hiều sâu sắc cốt lõi của trì hoãn sự thỏa mãn kèm với chánh tinh tấn thì đúng như kết quả của thí nghiệm kẹo xộp trên, thói quen nào thì quyết định số phận đó.

đến đây, nếu ae thắc mắc tại sao mình còn nghèo, còn khổ, còn lú thì tất cả đều do chính ae đã quyết định cuộc đời mình đi theo hướng tự huỷ mà thôi.

Cuộc đời ae sẽ sáng láng hơn nếu ae chịu bắt đầu tập thói quen kỷ luật này từ ngay bây giờ. Chỉ cần 3 năm thôi, tôi chắc chắn, ae sẽ lên một level khác hẳn.

khổ trước-sướng sau,

hay sướng trước-khổ sau,

tất cả đều nằm trong tay ae.

make a wise choice.

## TU THÂN, TỀ GIA...

Tháng trước, tôi có bài phỏng vấn khá dài với Admin của group Classic Storytellers. Chủ yếu nói về chủ đề ăn mặc cổ điển, song song cũng vài câu hỏi về cuộc sống gia đình, tôi thấy hợp với chủ đề hôm nay nên trích đoạn lại một phần để anh em cùng nghiền ngẫm.

Câu hỏi:

“Việc có con có làm thay đổi cuộc sống của ông nhiều không? Bác 7b độc thân - có gia đình - có con. 3 người này khác nhau ra sao?”

Trả lời:

Sự khác nhau giữa 3 giai đoạn, đó là bớt được cái ‘ảo tưởng’ bản thân mình đi một ít.

Đàn ông còn độc thân thì còn ảo tưởng sức mạnh lắm, hầu hết đàn ông là thế, không phải tất cả.

Có vợ rồi thì trưởng thành được 25% phần Người,

Có con rồi thì trưởng thành thêm 25% phần Người nữa.

Nhìn chung, đàn ông có gia đình, không thể vui chơi như thời xưa. Các sinh hoạt cá nhân phải thay đổi hết, rồi cả thú vui ăn chơi, nó cũng thay đổi theo 3 cột mốc đó.

10 đồng kiếm về, thì phải ưu tiên lo cho Vợ Con ăn no cái đã, dư tí thì đầu tư, gom lăm được vài đồng... sau vài tháng thì mới tậu món đồ chơi mới. Đó là sự thật của các tay chơi sau khi có con.

-----

có vài bạn sau khi đọc bài phỏng vấn này xong, có đặt thêm 2 câu hỏi rất hay:

(1) tại sao lấy vợ, sinh con thì mới thành Người được độc thân không thể ah?

(2) tại sao lấy vợ, sinh con chỉ được 50% phần Người thôi?

Trả lời chung:

Độc thân hay không độc thân thì đều phải tu thân cả.

Muốn thành Nhân thì phải tu thân... nói chi tiết là tăng điểm thân-tâm-tuệ.

Thân khỏe mạnh thì như cái xe có động cơ ngon.

Tuệ sáng thì như cái đèn xe xịn, soi sáng được tất cả mọi thứ trước mắt.

còn Tâm là tâm yêu thương, tâm từ bi, tâm không phân biệt, để biết hành trình của mình cần đi đến đâu.



Tu thân thì phải tu cả 3 cái này, tất cả phải song song.

Xe xịn (thân) mà đèn dỏm (tuệ không sáng) thì chạy tý là lao xuống hố.

Xe xịn, đèn xịn, mà tâm không sáng thì nó lao thẳng xe vào người khác, tàn phá người và cả bản thân mình.

Còn tuệ sáng, tâm đúng, mà thân yếu thì xe cũng chẳng chạy đi đâu được.

3 cái này không chỉ là cốt lõi trong tu thân mà còn là kim chỉ nam trong việc nuôi dạy con trẻ. Lịch sử đã cho thấy, những đứa thông minh, thân mạnh, mà tâm tà thì nó đã hủy hoại nhân loại thế nào.

Nên phụ huynh nên đặt tâm và thân của trẻ lên hàng đầu, đừng cố biến nó thành một đứa thông minh mà tâm cực kỳ u tối.

tại sao trong “tu thân-tề gia-trị quốc-bình thiên hạ” thì tu thân xếp đầu tiên?

đó là nguyên lý cái tháp ly rót rượu,

anh em đi đám cưới sẽ thấy cái tháp này, cô dâu chú rể đứng rót rượu từ cái ly đầu tiên. Khi cái ly đầu tiên đầy thì nó bắt đầu tràn xuống 3 cái ly ở tầng thấp hơn.

cái ly ở đỉnh tháp, chính là bản thân ae, đại diện cho ‘tu thân’,

cái ly ở tầng 2, chính là gia đình ae, đại diện cho ‘tề gia’,  
còn các tầng ở giữa xuống nữa, chính là xã hội, đại diện  
cho ‘trị quốc’,

khi ae rót đầy hết tháp rượu, thì đó là level của ‘bình thiên  
hạ’.

khúc này, ae đọc từ từ rồi ngẫm kỹ... vì có 2 phần.

>>> Về chất lượng:

nếu ae đổ toàn nước lã vào cái tháp, thì chắc chắn từ bản  
thân ae, đến gia đình ae, rồi đến xã hội... chỉ nhận toàn nước  
lã.

--> do đó, chất lượng từ tâm thức của ae quyết định nước  
gì sẽ được đổ vào cái tháp đó. Tâm thức ae càng chất lượng  
thì nước đổ vào càng chất lượng.

>>> Về số lượng:

cho rằng nước của ae chất lượng, nhưng nó phải ĐỦ để  
rót hết từ đỉnh tháp xuống tận chân tháp.

tu thân nghiêm túc, không phải chỉ chất lượng không, mà  
có cả số lượng nữa. Số lượng, nói rõ hơn là cái năng lượng,  
cái giá trị của ae tạo ra... nó phải đủ lớn để tràn xuống và  
ảnh hưởng được đến tận đáy tháp hay không.

tuy nhiên, ae phải khắc ghi, chất lượng nước vẫn là cốt lõi. Chứ cố gắng ‘bình thiên hạ’ mà toàn nước công thì ae biết cái nguy hại cho xã hội thế nào? (cái này nghe quen quen...)

đến đây, chắc ae đã tự trả lời được 2 câu hỏi trên,

không phải cưới vợ, sinh con, mở công ty, rồi đóng góp cho xã hội thì đã thành Nhân. Vì chưa chắc đây là nước xịn... nếu không phải nước xịn thì sau thời gian, nguyên cái tháp đó cũng sẽ gãy, đó là quy luật. Quả thường đến muộn nên ae nghĩ mình đang đi đúng.

nên có một số người, chân tu, không vợ, không con, họ quyết tâm giải quyết ở phần đỉnh tháp cho chất lượng thực sự đã... rồi mới bắt đầu mở rộng rót xuống các tầng dưới. Gia đình của họ lúc này chính là các huynh đệ đồng tu.

nên đề tu thân - tề gia - trị quốc - bình thiên hạ, hoàn toàn không đơn giản. Khó nhất chính là cái đỉnh tháp, ‘tu thân’.

ae đừng cố thay đổi thế giới hay thay đổi ai cả... việc đầu tiên là thay đổi chính mình trước. Tôi viết nhiều thế trên page Nghệ cũng chỉ về 2 chữ ‘tu thân’ này mà thôi.

mỗi người sẽ có duyên nghiệp khác nhau, có người kiếp này phải độc thân để học bài học của mình... nhưng có người thì phải 1-2 đời vợ mới học được bài học. Ai có duyên với đường nào thì mình tu thân theo đường đó. Đường nào cũng có cái khó riêng.

ae chưa có tu thân mà lập gia đình, thì thời gian đầu còn khệnh khạng lắm... sau 1-2 năm đầu tiên là bớt ảo tưởng ngay. Ae sống một mình thì sao cũng được, chứ đã có gia đình thì điều bắt buộc ae không thể vợ con mình đói được. Có 2 ổ bánh mì thì phải nhường hẳn cho vợ con ăn trước... cùng lắm chỉ xin 1/3 ổ để ăn lấy sức cầm chừng để mai đi kiếm ăn tiếp.. đó là bậc quân tử có tu thân.

tề gia, chính là việc sắp xếp mọi thứ trong gia đình đúng trật tự, nhưng vẫn trên nền thân-tâm-tuệ. Điểm thân-tâm-tuệ của bản thân ae càng cao thì nó sẽ tác động trực tiếp lên điểm của vợ, của con ae.

Điểm cao không có nghĩa là gia đình ae sẽ luôn bên nhau.

Hết duyên hết nợ thì ae phải đi hướng mới, tuy nhiên có tu thân thì trong thời gian hôn nhân, ae sẽ không khổ nhiều và cũng không làm những người thân khổ theo.

Hôn nhân chính là một lớp học nhỏ, mà ae và vợ con mình sẽ cùng học với nhau, cùng tu thân với nhau. Vợ con ae sẽ là Thầy của ae, và ngược lại, ae cũng là Thầy của vợ con ae.

Do đó, gốc của Tề gia - Trị quốc - Bình thiên hạ, đó chính là Tu Thân.

## TRÍ TUỆ TRONG TÌNH YÊU

yêu thì khổ, không yêu thì lỗ  
thà chịu khổ, chứ không chịu lỗ.

hôm qua vô tình đọc lại, thời tôi học cấp 2 là đã phổ biến câu này rồi, không biết ai nói, nhưng nghe vắn vắn cũng vui tai.

vậy yêu có thực sự khổ không?

có và không có.

nếu yêu chỉ toàn đau khổ thì chẳng ai đi yêu làm gì,  
vì bản chất, yêu phải có sướng...

thậm chí là rất sướng thì người ta mới điên cuồng vì yêu như thế.

mà anh em phải tỉnh táo,

cái gì càng làm ta sướng bao nhiêu, phê bao nhiêu, ảo tưởng bao nhiêu...

thì cũng chính cái đấy cũng sẽ làm ta đau khổ bấy nhiêu... khổ đến cùng cực khi tình yêu ấy thay đổi.

khi ‘sướng’ xuất hiện thì đồng thời ‘khổ’ cũng xuất hiện...

nó như hai mặt của đồng tiền... mà khi anh em đã chấp nhận yêu thì ae phải đối diện với cả hai. Đó là tuệ giác đầu tiên mà ae nên in ra, dán ngay cửa ra vào, mỗi sáng bước ra khỏi phòng, đọc nó 1 lần.

Đọc để ám thị vào não ae, nó không giúp ae né được khổ, nhưng nó có công dụng rất hay, là khi ae đang đau khổ trong tình yêu thì não ae sẽ nhạy cảm với khổ hơn, nó sẽ nhắc lại câu này... để ae bớt say mê, bớt mù mịt... rồi thay vì thất tình đau khổ đi uống rượu hay ăn chơi quên đời... thì ae sẽ chọn đi uống sinh tố cà-rốt để cho sáng mắt ra.

vậy làm sao để bớt khổ khi yêu?

như tôi đã nói ở bài trước... bớt ảo tưởng thì sẽ bớt khổ... trong tình yêu cũng tương tự.

ae càng thấy rõ được bản chất của tình yêu chừng nào thì sẽ càng bớt khổ chừng đấy.

còn để thấy rõ bản chất tình yêu thì ae cứ áp dụng 5 quy luật vận hành của tự nhiên vào... từng cái một, quán chiếu kỹ, nghiền ngẫm kỹ thì mắt của ae sẽ sáng ra từ từ.

mỗi sơ qua vài luật tự nhiên khi ứng vào tình yêu sẽ như thế nào để ae có điểm tựa mà quan sát thêm:

1. ae không phải muốn yêu ai cũng được, ae phải có duyên nợ với người đó thì mới thành đôi... đó là hiệu luật nhân-quả.

người mà ta yêu thì không yêu ta, còn người mà ta không yêu thì lại yêu ta, đó cũng là một phần của nhân-quả. Phải có duyên có nợ thì 2 bên mới đến hành hạ nhau được. ae cần ghi nhớ.

thể hiểu luật nhân quả sâu sắc thì giúp ae sáng ra cái gì, đó là không thể cưỡng cầu trong tình yêu được. Đến ngày đến tháng, hết duyên hết nợ thì mối quan hệ đó sẽ kết thúc, dù ae có muốn hay không thì nó vẫn diễn ra.

còn ai đã duyên nợ làm vợ, làm chồng với ae thì có chạy đàng trời, ae cũng khó thoát được.

nếu khi yêu ai, mà họ làm ae đau khổ thì ae phải quan sát, ‘liệu trong vô lượng kiếp, mình có từng làm họ khổ không.. mà giờ mình trả nợ nặng thế’... đó cũng là một phần nhân quả.

hiểu nhân quả thì ae sẽ không dám làm ai khổ nữa, vì cái khổ đó sẽ quay ngược lại với ae....

còn hiểu nhân quả sâu hơn nữa thì ae sẽ không đòi nợ nữa, mà đòi lại sẽ có cách trả nợ khôn ngoan hơn.

Tôi ví dụ, kiếp trước tôi đánh vợ như cò hó, nên kiếp này vợ tôi cũng đập tôi tương tự... tất nhiên hiểu nhân quả không phải cười nhe răng lên rồi “em đánh mạnh lên, đã lắm”.. đó là thần kinh. Nếu đánh mà ae ko né được thì ae chấp nhận, nhưng khi mắt đã bốt bụi, tuệ đã sáng hơn, thì ae sẽ tìm ra

cách để hạn chế bị đánh mà còn chuyển hóa luôn đối tượng đến đòi nợ ae nữa.

bàn về nhân quả trong tình yêu thì cực hay, viết 10 bài cũng không hết ý, sơ qua như thế để ae có khái niệm, vì để ứng dụng 1 luật tự nhiên vào cuộc sống thực tế thì ae phải trải nghiệm rất sâu... từ đó nhận thức và hành động mới nhịp nhàng với tự nhiên được.

## 2. luật cân bằng và luật hấp dẫn

cái này tôi có viết 1 lần rồi, luật nhân quả sẽ quy định ae sẽ gặp cô A, cô B... tuy nhiên ae có khả năng cải số nếu ae có tu thân và đầu ae bớt lú hơn, mắt bớt bụi hơn... thì cái chuỗi nhân quả đấy vẫn có thể thay đổi.

từ chuyện có thể cải số, thì ae ứng dụng ngay luật hấp dẫn và luật cân bằng vào luôn...

ae muốn yêu, muốn cưới một cô vợ ưu tú xinh đẹp giỏi giang 9/10 điểm thì bản thân ae cũng phải từ 9 điểm trở lên. Đó là tại sao ae phải đặt tu thân và nâng điểm thân-tâm-tuệ lên hàng đầu... thậm chí phải xác định đó là sự nghiệp muôn đời của ae.. chứ việc ae làm nghề gì trong game đời chỉ là cái hình tướng, cái duyên nghiệp ở kiếp này.

ae đang tầm 4-5 điểm thì nó chỉ thu hút tầm 5 điểm trở xuống thôi... thói quen của ae là gì thì nó sẽ thu hút các đối



tượng có thói quen tương tự... nên đó là tại sao nghèo, lú, khô, xấu thì thường chỉ hút được nghèo, lú, khô, xấu... thế là 2 đũa ôm nhau về thì chỉ toàn khô và khô mà thôi.

hiều luật hấp dẫn và cân bằng thì ae phải lo tu thân trước... chẳng cần đi چرا gái làm gì đâu.... mình ngon thì tự nhiên cái năng lượng, cái tần số của mình sẽ hút mạnh tất cả mọi thứ ngon lành về với mình... lúc đấy thì chỉ ngồi thông thả mà chọn thôi.

nếu ae định vị mình là con ngựa hoang... thì suốt ngày ngựa chỉ chạy long nhong đi kiếm đồng cỏ... chưa kể còn tranh giành với mấy đực ngựa khác.

còn nếu ae là đồng cỏ tươi xanh, thơm mát thì tự động muôn loài sẽ bu vào đồng cỏ thôi. Đó là luật hấp dẫn và cân bằng giữa các tầng năng lượng có cùng tần số với nhau.

ae có thể phong bật, từ 5 điểm thành 9 điểm để đi چرا gái... tuy nhiên lâu ngày, bản chất 5 điểm vẫn là 5 điểm.. không thể che giấu mãi được.. nên ae chỉ hút được người ta một thời gian.... sau đó là good bye my love !

### 3. luật vô thường

không có gì trên đời là mãi mãi, kể cả tình yêu nam nữ.

chỉ có 1 loại tình yêu sẽ không vô thường, đó là tình yêu vị tha (vì người)... còn tình yêu vị kỷ (vì mình) thì tất cả phải theo chu kỳ thành-trụ-hoại-diệt.

ngày tình yêu vị kỷ bắt đầu... thì đã xác định phải có ngày kết thúc.

cái luật này áp vào tình yêu mà ae hiểu sâu được thì nó giúp ae có một sự tự do gần như tuyệt đối trong tình yêu... nói dân gian là ae không có lụy trong tình yêu nữa.

ứng dụng được chu kỳ sinh diệt vào tình yêu thì ae sẽ có bức tranh tổng thể khi bắt đầu một mối quan hệ gì... từ đó ae sẽ tận hưởng được cái sướng tối đa và hạn chế cái khổ phát sinh xuống tối thiểu.

vì diệu đó, ae yêu ai mà đến trình ‘vị tha’ (vì người) thì tình yêu ae bao la như trời xanh... khó đó, vì 99% tình yêu nam nữ ở game đời đều là tình yêu vị kỷ... bản chất là sự trao đổi... anh yêu em vì em yêu anh ! Anh cho em cái A thì em phải cho anh lại cái B. Ít khi ta cho cái gì mà không mong cầu đáp lại... tình yêu vị kỷ là thế.

cái cuối cùng là luật của một (vạn vật nhất thể), cái này để ae tự ngẫm. Vì ae quán chiếu được 4 luật kia trong tình yêu và sống dung hòa được với nó thì đời ae đã bớt khổ chắc 80% rồi.

Còn 20% cuối thì từ từ ae sẽ tự nghiền ngẫm thêm ra (tùy theo phước + tuệ mà ae tích lũy trước đó nữa)... chứ tôi cũng

còn khổ vì nên không chỉ ae được gì thêm nữa đâu. Chỉ mỗi lửa đến mức này thôi.

Rồi chúc ae yêu thương nồng cháy... nhưng không khổ.

Tuy nhiên, có khổ cũng tốt, giúp chúng ta sáng mắt ra, bớt ảo tưởng hơn... nên quy lại, khổ lại chính là sướng. Hoặc nói sâu hơn, một con đường khác để sướng chính là ‘khổ đủ’.

## LÀM SAO ĐỂ BỚT KHỔ?

bàn về ‘khổ’ thì Đức Phật đã nói nhiều rồi, anh em chịu khó google hay youtube về ‘tứ diệu đế’, ae nghe thời gian sẽ có khái niệm sơ khai về khổ và làm sao để diệt khổ. Thuốc giải tận tay mà không phải ai cũng chịu uống.

ai đã có khái niệm về tứ diệu đế, hiểu nguồn gốc của khổ đau thì đọc tiếp bài này sẽ thấy thấm hơn, vì tôi mở rộng hơn, đơn giản hóa để ae có thêm góc nhìn mà ứng dụng.

Đức Phật thì chia khổ làm 2 phần chính:

4 khổ về Thân và 4 khổ về Tâm

4 khổ về Thân là sinh, lão, bệnh, tử (đó chính chu kỳ thành-trụ-hoại-diệt)

4 khổ về Tâm là

Ái biệt ly khổ --> đang yêu thương đắm say, tự nhiên chia tay --> khổ

Oán tăng hội khổ --> thứ mình ghét thì nó cứ xuất hiện trước mình hoài --> khổ

Cầu bất đắc khổ --> mong cầu hoài không được đáp ứng --> khổ

Ngũ uẩn xí thanh khổ --> quen ăn ngon, nhìn đồ đẹp, nghe lời khen, xúc chạm êm ái, ngửi mùi thơm quen rồi -->

giờ ăn kiêng, nghe lời chê, xúc chạm khó chịu, ngủ mùi hôi  
--> sinh ra khổ

tất cả đau khổ của chúng ta chỉ xoay quanh 8 cái khổ này thôi

còn nguyên nhân khổ là do chúng ta bị ảo tưởng về thực tại.

thế chúng ta ảo cái gì?

nghĩ mọi thứ trên đời đều mãi mãi --> ảo tưởng

nghĩ gieo hạt A thì sẽ ra trái B ---> ảo tưởng

nghĩ mọi thứ phải theo ý mình 100% --> ảo tưởng

nghĩ cứ nợ mà không cần trả --> ảo tưởng

nghĩ chết là hết --> ảo tưởng

bất kỳ tư tưởng, nhận thức và niềm tin nào trái với quy luật tự nhiên thì đầy đều là ảo tưởng. Nhiều vô số kể.

để hết ảo thì hãy trả hệ thống niềm tin của mình trở về với đúng vận hành của tự nhiên. Nghe dễ vl, nhưng thực sự là dễ thật, khi anh em bắt đầu hiểu sâu sắc các quy luật vận hành sau thì ae sẽ bớt ảo rõ:

1. luật nhân quả

2. luật vô thường (thành-trụ-hoại-không)

3. luật hấp dẫn

4. luật của một (vạn vật nhất thể)

5. luật cân bằng

xin nhắc lại là ae phải hiểu sâu sắc và sống dung hòa được với 5 cái luật vạn hành trên thì ae sẽ dần dần bớt ảo, thật.

anh em bị ảo, nhìn sai về hiện tượng, nhìn không ra bản chất của vấn đề nên ae mới ra quyết định sai, hành động sai.

tôi ví dụ một cái ảo tưởng, ae nghĩ rằng, nhiều tiền thì chắc chắn ae sẽ hạnh phúc, nên ae dành cả đời để kiếm tiền, thậm chí bất chấp thủ đoạn để kiếm tiền --> cuối cùng ae cũng có tiền nhưng ae không hạnh phúc như ae nghĩ. có lúc càng giàu càng khổ.

ảo nên sinh tham, tham nên sinh sân...

không ảo thì sẽ hết tham, hết sân, hết ngạo mạn, hết nghi ngờ.

quy chung lại, khổ là một sản phẩm của tâm trí, do chính ảo tưởng của chúng ta gây ra --> hết ảo thì sẽ hết khổ.

nói cách khác, chỉ cần thay đổi nhận thức thì khổ tự tan biến, chứ không phải tiêu diệt, vì khổ có thật đâu mà diệt.

tôi ví dụ vài cái để ae dễ nắm, vài tháng trước, dẫn Mẹ tôi đi làm răng, gắn nguyên hàm răng giả (vì U80 rồi nên rụng răng hết rồi). Vào phòng răng, có bác kia tầm U50 gì đấy, bị đau 2 cái răng, ngồi cứ rên la khổ quá khổ quá cả buổi.... nhìn qua Mẹ tôi thì Mẹ tôi nở một nụ cười thật tươi... mà không có cái răng nào cả. Tự nhiên, ông chú đẩy hết rên và thấy bớt đau luôn.

tại sao?

vì khi chúng ta đang khổ cái gì mà thấy đũa khác còn khổ hơn mình ngay đúng hoàn cảnh đó thì tự nhiên cái khổ của chúng ta sẽ tự nhiên bớt nhẹ đi hay tan biến hẳn.

Mẹ bĩm A đang khổ vì bắt đũa con học ngành ABC nhưng nó cãi lời, tự nhiên nghe một Mẹ khác vừa mất đũa con trong một tai nạn dù đũa con vừa đậu bác sĩ --> tự nhiên Mẹ bĩm A cảm thấy bớt khổ ngay, cảm thấy may mắn, thôi con mình thích học gì thì mình ủng hộ, miễn nó đủ nuôi sống bản thân nó là được, quan trọng là nó còn sống !

còn chuyện này vui hơn nữa, có Anh kia, hơn 30t thôi, tự nhiên đi xét nghiệm phát hiện bị tiểu đường nặng... nghe xong về nhà đau khổ suy sụp tụt gần 4-5 kg trong 1 tháng... than đời trách phận... sao còn trẻ mà bệnh mãn tính sớm quá. Đau khổ gần 3 tháng... có hôm đang ngồi tự nhiên thấy đau cổ họng... đi chụp hình xét nghiệm thì bác sĩ bảo có hạch... khả năng cao là ung thư vòm họng. Rồi đi sinh thiết.. kết quả là ung thư thật.

chưa khổ vì cái tiểu đường xong, giờ thêm cái ung thư vòng họng... hết chống cự nổi rồi nên đành buông xuôi... chấp nhận chết. May sao bác sĩ báo, nếu phẫu thuật hạch thành công và xả trị ổn thì ít nhất anh sống thêm 10-20 năm nữa.. Kết quả sau đó thì ảnh sống thật... nhưng bệnh tiểu đường vẫn còn đó, nhưng ảnh không khổ về bệnh tiểu đường nữa. Còn sống mà có bệnh mãn tính cũng đáng sống, thế là ảnh lột xác, trông còn khác hơn thời chưa có bệnh gì cả, nhìn tích cực, năng lượng hơn và bớt ảo hơn. Quan trọng, ảnh cũng còn bệnh nhưng anh không khổ.

từ chuyện Anh ung thư trên, ae sẽ nghiệm ra,

‘những vấn đề ae đang có sẽ không còn là vấn đề nữa... nếu ae gặp phải một vấn đề khác lớn hơn nữa !’

nhiều lúc, ae khổ mấy cái rất linh tinh. vì đôi giày vừa order về bị hư, không đúng mẫu hay không vừa size... ae mà ngồi với đứa không chân thì ae sẽ thấy, có chân là tuyệt vời rồi, đi chân không mà nước mắt vẫn tuông.. vì hạnh phúc.

nên mùa dịch, anh em thấy khổ, thấy down mood, chán đời thì dùng cách này... kiếm đứa nào khổ hơn mình mà nói chuyện. Nói một lúc, tự nhiên ae sẽ bớt khổ, vì sao cũng là con người với nhau sao có nhiều đứa khổ vì thế.

không có ai nói chuyện thì lên youtube, lên news đọc các mảnh đời khổ hơn ae thì tự nhiên nỗi khổ niềm đau của mình cũng vơi đi.



hôm nay ăn bữa không ăn ý, cứ thâm cảm ơn là còn cơm để ăn, chứ nhiều người còn không biết ngày mai còn gì ăn không.

hết dịch thì ae tập đi làm tình nguyện ở các bệnh viện ung thư, viện dưỡng lão, viện trẻ mồ côi, v.v.. đi làm vừa có phước mà vừa để ae bớt ảo --> bớt ảo thì sẽ bớt khổ.

nhiều lúc chúng ta đang vô cùng sướng mà chúng ta không hay.

tôi áp dụng cả vào hôn nhân, tôi cứ gửi cho vợ mình đều đều mấy bài viết hay video về các trường hợp các cô vợ bị chồng ngược đãi, phản bội, giàu nhưng vẫn đau khổ v.v... nói chung rất đa dạng về tình huống khổ trong gia đình. Đọc xong cái là vợ tôi nhìn qua tôi như đang sở hữu Thượng phương bảo kiếm... làm sao mà chê được, làm sao mà thấy khổ được (dù tôi cũng còn đầy khuyết điểm). Mind game thôi... hehe cả một nghệ thuật đấy.

quy chung lại, anh em theo Đạo gì không quan trọng, tu tập hay thực hành phương pháp gì cũng không quan trọng. Cái cốt lõi là ae phải nhìn ra được 5 quy luật vận hành trên, hiểu sâu sắc nhân quả, hiểu sâu sắc vô thường, hiểu luật hấp dẫn của mọi thứ, hiểu sự cân bằng và tất cả chúng ta đều là một ---> thì tôi cam đoan, sự ảo tưởng trong ae sẽ bớt đi hẳn, ít nhất là 50%... càng hiểu sâu sắc quy luật chừng nào thì ảo tưởng sẽ bớt đi chừng đấy.

càng bớt ảo thì sẽ càng bớt khổ

## SAO PHẢI XOẢN 'WHY SO SERIOUS'

hôm rồi, có bạn hỏi tôi, làm sao để giữ được sự bình tĩnh khi đối diện với những khó khăn và nghịch cảnh trong game đời.

tôi trả lời ngay, hãy tập sống trong nghịch cảnh mỗi ngày...

thì tự nhiên lâu ngày, nghịch cảnh sẽ trở thành thuận cảnh.

các tu sĩ Ấn Độ ngày xưa, có một giới luật rất thú vị, là 'không bao giờ ngủ cố định ở một nơi quá 3 ngày', cứ hết 3 ngày thì họ đi ngủ chỗ khác. Dù chỗ cũ êm áp cỡ nào thì cũng phải đi ngủ chỗ mới.

tại sao?

vì đây là một cách rèn luyện Thân Tâm, để không bám chấp, không bám víu vào những cái sung sướng, êm áp, quen thuộc của hiện tại.

vì cái gì anh em đã sở hữu, đã quen, đã thích, đã yêu thì khi cái đấy không còn nữa thì ae đau đớn ngay.

ae đang đi xe ngon, ngủ giường êm, tắm nước nóng, ăn đồ ngon, vợ đẹp, con ngoan thì bỗng một ngày thôi thế không còn đáp ứng được những thứ đó nữa thì khổ đau làm sao tránh được.

cả tình cảm, công việc, danh tiếng, càng quen thuộc thì càng bám chấp vào, càng yêu say đắm thì càng khó buông. Mà ae biết rồi đấy, quy luật của game đời thì làm gì có cái nào mãi mãi, chỉ do tâm chúng ta si mê quá nên cứ mặc định:

sức khỏe mãi mãi ---> si mê

đẹp trai, đẹp gái mãi mãi ---> si mê

sự nghiệp đỉnh cao mãi mãi ---> si mê

vợ mình, bồ mình sẽ không bao giờ đá mình ---> si mê

danh tiếng, phong độ mãi mãi ---> si mê

nói ra thì dễ, nhưng lúc ae đã thích cái gì rồi thì ae muốn sở hữu ngay và muốn đem nó về nhà ngay. Mà khi đã sở hữu cái gì thì đồng thời cái khổ dạng ẩn cũng phát sinh. Đến khi nó không còn là sở hữu của ae nữa thì đau khổ bung ra thôi.

thời này thì chúng ta không thể luyện tập như các Tu sĩ, cứ mỗi 3 ngày chuyển 1 chỗ ngủ, nhưng chúng ta có thể dựa trên cơ chế đó để rèn Thân Tâm bớt bám chấp hơn, thông qua các sinh hoạt rất bình thường trong cuộc sống:

quen tắm nước nóng --> hôm nào máy nước nóng hư --> chơi luôn nước lạnh --> rồi từ từ tăng độ cứ ngày nóng, ngày lạnh --> khi đến mức cao thủ, nóng / lạnh không quan trọng

nữa, có gì thì tắm đó, có nóng thì tắm nóng, không nóng thì tắm lạnh.

quen ăn ớt ---> thiếu ớt không ăn ngon được ---> tập ăn không ớt --> rồi đến một lúc, có ớt thì tốt, mà không có ớt cũng không sao, ăn vẫn phê.

quy chung lại, anh em đừng bám chấp vào bất kỳ thói quen nào hết... ae thích ăn thịt bò, vào bàn tiệc chỉ có thịt gà duy nhất... không ăn thì đói... nên ae hãy tập ăn thịt gà ngon lành như thể ae đang ăn thịt bò vậy.

có hôm tôi ngủ nệm, có hôm tôi ngủ ngoài hiên... (do vợ tôi giận)

ngủ hiên lâu ngày, giờ tôi ngủ trên giường 5 sao cũng ngon, mà ngủ ngoài nắp cống thì càng ngon.

khi ae đã quen với sự biến đổi liên tục của cuộc sống..

thì tâm ae sẽ dễ ổn định hơn dù mọi thứ xung quanh ae vô cùng bất ổn.

như cái page này, tôi quen viết rồi thì đâm ra ghiền, rồi bám chấp vào nó, quen cảm giác được ae ủng hộ nhiệt liệt rồi... lỡ nào bài nào ít likes ít share là thấy gợn gợn khó chịu ngay... nên chắc tập, hôm nào 2 tháng không viết để ae thêm chơi.

nó tương tự với cái thí nghiệm 2 bàn tay,

1 bàn tay nhúng vào chậu nước đá,

1 bàn tay nhúng vào chậu nước nóng,

để một lúc, rồi bỏ 2 tay vào 1 chậu nóng khác, thì cái tay đã quen lạnh sẽ cảm giác cực nóng, còn tay kia thì thấy cảm giác mát hơn hoặc bình thường (vì quen nóng rồi)

một điều tôi nghiệm ra, đa phần cảm giác mệt mỏi trong ta đều là sản phẩm của tâm trí.

nên càng rèn tâm trí trong nghịch cảnh thường xuyên thì cảm giác mệt mỏi sẽ bớt dần hoặc tan biến hẳn.

nói thế, không phải đang có nhà, có xe, có vợ con, rồi anh em đi bụi đời, ngủ lều đường, đi bộ, sống cô độc... để rèn thân tâm, đây là thần kinh.

cốt lõi ở đây là, anh em có quyền có tất cả nhưng đừng mắc kẹt vào cái gì cả....

Đừng mắc kẹt, có nghĩa ae đang có 1 triệu đô tiền mặt trong nhà, nhưng mai lỡ cháy nhà mất sạch thì ae vẫn vui vẻ sống lại với hai bàn tay trắng.

Đó là có mọi thứ nhưng không bám chấp vào... không có tâm sở hữu, có thì xài, không có thì xài cái đơn giản hoặc cái rẻ hơn.

khó đó, nhưng nếu ae chịu quan sát thân tâm liên tục, tập làm quen dần với các tình huống trái ý thì từ từ ae sẽ lên level. Cốt lõi là phải chịu thực hành...

tập giờ luôn, giờ đưa nào comment trái ý thì ae thả tym rồi reply cảm ơn, vì bạn đã dành thời gian để còm cho mình.... nghe thần kinh vl nhưng hiệu quả đó... lâu ngày cái tâm sân nó giảm hẳn. Lâu ngày tăng độ, nghe sếp chửi, vợ chửi, miệng vẫn tươi cười cảm ơn... làm thử vài lần là cả sếp và vợ không dám đụng vào ae nữa đâu.

nói chung, đời này chẳng có gì phải xoắn cả,

dù đúng dù sai thì ai cũng xuống lỗ thôi... giờ còn sống thì hãy trân trọng từng giây phút của mình, để tâm vào những thứ đáng để tâm. Đó là biết cách sống.

## KHI NÀO TA CHỊU THAY ĐỔI?

bàn về chủ đề này một cách ngắn gọn nhất thì chúng ta chỉ thay đổi khi rơi vào 2 con đường sau:

----> một là, đời ép mình phải thay đổi

----> hai là, mình thay đổi trước khi đời ép mình

đường số 1, đợi đến khi đời quật te tua, thời thế đập mình bẹp dúm, đau khổ quá, sợ hãi quá nên bắt buộc phải thay đổi thôi.

đơn cử, một đứa thích ăn đường, không bao giờ anh em có thể khuyên nó bớt ăn ngọt lại được... chỉ đến khi bác sĩ báo nó bị tiểu đường rất nặng, có khả năng bị cưa chân, mù mắt, teo ku... thì tự nhiên nó thấy đường là bỏ chạy ngay.

Đó là tại sao ai mới được chẩn đoán bị tiểu đường thì tự nhiên 2-3 tháng đầu sụt ký kinh hoàng, vì sợ nên không dám ăn gì cả, kèm với tinh thần khủng hoảng, nên sụt cân mất kiểm soát. Thanh niên bây giờ bị tiểu đường, mỡ cao, máu cao, rồi bị gút (acid uric cao) nhiều vl.

nó áp dụng đúng với tất cả thứ khác trong cuộc sống, chúng ta chỉ thay đổi, chỉ buông, khi thứ đó làm ta đau khổ đến tận cùng.

chia tay, ly dị, đau khổ ---> lột xác

bệnh tật, đau khổ --> lột xác



phá sản, đau khổ --> lột xác

mất người thân, mất người yêu, mất con, đau khổ --> lột xác

đi tù, đau khổ --> lột xác

tất nhiên, có nhiều người phải đi tù tận chục lần mới lột xác được, nói chung đời phải làm anh em đau khổ đến tận đáy thì mấy cái nhận thức và thói quen chưa đúng tốt của ae, mới thực sự gỡ bỏ ra được.

nói chung, không khổ, không nghịch cảnh thì anh em sẽ rất ỉ ạch và chủ quan.

càng quất ae tơi tả chừng nào thì ae càng nên người chừng đấy.

đó là tại sao, nghịch cảnh là nấc thang của bậc anh tài, không đau khổ thì ít ai thành nhân cả.

từ đó, mới thấy game đời được thiết kế cực kỳ vi diệu,

đời là bể khổ, nhưng lại là liều thuốc bổ cho ae tu tâm dưỡng tánh.

nên ở đời, ae không cần phải cố thay đổi ai hết,

khuyên thì cứ khuyên, họ nghe thì tốt, không nghe thì đời sẽ ép họ phải thay đổi thôi, nếu việc họ làm đang trái với vận

hành tự nhiên. Vì một nhận thức sai thì chắc chắn phải dẫn đến đau khổ, không thể né tránh được.

Còn con đường số 2,

mình thay đổi trước khi đời ép mình thay đổi

Không nhiều người làm được điều này, vì anh em phải thấy được cái khổ ở 3 mức độ khác nhau:

mức 1: thấy được khổ đang cận kề, dù chưa xảy ra, nhưng nếu không thay đổi kịp thời thì nó sẽ xảy ra sớm trong nay mai thôi.

mức 2: thấy khổ sẽ xảy ra trong ít nhất 6 tháng đến 2 năm nữa, dù chưa xảy ra, nhưng anh em đã ép mình phải thay đổi trước, để có sự chuẩn bị kỹ càng, có thể ae diệt hẳn cái khổ hoặc ít nhất là giảm nhẹ nó đi rất nhiều.

mức 3: thấy được cái khổ có khả năng xảy ra trong 5-10 năm nữa, tầm này thì phải bậc Trí tuệ thực sự, mới thấy rõ được những cái mình cần thay đổi trước cả 5-10 năm.

mục này cực hay, có thể chém nhiều bài cho ae đọc ở từng mức nhưng giới thiệu sơ qua để ae có khái niệm; vì thậm chí có đến mức 4 là nhận thức cái khổ xa đến vô lượng kiếp sau.

một người chưa hề có bệnh tật gì cả, xét nghiệm máu tốt, cũng chưa có đau đớn và khổ gì phát sinh, nhưng vẫn chủ

động rèn luyện cơ thể, ngủ sớm, ăn uống healthy, sinh hoạt mọi thứ điều độ... vì họ nhận thức được, nếu không giữ sức khỏe bây giờ thì về sau phải trả giá gấp nhiều lần. Đó là có nhận thức rất sâu sắc về thân và sức khỏe.

chứ đa phần, ae toàn chờ đến khúc sắp nhập viện cấp cứu rồi mới thay đổi, tuy không quá muộn màng nhưng cơ thể ae cũng đã lụi tàn đi rất nhiều.... lúc này khổ quá, đau quá, nên quyết tâm thể thao, ngủ sớm, tuy không thể trả lại nguyên trạng thanh xuân tràn trề nhựa sống nhưng cũng vớt lại miếng sức khỏe để tiếp tục chiến game đời.

trước tôi có quen một ông anh, chủ một công ty cung cấp hệ thống lọc nước công nghiệp, công ty phát triển khá ổn định gần 10 năm rồi. Thế mà ở độ tuổi gần 50, mà tôi thấy ông vẫn đi học thêm cái bằng MBA. Hỏi ra, ông nói, ngành anh đang làm cũng không chắc ngon trong 5-10 năm nữa, có gì đẹp cty thì anh còn đi xin việc quản lý ở chỗ khác. Đó là thấy được cái khổ có thể phát sinh trong 5-10 năm tới.

có những đau khổ luôn luôn ở dạng ản... nó cứ tích tụ từ từ theo năm tháng, rồi dồn một phát 10 năm mới bung ra, lúc đấy thì ae đỡ sao kịp. Một cái đơn cử mà tôi thấy rõ nhất, đó là chuyện dạy con, có những cái chiều chuộng không đúng, cứ nghĩ nó học giỏi là được, rồi tạo điều kiện tốt nhất, tiện nghi nhất cho nó học thôi... đúng là nó học điểm cao nhưng ngoài cái đó ra thì nó chẳng biết gì khác.

Chính ngay họ hàng nhà tôi cũng có vài trường hợp... giờ cả gia đình khổ sở vì nó, vì cứ nghĩ chỉ cần nó học giỏi thì chắc sẽ thắng game đời... đây là suy nghĩ quá ngây thơ. Tôn 18-20 năm nuôi dạy con, rồi giờ mới phát hiện mình dạy nó sai đường rồi... thôi thì kiếp này coi như để học bài học về nuôi dạy con.

anh em nào thấy được trước những cái khổ ản, từ ngắn hạn đến dài hạn... không phải thấy bình thường mà phải thấy sâu sắc thì sẽ có những thay đổi trước, xây dựng nền móng vững trước, để đủ sức đề kháng và đồ chơi mà đối diện với sự bất ổn liên tục của game đời.

ông nào thay đổi ở đường 2 thì đa phần tôi thấy sau 10 năm đều có những thành tựu nhất định trong cuộc sống. Cụ thể, thân tâm khỏe mạnh, gia đình nề nếp, sự nghiệp vững vàng, sự học luôn nâng cấp liên tục, có những đầu tư dài hạn với đầu tư dự phòng... kèm luôn cả kịch bản gia đình cần làm gì khi lỡ ông chết bất đắc kỳ tử.

như đợt dịch covid 19 vừa qua, chẳng ai dám nghĩ sẽ có một ngày có một con virus tàn phá cơ thể kinh hoàng thế. Tất nhiên, con covid này cũng có duyên nghiệp với từng người khác nhau, nó không phân biệt người khỏe hay yếu, giàu hay nghèo, chỉ cần ai có nợ với nó thì nó quật. Tuy nhiên, nếu bình thường, ae đã có một nền tảng sức khỏe tốt, tinh thần vững chãi thì dù có tới số với nó thật thì ae vẫn có cơ hội sống sót cao hơn.

sơ lược là như thế,

định viết tóm tắt, ai ngờ viết xong, chảy mẹ máu mũi.

## TIÊU THIỆN, TRUNG THIỆN, ĐẠI THIỆN

lâu lâu ngồi kéo phây, thấy vài anh chị quen biết share lại bài Nghệ, làm tôi cũng thấy vui vui. Hoan hỷ hơn là có vài bạn theo dõi page từ ngày đầu rồi inbox khoe tôi, là dạo này có những thay đổi rất tích cực.

tôi viết, không phải để kiếm tiền hay kêu gọi donate, mà động cơ duy nhất là viết để tự nhắc và sửa chính mình liên tục. Hôm bữa có vài bạn bảo tôi, page chia sẻ thế này thì như làm thiện và tích phước dữ lắm. Tôi cười thôi, vì tôi viết, bản chất không phải để đổi phước đức cho chính mình.

khi chúng ta làm một việc tốt, nhưng sâu bên trong muốn đổi lại điều gì đó thì tôi hay gọi là ‘tiêu thiện’. Nó tốt nhưng bản chất là sự trao đổi. Trao đổi từ thô đến tinh vi.

Trao đổi thô, là tôi cho anh em cái A, vì tôi biết trong tương lai tôi sẽ nhờ lại anh em làm cho tôi cái B. Lấy A đổi B, nghe tưởng giúp đỡ nhưng thực tế là trao đổi. Cái này ngoài đời thì nhiều lắm, mà bọn Tây bưng hay bảo là “There ain’t no such thing as a free lunch”, nghĩa là không bao giờ có một bữa ăn trưa miễn phí.

còn trao đổi tinh vi, là tôi giúp anh em cái C, tôi cũng không cần anh em đáp lại, nhưng quan trọng là anh em phải công nhận ‘tôi là người tốt’, thì đây là trao đổi cái C để lấy cái ‘danh’, cái ‘tiếng’.

trao đổi vì mục đích gì thì chỉ bản thân người đó và ông trời (aka vũ trụ) biết thôi. Tuy nhiên, động cơ bên trong nó sẽ chi phối việc anh em có thực sự có phước khi làm việc đó hay không. Hình tướng giúp giống nhau nhưng cơ chế ‘nhận lại’ rất khác nhau. Nếu giúp là trao đổi thì phước gần như không có, hoặc rất ít.

đa phần, các hình thức từ thiện và giúp đỡ, đang râm ran trên cõi mạng, đều là ‘tiểu thiện’. Làm việc thiện để đổi lại một điều gì đó. Tôi gọi là tiểu thiện vì nó vẫn là một hành động thiện lành, ai cần giúp thì đã được giúp. Có còn hơn không.

Nên đối với tôi, khi thấy một người hay một tổ chức làm thiện, dù để trao đổi danh tiếng, sự công nhận, sự ngưỡng mộ thì tôi vẫn khen và hoan hỷ với việc họ làm. Dù có thể họ dùng sự nổi tiếng đó để làm việc khác, nhưng đó là chuyện của họ, anh em chỉ nhớ, tiểu thiện thôi thì đã đáng được tuyên dương rồi.

tôi viết bài này, không phải để hướng dẫn anh em làm sao để tạo phước hiệu quả nhất, mà là để anh em biết cơ chế tích lũy phước đức nó thực sự diễn ra như thế nào.

nếu anh em làm một việc tốt, mà không lộ danh tính ra luôn, thì anh em đã di chuyển lên mức ‘trung thiện’. Cái đó không dễ, vì cái bản ngã chúng ta thêm khát sự công nhận lắm;

nếu tôi mà bỏ 100 triệu hỗ trợ Sài Gòn chống dịch đợt này, thì tôi sẽ đăng đầy page này ngay, khoe mình là người tốt chứ. Tuy nhiên, phước tích được sẽ cực kỳ ít, nếu so với một người cũng bỏ 100 triệu hỗ trợ mà không khoe gì cả, vì cơ bản họ không trao đổi ngang như tôi.

nói vậy, khoe là xấu ah?

không, thậm chí là còn tốt nữa nếu biết khoe đúng cách. Đó là khoe để kêu gọi mọi người hưởng ứng theo, tham gia làm việc thiện chung.

Do đó, cái khoe này là không phải để đổi danh, mà để lan tỏa, khoe vì một động cơ cao hơn. Tuy nhiên, tôi nghĩ ít người trong xã hội làm được ở tầm này, có nhưng rất hiếm. Dùng ‘danh’ để đổi thiện, đó là một phương tiện thiện xảo, uy lực và nguy hiểm như lửa, dùng không khéo thì dễ phỏng tay, nhưng biết dùng thì lan tỏa điều thiện cực mạnh.

mấu chốt, cùng một hành động giúp, nhưng tâm thế khác nhau thì phước tích lũy vào cũng hoàn toàn khác nhau. Đó đó, khi làm việc thiện, TÂM thế nào chính là cốt lõi.

trong nhà Phật, có 4 mức chia sẻ, nhiều người hay gọi là bố thí, nhưng cơ bản hai từ bố thí, nghe nó hơi hướng kiểu người này ban tặng gì đấy cho người kia, nên tôi thấy dùng từ ‘chia sẻ’ phù hợp hơn.

Mức 1, tài thí: chia sẻ vật chất, người ta đổi thì cho người ta cơm ăn



Mức 2, tâm thí: không có vật chất, thì mình tặng họ một nụ cười, một cái chào, một lời hỏi thăm, một lời khích lệ... nôm na, chia sẻ tinh thần và cảm xúc với người ta

Mức 3, pháp thí: người ta ăn no xong rồi thì chỉ cách người ta tự kiểm ăn, chia sẻ cách sống, cách hoàn thiện bản thân hơn,... nôm na là chia sẻ một con đường để người ta tốt lên.

Mức 4, vô úy thí: cái này là mức cao nhất, giúp một người hết sợ. hôm nào tôi biên sâu cái này, tại sao nó là mức khó nhất trong 4 cái chia sẻ. Ví dụ, Mẫu thân tôi lớn tuổi sợ chết, thì làm sao để Mẹ tôi hết sợ chết, ung dung tự tại hơn...

Nếu ở mức ‘tiểu thiện’ và ‘trung thiện’, người ta còn bàn đến phước đức, cho-nhận, nghiệp lực, chuyên nghiệp, giác ngộ, tỉnh thức v.v...

thì ở mức ‘đại thiện’ thì sẽ không còn khái niệm về phước đức nữa... không có người làm thiện, không có người giúp và không có cả người được giúp... mọi thứ là dòng chảy của tự nhiên.

Nói dễ hiểu nhất, anh em đang cầm trên tay 1 bình nước, đi ngang thấy cái cây đang cháy thì anh em dùng ngay bình nước đó để chữa cháy ngay. Đó không phải là một việc thiện hay việc tốt, mà chỉ đơn giản là việc tự nhiên anh em nên làm thôi. Chỗ nào thiếu thì chỗ dư sẽ đắp vào.

Đến đây, anh em sẽ tưởng tượng, những người ở mức ‘đại thiện’ chắc là bậc Hiền Triết cao xa nào đó, tuy nhiên, sự thật, họ lại là những con người vô cùng giản dị và bình thường nhưng với cái tâm vô cùng trong sáng.

Tôi còn nhớ, năm ngoái, có Anh Mạnh leo tường để cứu đứa bé rơi từ tầng 12 xuống. May mắn, cả hai đều sống, ai cũng tung hô Anh là anh hùng, rồi có cả huy chương của nhà nước; nhưng lúc phỏng vấn thì anh bảo, đây là việc anh cần làm, nên mọi người đừng tung hô anh lên chín tầng mây nữa, ai vào thế đó cũng làm như anh thôi.

Nếu làm một việc tốt mà không để đòi lại gì cả, mà nhận thức được đây là việc nên làm giữa người với người; thì đây là phước cao nhất, dù những người có tâm đây cũng chả để ý đến phước làm gì.

Còn tôi viết lách là để đòi like và share, trao đổi sòng phẳng, không ai nợ ai cả. hei hei

dzồi hết bài, like / share đi anh em ơi.

## CHÚNG TA THỰC SỰ MUỐN GÌ?

thời sinh viên, mà ai hỏi tôi muốn gì, thì tôi trả lời ngay... 10 triệu Mỹ kim, khỏi phải đi làm, bố không phải lụy thẳng nào hết, tầm đây chỉ đầu tư và hưởng thụ thôi, khỏe.

tôi cũng hỏi nhiều người câu này thì hầu hết trả lời tương tự giống tôi nhưng khác số tiền. Nói chung ước mơ thật nhiều tiền thì chắc không của riêng ai.

‘mưu cầu hạnh phúc’ luôn là mục đích tối thượng của nhân sinh,

chẳng ai sống mà chẳng muốn mình hạnh phúc cả,

nên nào chúng ta đã mặc định rất sâu, ‘tiền gắn liền với hạnh phúc’,

càng nhiều tiền thì chắc sẽ càng hạnh phúc.

đó cũng là cách xã hội đang vận hành, tiền luôn là thước đo cho tất cả.

vậy sự thật có thể không?

có lần tôi tự vấn mình về vụ 10 triệu đô la và tự đưa mình vào các tình huống chỉ được chọn 1 trong 2, để xem thực sự là mình muốn gì?

nếu có 10 triệu đô la nhưng phải sống trong tù hay sống trong đảo hoang thì tôi chọn cái nào?

- rõ ràng, tôi chọn sự ‘tự do’ ngay, vì có 10 triệu cũng chẳng làm gì. Thà tự do mà không có đồng nào, vẫn ngon hơn là có triệu đô mà không có tự do.

tôi lại tự vẫn tiếp,

nếu thả tôi vào một thành phố, nơi đây tôi có biệt thự, siêu xe, đồ ăn phủ phê, đủ hưởng cả đời với những tiện nghi bậc nhất nhưng đổi lại thành phố đây không có ai khác ngoài tôi cả?

- rõ ràng, tôi thà ở một thành phố có người, có cộng đồng, có tương tác, sống thiếu thốn tí cũng được; chứ đầy đủ tiện nghi mà không có ai hết thì tất cả vật chất kia vô nghĩa.

đến đây, anh em sẽ thấy,

giữa tiền và tự do thì chắc chắn ai cũng sẽ chọn tự do,

giữa tiền + cô đơn một mình và ít tiền + có tương tác xã hội thì chắc chắn ai cũng chọn ít tiền mà có người chơi xung quanh.

một chiếc siêu xe chỉ làm anh em phê, khi có người khác thấy và trầm trồ nó... còn nếu ae chạy mà không ai để ý tới thì dù nó xịn và nhanh cỡ nào thì ae cũng mau chán.

có nghĩa, ae mua chiếc siêu xe không chỉ vì chức năng, mà cốt lõi là đang mua sự quan tâm của người khác.

chúng ta khao khát đạt được gì, chẳng qua là vì cả xã hội cũng đang khao khát thứ đó.

chúng ta khao khát có thật nhiều tiền vì xã hội đó cũng đang khao khát và đánh giá cao chuyện nhiều tiền và làm giàu.

nếu xã hội không còn đề cao cái gì thì tự động anh em sẽ từ bỏ cái tham cầu đó đi ngay. Tuy nhiên, việc đó sẽ không bao giờ xảy ra, vì nó là một ma trận không lối thoát, xã hội sẽ luôn khao khát và ae sẽ luôn bị kéo vào dòng chảy đấy.

vậy ‘tiền’ có phải là cái chúng ta muốn nhất không?

rõ ràng là không,

tiền chỉ là phương tiện, là công cụ để chúng ta mua sự quan tâm, mua sự ngưỡng mộ từ người khác mà thôi... nếu đầy tiền mà không ai biết mình là ai, không ai để tâm đến mình, thì chắc chắn cái tôi, cái bản ngã này sẽ không thích chút nào.

khi còn cái tôi, nó sẽ luôn thôi thúc ae đi tìm sự công nhận, sự quan tâm từ những cái tôi khác. Vì đó là thức ăn, là năng lượng để cái bản ngã bên trong ae tồn tại... rồi năng lượng đấy tích lũy càng mạnh mẽ hơn, dắt mũi ae vào các vòng xoáy cuộc đời. Rồi lại hết đời này đến đời khác.... cứ luân hồi liên tục như thế.

nên cái khó nhất trong cuộc đời này, không phải là cố gắng trở thành ai đó (ông này bà kia) và có thật nhiều tiền...

mà cái cốt lõi nhất là đừng trở thành ai cả...

vì khi cái tôi còn tồn tại thì nó luôn thêm khát sự công nhận,

mọi thứ chỉ dừng lại khi cái tôi tan biến...

đó là sự tự do cuối cùng và không còn bất kỳ cái ‘muốn’ nào nữa.

## CHÁN ĐỜI, ĐI TU, & SỰ BẤT ỔN CỦA CUỘC ĐỜI

bữa có bạn hỏi tôi, vì thấy chán đời quá nên muốn đi tu. Tôi hỏi thêm, thế ‘đi tu’ ở đây cụ thể là gì? bạn đáp, là muốn cạo đầu xuất gia vào Chùa tu đấy.

tôi hỏi thêm lần nữa, “thế chắc chắn đi tu được bao nhiêu %?”

bạn hơi chần chừ tí, “chắc tầm 60-70% gì đấy anh ah”

“thế mục đích vào Chùa tu để làm gì?”, tôi hỏi sâu

“vì mệt mỏi và chán cái cảnh đời này quá rồi, nên em vào Chùa tu cho yên ổn, cho tâm thanh tịnh hơn...”

... đoạn nói chuyện giữa tôi và bạn đó còn khá dài, nhưng tôi thấy đây là một chủ đề hay nên biên luôn bài post riêng để anh em nào đang có ý định đi tu giống bạn trên thì có thêm góc nhìn mà tham khảo.

Anh em thân mến,

tôi hiểu, game đời chưa bao giờ dễ dàng, càng lớn, càng nhiều trách nhiệm, càng nhiều ràng buộc thì anh em càng mệt mỏi. Mệt lâu ngày thì sinh ra stress và chán nản, chán ông sếp, chán đồng nghiệp, chán gia đình, chán vợ, chán con... chán cái cách xã hội đang vận hành... nói chung gần như chán tất cả, chả có gì ra cái gì.

không riêng ae, ngay chính tôi, cũng từng nhiều lần cảm thấy chán đời như thế, chẳng muốn chơi game đời nữa. Tính đến giờ, có 2 lần nghiêm túc tôi suy nghĩ về việc mình sẽ xuất gia, cạo đầu lên Chùa tu như bạn kia... vậy mà mãi đến giờ, đầu vẫn chưa cạo !

nếu vì chán đời mà xuất gia đi tu thì tôi chần chừ với ae, chỉ tu tầm vài tháng là ae xin hoàn tục ngay. Vì ở trên Chùa, ae sẽ càng chán nản hơn gấp vạn lần.

Trước ở nhà, chỉ deal với vài người thân, ở công ty thì deal với sếp / đồng nghiệp / khách hàng... nhưng lên Chùa thì ae cũng dell thoát nỗi đâu, vì ae sẽ deal với Sư phụ, sư huynh, sư tỷ, sư đệ, sư muội, sư tiểu, ông bảo vệ, công an phường và rất rất nhiều Phật tử lên cúng bái...

chưa kể mọi sinh hoạt trên Chùa là sinh hoạt chung, toilet chung, ăn chung, Chùa cho ăn gì thì ăn đó... sáng dậy cực sớm, tối ngủ sớm, ngoài thời gian tụng kinh / cầu siêu / học Pháp thoại ra thì ae phải lao động liên tục... không có chuyện mọi người đang làm việc mà ae ra góc cây bồ-đề để ngồi thiền đâu, rồi xa xa để máy chụp tự sướng... rồi viết vài dòng tút up phây “tâm bất biến giữa dòng đời vạn biến”... biến biến cái cc đấy.

nếu ae nào vì chán đời mà xuất gia đi tu, thì tôi xin cam đoan là không tu được đâu. Nếu cố lắm thì tầm vài tháng là về.



muốn xuất gia đi tu lâu bền thì động cơ bên trong không phải vì chán đời quá mà đi tu, mà đổi lại phải là rất YÊU ĐỜI nên mới đi tu. Xin nhắc lại, ae phải rất yêu cuộc đời này, vì quá yêu, vì quá thương cảm với nỗi khổ của mọi người xung quanh nên ae muốn lên đường để giải quyết nỗi khổ bên trong mình trước, rồi tìm ra con đường để chuyển hóa nỗi khổ của những người xung quanh ae.

ae phải có dư tiền thì ae mới cho người khác tiền

ae phải có dư bình an thì ae mới cho người khác bình an

ae không thể cho người khác cái mà ae không có dư

nếu bên trong ae đầy đau khổ, chán nản, thì việc lên Chùa tu chỉ là một hình thức trốn tránh thực tại mà thôi. Cuộc đời đang muốn ae học bài học A, bài học B, thông qua hôn nhân gia đình, công việc, bạn bè, xã hội nhưng ae lại từ chối học.

Nhưng xin chia buồn cùng ae, là ae không trốn được đâu, nếu đó là bài học mà ae phải học thì dù ở nhà hay ở Chùa thì ae cũng phải đối diện với nó. Không người này dạy ae thì sẽ có người khác dạy ae, ở những hoàn cảnh khác nhau, nhưng bản chất bài học là giống nhau.

có một sự thật mà ae nên nhận ra sớm,

đó là cuộc đời này luôn BẤT ỔN,

nó bất ổn và vô thường vì chạy theo chu kỳ sinh-trụ-hoại-diệt liên tục... không bao giờ kết thúc.

nên chúng ta đau khổ, là vì mong cầu biến một cái luôn ‘bất ổn’ thành một cái luôn luôn ‘ổn định’. Đó là điều không thể, càng cố chống đối lại dòng chảy tự nhiên này thì anh em càng khổ, càng chán.

Nó tương tự, việc ae muốn một bông hoa mãi không tàn, muốn thân mình luôn trẻ khỏe, muốn vợ mình luôn yêu thương mình, muốn công việc mình luôn luôn thăng tiến, muốn xã hội này luôn luôn tốt đẹp, v.v...

ae muốn tất cả ‘ổn định’, vì nào chúng ta hay nghĩ, bên ngoài ổn định thì bên trong ae mới ổn định được...

và sự bình yên bên trong ae cũng sẽ phụ thuộc hoàn toàn vào các biến số bên ngoài... Rất tiếc, các biến số này luôn luôn thay đổi và bất ổn định nên chả bao giờ tâm ae yên ổn được đâu.

sự an yên đích thực nhất mà ae cần nhận ra là:

sự ổn định bên trong không nên phụ thuộc gì vào sự ổn định bên ngoài cả.

ae vẫn ổn dù bên ngoài đang cực kỳ bất ổn,

chứ không phải kiêu, ae ổn vì bên ngoài đang ổn.

Trở về chuyện đi tu, nó cũng tương tự như thế,

tu ở Chùa hay tù ở nhà không quan trọng, vì nó chỉ là ngoại cảnh,

cạo đầu hay không cạo đầu, cũng là ngoại cảnh,

đó là tại sao có người cạo đầu, lên Chùa tu, mà bên trong vẫn chưa tu được.

chuyện xuất gia hay cưới vợ sinh con là duyên nghiệp của mỗi người. Mỗi chúng ta sẽ học bài học cuộc đời thông qua những con đường khác nhau, chẳng có đường nào hay hơn đường nào cả.

Do đó, có vợ, sinh con, sống đời nhập thế, ae vẫn tỉnh thức và tu tâm được như xuất gia vậy (dù con đường nhập thế sẽ khó khăn hơn rất nhiều). Dù sống đời bình thường nhưng cốt lõi ae phải nhận ra, cả vợ con và sự nghiệp của ae cũng vô thường. Họ đến cuộc đời ae để ae học bài học về sự bất ổn định đó... không có gì mãi mãi trên thế gian này.

Tương tự như, Covid-19 đến rồi sẽ đi... rồi sẽ có 1 con virus mới mạnh hơn, tàn khốc hơn xuất hiện... đây là lúc phù hợp để ae quán chiếu về bài học ‘bất ổn định’ của cuộc đời này, vì ae không thể trốn tránh nó mãi được.

You can run, but you can't hide.

## CHUYỆN ÔNG TRỜI & PHÚC PHẦN

‘Trời kêu ai nấy dạ’,

‘Trời ơi, ...’,

‘Phó mặc cho ông Trời’

nói chung có cc gì chúng ta cũng kêu Trời cả,

làm từ hồi nhỏ, tôi đã thắc mắc rút cuộc ông Trời là ông nào mà có quyền năng đỉnh cao thế. Cứ xảy ra chuyện gì mà không giải thích được là gọi tên ông, nhưng đa phần là có chuyện xấu mới nhớ đến ông; chứ đang ngon, đang thơm thì dẹp ông Trời qua một bên.

tôi đi Chùa với Mẫu thân từ rất sớm, tầm 3-4 tuổi gì đấy, từ năm cấp 1 thì tôi đã lạy mấy tượng Phật rất chuyên nghiệp, kèm học thuộc lờo mấy đoạn cầu xin của Mẫu thân ghi sẵn cho tôi. Tôi cứ lạy tới tấp, miệng nhảm nhảm cầu xin như đọc thần chú, đọc cho nhanh rồi té, để chút nữa Mẫu thân cho tiền đi bắn game chứ.

Có lần vừa từ Chùa bước ra, tôi mới hỏi nhẹ Mẫu thân, team của ông Phật ở trên đó chắc cũng phải đông khiếp, chứ một ngày mà để nghe và ghi chép lại hết lời cầu xin ở dưới đây thì chỉ có ong hết cả não... Thế là Mẫu thân cúp mẹ 3 ngày tiền tiêu vặt của tôi vì tội hỗn láo với bề trên... đáng!.

Thời tiểu học, trường gần nhà nên tôi tự đi bộ đi học, đi tầm 5 phút gì đấy, có hôm đang lon ton trên đường về nhà thì tôi thấy một Bà Mẹ ôm một đứa con chắc nhỏ hơn tôi 2-3 tuổi nhưng có cái đầu siêu to khổng lồ, đang ngồi bên vỉa hè để xin tiền. Về nhà, tôi vội kể Mẫu thân, hồi nãy con vừa gặp một bạn như người ngoài hành tinh đấy, đầu to gấp 3-4 lần con... thế là Mẫu thân rầy tôi 1 trận, sau này tôi mới biết là cậu bé đấy bị bệnh ‘não úng thủy’.

hình ảnh cậu bé đầu to lại sinh ra một câu hỏi siêu to khổng lồ cứ văng vẳng trong đầu tôi suốt một thời gian khá dài:

“tại sao ông Trời lại cho tôi đầy đủ chân tay, đầu óc tỉnh táo, trong khi đó lại cho cậu bé kia cái bệnh quái ác thế? Tại sao?” WHY?

rồi sau này, quan sát thêm khá nhiều sự kiện xảy ra xung quanh thì câu hỏi trên lại càng ám ảnh tôi thực sự. Tôi còn nhớ năm cấp 2, cả lớp nghe tin Mẹ của bạn lớp trưởng vừa mất xong, làm đứa nào cũng ngẩn tò te vì chả hiểu tại sao lại thế. Riêng tôi thì thấy rờn rợn trong lòng, hôm đó vừa về đến nhà, thấy Mẫu thân là tôi bay lại ôm ngay. Vì lòng tôi thực sự hoang mang, ‘liệu Mẹ mình có ra đi giống Mẹ của bạn lớp trưởng không’... nên về sau tôi toàn tự nhủ, giờ còn Mẹ thì phải tranh thủ.

thời đấy tôi cũng từng nghĩ, mọi thứ xảy ra trên đời này hoàn toàn là ngẫu nhiên (random), đúng kiểu Trời gọi ai nấy

dạ. Hoặc con người chỉ là trò chơi của ông Trời hay ông Thần nào thôi, ông thích gì thì ông sẽ quyết, chứ quyền quyết định không nằm trong tay chúng ta. Chắc không chỉ riêng tôi, mà đến giờ, đa phần mọi người vẫn đang có niềm tin tương tự thế.

Nhưng câu trả lời cuối cùng không phải như vậy anh em ah;

ae cứ tư duy sâu hơn, nếu ông Trời quyết định tất cả thì chúng ta cố gắng làm con mẹ gì nữa. Thôi thì chơi thôi, chết là hết game đời.

Đó là vô minh đẩy anh em ah.

Sự thật, không có ông Trời nào cả,

‘ông Trời’ chỉ là cái tên gọi, đại diện cho tất cả quy luật của vũ trụ, gồm luật của một, luật nhân quả (duyên sinh), luật vô thường (chu kỳ), luật cân bằng, luật hấp dẫn và luật luân hồi.

nếu anh em nào thấu hiểu, hành động và sống dung hòa được với tất cả các luật trên thì anh em sẽ là ‘ông Trời’ của chính cuộc đời mình.

Sự kiện tôi gặp cậu bé đầu to, nếu lấy luật nhân quả và luật luân hồi để lý giải thì nó sẽ vô cùng logic. Vì cơ bản, chúng ta đã sống trong vô lượng kiếp, ở mỗi kiếp mỗi người

sẽ tái sinh với hình tướng và nghiệp lực khác nhau, dẫn đến vạch xuất phát ngay kiếp đó cũng khác nhau.

Còn sự kiện Mẹ của bạn lớp trưởng mất, nếu lấy luật vô thường và nhân quả để lý giải thì nó cũng hoàn toàn logic. Không có gì ngẫu nhiên ở đây cả, nếu ai hiểu sâu sắc luật vô thường thì sẽ vô cùng trân trọng những cái mình đang có ngay trong hiện tại... sẽ hiểu thảo với Bố Mẹ hơn, tha thứ cho người khác hơn, thương yêu vợ con mình hơn. Bớt trách móc và thù hận hơn vì chắc gì ngày mai mình với đứa đó còn gặp nhau.

khi anh em hiểu rõ được các quy luật vũ trụ (aka ông Trời) thì nó cũng tiệm cận với câu “Ngũ thập nhi tri thiên–mệnh” của Khổng Tử; nghĩa là khi người ta tới 50 tuổi mới có thể thông suốt chân lý (quy luật) của tạo hoá hay vũ trụ này, tức là hiểu được mệnh của trời.

Chạm đến thiên mệnh, thì cũng tương tự chạm đến chữ ‘Đạo’ trong đạo đức kinh của Lão tử. Sống trong Đạo, nghĩa là sống dung thông hài hòa trong tất cả quy luật của vũ trụ.

Nghe có vẻ easy quá man, vì anh em bỏ tầm 2 tiếng google là đọc hết 5-6 cái quy luật vận hành của vũ trụ này rồi. Ví dụ, dạo gần đây đang hot cuốn sách ‘Luật tâm thức’ của bạn Ngô Sa Thạch (ae kiểm mua đọc), cũng giải thích rất cặn kẽ các quy luật này, nhất là về ‘Luật của Một’ và tần số rung động. Đọc hết quyển đấy thì ae sẽ có khái niệm

tương đối về các Luật vũ trụ, tuy nhiên nó chỉ dừng ở mức hiểu biết của lý trí hữu vi mà thôi.

Tại sao? nó giống như, anh em ai cũng biết tập thể dục buổi sáng tốt cho sức khỏe, ăn ngủ đúng giờ cũng tốt cho sức khỏe, nhưng có ai bắt tay làm đâu, có nhưng cực kỳ ít. Nên từ cái ‘biết’ đến cái ‘hành’ là một hành trình rất xa, cần kỷ luật và định lực rất lớn.

‘Hành’ cũng chia ra nhiều giai đoạn, nó sẽ đi từng lớp, từ lớp vỏ đến lớp nhân, để chạm được đến lớp nhân thì có khi dùng hết cả cuộc đời để chiêm nghiệm từng quy luật một, không thì phải vô lượng kiếp sống để học tập và thấu hiểu sâu sắc từng quy luật vũ trụ này. Không easy đâu.

Nói thêm về ‘phúc phần’ hoặc ‘thiên thời’, cả hai cái này đều không mang tính ngẫu nhiên. Phúc phần cũng do mình tích lũy trước đó, kiếp này mình hưởng, nên không có khái niệm ‘may mắn’ đâu anh em ah. Tất cả mọi thứ trên đời đều phải được cân bằng và đúng theo luật ‘nhân-quả’, không sai lệch 1 ly.

Cả ‘thiên thời’, yang hồ dịch nom na là, cơ hội Trời ban cho. Anh em phải tập nhìn sâu hơn, vậy cơ hội ông Trời sẽ chia công bằng cho từng người, hay người ít / người nhiều. Đã nói ở trên, không có ông trời nào ban phát cơ hội hết, cơ hội là do anh em tự tích lũy kèm thêm chính ngay kiếp này anh em cố gắng tốt hơn nữa.



Nên tại Tây dương có câu, “càng làm càng may mắn” là cực chuẩn. Kiếp này không hưởng kịp thì kiếp sau hưởng, nó sẽ rơi xuống đầu ae như kiểu ‘thiên thời’ mà yang hô hay gọi. Cái này phân tích sâu còn hay nữa, hôm nào chém tiếp.

rút lại bài này, đọc xong thì ae sẽ có một tuệ giác, cả phúc phần của mình cũng là do mình tạo ra, chứ không hề ngẫu nhiên. Trên đời này, để một việc xảy ra thì nó phải đủ các điều kiện (đủ duyên): một là phúc phần, hai là quyết định và cố gắng của mình trong kiếp này. Nếu đủ 2 phần đó thì sự việc sẽ diễn ra đúng theo ý anh em.

Tuy nhiên, sống trong hiện kiếp, ae không rõ mình đã tích bao nhiêu phúc phần trước đó, nên sẽ có rất nhiều việc diễn ra không đúng ý là do điều kiện xảy ra chưa đủ, nên ae cũng đừng bám chấp vào kết quả làm gì.

Việc duy nhất ae làm được ngay kiếp này là sống và làm thuận theo các quy luật vũ trụ, nom na là giữ tâm ý trong sạch, chăm làm các điều thiện lành, hạn chế các điều trái với quy luật vũ trụ (như nhân-quả), chăm thể thao để thân khỏe mạnh. Thân khỏe thì máy khỏe, kèm thêm tâm yêu thương và tuệ sáng thì ae sẽ làm chủ được cuộc đời mình. Khi đấy, anh em chính là ‘ông Trời’ của chính mình, chẳng cần ông Thần ông Phật nào ban phước cho ae cả, mà ae sẽ tự ban phước cho chính mình.

## ‘BUÔNG’ CHỨ KHÔNG ‘BỎ’

kéo phây thấy dân mạng hay tán nhảm về 2 chữ ‘buông bỏ’ này nhiều quá, đâm ra làm người đọc ong hết cả não rồi lơ lơ áp dụng theo. Đó là tại sao xưa giờ, tôi cực kỳ đề cao năng lực ‘định nghĩa’ là tối quan trọng trong skill-set, vì ‘định nghĩa sai thì sẽ hành động sai’... (đã viết bài này, link ở cuối bài)

nó tương tự, định nghĩa 2 chữ ‘buông bỏ’ sai thì chắc chắn hành động không thể đúng được.

buông bỏ, không phải là bỏ đi tất cả.

thời Đức Phật, nhiều tu sĩ vừa nghe giảng xong, thấy đời là mộng ảo, thân này như cái bọc chứa đầy máu nhớt hôi tanh, ai rồi cũng chết, thế là các bác thực hành ‘buông bỏ’ bằng cách lấy dao tự sát chết tại chỗ, để giải thoát ngay game đời đầy bể khổ này.

từ cái sự kiện đó nên sau này Đức Phật phải đề ra rất nhiều luật lệ (giới) để các anh em tu sĩ bớt chơi đại. Rất nhiều lần, Đức Phật đã dặn dò, tôi giảng A, nhưng 500 anh em ngồi đây nghe giảng, có người hiểu ra A1, có người hiểu ra A2... rồi mỗi người thực hành một nẻo. Để tránh bà con thực hành theo ý mình thì thôi làm ơn giữ đúng giới luật giùm tôi... đến khi tự thân trí tuệ thấy rõ mình cần làm gì thì mới bỏ bớt giới luật được.

Đó là tại sao tu thân mà người có kỷ luật, tiêu chuẩn/luật lệ rõ ràng, lại dễ có kết quả hơn, vì đa phần tâm trí chúng ta hay suy nghĩ lung tung phóng dật, không có giới luật kèm ta lại thì chơi ngu ngay.

vậy ‘buông bỏ’ là gì?

Đó là buông, chứ không bỏ.

anh em chán đời, thì đừng cố bỏ thân này (tự tử) làm gì, mà hãy buông cái tâm bám chấp - bắt mọi thứ diễn ra theo ý mình đi. Anh em bắt cuộc đời theo ý mình nên anh em khổ ngay, nó đơn giản thế thôi.

anh em chán công ty ABC vì quá nhiều vấn đề. ae bỏ việc, qua cty khác, di chuyển gần 5 công ty liên tục trong 1 năm, ae càng chán hơn vì đến công ty nào cũng có vấn đề. Nhưng hỏi ra, 5 công ty đó vẫn chạy bình thường dù thiếu anh em. Vậy vấn đề ở anh em hay ở cty?

có thể là cả hai, nhưng ae bỏ thì ae lỗ, vì sự thật, nơi nào cũng có vấn đề, repeat after me, ‘chỗ nào cũng có vấn đề’, ‘người nào cũng có vấn đề’, chủ yếu ae có chịu buông cái tôi xuống không, rồi tỉnh táo tìm giải pháp win-win cho hai bên. Nhảy việc là chuyện bình thường nhưng nhảy 3-4 chỗ liên tù ti vẫn thấy nản là vấn đề nằm ở tâm thế của ae quá rõ ràng.

chán vợ, chán người yêu, mệt mỏi quá muốn bỏ. OK thì cứ bỏ đi, bỏ vài lần thì anh em nghiệm ra ngay, sự thật là chung sống với cô nào cũng có vấn đề hết. Không vấn đề A

thì vấn đề B, chủ yếu là ae chịu được và hòa hợp được với vấn đề nào hơn thôi.

Trong tình cảm, trước khi quyết định bỏ, thì hãy buông trước những mong cầu / yêu cầu / tiêu chuẩn mà ae đang áp lên đối phương đi đã. Kiểu anh/em phải thế này, phải thế kia... thì ta mới yêu được. Đó là tình yêu vị kỷ rồi.

Thay vào đó, ae phải tự nhấn nhủ bản thân, mình đã đủ tốt hay chưa mà yêu cầu đối phương phải tốt lên, mình 8 điểm thì mới yêu cầu vợ mình 7-8 điểm được.

Tóm lại, vẫn phải quay về sửa mình trước, ae chán quá, chịu hết nổi thì cứ bỏ ngay đi. Tuy nhiên khi bước ra khỏi mối quan hệ đó, nếu ae chỉ 3-4 điểm, thì lực hấp dẫn cũng chỉ thu hút được những đối tượng ở tầm điểm đó trở xuống thôi, rồi sinh hoạt thời gian lại có vấn đề khác, nên ‘Mây tầng nào gặp mây tầng đó’ là thế.

cho nên, chơi game đời, khi chán hay mệt mỗi cái gì quá, thì ae đừng có bỏ ngay liền, mà hãy dành thời gian bình tâm quan sát một thời gian đã. Có tự tử thì kiếp sau cũng tái sinh, ae lại tiếp tục đối diện game đời này tiếp, không thoát được đâu... cho nên buông, chứ đừng bỏ. Chỉ bỏ khi ae đủ tỉnh táo biết rằng, nếu mình bắt đầu lại ở game tương tự, mình sẽ làm tốt hơn nữa thì hãy xuống tay.

đặc biệt, có vài đối tượng trong cuộc sống ae mà rất khó bỏ, đó là Bố Mẹ và con cái của ae. Dù họ có thế nào đi nữa

thì ae cũng không từ bỏ được, vợ thì ae có thể cưới 3-4 lần, nhưng bố mẹ với con cái thì khác, đừng cố gắng thay đổi họ làm gì, mà hãy chấp nhận họ trước đã. Ae quay về sửa chính mình, khi điểm thân-tâm-tuệ của ae tăng lên thì ae sẽ nhìn ra giải pháp phù hợp để kéo điểm toàn gia đình lên. Đó chính là buông, chứ không bỏ.

Đời thay đổi khi chúng ta thôi đẩy.. nghĩa là chúng ta đừng đẩy lỗi, đẩy vấn đề cho cuộc đời này nữa... mà quay về tu sửa chính mình trước. Khi tâm mình bình an thì mọi thứ sẽ bình an.

Rồi, chúc Anh Em thực hành ‘buông bỏ’ đúng cách.

‘Đời chơi đẹp’ nhưng không phải vì thế mà bỏ yêu cuộc đời.

Phải chơi lại nó chứ, anh em mạnh mẽ lên. Thân người quý giá, hãy tận dụng nó triệt để.

## CHUYỆN ‘HỌP LỚP’ VÀ 4 MỨC ‘TRƯỞNG THÀNH’

Tuần rồi tôi có nói chuyện với ông anh ở vn, ông kể lại vụ năm ngoái ông đi họp lớp cấp 3, sau gần 30 năm tốt nghiệp. Nghe nói là tầm 4-5 năm tổ chức 1 lần, nhưng năm rồi ông mới tham gia lần đầu, nghe bảo chán vì ông chẳng nói chuyện họp với ai.

Vấn đề là tại ông hay tại bạn ông thì tôi không chưa kết luận, nhưng riêng về vụ ‘họp lớp’ sau 20-30 năm thì có rất nhiều điều thú vị để chúng ta cùng suy ngẫm. Đặc biệt nhất là việc họp lớp cung cấp rất nhiều thông tin để thấy được mức độ ‘trưởng thành’ của mỗi người sau từng ấy năm gặp lại.

Với tôi, thì có 4 mức trưởng thành, nó áp dụng cho cả nam và nữ

### Mức 1. Trưởng thành về sinh lý

Sau 30 năm gặp lại nhau thì thằng nào cũng già chát, thời cấp 3 thì so trym thằng nào to hơn, bả xa hơn, chứ tầm U50 trở đi thì chỉ còn khoe coi thằng nào ít bệnh hơn. 3 cao 1 thấp, cao đường, cao huyết áp, cao mỡ máu và thấp khớp. Nhậu nhẹt thịt đồ quá mà ít thể thao thì bệnh gút đầy người.

Cơ bản, trưởng thành về sinh lý, không làm gì thì nó cũng tự già và yếu đi, biết chăm lo thì nó lão hóa chậm lại tý.

## Mức 2. Trưởng thành về kiến thức

Rất dễ thấy trong những buổi họp lớp tầm 20-30 người trở lên, nó sẽ chia ra thành từng nhóm nhỏ. Nhóm bàn về ‘com áo gạo tiền’, nhóm bàn về ‘con cái’, nhóm bàn về ‘đầu tư’... quy chung thì nó được chia bởi vấn đề họ đang quan tâm nhất, cụ thể hơn là chia bởi thu nhập, tài sản và vị trí xã hội hiện tại.

Kiến thức của 1 ông CEO đang quản trị doanh nghiệp triệu đô khi đi họp lớp thì tất nhiên ông sẽ ưu tiên gặp ông bạn nào có kiến thức và sự quan tâm tương tự.

Tuy nhiên, nếu chỉ dừng ở mức trưởng thành về kiến thức thì vẫn còn rất nhiều hạn chế. Cụ thể như ông anh trên, cứ cho là ông đã trưởng thành về mặt kiến thức, đã biết nhiều thứ nhưng vẫn không thể dung hòa với mức kiến thức của bạn bè ông hiện tại, do vậy nên ông chán khi không nói chuyện được với ai.

Cực đoan nhất ở mức 2 này là, luôn thấy mình giỏi hơn mọi người, còn lại tất cả đều ngu.

---

## Mức 3. Trưởng thành về xã hội

Nếu tạm gọi ‘trưởng thành về kiến thức’ là biết nhiều, thì ‘trưởng thành về xã hội’ là biết ĐIỀU.

‘Biết nhiều’ nhưng phải ‘biết điều’ thì mới sống dung hòa tốt trong xã hội được. Ông bà ta vẫn nói ‘bằng cấp’ không bằng ‘bằng lòng’, học nhiều nhưng không thích nghi được với dòng chảy chung thì cũng vụt.

Trưởng thành về mặt xã hội, khi họp lớp rất dễ thấy, cả đám về miền Tây chơi, nghe cải lương hay bolero, mình có là Chủ tịch tập đoàn đi nữa thì cũng buông cái mác đó xuống rồi ngồi chung vui và hưởng ứng với mọi người, dù có thể mình không thấm được cái dòng nhạc đó chút nào.

Có giỏi thực sự thì cũng nên giả ngu, đây là người có trưởng thành về xã hội. Cái quan trọng nên nhận ra sớm ở giai đoạn này, là chúng ta chẳng ai hơn ai cả, mỗi người mỗi nghề, tất cả đều đóng góp giá trị riêng cho xã hội chung.

---

#### Mức 4. Trưởng thành về cảm xúc

Ai đã đến được mức 3 thì coi như kiếp này cũng không phí rồi, tuy nhiên để đi đến mức hoàn thiện của trưởng thành thì bắt buộc phải đến mức 4, trưởng thành về cảm xúc.

Biết nhiều, biết điều nhưng nên biết cả ‘tâm’ mình thế nào nữa.

Kiến thức rộng, hòa nhập xã hội tốt nhưng cơ bản khi gặp việc trái ý thì tâm mình dao động thế nào thì phải tự quan sát được.



Diễn hình, trong buổi họp lớp, có vài ông mới giàu, tích lũy tí kiến thức nên khinh khi mọi người, rồi vô tình đụng chạm đến bạn, xem thường công việc của bạn. Rõ ràng, tình huống thế này thì tâm ai mà không ‘sân’ lên, đây là lúc để xem bạn đã trưởng thành về cảm xúc đến đâu rồi.

Đây chỉ là một ví dụ rất nhỏ, vì trong suốt buổi họp lớp, sẽ rất nhiều tình huống trái ý để thử thách xem ‘thái độ’ của bạn đã trưởng thành hay chưa.

Thằng đàn ông sẽ trải qua rất nhiều lần thịnh / suy, lên voi xuống chó, nay có mai mất. Cái cuối cùng vẫn là ‘thái độ’ và cảm xúc của mình thế nào khi đối diện với từng cơn gió cuộc đời.

# THÂN TÂM LÀ MỘT

*(nâng điểm phần ‘Thân’ - P1)*

sau bài ‘thân’, ‘tâm’, ‘tuệ’ aka ‘giá trị của thằng đàn ông’\* thì có vài ae nhấn tôi ngay là làm sao để nâng điểm. Sự thật để hệ thống lại và viết hoàn chỉnh cho ae đọc thì chắc ra luôn cả sách, nhưng nhanh quá thì ae lại thấy nhàm nên thôi cứ viết rai rai đến cuối năm.

xưa giờ, ae chắc nghe câu ‘tướng do tâm sinh’, nghĩa là tâm thế nào trong thời gian đủ lâu, thì nó hiện ra trên cái thân, cái tướng và trên thần sắc của ae thế đấy. thằng tâm ác thời gian thì mặt nó trông rất gian tà, và ngược lại, thằng nào có tu tâm thì dần dần mặt như phật di lặc.

Đàn ông sau 35t, gần như mặt mũi không thay đổi nhiều nữa vì hệ thống tư duy và tâm thức đã định hình xong. Đó là tại sao đàn ông càng già càng khó sửa đổi vì cái thói quen tư duy bên trong đã khô cứng như xi măng.

để nâng điểm tổng 3 thằng nhanh nhất thì ae cứ tập trung tối đa vào ‘thân’ trước. Tại sao?

ae chơi thể thao, ăn uống và nghỉ ngơi đầy đủ / khoa học thì thân ae sẽ tăng lượng testosterone tự nhiên (aka hocmoon Nam). Lượng tes cao thì nó nuôi cơ bắp, da, tóc, xương cho ae, đặc biệt ae làm gì cũng dễ tập trung hơn, kiên định hơn; đặc biệt, ae ‘lew lew’ khỏe hơn. Thân khỏe khoắn thì con mắt ae sẽ có thần, minh mẫn, tự tin và quyết đoán.

trong quá trình rèn Thân, tự nhiên nó bắt cái Tâm ae phải kiên định theo. Kỹ luật phần Thân thì tự động phần Tâm sẽ nề nếp hẳn. Thể xác chính là thước đo của sự dũng mãnh trong nội tâm.

ae bước ra xã hội, thường sẽ rơi vào 3 dạng

‘social victory’ là làm chủ cuộc chơi trong xã hội

‘social defeat’ là luôn bị lép vế, gục ngã trong xã hội

‘social anxiety’ là dạng trầm uất hay trầm cảm trong xã hội

muốn vào nhóm social victory, đều là những cái tâm trí rất mạnh và kiên cường. Tâm trí đây chỉ chạy được trên nền cơ thể tràn trề testosterone. Tâm mạnh phải trên một cái thân mạnh, ae nên khắc ghi.

nâng điểm phần Thân thì điểm phần Tâm cũng cải thiện đáng kể theo. Đọc đến đây, ae nào hay hút thuốc và nhậu tuần 5 bữa thì đứng lên làm ngay vài điều cho bớt sợ. Vì 2 món đấy dần thời gian sẽ làm thân ae kiệt quệ đáng kể, lưu thông mạch máu giảm, gan yếu, tes cũng kém đi hẳn.

ae để ý, không có ae lãnh đạo nào thuộc nhóm victory mà eo lả cả. Cái thần sắc, con mắt, chân tay hành động rất dứt khoát. Cả những ae chân tu, dù có ăn chay trường kỳ nhưng khí và lực của thân cũng vô cùng khoẻ.

ae đi hội họp, event offline, lâu lâu sẽ thấy một số bác vừa bước vào mà làm mọi người trong phòng cảm nhận rõ một luồng năng lượng cực lớn từ bác đẩy toả ra, yang hồ gọi là aura. Dù chưa nói gì nhưng ae nhìn đã thấy khớp rồi, vì cái khí của họ tác động rất mạnh lên cái khí của ae.

tạm hết phần 1 của Thân, ae nên lên kế hoạch đi tập thể thao sớm, chơi gì cũng được, máu trong người nó lưu thông đều thì khí và testo nó mới tăng. kèm ăn uống và ngủ khoa học vào.

chúc ae page Nghệ vào nhóm victory sớm, chứ đi làm đã mệt mà lên kéo phây, thấy đứa nào cũng ‘thành công’ thì trầm cảm vl.

-----

Góc nhìn của Keanu Reeves về sự quan trọng của ‘Thân’:

“Money doesn’t mean anything to me. I’ve made a lot of money, but I want to enjoy life and not stress myself building my bank account. I give lots away and live simply, mostly out of a suitcase in hotels. We all know that good health is much more important.”

## ‘TÍN LỰC’

‘Tín lực’, dịch nom na là “niềm tin đủ lớn” và ‘niềm tin vững chắc’ vào một sự việc nào đó. Tuy nhiên, việc đó phải đúng sự thật, hay rõ hơn là đúng với quy luật vũ trụ, như luật nhân quả, luật hấp dẫn, luật cân bằng, và luật vô thường.

‘Tín lực’, là lực đầu tiên trong ngũ lực (Five Strengths) của Nhà Phật.

Khi niềm tin đủ lớn thì mới có ‘tấn lực’, rồi đến ‘niệm lực’, tấn và niệm đủ thì có ‘định lực’ với sự tập trung như laser. Tập trung đủ và trọn vẹn thì sẽ phát sinh ‘tuệ lực’. Còn sự tối quan trọng của ‘định lực’ thế nào trong cuộc sống thì hôm nào tôi biên.

Ai thực sự hiểu sâu sắc và thực hành đúng ‘tín lực’ thì đôi lúc chỉ cần 1 câu nói động viên đúng lúc, đúng sự thật, thì anh em có thể thay đổi được cả một đời người.

Tôi còn nhớ, 7-8 năm trước, có một lần tôi được gặp Bác Nguyễn Bá Dương (chủ tịch của Cotec Cons lúc bấy giờ, tập đoàn thầu xây dựng hàng đầu VN) thì Bác có bảo tôi câu chuyện thế này...

Thời Cotec Cons còn là một công ty thầu tầm trung; có vài chủ đầu tư nước ngoài hỏi Bác là, năng lực cty Bác có đủ tự tin xây tòa nhà cao nhất Việt Nam không... vì thấy các dự án hoàn thành trước đó của cty Bác cũng dạng vừa thôi.

Tôi còn nhớ như in câu Bác trả lời lại nhà đầu tư thế này

“người xây tòa nhà cao nhất thế giới, chắc chắn cũng chưa bao giờ xây tòa nào cao như thế trước đó. Nếu có thì đã không gọi là tòa cao nhất. Chỉ có ‘dám làm’ không mà thôi.

Nếu đủ năng lực, đủ hoạt định và đủ ‘niềm tin’ thì chắc chắn sẽ xây được... !”

Thế là Bác Dương trúng thầu, rồi liên tiếp xây những tòa nhà cao nhất Việt Nam. Đó là một tấm gương cực kỳ kinh điển về cái ‘tín lực’ mà tôi đang biên.

Để làm một việc gì thành công và tốt đẹp, nó cần rất nhiều yếu tố:

nguồn lực đủ, mục tiêu rõ ràng, đường đi rõ ràng, tiếp đến là thời thế phải thuận hay nói nom na là phúc phần đủ thì việc đó mới ra kết quả như hoạt định ban đầu.

Còn đề từ ‘cái tốt’ mà tiến đến ‘cái vĩ đại’ thì ngoài những yếu tố trên thì chắc chắn không thể thiếu vài trò của ‘tín lực’. Cái đó rất dễ quan sát trong chính ngành nghề hiện tại của anh em; giữa 2 ông cùng năng lực như nhau, kỹ năng tương đồng nhưng ông nào có ‘tín lực’ hơn thì chắc chắn luôn ra kết quả vượt trội hẳn.

hay Ông Bà ta hay bảo “sống mà thiếu niềm tin thì chẳng đi đến đâu cả”, cũng là một cách diễn giải về ‘tín lực’. Còn

làm sao để có ‘tín lực’ thì hẹn ae ở một bài khác, sơ lược trước thế để ae có khái niệm.

# PHÊ KHÔNG DÙNG THUỐC

*Có ‘hưng’ rồi mới ‘làm’, hay ‘làm’ để có ‘hưng’?*

bài này chia sẻ thêm về động lực và định lực,

câu chuyện cách đây 3 năm, khi vừa đặt chân đến Mỹ, tôi lò mò đi tìm phòng gym để gò body tiếp, dạo quanh cũng 2-3 chỗ rồi mới quyết. Có 4 tiêu chí để tôi chọn: gần nhà, giá ổn áp, đủ máy và ... nhiều gymer hàng chiến đa quốc gia. Vì cơ bản tập gần các bác đẩy lâu ngày thì cũng hấp thụ được tý tinh hoa nào đó, cứ gần đèn thì sáng, đó là tận dụng luật hấp dẫn.

tánh tôi làm gì thì hay quan sát và hay đặt câu hỏi ‘tại sao’, phòng gym bên đây, mạnh ai nấy tập, không ai ý kiến ai, nói chung rất riêng tư private. Lâu lâu có nhóm 3-4 cậu thanh niên mới tập thì la ó chí chóc, chứ đa phần mọi người đeo headphone im lặng rồi tập riêng một mình.

trong phòng có 1 bác già tầm 50t hơn, Mỹ trắng, tôi nghĩa bác ấy cũng lâu rồi, vì body sắc nét, độ to khủng cũng top 5 trong phòng chứ chẳng vừa. Điều đặc biệt của bác này khiến tôi chú ý hơn là, bác tập rất chậm rãi (dù chơi tạ nặng vl), tập xong, nhẹ nhàng bỏ tạ về chỗ cũ, không la hét, không nói chuyện với ai... và đặc biệt là bác không đeo headphone để nghe gì cả.

cứ mỗi lần tập gần bác này thì tôi cảm nhận một luồng năng lượng rất mạnh, hưng hực, tỏa ra từ bác... rồi thần sắc,



dáng đi, oai phong như các TITANs bước ra từ thần thoại hy lap.

thế là tôi canh một hôm, đến bắt chuyện, thấy tôi chào, bác cũng vui vẻ chào, rồi tôi thảo mai hỏi mấy cái bài tập, bác cũng nhiệt tình hướng dẫn. Được một lúc thì tôi mỗi luôn cái tôi đang thắc mắc bữa giờ, oh sao bác tập không đeo headphone thế?

bác cười nhẹ rồi nhìn tôi, chú em cứ quan sát thử xem,

trong phòng này, có bao nhiêu người tập mà không đeo headphone, tôi đếm nhanh thì tầm 3-4 người gì đấy, trong phòng lúc đấy chắc hơn 50 mạng. tính ra tầm 7-8% không đeo tai nghe.

rồi bác lại nói thêm, chú em để ý thêm, mấy chú body to, đeo headphone, nghe nhạc sập sinh, mỗi lần tập xong bài nào thì la hét ru rú, dù tập cũng chiến đấy nhưng lại không đáng chú ý lắm đâu.

nhóm đáng lưu tâm và nguy hiểm thực sự là những chú body rất chiến nhưng nó không nghe gì cả, cứ im im tập, rồi lạng lẽ đi về, nhưng mưa gió bão tuyết gì, nó đều xuất hiện ở phòng tập đúng giờ, rất ít khi bỏ bữa nào.

tôi thấy lảm lạ, mấy đại ka đấy có gì đặc biệt, không đeo headphone thì liên quan gì ở đây?

bác lại giải thích thêm,

khi ‘định lực’ hay sự tập trung của ta còn yếu thì ta phải dùng rất nhiều động lực bên ngoài để làm chất xúc tác, để kích, để xúc cái tinh thần ta lên, nói đơn giản là kiếm ‘hứng’ từ phương tiện hỗ trợ bên ngoài để lấy đà tập.

chú em có đồng ý, hôm nào đang buồn ngủ, hay đầu óc đang suy nghĩ vẩn vơ, nghe tý nhạc epic hay motivation hoành tráng vào là có hứng tập ngay không?

cảm giác nó phê phê, tưởng tượng mình là super hero chuẩn bị giải cứu thế giới, cơ chế là nó kích thích não bộ tiết ra những hocmoon hỗ trợ để sức anh em lúc đấy mạnh và bền hơn.

đúng thế bác, tôi trả lời... vì tôi cũng có thói quen đeo tai nghe khi tập, nhưng tôi không nghe nhạc epic mà toàn nghe sách kể chuyện êm dịu thôi, rồi theo flow đó mà tập.

tôi lại quay qua hỏi sâu hơn, thế còn nhóm không đeo thì sao?

đa phần nhóm đấy thì ngược lại, họ không dùng trợ lực, tha lực hay động lực bên ngoài để kích tinh thần bên trong. Khi định lực đã đủ lớn thì cơ thể chúng ta sẽ là một ‘lò luyện mai-thúy’ tổng hợp, cụ thể chúng ta có thể tự phê mà không cần dùng thuốc nữa.

cái dippe vkl, nghe đến đây là thực sự ảo ảo ma-ca-rông,

cơ thể ta là một lò luyện mai-thủy tổng hợp, tôi nhấn mạnh lại, ý bác là chúng ta tự tạo ra ‘hứng’ hay ‘động lực’ cho chính mình phê mà không cần đến tác động từ bên ngoài nữa?

Chuẩn cmnr ! - bác đáp, chú em thử tập, không nghe nhạc gì hết, không nói chuyện gì hết, bỏ phone ngoài xe hay trong tủ đồ, tập 2-3 tuần đi, sẽ thấy khác.

cái khác đầu tiên, là chú em không phụ thuộc vào nguồn trợ lực nữa. Chứ chú quen đeo headphone rồi, hôm nào thiếu cái mà tập bớt sung ngay... nó tương tự rất nhiều thứ khác trong cuộc sống.

tôi lại hỏi thêm, thế không đeo thời gian rồi hôm nào đeo mỗi thử được không bác?

đấy, mấu chốt là ở đây, chú em chỉ nên dùng đến trợ lực vào những thời điểm thực sự cần thiết thôi. Thay vì 100% hiệu suất (không trợ lực) thì chú sẽ có thêm 20%-30% từ trợ lực nữa, là thành 120%-130% ! tuy nhiên, không nên lạm dụng.

vậy nhóm đeo headphone để tập sung hơn, cũng đâu có gì sai?

bác cười, chính xác, đó là sự lựa chọn của mỗi người, không có gì sai cả.

tuy nhiên chú em để ý, khi chú đã nghe nhạc thời gian, ví dụ vài bài nhạc ưa thích cụ thể, nghe mấy hôm là chán ngay, vì não chú lờn rồi, chú sẽ kiếm những bài hay nguyên liệu mới có độ mạnh hơn, kích thích hơn để nghe. Vì não chúng ta thích nghi với trợ lực rất nhanh, quen rồi thì phải tăng độ, chứ không đủ liều cao hơn thì rất khó phê. Cụ thể là hiện tượng lờn thuốc.

khi bỏ hết các trợ lực bên ngoài ra và bắt đầu luyện lại từ đầu thì chú em sẽ thấy như thiếu thuốc !

nhưng kiên trì lên, kỷ luật lên, chú em đang từ từ thanh lọc và trả não chú về trạng thái tự nhiên của nó.

một thời gian chơi ‘chay’, dù chẳng có ‘hứng’ ban đầu, não chú bắt buộc phải học thích nghi với điều kiện mới, phải tập làm quen với sự nhàm chán.

‘Sự trống không’ hay ‘sự nhàm chán’ sẽ là trợ lực cho não của chú lúc này. Nghe rất phi lý, nhưng cơ chế là thế. Sau một thời gian chơi chay đủ lâu, chỉ cần khởi động một lúc là máu huyết và khí trong cơ thể chú sẽ lưu thông ngay, rồi chú sẽ sung không khác gì dùng thuốc vậy.

Đừng chờ có ‘hứng’ rồi mới ‘làm’,

mà hãy kiên trì ‘làm’ thì ‘hứng’ sẽ tự tạo ra sau đó.

có lẽ, đây chính là ‘định lực vô vi’ trong truyền thuyết !

tôi gần như bùng tỉnh, quay qua thì thấy bác ấy đã biến mất đâu rồi... tôi thần thờ nhìn qua gương đối diện thì thấy bác ấy hiện ra trong gương... thì ra này giờ tôi đang trò chuyện với chính mình. haha (dippe... đoạn này là tôi phóng tác vào).

sau hôm đấy, tôi đến phòng tập thì không thấy bác ấy nữa, nhưng còn một đoạn thêm mà bác có dặn tôi trong buổi trò chuyện hôm đấy...

Không riêng tập tạ, mà ngay cả các task bình thường khác trong cuộc sống, hãy tập làm nó trong không gian vô cùng nhàm chán, chẳng có nhạc hỗ trợ, không có ai làm cùng... cứ kiên trì thời gian rồi chú em sẽ thấy điều kỳ diệu...

đó là lúc chú có thể phê và có cảm xúc rất mãnh liệt với những cái vô cùng bình thường... mà không cần bất kỳ trợ lực hay động lực nào nữa.

Chú nhớ, trợ lực không xấu, nhưng chỉ dùng nó khi chú em thực sự cần mà thôi !

Sẽ có những trận chiến mang tính quyết định cuộc đời chú, thì lúc đấy chú sẽ thấy những thằng chuyên chơi chạy khi có trợ lực thêm... nó sẽ mạnh vl cỡ nào.

# CÂU HỎI: “TẠI SAO CÓ TẤT CẢ RỒI VẪN CHÁN?”

trả lời:

tôi từng biên, sự tỉnh thức (aka giác ngộ) chỉ là hành trình dành cho những ai đã đi hết 5 tầng nhu cầu của Maslow. Trải nghiệm sâu hết 5 tầng đó thì chuyển qua hành trình không còn phụ thuộc vào tháp nhu cầu đó nữa, trở về với ‘vũ trụ’ aka ‘tự nhiên’

khi con người đi qua hết 5 cơn gió cuộc đời,

Tài (vật chất) - Sắc (đẹp) - Danh (tiếng) - Thực (đồ ăn ngon) - Thuỷ (‘ngủ’ sướng),

phải ngụp lặn, thịnh suy, lên voi xuống chó với 5 cái đấy thì là lúc đấy ‘trí tuệ’ sẽ phát sinh. Nói cách khác, chúng ta chỉ bớt ngu đi, bớt si mê đi khi chúng ta đã trải nghiệm tan nát và đủ sâu về một cái gì đó. —> nên muốn tăng Tuệ nhanh thì phải tự tay trải nghiệm, thử & sai, và tự phản chiếu liên tục.

ví dụ ngay, thái tử Tất Đạt Đa, 29 tuổi, cao to 6 múi, đua ngựa/ bắn cung thần sầu, đỉnh cao giàu có, danh tiếng, vợ đẹp, con xinh, đồ ngon, full mỹ nữ, không thiếu thứ gì... nhưng vẫn chán. Chán quá nên bỏ hết, rồi lên đường đi tìm con đường thoát khổ cho chúng sanh; vì thấy sao mình sướng quá mà ngoài kia có nhiều người khổ quá.

Phát sinh tâm từ bi vô lượng nên ‘khát vọng’ mới đủ lớn để lên đường học đạo. Tồn gần 6-7 năm mới tự do khỏi nhu cầu Maslow, thấy rõ hết bản chất của cuộc sống, rồi chính thức trở thành Bậc chánh đẳng chánh giác.

Đây là tại sao, nhà Phật có câu, “duy tuệ thị nghiệp”

hay Bác 7B có câu, “chúng ta sẽ nhàm chán tất cả, ngoài trừ sự hiểu biết”

Đời này, làm nghề gì cũng được, nhưng tu tuệ là sự nghiệp duy nhất. Có trí tuệ thì ae sẽ bớt khổ, bớt lụy, bớt kỳ vọng, bớt sợ hãi hơn, đặc biệt là bớt chán hẫn.

Người giàu mà không đủ tuệ thì cũng khổ, không khổ về vật chất nhưng khổ về 4 cái kia. Sắc rồi cũng tàn, danh rồi cũng tan, con cái đủ phước thì nó nghe, không đủ thì nó phá, lớn tuổi thì thân nó yếu, ăn ngủ cũng khó ngon, bệnh tật đủ thứ.

Nói đến đây, ae nào biết sợ là tốt, vì mấy cái ae đang cố gắng trong hiện tại chỉ xoay quanh 5 cái trên thôi. Giang hồ hay tán nhảm về chữ ‘vô thường’ nên ae cứ nói ra như quán tính.

Muốn hiểu chữ ‘vô thường’ một cách sâu sắc, thì tự nhiên đang đỉnh cao mọi thứ rồi ae phát hiện mình bị ung thư còn 2-3 năm để sống thì lúc đấy trí tuệ ae mới tăng đáng kể. Vì lúc đấy, có tập đoàn triệu đô, danh tiếng thế nào, nhà to, vợ đẹp ra sao, cũng không giúp ae khoẻ lên được. Khi đấy, chỉ

có tuệ đủ mới giúp ae an lạc và nhẹ nhàng, trải nghiệm trọn vẹn những ngày còn lại mà thôi. Còn sợ hãi thì ae càng thúc nhanh quá trình hoại diệt đấy nhanh hơn.

Thế, làm gì để không chán, đó là cứ sống trọn vẹn từng khoảnh khắc, ngập lặn thật sâu trong tất cả những nhu cầu mà mình muốn.

Muốn gì thì làm nấy, làm thời gian thấy chán thì trí tuệ sẽ tăng. Cả các ae làm luôn cái mình đam mê, dần thời gian cũng chán, cái gì thuộc về bên ngoài của ae thì nó sẽ thế. Còn khi tuệ đủ thì ae sống sao cũng dễ vui, dễ hạnh phúc, không cần nhiều thứ như xã hội đang quy định đâu.

Chán đủ thì ae sẽ bớt mê.

Tuệ đủ, dù có đi bốc rác, ae vẫn sướng.



## TRANH LUẬN THỜI 4.0

lâu lâu tôi quởn nên ngồi đọc mấy tranh luận của mấy bác trên mạng giải trí chơi, đang từ tranh luận nhẹ nhàng thành cãi nhau loạn xạ, nặng hơn thì thành công kích cá nhân. Tự nhiên nói qua lại một lúc thì dzối nhau luôn, chỉ vì bất đồng quan điểm nào đó. Có mấy ca, chưa gặp nhau bao giờ, chỉ giao lưu trên mạng thôi mà cũng thành kẻ thù truyền kiếp, vkl.

nhà Phật khuyên là không nên ‘khẩu nghiệp’, khẩu là lời từ miệng nói ra... họa hay phúc cũng từ cái miệng ‘nhiều chuyện’ này ra.

tuy nhiên, thời internet 4.0 thì đã biến tướng khôn lường rồi. Giờ không cần nói ra bằng miệng nữa, chúng ta vẫn sát thương trái tim nhau chỉ bằng vài dòng tin nhắn hay comment... ‘khẩu nghiệp’ giờ đã biến thể thành ‘tay nghiệp’... tay chém vô tình !

thời chưa có con, tôi cũng máu chó lắm, một là rãnh, hai là bố cũng đéo muốn chịu thua thằng nào hết. Nhất là chủ đề nào tôi rãnh, chắc phần thắng thì tôi quá cho tới. Tranh luận tới bến, tất nhiên đa phần tôi ăn, nhưng kết cục là 2 thằng đéo nhìn mặt nhau nữa... hoặc nhẹ hơn là nó né tôi luôn... nói đã cái con nhưng sau đó lại mất đi một mối quan hệ.

không riêng tôi, cứ bố nào mà học rộng hiểu nhiều, có tý võ nghệ (tài năng / kiến thức) thì hiếu chiến lắm. Oh chủ đề

A này ah.. bố biết.. để còm phát đề trình diễn tỳ võ coi nào... oh dám phản dame bố ah... còm cho mày chết. Cơ chế bản ngã là thế, ít ai thoát được, đụng đến chuyên môn / nghề / lĩnh vực của ông hoặc cái ông ‘có vẻ’ rành thì không im lặng nổi đâu.

tuy nhiên ai rồi sẽ thăm đòn thôi, tôi cũng không ngoại lệ, chinh phạt khắp cõi mạng một thời gian rồi cũng ngán, nhất là tốn thời gian bỏ mẹ ra. Vì tranh luận mà không tỉnh táo thì đâm ra, thiệt nhiều hơn lợi.

tôi không ngại tranh luận, vì tranh luận văn minh và đúng hướng sẽ cho chúng ta rất nhiều góc nhìn mới và học hỏi nhau thêm. Tuy nhiên, trước khi bước vào bất kỳ cuộc tranh luận nào thì tôi luôn có 3 tiêu chí sà lọc sau rồi mới tung phím:

(1) nếu chủ đề tranh luận không thuộc về mǎng khoa học kỹ thuật hoặc không có số liệu / dẫn chứng rõ ràng thì tôi sẽ hạn chế tham chiến.

vì các chủ đề liên quan đến xã hội, con người, nghệ thuật, văn chương, v.v.. thì luôn rất tương đối. Nội tranh luận chủ đề ‘thế nào là hạnh phúc’ thôi, thì 100 người có 100 góc nhìn khác nhau rồi. Anh em nhớ, có tranh luận thì nói cho vui thôi, có chuyện để tương tác, chứ hạn chế chém nhau hoặc dồn nhau đến chân tường.

## (2) đối tượng tranh luận với mình là ai?

giờ Bà bán cá ngay đầu chợ vẫn có thể lên mạng nói về ‘làm giàu không khó’...

thằng ku đang tranh luận sôi nổi với anh em về thị trường stock / crypto, thì đang nộp đơn xin việc 6 tháng nay chưa có ai nhận, kèm thêm đang nợ tiền khắp nơi.

có chị đang thuyết giảng về hôn nhân gia đình, thì đang nộp đơn chương trình ‘bạn muốn hẹn hò’ suốt 2 năm nay mà mãi chưa được gọi lên tham gia....

internet, mạng xã hội, đã làm khoảng cách giữa chúng ta càng gần hơn... đúng hơn là gần một cách quá đáng. Tất nhiên là do chính chúng ta cho phép người khác lại gần... thông qua việc đồng ký tương tác với nhau trên mạng. Một thế giới phẳng đến mức... ai cũng có thể thành tiến sĩ giáo sư hay chuyên gia của một ngành nào đó, dù đời thực thì thôi dzồi.

nên giờ tranh luận với ai, anh em phải xem họ là ai đã, cái quan trọng hơn, là họ có hiểu được những gì anh em sắp nói không. Nhắm họ không hiểu thì thôi skip qua, đỡ tốn thời gian. Tranh luận mà không biết đối phương là ai, chưa kể bọn nick ảo thì dư hơi vl.

.

## (3) có cần thiết tranh luận không?

dù chủ đề đó anh em biết rất rành và chuẩn, cả biết rõ người đưa ra chủ đề đó là ai... nhưng ae vẫn phải dừng lại một nhịp nữa để tự hỏi, “có cần tranh luận không?”

nếu tranh luận để ra kết quả win-win cho 2 bên thì xin mời ae tham chiến...

còn tranh luận mà ae win mà làm người ta ‘quê’ thì rất có thể ae chỉ đang muốn thỏa mãn cái tôi của mình thôi... chưa chắc động cơ tranh luận đằng sau là để xây dựng hay đóng góp thật tình cho đối phương. Mà khi người ta đã quê thì khó huê.

Tôi trải vụ này khá nhiều rồi, nhất là các mối quan hệ quen biết, nếu thấy ai đưa một quan điểm hơi sai lệch (có thể gây hại cho họ) thì tôi sẽ chọn hướng inbox riêng cá nhân (1:1) để chia sẻ thêm góc nhìn (nếu mối quan hệ đó tôi trân trọng), chứ không comment trên public.

tip xương máu:

ai càng thân cận với ae thì càng phải thận trọng hơn khi tranh luận. Càng thân thì càng dễ dzỗi... bố mẹ, anh em, vợ con, bạn thân gì thì ae nên uốn lưỡi 7x7 49 lần rồi mới ra đòn. Đừng vì một quan điểm khác nhau mà để mối quan hệ đó toang!

Đó là cách tôi chơi mạng, tranh luận thì thoải mái (nếu tôi rảnh),

nhưng còn tranh luận nghiêm túc thì tôi có vài cái luật riêng để win-win cho cả hai, nếu tôi thấy cần thiết.

tái bút:

cái tôi quan trọng nữa,

ae đừng bao giờ tranh luận với ‘phụ nữ’ !

dù thắng lý thì ae cũng thua về tình.

## CHUYỆN THẮP NHANG, CÚNG BÁI, ĐỐT VÀNG

tôi có thằng đệ, theo đạo Phật, nhưng ở rể với gia đình vợ (theo đạo Chúa), nói chung 2 bên tôn trọng đạo của nhau. Có hôm nó bảo tôi là muốn thỉnh một tượng Phật về nhà thờ (cho tiện cúng bái) nhưng sợ đụng với các hình ảnh Chúa bên nhà vợ nên hỏi tôi nên thế nào?

tôi đáp nhanh, thờ hay không thờ không quan trọng, đặt Phật ở trong tâm là được rồi, chứ thờ đầy nhà mà ra đường vẫn làm bậy thì chả có tác dụng gì. Nó thì khoái tôi lắm, những gì tôi nói là nó nghe ngay, thế là không thờ.

Có một hôm, vô tình nó qua nhà tôi chơi, vừa bước vào nhà thì thấy khói mù mịt, nhìn xa xa thì thấy tôi đang cầm mấy cây nhang rồi lay lên lay xuống như lên đồng. Nó bước tới gần thì thấy thằng anh nó đang lằm nhằm trong miệng như đọc thần chú... mặt nó ngo ngác, bàng hoàng kèm một tý bực bội... đợi tôi xong thì nó quát ngay:

“Ờ, ông anh lừa em phải không, anh bảo em đừng thờ cúng gì hết mà sao anh làm ngược lại, thì ra anh muốn hưởng riêng... từ nay em dell tin anh nữa đâu, anh còn mê tín hơn mấy bà hay đi chùa cầu xin nữa ! hự”

mặt tôi ngẩn tò te nhưng vẫn mặc cười vì thấy mặt ku em dỗi, tôi liền đáp

–”dippe mày, chỉ được cái não nhanh, chứ dell nghĩ xa, chú thử nhìn vào nhà xem Mẫu thân của tao đang làm gì?”

nó nghe xong vội nhìn vào trong nhà ngay thì thấy Mẫu thân tôi đang ngồi đọc kinh nhưng lâu lâu vẫn len lén nhìn ra chỗ tôi xem nó cúng bái đến đâu rồi.

“oh, Mẹ anh đang tụng kinh, mà sao Bác cứ canh canh ngoài đây thế !”

–”thì canh tao chứ canh ai, canh xem tao đã cúng bái, thấp nhang đúng thủ tục hết chưa. Tao làm nghi lễ, không phải để cầu ông Thần nào hết, mà tao lạy này giờ là để cho Mẫu thân tao tối nay yên lòng mà ngủ ngon. Chú hiểu chưa thằng mặt đàn !?”

thằng đệ gật gù như tỉnh thức được điều gì đó rồi đáp:

“ah, thì ra, là để yên lòng người sống !”

không riêng thằng đệ tôi, mà tôi tin rất nhiều anh em tri thức, theo logic khoa học, sẽ luôn bài trừ việc cúng bái, thấp nhang và đốt vàng mã. Vì đốt thế còn ô nhiễm môi trường hơn, tôi cũng từng như ae, vì thấy việc làm đó vô nghĩa... không có ông Thần ông Phật nào có thể thay đổi nhân-quả hay nghiệp lực của chúng ta cả. Nghiệp ai nấy trả, phước ai nấy hưởng là thế.

tuy nhiên, sống ở đời, đôi lúc không thể rạch ròi trắng/đen tuyệt đối được, ae càng cố thì chỉ thêm khổ và mệt mà thôi. Riêng tôi cũng lên đường tìm hiểu xem, cái tục đốt vàng mã xuất phát từ đâu.. mà tại sao người ta tin như thế.

tục đốt vàng xuất phát từ Trung Quốc, thời phong kiến, các nhà quý tộc, phú hộ giàu có, hay có tục lệ khi chủ chết đi thì sẽ chôn sống hết những người tùy tùng đang sống trong nhà, để xuống dưới hâu hạ tiếp. Nói chung rất dã man, tục lệ này diễn ra một thời gian khá dài nên một số Bậc hiền triết đã nghĩ ra một cách khác, vừa cứu người vô tội và vừa cứu luôn các ông chủ ấy bớt tạo nghiệp xấu.

Thế là họ đã tuyên truyền một tục mới rằng vẫn có phước báu đầy đủ, nhưng thay vì chôn người sống thì sẽ thay bằng hình nộm người (làm bằng giấy hay cây khô) chôn hoặc đốt chung với chủ đều được. Muốn bao nhiêu hình nộm cũng được, càng nhiều thì càng đông người hâu theo cùng.

Thế là tục đốt vàng mã ra đời, anh em sẽ thấy nó hiệu quả ở 2 chỗ:

(1) người sống không bị chết vô lý

(2) dân lao động nghèo tự nhiên có job mới, làm hình nộm người, nhà cửa bằng giấy, v.v..

không người chết, mà lại cứu thêm rất nhiều người sống khác vì có thêm thu nhập. Đọc đến đây, anh em sẽ thấy, việc đốt vàng mã cũng không đến nỗi quá tệ, dù dùng lý trí logic thì thấy nó vẫn mê tín vl ra.

nó tương tự với rất nhiều hình thức cúng bái và đốt vàng mã thời nay. Tuy nhiên, không phải ai cũng có sự sáng suốt như anh em, mỗi người sẽ có một niềm tin hoặc một nỗi sợ



nào đó. Người đó có thể là Bố Mẹ, vợ con hoặc ông Sếp của anh em.

Để thay đổi hệ thống niềm tin của một người không hề đơn giản, cho nên anh em phải linh hoạt hành động trên nền tảng ‘hòa khí sinh tài’. Đôi lúc ae chịu khó ‘lên đồng’ tý mà cả nhà happy, đó cũng là điều nên cân nhắc.

Chứ càng chống đối nhau thì ae càng mất cơ hội để chuyển hóa người đó. Cảnh đó tôi thấy hoài, bố mẹ con cái không nhìn mặt nhau, bạn bè cách mặt nhau, cũng vì sống quá logic, A phải ra A, B phải ra B... nên choăng nhau thôi.

Tuy nhiên, ae phải luôn giữ sự tỉnh táo trong mình, bất kỳ khi nào thuận tiện (thời đến), nhất là lúc họ cầu xin mãi mà thực tế không diễn ra, thì đấy là thời điểm hoàn hảo để ae ‘giảng đạo’ và đưa họ về sự thật.

Chứ đang yên đang âm, mà ae cãi lời, rồi cố chứng minh họ si mê, mê tín thì ae chỉ mệt mỏi thêm thôi. Hãy kiên nhẫn nương theo rồi tung đòn thật mạnh khi họ đang gục ngã trên niềm tin đó...

Bữa có bạn hỏi tôi, làm sao để chuyển hóa Vợ mình hoặc Bố mẹ mình?

thì tôi đáp, “hãy đợi họ khổ, càng khổ càng tốt, đó là lúc để chuyển hoá họ tuyệt vời nhất !”

## ‘SỨC MẠNH TINH THẦN’ NẶNG BAO NHIÊU KÝ

tôi ngâm về chủ đề này cũng khá lâu rồi, nó nảy sinh từ cái hôm trong phòng tập, tôi chứng kiến một bác gánh tạ quá nặng rồi chấn thương nằm tại chỗ, thoái vị đĩa đệm, nghỉ tập hơn 1 năm, rồi Bác sĩ bảo từ nay không được tập gì nặng đến lưng nữa, coi như bỏ tạ, chuyển qua chơi môn khác.

bác này cũng thuộc nhóm pro chơi lâu năm, nhưng hôm đấy có vẻ mệt và khởi động không kỹ, rồi lúc vác tạ thiếu tập trung, đâm ra cổ quá thành quá cổ. Còn mấy anh em mới tập vào đua nhau tạ nặng, để khè, để thể hiện.. thì quơ vài cái rồi chấn thương là chuyện xảy ra như cơm bữa.

sức mạnh cơ bắp của mỗi người luôn có một ‘ngưỡng’ nhất định (threshold), vượt qua ngưỡng đó quá mức thì máy sẽ cháy.

sức mạnh cơ bắp thì có thể đo lường được (tính bằng 1 RM), ví dụ anh em gánh tạ 100kg quen rồi thì những tasks ngoài cuộc sống phải bê đồ 30-40kg gánh trên vai sẽ thấy nhẹ tênh. Còn ngược lại, sức mạnh cơ bắp quá thấp thì ae sẽ vô cùng stress khi phải lao động vượt quá sức mạnh cho phép của ae. (đó là chưa tính đến sức bền và năng lượng dự trữ)

‘sức mạnh cơ bắp’ thì hữu hình,

nhưng ‘sức mạnh tinh thần’ lại là vô hình, và rất khó đo lường.

Có một chị quen (bạn của bà chị tôi), trước đó tôi gặp cũng vài lần, thì nghe tin chị ấy vào cấp cứu vì xuất huyết não, rồi nằm như người thực vật hơn 1 năm nay. Điều mà làm tất cả mọi người bàng hoàng, là chị này rất hoạt bát, vui vẻ, tác phong nhanh nhẹn, rất chăm tập yoga, rảnh còn đi nấu cơm thiện nguyện liên tục.

Ai ngờ hỏi ra, hồi đầu tháng 03 năm ngoái bùng phát dịch covid tại Mỹ, chồng chị ấy mất việc, rồi thêm mâu thuẫn gay gắt giữa chồng với bố mẹ ruột (sống chung nhà), kèm thêm 2 đứa con tầm tuổi 17-18t cũng trái ý chị ấy tất cả. Tổ hợp áp lực tứ phía dồn lại, chị ấy mất ngủ liên tục vài tháng, đã xỉu 2 lần trước đó như một lời cảnh báo, nhưng chị ấy nghĩ mình gồng nổi cái stress này, ai ngờ đến lần 3 là vào bệnh viện. Giờ chỉ chờ gia đình chấp nhận rút dây thở.

khi áp lực cuộc sống vượt quá ‘ngưỡng’ (threshold) của sức mạnh tinh thần thì người đó dù cơ bắp to khỏe cỡ nào thì cũng phải sập nguồn. Từ câu chuyện trên, ae mới thấy, sức khỏe tinh thần còn quan trọng hơn cả sức mạnh cơ bắp rất nhiều lần. Vì nó vô hình, không biểu lộ ra ngoài hoàn toàn, nên chúng ta hay bỏ lơ.

chán đời, bế tắc, stress, trầm cảm, tự tử cũng từ đây mà ra... dkm game đời thật khó nuốt !

sức mạnh cơ bắp, nếu luyện tập nghiêm túc, vừa sức, kỷ luật thì sẽ tăng được threshold theo thời gian. Mấu chốt là

tập đủ nặng (gần tiệm cận threshold hoặc lố một tý), chứ không nặng quá, hôm nào thấy không ổn thì nên nghỉ ngơi.

cơ chế này cũng áp dụng tương tự để nâng sức mạnh tinh thần, người sống trong môi trường thuận lợi, ít áp lực từ nhỏ, cái gì cũng có người lo hết thì cơ bản threshold tinh thần khá thấp. Trông ổn ổn là lúc chưa gặp chuyện, còn đến lúc đối diện áp lực thực tế là vỡ trận ngay.

nên đừng bao giờ chủ quan rằng tinh thần mình ngon rồi. Tôi va chạm đi làm ở VN cũng 10 năm, thử lửa khá nhiều với đủ môi trường, đủ kiểu người, đủ dạng mâu thuẫn và áp lực. Thế mà năm đầu tiên sang Mỹ, áp lực mới từ tứ phía dồn 1 cục, xem nữa cũng gãy gánh rồi, may mà còn ngồi đây để chia sẻ lại cho ae đọc.

ngấm lại mới thấy Mẫu thân tôi tâm lý chiến vl, từ nhỏ đã nuôi dạy tôi trong môi trường khá áp lực và trông hơi thiếu thốn, ít khi cho tôi hài lòng một việc gì đó quá dễ dàng (dù Mẫu thân có khả năng chu cấp). Sống khổ khổ, áp lực tương đối khá quen rồi, nên ra game đời cũng không bị shock quá. Đúng là có áp lực nén thì pít-tông mới chạy.

nên đôi lúc stress vừa đủ lại cực kỳ tốt để tăng ngưỡng cho sức mạnh tinh thần, nhưng VỪA ĐỦ thôi anh em. Nó tương tự như nguyên lý nâng mức tạ, 50kg lên 51-55kg, chứ lên hẳn 70kg là gãy.

Chúng ta tăng level là nhờ stress, nên việc quản lý stress sao cho vừa đủ là cả một nghệ thuật. Không có áp lực làm sao có kim cương, nhưng áp lực quá ngưỡng thì thành cương thi.

## KỠ VỌNG & NỠ SỢ - ‘VƯỢT QUA NỠ SỢ’

trước có vài bạn hỏi tôi,

“làm sao để vượt qua những nỗi sợ của chính mình?”

hoặc “làm sao để hành động không sợ hãi?”

anh em thân mến,

muốn chiến thắng được nỗi sợ thì việc đầu tiên ae phải rất hiểu rõ ‘nỗi sợ’ đến từ đâu và tại sao chúng ta lại sợ hãi đến thế (cơ chế của nó vận hành ra sao)

tuy nhiên, cơ chế của nỗi sợ thì lại cực kỳ đơn giản, đó chính là sự ‘kỳ vọng’. Vì đằng sau mỗi nỗi sợ luôn có một sự kỳ vọng.

khi trông tâm anh em phát sinh bất kỳ kỳ vọng nào vào việc gì hay vào ai, rồi bám chấp vào nó thì nỗi sợ sẽ bắt đầu phát sinh.

Diễn hình, kỳ vọng mình sống lâu thì sẽ rất sợ chết --> từ cái sợ chết thì người ta bắt chấp làm mọi thứ (dù sai trái) để được sống lâu hơn. Chúng ta đâm đạp lên nhau mà sống cũng chỉ vì nỗi sợ chết này.

kỳ vọng tương lai mình sẽ giàu có, đi xe A, ở nhà B, cưới vợ C thì ngay trong hiện tại luôn canh cánh nỗi sợ và bất an nếu mọi thứ đang diễn ra theo chiều hướng không thuận lợi.

ae cứ ngồi liệt kê thử xem mình đang có những kỳ vọng nào. Tương ứng với kỳ vọng đó sẽ luôn có một nỗi sợ đi kèm, nó là cặp bài trùng, không thể tách rời.

kỳ vọng mọi người sẽ tôn trọng mình thì nỗi sợ sẽ là...

kỳ vọng con mình tốt nghiệp top 3 thì nỗi sợ sẽ là...

kỳ vọng vợ/chồng sẽ yêu mình suốt đời thì nỗi sợ sẽ là...

kỳ vọng cuối năm sẽ được bonus nhiều hơn thì nỗi sợ sẽ là...

kỳ vọng bit-coin sẽ lên vào cuối năm nay thì nỗi sợ sẽ là...

... kỳ vọng.. x N thứ

anh em thử ngồi ngẫm xem, tất cả nỗi sợ đang có hoặc tiềm tàng trong tâm ae đều xuất phát từ sự kỳ vọng phải không?!

chưa kể, kỳ vọng cho một việc cụ thể luôn tăng cấp (level) khi nó đã được thỏa mãn ở mức cũ.

ví dụ, hồi tôi mới làm page này, kỳ vọng viết 1 bài có 50 likes + 5 shares thôi, là mừng chảy nước mắt.

Viết tầm 1 tháng, 5 shares có vẻ dễ đạt quá thì lại tăng kỳ vọng lên 30 shares / bài. Lúc đấy tâm trí tự nhiên sẽ dễ xoáy vào việc ‘làm sao để đạt trên 30 shares’, nó nguy hiểm lắm, vì áp lực đó sẽ tạo ra sự thôi thúc và gượng ép không tự

nhiên khi cố gắng viết đề đôi shares. Lúc đấy, chữ sẽ không bay và chân thật nữa.

2 tháng gần đây, 1 bài 40-50 shares là rất bình thường. Rồi tầm 5-6 bài đã trên 100 shares, thế là não lại set kỳ vọng mới, giờ viết mà dưới 100 shares là thấy nản nản, oải oải làm sao.

nguy hiểm chưa anh em,

Đây là ví dụ thôi, để anh em hiểu cơ chế tăng của sự kỳ vọng thế nào khi mức cũ đã được thỏa mãn, chứ tôi thì nhạy cảm với tâm mình lắm. Nên đến tận hôm nay, sự kỳ vọng cho một bài post của tôi rất thấp, tầm 100 likes và 10 shares là quá thành công rồi.

từ cơ chế trên, ae sẽ kiếm được ‘thuốc giải’ cho chính nỗi sợ của mình, đó là giảm sự kỳ vọng lại, nhưng vẫn cố gắng 200%. Chứ không phải kỳ vọng thấp là không cố gắng nữa.

nó sẽ ra một công thức cực kỳ dễ nhớ:

hạnh phúc / an yên = kết quả thực tế - kỳ vọng

khi kỳ vọng quá lớn mà kết quả thực tế lại quá bé thì ae sẽ càng khó hạnh phúc, và nó dẫn theo rất nhiều di chứng cho cả thân và tâm của ae đấy.

vậy tôi đã áp dụng công thức này vào cuộc sống tôi thế nào thì xin chia sẻ vài cái để ae tham khảo qua:



tôi không kỳ vọng vợ mình phải chung thủy với tôi cả đời nên gần như tôi không có nỗi sợ về việc cô ấy đi đâu cả đêm hoặc hẹn gặp ai mà không báo tôi trước.

tôi không kỳ vọng các đồng nghiệp phải đối xử tử tế với mình nên tôi không có nỗi sợ gì khi có chuyện mâu thuẫn xảy ra trong công ty.

tôi không kỳ vọng page Nghệ phải đạt mục tiêu A hay bao nhiêu follows nên bố thích viết gì bố viết, ai thấy hay thì tương tác, không hợp thì skip.

tôi sắp xếp kỳ vọng của mình về mọi thứ khá thấp và đơn giản, do đó tôi khá dễ vui, dễ phê. Như hồi tháng trước, vợ tôi chuẩn bị đồ ăn trưa cho tôi mang theo, nhưng quên bỏ thịt vào tô nước lèo hủ tiếu, sáng dậy tôi cứ xách nguyên bao đi, thế là trưa đó tôi chỉ ăn hủ tiếu không với nước lèo, không thịt...

Thế mà tôi vẫn ăn ngon lành, vì tôi không có kỳ vọng bữa nào trong tuần đều phải ăn ngon cả. 1 tuần có 14 bữa ăn chính thì 10 bữa ngon, 4 bữa không ăn ý thì cũng quá sướng rồi, vì ngoài kia người ta đói quá chừng.

cái này phải tập, cụ thể là luyện tập nghĩ sâu về những kỳ vọng của mình một cách nghiêm túc. Khi càng tiến sâu vào thì ae sẽ càng thấy được từng nỗi sợ của mình trôi ra.

tuy nhiên, nói thế thôi, sống thì cũng nên có tí kỳ vọng và mục tiêu chứ,

kỳ vọng vừa phải thôi nhưng phải cố gắng 200%, đó là cách để ae hành động bớt sợ hãi, đầu óc thanh thản, tự nhiên, và sáng tạo tối đa nhất.

hình Hiệp sĩ Đôn Ki-hô-tê, đang trên đường đi chiến với cối xay gió - một câu chuyện ẩn dụ quá hay cho chính sự kỳ vọng ảo của chúng ta.

## MA TRẬN BẢN NGÃ

đã sinh ra là thân con người thì ai cũng có một bản ngã khác biệt cho riêng mình.

nói đơn giản, bản ngã - cái tôi, chính là ‘hệ thống niềm tin’ hoặc tổ hợp các thói quen trong suy nghĩ và hành động của chúng ta. Sự khác nhau trong nhận thức và niềm tin đây sẽ tạo ra hệ tính cách khác nhau trong từng cá thể. Nên không có cái bản ngã nào giống cái bản ngã nào.

Vì nếu mỗi người không có bản ngã riêng thì game đời cực kỳ chán,

nó tương tự anh em chơi game online nhập vai, login vào server mà thấy đũa nào cũng giống đũa nào, từ giao diện, cách chơi, cách tương tác, mặc đồ, thói quen, kỹ năng, tư duy, tính cách đều y hệt nhau thì game đó chẳng có gì để chơi, để học hay trải nghiệm cả.

Ngẫm sâu cái này, anh em sẽ hiểu tại sao ‘tạo hóa’ - ‘thượng đế’ - ‘nguồn’, hay ‘chân ngã’ lại tạo ra những bản ngã nhỏ lẻ hoàn toàn khác biệt và đa sắc màu như thế?

cả tam độc ‘tham-sân-si’, ae lại nghĩ sâu hơn, tại sao thượng đế lại tạo ra 3 cái đấy làm gì rồi lại kêu chúng ta đi diệt hay chuyển hóa 3 cái đó. Tại sao ngay từ đầu tạo ra con người thì không bỏ luôn 3 cái tam độc đó ra thì thế giới có vẻ yên bình và tuyệt đẹp hơn không?

Câu trả lời là Không,

vì chính tham-sân-si lại là cơ chế để thế giới này vận hành... và để từng bản ngã nhỏ lẻ có thể học và trưởng thành trên chính hành trình của mình. Vì khi không còn tham-sân-si thì cái bản ngã đó cũng sẽ tự động tan biến.

Mỗi bản ngã sẽ có hàm lượng tham-sân-si khác nhau,

chính cái tham-sân-si của người này sẽ là ‘THUỐC GIẢI’ cho cái tham-sân-si của người kia. Đó là tại sao tham-sân-si được sinh ra cùng chúng ta.

cái Tham của anh A sẽ là bài học cho cái Tham của anh B,

hoặc cái Sân của Chị C sẽ là bài học cho cái Sân của Chị D,

nó vi tế nhưng rất dễ quan sát trong cuộc sống bình thường,

Anh A tham tiền, muốn làm giàu nhanh, nên gom hết tài sản nhà cửa để dồn một cú ăn gấp 5-10 lần. Anh B còn tham hơn, biết Anh A tham nên giảng dạy Anh A rất công phu. Máy lần đầu tư chung trước đó, thì chia lợi nhuận đầy đủ cho Anh A, nên cái tham của anh A tăng dần theo thời gian nên mới gom 1 lần cực lớn để đưa Anh B. Đó là tham trị tham. Về mặt nhân quả, thì Anh B cũng sẽ trả lại tất cả theo

cách vận hành trên, tham lại gặp đứa tham hơn, hoặc gặp đứa ác hơn.

Sân cũng tương tự, cái sân người C sẽ là thuốc giải cho cái sân của người D. Nên Ông Bà ta có hai câu “vỏ quýt dày có móng tay nhọn” và “đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu” là như thế, đó là sự cân bằng giữa các bản ngã với nhau, rất sâu sắc.

Đó là một vòng lẫn lộn, nên vòng luân hồi của các bản ngã trên sẽ liên tục tái sinh không bao giờ có điểm kết thúc... chỉ đến khi cái bản ngã đó có hàm lượng tham-sân-si = 0, đồng thời khi đầy tâm yêu thương cũng đạt đến vô cực, thì vòng lặp luân hồi kết thúc với bản ngã đó.

Khá nhiều anh em hiểu nhầm, tâm hồn trẻ thơ luôn thuần khiết thì cũng không đúng hẳn. Vì khi một đứa trẻ sinh ra, dù chưa làm gì cả, thậm chí chưa bị tác động gì từ giáo dục luôn, thì nó vẫn có đủ hạt giống tham-sân-si (được tích lũy từ vô lượng kiếp). Chỉ là nó chưa đủ điều kiện (duyên) để kích hoạt các hạt giống đó lên.

anh em nào có con nhỏ sẽ thấy rõ chuyện này, chưa ai dạy nó cái gì nhưng nó đã biết giành đồ chơi, sân hận và tham lam đầy đủ. Nên nói trẻ em không tham không sân không si thì chưa thực sự sống và nuôi dưỡng một đứa trẻ đủ lâu để quan sát được điều đó.

Tôi từng thấy 1 đứa trẻ 4-5 tuổi, nó lên cắt đôi giày của Chị nó vì nó cảm nhận chị nó được Bố Mẹ nó thương nhiều hơn. Tất nhiên, tác nhân một phần cũng là từ Bố Mẹ hơi quan tâm Chị hơn thật nhưng không phải đứa nhỏ nào cũng hành động sân hận thù ghét mạnh đến thế. Đó là do hàm lượng tham-sân-si khác nhau ở mỗi đứa trẻ.

Tôi gọi là ‘ma trận bản ngã’, vì nhiều lúc chính sự thông minh của anh em nghĩ rằng, mình đã ‘vô ngã’ rồi thì đây lại là lúc bản ngã vị tế của ae đang hoạt động cực mạnh. Nên xưa giờ, nghe ai đã chứng đắc, đã giác ngộ thì đa phần toàn do bản ngã vị tế dựng lên và dắt mũi ae đi. Chứ hàng xịn thì cực hiếm.

Vì logic dễ hiểu, khi đã không còn cái tôi thì không có cái tôi nào để chứng đắc nữa. Nếu còn cái tôi nào đã giác ngộ thì nó chính là cái tôi tâm linh ở tầng cao hơn. Nên ae hãy cẩn trọng với chính sự thông minh và hiểu biết của mình.

Động lực lớn nhất của bản ngã, là nó luôn muốn trở thành ‘trung tâm’ của vũ trụ. Tôi là trung tâm, tôi đặc biệt, tôi xịn nhất.

Khi đặt mình ở trung tâm, cái tôi đó sẽ liên tục so sánh với mọi thứ bên ngoài... và bất kỳ điều gì khiến nó không còn là trung tâm nữa thì hạt giống tham-sân-si sẽ được kích hoạt ngay.

tôi ví dụ, cái tôi rất dễ bị thu hút bởi cái gì ‘đẹp hơn nó’, ‘giàu hơn nó’, ‘sang hơn nó’, ‘giỏi hơn nó’ và ‘ngon hơn nó’.

anh em vừa tậu chiếc Merc E200, cái tôi phê lắm, nhưng chạy được thời gian trên đường, thì cái tôi đẩy lại thấy 1 chiếc Bentley hay Porsche lướt qua, đẹp hơn, nhanh hơn cái của tôi... thì cái tôi bị thu hút ngay.

Khi đã bị thu hút thì cái gì sẽ sinh sau đó.... đó là sinh tâm Tham...

Khi Tham không được thì tâm Sân sẽ sinh ra !

Đó là tại sao nhân sinh luôn tràn ngập trong biển khổ, không lối thoát.

dù anh em có cố gắng kiểm soát bản ngã cấp mấy, nhưng nếu tần suất của mấy cái đẹp hơn, giàu hơn, ngon hơn, xuất hiện trước mắt ae liên tục thì ae gục ngã ngay.

Nhất là thời mạng xã hội mạnh và nhanh như hiện nay thì bản ngã của chúng ta lại càng bị thu hút, càng bị dắt mũi dãn man hơn... vì kéo phây một tý mà thấy ai cũng ngon hơn mình. Trầm cảm thực sự đấy.

## DẠ!

Tôi có thói quen, ai gửi kết bạn thì tôi hay vào phây người đấy xem loanh quanh thế nào, coi họ hay up gì. Hôm qua thì tôi vô tình đọc được đoạn tút này từ một người bạn mới, thấy thú vị nên xin share lại nguyên văn:

-----

“Dạ” đơn giản và nhẹ nhàng.

“Dạ” là căn nguyên của người tử tế, là giá trị vô tận của người mang nó.

“Dạ” không làm cho người nói nhỏ đi và cũng không làm cho người nghe lớn hơn.

“Dạ” mềm mại và tinh tế, thanh tao và quý phái nhưng nhiều người đã lãng quên.

Chợt nhận ra một điều, ngày nay, “dạ” trở nên hiếm hoi trong hỏi và trả lời, chỉ còn vài người may mắn còn sở hữu.

...”

một góc nhìn khá sâu sắc về chữ ‘Dạ’...

Về cá nhân tôi, đặc biệt ở ngoài đời, tôi luôn có thiện cảm với bất kỳ ai hay dùng từ ‘Dạ’ hay ‘vâng’ rõ ràng trong giao tiếp. Còn ai không dạ thì tôi cũng chẳng có vấn đề gì, vì mỗi người mỗi cách sống.



Nếu chữ “dạ” là căn nguyên của người tử tế,  
thì với tôi, chữ “đéo” lại là căn nguyên của người vượt  
trên cả sự tử tế.

Để nói chữ ‘đéo’ không dễ như mọi người nghĩ đâu.  
Nhiều người rất nhầm lẫn, chữ ‘đéo’ là ngôn ngữ của người  
vô học, vô văn hóa, không văn minh.

Sự thật, ‘vô văn hóa’ cũng là 1 loại văn hóa, nếu dùng  
chữ ‘đéo’ đúng lúc, đúng việc, đúng đối tượng thì nó truyền  
tải một năng lượng cực mạnh và thông điệp cực dứt khoát...  
để giải quyết vấn đề ngay lập tức.

Điện hình, lâu lâu cũng có vài em gái hot girl inbox tôi:

“anh oi, anh làm sugar daddy của em nhé !”

- “oh, đéo em nhé. cảm ơn em.”

Tất nhiên, đa phần các em ấy chửi một chập rồi block tôi  
luôn, hehe, thế là tôi cũng đỡ mắc công giải thích lòng vòng.

Tôi dùng từ ‘đéo’ không phải là không tôn trọng các em,  
mà là đánh tan ngay những vọng tưởng và năng lượng tiêu  
cực mà các em đang nuôi dưỡng.

Còn mấy ông tướng hay ga lăng và tử tế với bất kỳ gái  
nào đến chào đón... thì hay rơi vào câu hỏi mang tính bước  
ngoặt sau:

“anh với vợ anh có hạnh phúc không?”

Ông nào ‘tử tế’ lắm thì cũng trả lời được thế này thôi:

“tụi anh cũng ớn, cũng hạnh phúc, nhưng có nhiều cái cũng chưa hiểu nhau !”

Thế là các em bồi thêm: “thế à, vậy có gì anh cứ tâm sự với em ! hy vọng em có thể hiểu anh ! “

Dippe, hành trình đi vào lòng đất của anh em bắt đầu từ câu trả lời đấy.

Tôi hay nói tục trên đây, chủ yếu là cho vui thôi, thực tế thì tùy đối tượng. Nếu gặp Bạc trí tuệ thực sự, tôi sẵn sàng quỳ xuống, dạ thưa từng câu. Còn bọn lù tù, đạo đức giả, kiển thức chấp vá, thích phô trương thì tôi “đéo” ngay câu đầu tiên; đỡ mất thời gian.

Con trai tôi về sau, tôi sẽ dạy nó cả 2 chữ này. Trước tiên nó phải dùng chữ ‘Dạ’ một cách thuần thực và thật tâm cái đã. Để biết kính trên, nhường dưới.

Còn chữ ‘đéo’ tôi cũng sẽ dạy nó sau này, để nó biết từ chối những năng lượng và mối quan hệ không cần thiết.

## NGHIỆN

nghiện có nhiều hình thái và cấp độ khác nhau,

có mấy cái trông rất lành mạnh, nhưng vẫn nghiện như thường. Đơn cử ngay chuyện tôi viết lách, ngồi yên ngắm tý là ra chữ, thế là biên ngay vài dòng chia sẻ ngay. Không ghi gì đó xuống là thấy trong lòng nao nao, cái này là bệnh chung của dân thích viết lách.

nhất là càng đông likes, càng đông tương tác thì lại càng nghiện hơn. động cơ gì trong tâm thì mỗi tay viết tự rõ, riêng phần tôi thì tôi thấy cái mình cần sửa và cần quan sát kỹ hơn.

trước ngồi nói chuyện với một Bác U70, là tay biên chiêm nghiệm cuộc sống mà tôi rất respect,

Bác bảo, thằng nào hay nói nhiều trên mạng thì đa phần là những thằng cô đơn. Quan sát thời gian thì tôi thấy khá đúng.

Cái khó, không phải thiếu chữ để biên,

mà là, khi trong đầu đang sôi sục idea hay ho, muốn chia sẻ ngay, thì có đủ sức tắt phone, tắt máy tính để không biên gì xuống liền hay không.

Cái bấy rất lớn mà các tay tri thức hay rơi vào, đó là cố viết để trình diễn sự hiểu biết của mình. Trung thực mà nói, tôi cũng không ngoại lệ.

khi cái ‘hiểu’ nó đạt đến một mức sâu sắc, dung thông được cái tương đối ở đời thì kiểu bố biết tất cả nhưng dell muốn thể hiện nữa, dell cần ai biết bố là ai nữa. Lúc đấy trình & tầm đã vô vi thực sự rồi, chia sẻ hay không chia sẻ không quá quan trọng, tiện thì biên, không tiện thì bố off 1 năm.

trên đời này, cái nào nghiện lâu mà không biết cân bằng thì đều gây hại hết, dù cả những cái nghiện trông rất lành mạnh, ví dụ như nghiện thiền.

để biết mình nghiện cái gì thì dễ lắm,

thử cắt nó tầm 1-2 tuần không tiếp xúc, để coi thân tâm mình phản ứng ra sao là rõ ngay.

mồi dễ nhất là cái phone và mạng xã hội,

thử 2 tuần tắt phây bút thì đa phần anh em giật thuốc, sùi bọt mép liên tục.

nên bác Seneca nói khá chuẩn, “cái gì kiểm soát được thứ mà ta đang bỏ tâm trí vào thì nó sẽ là chủ nhân của ta”.

cái này là chiêm nghiệm của từng cá nhân, anh em cứ tập quan sát sâu hơn thì từ từ sẽ thấy những cái nghiệm của mình hiện ra, dù rất vi tế.

mọi thứ trên đời này sinh ra đều không tốt không xấu, chỉ khi lạm dụng nó nhiều quá thì nó thành ‘thuốc độc’ mà thôi.

đơn cử, ăn ít đường thì người mệt, ăn nhiều đường lâu ngày thì thành tiểu đường. Ăn nhiều muối lâu ngày thì tăng huyết áp rồi hại thận, nhưng thiếu muối cũng nghiêm trọng không kém.

nên có người bảo ‘đường’ là mai-thuý kiêu mới, cũng không hẳn sai, dùng nhiều quá thì nó phá cơ thể ta từ từ.

còn nói ‘đường’ là nguồn năng lượng / dinh dưỡng thiết yếu, cũng chuẩn luôn, vì dư đường thì chết từ từ, nhưng tụt đường đột xuất thì hay đột quỵ giữa đường lắm, thế còn ớn hơn.

nên các món chơi trên đời đều như ‘lửa’,

biết dùng thì ra món ăn ngon, còn lơ mơ thì phỏng tay ngay.

có thời gian tôi cũng nghiệm tập tạ cực kỳ, dù cái nghiệm này tốt cho sức khoẻ nhưng vì dành thời gian cho nó nhiều quá nên đâm ra cũng mất cân bằng các mãng khác trong cuộc sống. Kiểu như sáng cuối tuần lên lịch đi tập hết rồi, tự

nhiên cô bồ alo chở đi có việc, thế là bỏ tập nên trong lòng khó chịu ức chế ngay.

Cả việc ngồi thiền thanh lọc tâm hồn cũng rất ổn áp, nhưng do đang thích ngồi thiền mà có người quen qua chơi đột xuất hay hàng xóm mở loa âm ỉ lên, không tập trung thiền được nữa thì cái tâm sân sôi sục lên ngay.

Cơ bản, nghiện tý cũng chẳng sao, nhưng nếu lạm quá thì nhân-quả sẽ tự cân bằng lại cho anh em về đúng path. Vũ trụ nó hoàn hảo ở chỗ đó.

## NGÀY CỦA BỐ

không phải ai làm bố cũng trưởng thành, nhưng có đứa con đầu lòng là cột mốc quan trọng để các ông bố tự nhìn nhận lại cuộc đời mình, ‘liệu mình đã sống tốt chưa?’

chúng ta không thể dạy con mình đi thẳng, khi chúng ta suốt ngày đi lom khom.

chúng ta không thể dạy con mình về hạnh phúc, khi bên trong chúng ta chưa bao giờ cảm thấy hạnh phúc.

chúng ta có dư 10 đồng thì mới có thể cho người khác được... chứ trong túi không có đồng nào thì lấy gì cho ai.

nó tương tự như sự bình an, tình thương và trí tuệ, chúng ta chỉ có thể cho con mình những điều đấy khi chúng ta có sẵn và có dư cái đó bên trong.

nếu anh em nào sắp có con hoặc đã có con, đều mong muốn đem lại điều tốt đẹp nhất đến với con mình, thì việc đầu tiên là không phải cố thay đổi nó, mà là thay đổi ngay chính bản thân ae trước.

vì hoa, sửa đất.

vì con, sửa mình.

anh em chính là tấm gương soi, là cuốn kinh điển quan trọng nhất để con mình sẽ nhìn vào và sẽ đọc mỗi ngày. Hệ thống niềm tin, nhận thức và thói quen ae thế nào thì nó sao

chép hẳn vào đũa con. Tâm ae đầy phân biệt, đầy đồ kỵ, đầy tham sân thì ae lấy nguyên liệu thiện lành gì để trao cho đũa con.

mỗi ngày ae sửa mình một ít thì cơ hội con ae nó sẽ tươi sáng lên một tý. Tất nhiên mỗi đũa con đều có nghiệp lực và phúc phần riêng (không đũa nào giống đũa nào), có đũa mỡ côi nhưng nó vẫn thành tài và thành nhân, nhưng trường hợp đó rất ít. Do đó, sự nuôi dạy của ae sẽ góp phần cốt lõi cho tương lai đũa con nếu phúc phần tự thân của nó không nhiều.

ae hiểu đến đây thôi thì nó sẽ cho ae động lực thay đổi rất lớn. ae muốn về sau con mình sẽ tự hào khi kể về bố của nó, hay chỉ ngao ngán thở dài ?!

đó là quyết định hoàn toàn của ae. Càng biết tu thân sớm thì nhân-quả của ae và đũa con sẽ thay đổi liên tục mỗi ngày. Khi ae còn sống đầy lỗi thì rất khó để con mình thoát được những vòng lặp cộng nghiệp của cả hai bố con, đó là sự lẩn quẩn của nhân sinh.

—

hôm nay là Father's day đầu tiên của tôi.

thằng con tôi tên là Marcus Đỗ, 3 tháng tuổi.

tên nó lấy từ tên của bác Marcus Aurelius, một trong tứ trụ của chủ nghĩa khắc kỷ (stoicism).



Tôi viết trang Nghệ, một phần là thích viết và chia sẻ với ae hữu duyên, hai là để cho thằng con sau này nó đọc lại những tư tưởng của thằng bố nó.

nhưng 2 tháng trước vợ tôi bảo, nó sinh bên Mèo, học với bọn Tây bưng, chắc gì sau này nó đã hiểu tiếng Việt để đọc bài Nghệ. Dippe

## NHIỀU TIỀN ĐỂ LÀM GÌ?

Khi mê, tiền chỉ là tiền.

Khi ngộ mới thấy, trong tiền có tâm. \*

Tiền không mang lại cho anh em hạnh phúc tuyệt đối nhưng nó làm cuộc đời ae bớt nhọc nhằn đi rất nhiều. Trừ khi ae đã tỉnh thức như các thiền sư đắc đạo, chứ còn thân phàm nhân này thì cần hiểu rõ bản chất của ‘nhiều Tiền’ sẽ cho ae những sức mạnh gì.

### SỨC MẠNH SỐ 1:

đur dả Tiền, nó sẽ cho ae quyền say NO (nói không) với cái ae không thích.

ae đi làm, ít nhiều sẽ gặp vài tình huống nan giải, cả team nó ăn phong bì, dù ae biết là sai, nhưng ae vẫn nường theo chiều gió. Không tiền thì ai lo cho gia đình ae, thế là tay nhúng chàm.

nói rõ hơn, khi thiếu tiền, thì ae sẽ rất khó say NO với cái xấu & cái ác vì nó mang lại tiền ngay lúc đó cho ae. Còn ngược lại, ae dur dả thì ae dell phải lụy thẳng nào cả.

khi nghèo khó quá độ, ae sẽ thỏa hiệp với con ma Tham ngay, ae không thể từ chối hay kháng cự lại những lời đề nghị hấp dẫn mà con ma Tham phóng chiếu ra, nó sẽ dẫn ae đi rất xa, thậm chí là bán rẻ linh hồn mình. Ngay cả người

giàu vẫn tham, thậm chí là tham hơn cả người nghèo, nên để giàu mà bền vững thì ae phải có những nền tảng đạo đức cốt lõi trong việc làm giàu.

## SỨC MẠNH SỐ 2:

đur dả Tiên, nó sẽ cho ae quyền say YES (nói có) với cái ae thích.

vợ ae thích cái áo A --> ok, em mua đi, 2 cái cũng được.

sắp tới kỷ niệm ngày cưới, hai vợ chồng mua vé đi Hy Lạp chơi nhé --> ok, em book khách sạn và máy bay luôn nhé.

ba ơi, con thích chiếc xe đạp lâu rồi --> ok, con hãy mua cái tốt nhất.

một món đồ chơi ae thầm mong ước vừa ra mắt --> yes, bấm mua ngay !

họ hàng hay người thân trong nhà có bệnh tật không may, cần sự giúp đỡ hoặc chính bạn là người mắc bệnh nặng --> yes, không cần suy nghĩ, vào thẳng bệnh viện xin để sử dụng dịch vụ tốt nhất.

khi có con, nếu dư dả Tiên, ae sẽ cho nó được trải nghiệm những môi trường giáo dục / vui chơi / du lịch tốt nhất. Học nơi uy tín, du lịch nhiều nơi thú vị, ăn uống chất lượng hơn.

cả những nguồn tri thức xịn cũng cần khá nhiều Tiền để tham gia. ae muốn tiếp cận những người ưu tú cũng cần khá nhiều tiền để ngoại giao và kết nối.

muốn đầu tư gì cũng cần kha khá Tiền vốn ban đầu, lỡ có đóng học phí ngu thì cũng không quá xót xa và không ảnh hưởng đến dòng tiền sinh hoạt của gia đình. Như thị trường crypto đang sôi động, tổng vốn hóa còn nhỏ, ae có mua vào và hold đó trong 5-10 năm tới thì cũng có tiền dư (không sợ mất) mà chơi. Đó là tại sao giàu lại càng giàu, tiền sinh tiền.

.

-----

Tôi nói thế, không phải ae sẽ bắt chấp mọi thứ để kiếm tiền. Thay vào đó là hãy ‘tu thân’ thật nghiêm túc, kiếm một cái nghề (quan trọng đấy), lao động chăm chỉ, biết lắng nghe, sửa ngay cái chưa tốt, cập nhật tri thức mỗi ngày, cứ miệt mài như thế thì tiền bạc sẽ tự động đến với ae.

trí tuệ đến đâu thì tiền bạc đến đó,

tôi chưa thấy ai trí tuệ thực sự mà nghèo khổ cả.

có phá sản chục lần thì người trí tuệ vẫn luôn đứng dậy được.

có 4 điều cộng thêm mà ae nên tự nhắc mỗi ngày:

1. ae có hiểu hết vũ trụ quan, nhân sinh quan thì cũng không giúp ae sinh ra tiền. Muốn sinh ra tiền thì phải LÀM LÀM LÀM, xã hội trả tiền cho những gì ae LÀM, chứ không phải trả cho những điều ae đang NGHĨ trong đầu. Suy nghĩ là cốt lõi nhưng mà phải LÀM. Biết cái đấy tốt mà không làm thì chẳng ra giá trị nào cả.

2. làm giàu chính nghĩa thì mới bền.

làm giàu phi nghĩa thì nhân-quả sẽ lấy lại hết tất cả, cả vốn lẫn lời. Kiếm tiền đúng trên thực lực của mình, cạnh tranh kinh doanh lành mạnh, đầu tư lành mạnh.

3. Tiền chưa xài vào mình thì chưa phải tiền của mình.

Tiền trong tài khoản, trong dòng vốn kinh doanh, trong ví crypto, cơ bản vẫn là tiền của xã hội. Ae chưa xài vào ae thì chưa thực sự của ae đâu, hay suy ngẫm kỹ về điều này.

4. Thời gian là tài sản quan trọng nhất.

ae cố gắng tích góp 5 triệu đô la, miệt mài làm và đầu tư suốt 10-20 năm, chưa kịp hưởng con mẹ gì hết thì phát hiện ung thư. Cay đấy.

do đó, hãy sử dụng thời gian và tiền bạc một cách cân bằng. Hưởng 1 phần, đầu tư 1 phần. Mơ mộng đầu tư, dồn hết tiền để 10 năm nữa x 50 lần thì cũng đáng, nhưng liệu 10 năm nữa còn thở để hưởng hay không ? Right ?

Đầu tư thì đầu tư, nhưng sống cho bây giờ thì vẫn phải sống.

Vì mục đích cốt lõi của đầu tư là để nâng cao chất lượng cuộc sống thôi, trong khi bây giờ chưa sống thì khi nào sống !?

---

(\*) trích thơ của bác Bảo Sinh

## CHÚNG TA THỰC SỰ ỔN?

sáng nay tôi vừa kéo phây, thấy một bài chia sẻ về một bạn nam qua Mỹ định cư được vài năm rồi tự tử do trầm cảm. Ít ai thực sự hiểu ‘trầm cảm’ là gì nếu chưa từng nếm trải cảm giác đó; với tôi, nó đang là một bệnh thời đại mà đa phần mọi người vẫn đang rất xem nhẹ.

Hầu như ai cũng nghĩ là mình đang rất ổn, chỉ đến khi có những biến cố thực sự xảy ra và phá vỡ hoàn toàn hệ thống niềm tin trước đó của chúng ta... thì đấy là lúc xem chúng ta có thực sự ổn hay không.

Tôi còn nhớ thời gian vừa đặt chân đến Mỹ, dù trước đó đã được kha khá Anh Chị Em bên đây cảnh báo về hiện tượng ‘shock môi trường’ nhưng tôi vẫn tự tin rằng chắc tôi sẽ xử lý được, vì lúc còn ở vn, tôi cũng từng đối diện với khá nhiều vấn đề phức tạp, cả trong kinh doanh và xã hội.

Vậy mà tôi vẫn ‘gãy’ anh em ah, tôi qua Mỹ tầm 2-3 tháng đầu thì gần như ‘giấc mơ Mỹ’ trong tôi tan vỡ. Chưa kịp định thần thì nghe tin Ba tôi mất ở vn; vài tháng sau đó thì có thêm 2 người rất thân với tôi cũng mất bất đắc kỳ tử. Điều khiến tôi khủng hoảng nhất là có một tám hình, có tôi và 3 người đó chụp chung. Nghĩa là 4 người trong một khung hình, thì 3 người đã về với cát bụi, còn duy nhất tôi còn đang ngồi viết bài post này.

từ CEO của một doanh nghiệp ở vn, bước chân sang Mỹ để làm lại từ đầu, kiểu như reset game chơi lại. Đang loay hoay ổn định chỗ ở và tính xem làm nghề gì tiếp theo thì hàng loạt biến cố xảy ra.

Đến Mỹ để kiếm một ‘tương lai’ huy hoàng hơn, nhưng chưa kịp làm gì thì tôi ‘trầm cảm’ con mẹ nó rồi; vì tôi còn nhớ như in lời của 2 trong 3 người thân đã mất ở trên, nói với tôi rằng họ cũng thích qua Mỹ lắm, ít nhất 1 lần trong đời phải qua Mỹ thăm tôi mới được. Thế mà...

biểu hiện số một của ‘trầm cảm’ là thấy mọi thứ đều vô nghĩa, có cố gắng cũng chết thôi, cố làm gì. Thường xảy ra khi bản thân mắc bệnh hiểm nghèo hay chứng kiến người thân mất đột ngột.

biểu hiện số hai là có tất cả mọi thứ, như tiền bạc, quyền lực nhưng vẫn có vài thứ không thể kiểm soát được. Xoáy vào ‘cái không kiểm soát được’ nên thành trầm cảm.

Đơn cử như Kate Spade, Anthony Bourdain, và DJ Avicii, cả 3 người đều là triệu phú đô la nhưng vẫn tự tử. Riêng Kate Spade là do có mọi thứ nhưng không có được tình cảm của người chồng, bà thấy bất lực dù đã làm mọi cách nên dẫn đến trầm cảm quá mức.

Còn DJ Avicii thì quá áp lực với chính tài năng của mình, bài nào của anh cũng hit tầm thế giới, vì hit liên tục nên luôn có áp lực cực lớn cho những bài tiếp theo. Những người như



thể rất khó chấp nhận một ngày không ra hit được nữa, tôi hay gọi là ‘ám ảnh về tài năng’ hay ‘tài năng cũng là 1 gánh nặng’. Còn trường hợp của Anthony Bourdain, đi review thức ăn khắp thế giới, du lịch tất cả mọi nơi... nhưng vẫn chọn đường tử, đến giờ báo chí và gia đình vẫn chưa hiểu nguyên nhân tại sao.

biểu hiện số 3 của trầm cảm, chính là quá nhiều cảm xúc dồn nén nhưng không bày tỏ ra được. Nó dồn nén như 1 quả bomb nổ chậm, chỉ cần đúng dịp nó sẽ phát nổ cực mạnh ngoài tầm kiểm soát của chính bản thân người đó.

từ đó, anh em mới thấy, đôi lúc chúng ta luôn cố gắng tươi cười, tỏ ra ‘bình thường’ nhưng sự thật bên trong chúng ta như một bãi chiến trường, mà chính chúng ta cũng không nhận ra.

anh em còn đọc những dòng này thì có nghĩa tôi đã bước qua được giai đoạn khủng hoảng đó. Vợ tôi, chính là người đã vực tôi dậy khỏi đống đầm lầy cảm xúc, chỉ với vài câu nói động viên đúng lúc...

“anh đã từng đứng ở đỉnh núi cao, nhưng em tin, đời người đâu chỉ chinh phục 1 đỉnh núi, có thể là 2 hoặc 3-4 cái đỉnh núi khác nữa. Đây là cơ hội tuyệt vời để anh leo lại lần 2 !”

Một câu nói đúng thời điểm có thể thay đổi cả đời người đây ae ah. Đó là tại sao sau giai đoạn đấy, tôi tự nguyện với

lòng, khi nào tôi còn thở thì tôi sẽ tiếp tục chia sẻ những điều tích cực đến những ai đủ duyên. Vì mấu chốt để chữa trị bệnh trầm cảm đó là cần một nguồn năng lượng tích cực khác đến gần họ và mời cho họ tỳ lửa để có lại ít niềm tin vào cuộc sống.

Chỉ cần họ khởi lên tâm nguyện muốn sống tiếp thôi thì coi như liệu trình chữa trị sẽ có tiến triển. Khi họ đang ‘chán đời’ thì phải dẫn họ đến những nơi có những con người đang rất ‘cần đời’ như bệnh viện ung thư hay viện dưỡng lão... vì ở đây người ta muốn sống tiếp lắm.

Tiếp đến, là làm thiện nguyện ở các viện trẻ mồ côi hay người khuyết tật, vì mình có đủ đồ chơi hết mà mình không muốn đi tiếp, trong khi người khác không tay, không chân, câm/điếc, hoặc mù mắt, thì họ lại khát khao cuộc sống này vô cùng...

Dạy trẻ bớt trầm cảm hay tự kỷ, cũng cần dẫn đến những nơi đây, đó là cách để trẻ em và cả người lớn đang ‘chán đời’ có nhận thức sâu sắc hơn về sự quý giá của sinh mạng này.

Hiện nay, đa phần chúng ta ai cũng bị ‘trầm cảm’ từ nhẹ đến nặng (khoa học họ thống kê rồi). Biểu hiện của trầm cảm nhẹ là hay mất tập trung, buồn vu vơ, ngại tiếp xúc, chán (chẳng muốn làm gì)... và hay bất an vô cớ.

Trước khi lập page Nghệ, tôi có tắt fb khoảng 45 ngày, để xem mình có thực sự ổn không? thì sự thật tôi cũng hơi ‘không ổn’ đấy anh em ah, ae tắt thử 30 ngày đi, không đăng tut hay cập nhật bạn bè gì hết, coi tâm ae thực sự yên ổn không?

Tôi còn nhớ một câu của nhà khắc kỷ Epictetus:

“bất kỳ điều gì hay ai đó có thể kiểm soát được thứ mà chúng ta đặt tâm trí vào, thì cái đó hay người đó sẽ là chủ nhân của chúng ta!”

còn để biết chúng ta đang bỏ tâm trí vào việc gì hay vào ai thì thử 15-30 ngày không tiếp xúc với cái đấy thử xem, coi ổn không? Nếu không ổn thì có thể chúng ta đang là nô lệ của chính cái chúng ta đang quan tâm đấy. Ae cẩn thận, không khéo là trầm cảm bome. Hôm nào tôi sẽ viết tiếp chi tiết ở phần 2.

## ĐỌC GÌ? ĐỌC NHƯ THẾ NÀO?

đây là một trong top câu hỏi mà tôi nhận nhiều nhất trong 3 tháng qua. Anh em cũng chân thành hỏi tôi, là tôi đọc sách gì, có thể giới thiệu cho ae tham khảo và đọc theo được không. Tôi hoàn toàn sẵn lòng giới thiệu nhưng rất khó để đưa một số tựa sách phù hợp với từng người, vì sao?

vì mỗi chúng ta đều có những vấn đề và mối quan tâm khác nhau trong cuộc sống. Ví von là chúng ta đều có ‘tổ hợp bệnh’ khác nhau, ai đau đầu thì nên nạp thuốc đau đầu, ai đau bụng thì nên nạp thuốc đau bụng.

Hoặc vừa đau đầu, vừa đau bụng, vừa viêm màng túi, kèm cả chân đang chảy máu thì việc cần làm đầu tiên là cầm máu cái chân lại đã; chứ chân đang chảy máu mà đi đọc sách chữa đau đầu thì ae toi cmnr.

tôi sẽ không chỉ cụ thể ae cần uống thuốc gì, nhưng sẽ hướng dẫn cách tôi tự bào chế thuốc cho chính bản thân mình như thế nào. Từ đó, ae có thể tự thiết kế tủ thuốc riêng cho mình và lên chương trình tiêu hóa nó một cách hiệu quả nhất.

### B1. Xác định ‘bệnh’

ae theo dõi page Nghệ lâu thì chắc đã có khái niệm ‘Thân-Tâm-Tuệ’ rồi, ae nào chưa rõ thì kéo lại bài cũ trong mục lục mà đọc.

Thân-Tâm-Tuệ là 3 cột trụ chính của một con người. Tương ứng cũng sẽ có bệnh về thân, bệnh về tâm và bệnh về tuệ.

Bệnh về thân, ae ngồi liệt kê các bệnh thuộc thân-thể thì chắc dài cả cuốn sách, nhưng cốt lõi của bệnh thân là thiếu kiến thức chăm sóc thân cơ bản, thiếu kiến thức về dinh dưỡng / thể thao, thiếu kiến thức về cách vận hành của thân... rồi không biết tạo kết nối lại giữa thân và thế giới tự nhiên để kích hoạt cơ chế tự chữa lành sẵn có. Đây là 1 topic rất lớn, sẽ biên chi tiết sau.

Bệnh về Tâm, thường là bất an, phiền não, sợ hãi, buồn bã, đau khổ... Tâm bệnh khó chữa hơn Thân bệnh rất nhiều. Lâu ngày sẽ thành trầm cảm và rối loạn tâm thần... Cốt lõi là không hiểu tâm mình vận hành thế nào, làm sao để quan sát, chấp nhận và chuyển hóa nó... cái này không chỉ cần kiến thức đúng và phải có thực hành cụ thể. Nhưng nạp kiến thức đúng là bước quan trọng đầu tiên để chữa bệnh về Tâm.

Bệnh về Tuệ, nói thẳng ra là bệnh ‘ngu’, đa phần chúng ta chật vật khi chơi game đời là do thiếu kiến thức chuyên môn (không có nghề), thiếu kiến thức về kỹ năng mềm, thiếu kiến thức về xã hội / kinh tế / chính trị, v.v... cốt lõi là không hòa vào được ‘dòng chảy chung’ thì ae sẽ dễ bị nhấn chìm, bị đào thải hoặc bị kéo trôi và không kiểm soát được con đường mình muốn đi.

Ok, giờ ae ngồi lấy giấy, nghiêm túc ghi xuống, thật.

thân ae có gì chưa ổn, bệnh gì không, cơ thể vận động thế nào...

tâm ae có gì chưa ổn, có thấy ‘trầm cảm’ không?

Khoa học đã nghiên cứu là ai cũng có biểu hiện ‘trầm cảm’ cả, chỉ là nhẹ hay nặng thôi.

rồi tuệ, cái tuệ là khó viết nhất, vì có bao giờ chúng ta thấy mình ‘ngu’ đâu... toàn thấy mình khôn ngoan nhất vũ trụ, nhưng ra game đòi vẫn te tua thì đó là cách nhận biết mình chưa khôn như mình nghĩ.

## B2. thiết kế tử ‘thuốc’

ae viết các bệnh (thuộc thân-tâm-tuệ) ra giấy thì sẽ thấy, chẳng có ai bệnh giống ai. Tổng hợp bệnh của từng người sẽ khác nhau, tuy nhiên cũng có vài phần chung nhưng chi tiết thì cách xây dựng tử thuốc (aka tử sách) sẽ khác.

có 2 nguyên tắc mà tôi áp dụng để tự xây dựng tử thuốc:

### I. Học ‘nguyên lý’ trước, học ‘phương pháp’ sau

tôi ví dụ, thời sinh viên, tôi ốm yếu quá nên bắt chước người ta đi tập tạ. Nói chung tốn gần 2-3 năm, tập cũng siêng, mà sao kết quả không mấy cải thiện lắm. Lên youtube hoặc hỏi người này người kia thì ra hàng trăm ‘phương pháp’ tập khác nhau, mỗi người mỗi kiểu.

Được thời gian, tôi mới nghiệm ra, tập tạ cần hiểu ‘nguyên lý’ trước đã, như nguyên lý tăng cơ / giảm mỡ như thế nào, nguyên lý kcal in / kcal out, nguyên lý hít thở rồi lên tạ ra sao, 1 nhóm cơ tập mấy lần / tuần... Nói một cách dễ hiểu, khi ae hiểu nguyên lý thì ae sẽ tự thiết kế ra phương pháp tập riêng cho mình.

Ví dụ: để giảm ký cơ bản thì lượng kcal nạp vào phải thấp hơn lượng kcal đốt đi. Từ đó, ae có thể tự lên chương trình ăn uống và tập luyện phù hợp để giảm kg. Đó là tại sao từ 1 nguyên lý mà người ta ra hàng trăm ‘phương pháp’ ăn uống và giảm cân khác nhau. Nếu ae chỉ hiểu phương pháp mà không hiểu tại sao người ta lại nghĩ ra được chương trình tập đó thì ae sẽ ngập lặn mãi trong tri thức của nhân loại.

Từ đó, ae tinh ý sẽ thấy, tất cả các sách (non-fiction) sẽ chia làm 2 loại chính:

sách về ‘nguyên lý’ = sách gốc

sách về ‘phương pháp’ = sách nhánh

Tôi đưa ví dụ cụ thể, trước tôi nghiên cứu đạo Phật nên có google thử xem, kết quả hiện ra mênh mông tài liệu đến vô tận, ae có đọc cả đời cũng không hết. Chưa kể lên youtube, mỗi Thầy có hàng trăm video pháp Thoại khác nhau, cảm thấy vô cùng lạc lõng vì không biết nên bắt đầu với Thầy nào. Thôi thì Thầy nào nhiều view thì nghe đại vậy, rồi từ từ mò ra ‘nguyên lý’.

Học Phật hay học bất kỳ cái gì, ae ráng rà đến ‘nguyên lý’, mà câu hỏi để mò ra là “người viết dựa trên nền tảng (nguyên lý) nào mà ra được phương pháp hay cách thức đấy?”. Tự hỏi liên tục như thế.

AE nào muốn nghiên cứu đạo Phật, tôi đưa luôn ‘nguyên lý’ để ae nghiên cứu luôn. Tinh túy của Thái Tử Tất Đạt Đa là: ‘Tứ diệu đế’, ‘thập nhị nhân duyên’, ‘giới-định-tuệ’ và ‘Bát chánh đạo’. Ae nào nắm rõ và chạm đến tận gốc của các nền tảng trên thì ae có thể viết ra hàng trăm cuốn sách ‘nhánh’ để diễn giải cho từng nguyên lý đó.

Đến đây, ae đã hờm hờm hiểu chưa, thời gian của ae là hữu hạn, nên phải cần ưu tiên đọc sách về nguyên lý trước, sau đó đọc thêm sách phương pháp để tham khảo rộng thêm.

Ví dụ, nguyên lý vận hành của vũ trụ có tầm 2-3 cuốn key thôi, là coi như ae nắm nguyên lý gần hết rồi, nhưng có hàng ngàn cuốn sách khác nói về vũ trụ nhưng toàn sách nhánh, diễn giải thêm từ nguyên lý gốc thôi.

.

II. ‘Bệnh’ nào nặng thì ưu tiên trước

thân bệnh nặng nhất thì ưu tiên nạp kiến thức thân trước

tâm bệnh nặng nhất thì ưu tiên nạp kiến thức tâm trước

tuệ bệnh nặng thì ưu tiên nạp để kiểm tiền sống trước



nói chung, phải ghi ra được cái nào ưu tiên, từ đó có hướng mà đọc sách gì cho phù hợp.

ae hay có tâm lý ‘sợ mất phần’, thấy ai share sách gì hay, cũng mua về, đi nhà sách thấy ghi best seller gì, cũng tậu về. Tủ thuốc đầy thuốc mà chẳng thuốc nào trị đúng bệnh của ae.

chưa kể, mua sách về, chụp hình để bà con thấy mình cũng chăm đọc sách, tỏ ra tri thức nhưng sự thật chả có thay đổi gì cả.

Sự thật, ai cũng có bệnh ở 3 phần thân-tâm-tuệ hết, tốt nhất là đọc cả 3, nhưng ưu tiên đọc về nguyên lý trước. Cái khó là quỹ thời gian không nhiều và nhiều thứ xao lãng, nên giờ chúng ta đến phần cuối.

### B3. nạp ‘thuốc’ cho hiệu quả

quan trọng nhất vẫn là biết mình cần đọc gì, cụ thể biết mình bệnh gì về thân, tâm, tuệ. Thực tế thì cái nào cũng có bệnh nhưng cái nào đang trầm trọng thì ưu tiên trước.

để biết sách nào nói về ‘nguyên lý’ thì phải tập xem mục lục, rồi phải mỗi thử 5-7 cuốn sách nhánh về ‘phương pháp’ (thậm chí 10-30 cuốn nhánh), để rút ra xem các cuốn sách nhánh đó có ‘nền tảng chung’ là gì, tuy phương pháp khác nhau nhưng chắc chắn sẽ có ‘nguyên lý’ giống nhau (tạm

cho là tác giả đã hiểu nguyên lý rồi diễn giải ra theo cách tác giả muốn)

khi ae đã thấy sơ khai về ‘nguyên lý’ rồi thì tập trung vào các sách đào sâu hơn nữa về ‘nguyên lý’, đó là cách tôi chọn sách, đọc sách hiện tại.

thời đại internet, mạng xã hội sẽ làm ae mất tập trung vô cùng. Ngay cả bản thân tôi biết mình bệnh gì, lên cả thuốc đặc trị, thế mà đôi lúc vẫn xao lãng rồi quên uống thuốc luôn. Khó lắm đấy.

Sắp xếp thời gian và không gian cố định để đọc, đó là cách tôi làm. Buổi sáng tôi ngồi xe từ nhà đến công ty tầm 30 phút, chiều về cũng có 30 phút, nên tôi ưu tiên nghe audio books (sách nói), nạp kiến thức cũng rất hiệu quả. Đây là khung thời gian cố định, trung bình 1 tuần tôi nạp ít nhất 4 tiếng sách nói, có tuần rảnh thì 6 tiếng sách nói.

Kiến thức, có thể là sách giấy, sách nói, video, pod-cast, bài posts, nói chung khá nhiều phương tiện để ae nạp thuốc. Cần thời gian đủ lâu và kiên nhẫn để ae mò ra và đăng ký những nguồn tri thức xịn, rồi lên danh sách đọc mỗi tuần, mỗi ngày. Tôi lên list sẵn, gửi messenger cho chính tôi, cứ đến khung giờ đọc thì tôi cứ đọc lần lượt.

Anh em đừng để rảnh mới đọc, phải lên 1 khung giờ cố định để đọc, giống như ae đi tập tạ vậy đó. Cứ đúng giờ thì

đọc, chỉ hôm nào oải quá thì thả 1 hôm, nhưng hôm sau đọc bù, ok?

Tóm tắt lại để ae dễ nhớ:

1. biết bệnh của mình (viết xuống)

2. bệnh gì thì phải đọc sách tương ứng

3. ưu tiên đọc ‘nguyên lý’ (sách gốc), rồi hãy đọc ‘phương pháp’ (sách nhánh)

nếu chưa rút ra được nguyên lý thì phải mò các sách nhánh trước đã...

4. lên khung giờ cố định để đọc

30 phút đọc mỗi ngày là ngon rồi,

30 phút x 320 ngày = 160 tiếng

1 năm mà 160 tiếng đọc, dù có nạp toàn thuốc vitamin thì trong đồng đó cũng có vài viên thuốc đặc trị đúng bệnh thì mỗi năm ae cũng bớt bệnh đi kha khá.

5. đọc xong cái gì, cố gắng liên hệ với một sự kiện thực tế của mình, đó là cách để ae nhớ kiến thức đó lâu nhất.

tốt hơn nữa, là rút ra được ‘nguyên lý’ hay cốt tủy của cuốn đó là gì, chưa đúc kết được thì đọc chỉ mang tính giải trí thôi, thời gian sau ae sẽ quên sạch.

Rồi, ae tự thiết kế rồi triển khai đọc đi.

## 2 CHỮ “W” CỦA THẲNG ĐÀN ÔNG

khá nhiều anh em nhắn hỏi tôi, trong tình huống A hay sự việc B thì quyết định sao cho đúng, tôi bảo, cứ quyết đi, sai thì sửa, sẵn trải nghiệm bài học thực tế luôn. Đa phần chúng ta toàn tiến bộ từ những quyết định sai, chứ có ai mà suốt ngày làm đúng tất cả đâu.

nói chung, đời thằng đàn ông sẽ mắc rất nhiều sai lầm, có cái nên tự sai để học, nhưng có cái thì lại cần hạn chế sai ở mức thấp nhất. Cuộc đời của ae thì ae quyết định sống sao cũng được, miễn đừng trái pháp luật hay gây tổn hại đến người khác là ok....

tuy nhiên, để chiến game đời bớt nhọc nhằn thì có 2 quyết định lớn nhất của thằng đàn ông mà ae phải cân nhắc thật kỹ trước khi xuống tay. Tôi hay gọi là 2 chữ “W” của thằng đàn ông, WORK và WIFE.

Chọn gì sai cũng được, nhưng đời này ae chọn sai Nghề (work) hay chọn sai Vợ (wife) thì có thể kiếp này coi như bỏ. Nghe khá thảm mà sự thật khi chọn sai nghề hay sai người đồng hành (partner) thì có khi anh em mất 10-30 năm để bắt đầu lại từ đầu.

### WORK:

nom na là nghề hay sự nghiệp (career path), ae cần xác định được năng lực, sở trường, sở đoản, đam mê của mình là

gì, xã hội đang cần gì, và ae sẽ đóng góp những giá trị nào cho xã hội.

tuy nhiên, game đòi đầu có dễ dàng thế, để thực sự hiểu mình mạnh gì, yếu gì, thích làm gì, thì có khi ae phải dành ít nhất 3-5 năm đầu để dần thân đi làm đã. Có người tốn gần 10-20 năm đi làm đủ nghề rồi mới biết mình thực sự đam mê cái gì nhất. Có người hết 1 đời vẫn chưa biết mình thích gì.

Làm vì đam mê mà không có tiền thì ae cũng đói thối mồm, đây là bài toán cân bằng trong thực tế. Tốt nghiệp ngành A ra làm trái ngành là chuyện rất bình thường, ae cứ đủ thu nhập để sống trước đã. Quan trọng là có tiền dư mỗi tháng, để bắt đầu đi học thêm buổi tối, đi hội thảo, đi gặp những mentors phù hợp. Khóa học càng xịn thì phải mắc, không có tiền thì sao ae tham gia được những nơi có hàm lượng tri thức cao.

trường đời thì sẽ học cả đời, chứ không phải tốt nghiệp cử nhân hay lấy cái bằng thạc sĩ từ nước ngoài thì coi như ‘sự học’ đã xong. Nghĩ thế thì ae khó tiến xa được, càng dễ bị đào thải. Dù có làm trái nghề thì ae vẫn phải làm với thái độ nhiệt thành và siêng năng. Thái độ tốt, thật tâm, nó sẽ nuôi dưỡng một lực hấp dẫn bên trong để thu hút những điều tốt đẹp đến với ae.

thái độ tốt, chăm lao động, chiều tôi (hay cuối tuần) rảnh thì đi nạp thêm tri thức mới, gặp gỡ những cái đầu cao hơn mình. Đó là những tín hiệu hay thói quen của những người

đàn ông sẽ làm chủ được sự nghiệp của mình sớm. Hết lòng với cuộc đời thì cuộc đời sẽ không bao giờ bạc với ae, đó là nhân-quả. Cứ hết lòng đi, đam mê rồi sẽ tìm tới và dẫn lối cho ae những bước tiếp theo.

WIFE:

chọn vợ, lẽ ra là 1 bài khá dài nhưng tóm lược nhanh trong bài này để ae có vài điểm tựa.

chọn vợ, có 2 phần chính:

một là phúc phần (đã tích lũy) của ae

hai là sự cố gắng và sự lựa chọn (ngay trong kiếp này) của ae

Ông bà hay bảo, vợ chồng là duyên nợ, gặp nhau ở kiếp này để trả nợ cho nhau. Cái đó hoàn toàn chính xác, nhưng nó đúng 50% thôi, tại sao?

đến trả nợ cho nhau là theo đúng luật nhân-quả. Kiếp trước nợ nần nhau nên giờ tái sinh để trả tiếp.

tuy nhiên, có 1 điểm rất quan trọng, nhân-quả sẽ thay đổi sau mỗi quyết định của chúng ta. Tôi ví dụ cho dễ hiểu, kiếp trước tôi nợ chị A 1 tỷ, nên kiếp này tôi sẽ tái sinh làm chồng chị A để trả 1 tỷ đó. Tuy nhiên, từ lúc sinh ra đến lúc gặp chị A, tôi đã trả cho người khác hơn tận 2 tỷ, tuy không

trả trực tiếp cho chị A nhưng nó cũng làm dòng nghiệp lực và nhân quả của tôi thay đổi. Có khi tôi gặp chị A, lẽ ra làm vợ chồng, nhưng do ‘nhân’ kiếp này tôi gieo dư nên hành trình số phận thay đổi.

số phận là có thật,

nhưng cải số cũng có thật.

nhân-quả ae sẽ thay đổi từng giây từng phút, dựa trên từng quyết định mỗi ngày của ae. Tuy nhiên, nếu nợ quá nhiều thì quyết định của ae chỉ giảm bớt 1 phần thôi.

vậy chuyện vợ-chồng, vừa là duyên số, vừa là mình quyết. Phần duyên số do tích lũy kiếp trước thì ae đừng có nghĩ về nó nhiều quá, tuy nó chiếm một phần % cụ thể nhưng không phải 100%, còn lại là % từ quyết định của ae nên cứ làm hết mức có thể đi.

Đó là tại sao, có vài cuộc tình ae đã cố gắng hết mức nhưng vẫn không cưới được người con gái đó thì do phần duyên-nợ tích lũy nó chiếm % quá cao.

Riêng tôi thì cứ hết lòng đi, kết hợp cả quyết định của mình và phúc phần của mình thì việc mới thành. Nếu không thành thì mình cũng không nuối tiếc vì đã cố gắng hết sức rồi.

(tạm hết phần 1)



Ae quan tâm sâu chủ đề ‘chọn Vợ’ (wife) nữa thì comment, hôm nào tôi sẽ biên 1 bài chi tiết về topic này. Hôm nay sơ lược trailer thôi.

## CUỘC CHIẾN QUỶ DỮ

câu hỏi 1: “em rất hay sân hận, nóng nảy không kiểm soát được. Đôi lúc chỉ cần 1 câu trái ý hay 1 comment trái chiều là em bị trigger cảm xúc ngay, lý trí lúc đó tê liệt, cứ phản ứng lại trước đã. Ad có cách nào để mình bớt nóng lại không?”

câu hỏi 2: “làm sao để mình làm chủ được chính mình vậy ah?”

câu hỏi 3: “em hiểu trong vô thức của mình còn rất nhiều sạn hay rác, làm sao để mình biết rằng tâm thức mình đến đâu, để còn lo mà tu sửa và lọc bớt sạn đi?”

trả lời chung:

anh em thân mến,

ae sẽ không bao giờ chiến thắng được cảm xúc của mình nếu ae chưa rõ ‘cảm xúc’ thực sự đến từ đâu? cơ chế vận hành nó ra sao? tại sao nó lại dắt mũi mình được như thế?

ae google thì sẽ có hàng trăm phương pháp hướng dẫn ae kiềm cơn cảm xúc ngay lúc đó lại. Ví dụ như chú tâm vào hơi thở, tránh mặt qua không gian khác, uống 1 cốc nước, hoặc suy nghĩ về những điều tốt đẹp của đối phương... tuy nhiên, tất cả phương pháp đều chỉ là tạm thời trì hoãn hoặc đè nén cơn cảm xúc đó xuống lúc đó thôi.

Rất có thể, trong 1 dịp khác, khi đối tượng hay sự việc đó xuất hiện trở lại thì cảm xúc ae lại trào lên mạnh hơn... tôi tin chắc hầu như ae nào cũng có trải nghiệm sâu sắc về việc này. Dù biết cảm xúc như thế là không tốt, không thiện, nhưng nó vẫn cứ trào ra.

Tuy nhiên, một số ae kiểm soát lý trí rất tốt, có thể cố gắng tử tế ngay lúc đó luôn. Tuy nhiên, trong lòng thì vẫn ghim ‘cảm xúc’ đó lại, tưởng mình thực sự đã ổn rồi, nhưng thực tế trong tâm ae là một bãi chiến trường hỗn loạn mà chính ae cũng không nhận ra. Rồi đến một lúc, chính ae sẽ tự đâm lên những quả mìn ‘cảm xúc’ mà mình đã gài và nén sẵn trong tâm thức bấy lâu nay.

vậy ‘cảm xúc’ đến từ đâu?

nó đến từ tâm thức của ae. vậy tâm của ae nằm ở đâu?

đến hiện nay, có rất nhiều tranh luận, tâm nằm ở đầu (não), có người nói tâm nằm ở tim (luân xa tim), có người nói tâm ở đỉnh đầu, có người nói nằm ở con mắt thứ 3 (tuyến tùng). Ae thử ngồi yên, rà xem, coi tâm ở đâu, ở chân, ở tim hay ở đầu? ae quan sát thử.

quan sát xong, ae sẽ không thấy cái tâm ở đâu cả. Vì bản chất tâm không nằm cụ thể ở bộ phận nào, mà nó bao phủ tất cả cơ thể ae nhưng 1 trường điện từ hay 1 kiểu năng lượng dạng sóng.

nói cho dễ hiểu, ae không thể thấy sóng Wifi hay sóng 3G bằng mắt thường, nhưng nếu có 1 thiết bị di động hay máy tính bắt được sóng đó thì màn hình sẽ hiện ra hàng triệu thông tin và hình ảnh thu được qua sóng đây.

nó tương tự, như tâm và thân chúng ta, tâm là sóng, thân & trí là máy thu. Tâm thức của chúng ta là 1 hệ thống thông tin (data) rất kinh khủng, được lưu trữ dưới dạng năng lượng, mà hiện tại khoa học chỉ mới có một số nghiên cứu sơ khai.

trong hệ thống data khổng lồ đấy sẽ có rất hàng triệu tập tin (files). Có những files rất thuần khiết (tôi gọi là file gốc), nhưng sẽ có những files đã bị dính virus. Các files bị virus chính là các tâm phân biệt, tâm đồ kỵ, tâm tham, tâm sân, tâm si, ngạo mạn, nghi ngờ, v.v..

khi ae tái sinh trở lại, sở dĩ chúng ta khác nhau là vì trong hệ thống data khổng lồ đó, không phải ai cũng truy cập được hết. Có người tải đc 1%, có người tải được 3%, chưa kể một điều tối quan trọng nữa, ví dụ tâm thức tôi có 1 triệu files thì hết 90% bị nhiễm virus, bạn kia cũng 1 triệu files nhưng chỉ có 30% nhiễm virus.

% nhiễm virus khác nhau là do trong rất nhiều kiếp sống trước đó, có thể chúng ta đã làm ô nhiễm dữ liệu, nên nó tiếp tục lưu trữ và tái sinh tiếp cùng ae. Đó là tại sao, chúng ta luôn tái sinh trong tâm thức và hoàn cảnh/điều kiện hoàn toàn khác nhau, có người sinh ra đã thông minh, đầy đủ tay

chân, có người thì vừa sinh ra đã khuyết tật hay sống trong các quốc gia có chiến tranh liên tục.

ae tạm hiểu nom na như thế, không hiểu cũng không sao (đừng cố nếu chưa sẵn sàng), hoặc đơn giản hơn, tâm ae chính là một cái hang tối, trong đó có rất nhiều con quỷ dữ, có những con quỷ rất tinh vi, nó biến hình liên tục để lừa ae.

Tuy nhiên, để nhận biết những con quỷ này lại vô cùng dễ dàng, đó là hãy cứ ném đá vào hang tối liên tục, rồi nó sẽ tự lộ đầu ra ngay.

Đó chính là cơ chế vận hành của tâm thức chúng ta.

1. khi xúc chạm việc đời, cứ mỗi lần trái ý sẽ là có 1 cục đá ném vào cái hang tối của ae. Ae bị xem thường, bị sỉ nhục, thì 1 cục đá được ném nào. Sự việc trái ý ae, lại 1 cục đá ném vào. Bị phản bội, lại 1 cục đá lại ném vào. Chỉ cần sinh hoạt và đi làm mỗi ngày thì có hàng trăm cục đá được ném vào cái hang tối tâm thức của ae.

2. chuyện gì sẽ xảy ra?

những con quỷ nào bị trúng đá vào đầu thì nó sẽ lộ ra ngay. Con quỷ tham danh, con quỷ tham ăn, con quỷ nóng nảy, con quỷ mê tiền, con quỷ mê gái, rồi đến con những con quỷ trùm hơn như con quỷ ‘muốn được giải thoát’, rồi con quỷ ‘muốn người khác công nhận’, còn có cả con quỷ biến hình ‘muốn đc làm người tốt’... nhiều vô số, kể tên chắc không hết. ae rảnh thì comment thêm.

3. cứ 1 sự kiện, đá được ném vào thì con quỷ tương ứng sẽ lòi ra.

Khi nó lòi ra thì việc đầu tiên mà nó sẽ làm, là truyền thông tin đến các cơ quan cơ thể tương ứng (thuộc phần thân) —> tiết ra hóc-môn và enzym để làm cho nhịp tim và hơi thở của ae thay đổi.

Sau đó nó truyền thông tin lên não để xử lý, lúc đấy là lúc ae sẽ ra đòn. Đó là tại sao, khi con quỷ nào xuất hiện thì 2 biểu hiện đầu tiên đi song song, đó là thay đổi ‘nhịp tim’ và ‘hơi thở’. Khi 2 cái đó thay đổi thì máu sẽ lưu thông bất thường ngay, có thể mặt ae xanh tái lại hoặc đỏ tía lên, mặt thất thần, tay chân rung, miệng phản ứng gượng gạo, v.v... đó là lúc khí huyết lưu thông đang bị con quỷ đẩy điều khiển rồi.

4. Đó là tại sao, rất nhiều Bạc Hiên Triết, như Sư Ông Làng Mai (Thích Nhất Hạnh) khuyến khích mọi người tập thở. Hơi thở càng loạn thì tâm ae càng loạn, một hơi thở chánh niệm sẽ giúp ae bớt bị con quỷ dữ đó điều khiển lại. Kiểm soát được hơi thở thì kiểm soát được phần nào tâm thức của ae ngay lúc đó.

Tuy nhiên, kiểm soát hơi thở, đưa nó về quân bình, chỉ là tương đối, vì nó chỉ giải quyết được phần ngọn, chứ không giải quyết phần gốc. Nên rất nhiều ae tu tập, có ngồi thở cả đời, không làm gì cả và né tránh bài học cuộc đời thì không bao giờ diệt hết các con quỷ trong tâm ae.

Nói thế, chứ việc kiểm soát được hơi thở vẫn là một bước quan trọng để ae không ra đòn ngay lúc đó. Khi con quỷ nó tác động lên nhịp tim, nhịp thở, làm thay đổi dòng máu lên não thì nhờ biết thở đều lại nên não ae bớt bị lú.

Về mặt lâu dài, tập thở, niệm Phật, trì chú, đọc Kinh, ngồi thiền, đều là các phương pháp để ae định tâm lại, để con quỷ đừng quậy phá quá.

### 5. Định tâm được rồi thì làm gì?

Định tâm không phải để thấy cảnh giới A, cảnh giới B, hay để được thần thông, hay vi tế hơn là để an lạc, rồi an trú trong đấy luôn.

Định tâm là để tâm ta hay con quỷ bớt phóng dật, xong rồi thì chúng ta phải bắt đầu quán chiếu (Thiền tuệ), tập đặt những câu hỏi, không cần trả lời ngay, hỏi dần dần rồi 1 ngày con quỷ đó sẽ hiện rõ ra. Ae ko cần diệt gì cả, khi nó bị phơi ra dưới ‘ánh sáng sự thật’ thì nó sẽ tự tan biến.

ví dụ, ai làm ae sân hận, cứ mỗi lần thấy đứa đó là ae không thể kiềm chế cảm xúc được. Việc đầu tiên, ae cứ quan sát và quân bình hơi thở lại đã, để qua cơn đã. Rồi ae tập đặt câu hỏi, tại sao mình bực mình nó đến như vậy, hay do tâm mình còn con quỷ hận thù, nên chỉ cần 1 cục đá nhỏ thôi là con quỷ gào thét mãnh liệt.

nói thì nghe rất dễ, nhưng thực hành thì ae phải rất kỷ luật. Một ngày có hàng chục tình huống mới để ae thực hành ngay.

1. bình tâm lại bằng kiểm soát lại hơi thở và nhịp tim trước, khoan làm gì hết.

2. cứ hỏi bản thân liên tục, nếu chưa ra câu trả lời thì cứ để đó. Không phải 1 ngày là ae thành Anh Phật ngay. Sân hận của ae đang ở level 100 thì mỗi ngày nó giảm level từ từ. Ngày xưa cứ 10 chuyện nóng nảy hết 10 cái thì bây giờ chỉ sân 8 cái thôi. Đây là tiến bộ rồi.

từ thấu hiểu chuyện này, ae bắt đầu nuôi dưỡng tâm từ bi, khi thấy ai sân hận hay tham lam, thì ae tự nhủ, họ cũng đang chiến đấu với những con quỷ dữ trong tâm họ. Xưa họ tham 10 cái, giờ họ tham 2-3 cái, thì cũng đáng tuyên dương rồi.

cuộc chiến quỷ dữ, là con đường tự thân của mỗi cá nhân.

ae dừng cảm lên, trung thực với chính mình, cứ mỗi khi 1 cục đá ném vào ae, hãy biết ơn, vì đó là cách duy nhất để ae có cơ hội chiến đấu với con quỷ bên trong mình. Do đó, muốn tu thân càng hiệu quả thì phải càng dấn thân vào cuộc đời này, để nhận nhiều gạch đá nhất có thể.



## VÔ THƯỜNG

mỗi lần tôi kéo phây, cứ đi ngang post nào mà thấy ai comment 2 chữ ‘vô thường’ mà y như rằng post đó có người chết hay ung thư giai đoạn cuối.

tôi có khái niệm về 2 chữ vô thường này tầm năm cấp 2, cũng khi đi đám ma của một người họ hàng, ngồi quanh các Ông Bà Chú Bác, mặt ai cũng đăm chiêu rồi có người chắc lưỡi “đời đúng là vô thường”.

Chắc không riêng tôi, mà hầu như khi 2 chữ ‘vô thường’ được cất lên thì não chúng ta liên tưởng ngay đến cái chết, sự chia xa, sự kết thúc... nói chung khá tiêu cực.

Qua giờ, có Chị hoa hậu việt nam (đăng quang năm 1994), vừa đột quỵ ở năm 45 tuổi; cái khiến bà con rất hoang mang vì chị này cực kỳ yêu thể thao, ăn uống healthy, phây chị luôn chia sẻ những điều rất tích cực. Thế mà vẫn về với cát bụi !

Không riêng chị hoa hậu, có rất nhiều trường hợp, không hút thuốc / rượu bia, sống rất nề nếp, thể thao everyday, còn cả làm việc thiện việc lành đều đặn... thế mà vẫn chết sớm. Điều đó gây sự khủng hoảng cực độ cho hệ thống niềm tin của rất nhiều người. Chơi cũng chết mà không chơi cũng chết, thôi thì hưởng thụ thôi đa vậy?!

Vậy nên sống thế nào cho đúng?

sống thể nào thì tùy sự lựa chọn của mỗi người, vì đúng sai chỉ là việc tương đối trên thế gian này.

tuy nhiên, nếu có trí tuệ thì anh em sẽ sống bớt bản năng hơn,

nên đầu tiên, ae nên định nghĩa lại 2 chữ ‘vô thường’ là gì  
vạn vật trong vũ trụ này đều thay đổi liên tục theo chu kỳ,  
mở đầu chu kỳ là sinh, kết thúc chu kỳ là diệt.

diệt rồi lại sinh, cứ sinh-diệt-sinh-diệt-.... đến vô cực,  
không có điểm kết thúc, cũng không có điểm bắt đầu.

chu kỳ dễ quan sát nhất chính là hơi thở của anh em, thở  
vào thì phải thở ra, đó là 1 chu kỳ thở. Thở ra không thở vào  
là xong rồi đó.

ae ăn uống gì vào thì phải thải ra, đó cũng là 1 chu kỳ.

mỗi ngày, cơ thể của ae phải hi sinh 330 tỷ tế bào, tương  
đương với 3,8 triệu tế bào chết đi mỗi giây. Tất nhiên, đồng  
thời cũng có 330 tỷ tế bào mới để thay thế vào. đó cũng là 1  
chu kỳ.

ae tinh ý sẽ thấy,

so với vũ trụ bao la, thì tôi hay ae như 1 tế bào siêu nhỏ,

nhưng với các tế bào trong cơ thể ae, nó sẽ xem ae là cả vũ trụ của nó, thậm chí là thượng đế của nó đấy.

nên ae chăm sóc thân mình cho đàn hoàng, hàng tỷ sinh linh đang nương nhờ vào ae. thế mà anh em nào bảo chán đời thì phé vô cùng.

sáng rồi đêm, cũng là 1 chu kỳ,

xuân hạ thu đông, cũng là 1 chu kỳ,

trái đất xoay cũng theo chu kỳ, chứ xoay loạn xạ thì chúng ta tiêu rồi.

đời người lại chia nhỏ thành các chu kỳ nhỏ hơn, như chu kỳ 8 năm, chu kỳ 10 năm, hay chu kỳ Rồng (14 năm hơn). Trong mỗi chu kỳ đấy sẽ có những năm đúng ý ae và những năm không đúng ý ae, tôi không dùng năm tốt hay xấu, vì khái niệm tốt xấu là do tâm thức của từng người phóng chiếu ra.

Anh em cứ khắc ghi 2 chữ “chu kỳ”, nó vi diệu đó, cũng là chìa khóa để anh em tăng trí tuệ hơn, dũng cảm hơn khi đối diện với vô thường.

Vậy hiểu ‘chu kỳ’ để làm gì?

Đó là, vô thường không chỉ có cái chết, mà có cả Sinh, cả Trụ, cả Hoại. Vô thường sẽ tuân theo chu kỳ, chạy trên nền của nhân-quả, nên ae hiểu sâu sắc về chu kỳ thì ae không

còn sợ vô thường nữa, thậm chí là tận dụng được vô thường luôn.

nói cho dễ hiểu, ae chơi chứng khoán hay tiền crypto, thị trường cũng có chu kỳ, có xuống thì sẽ có lên. Đơn cử như bên crypto, cứ theo chu kỳ 4 năm, 2013, 2017 và 2021, sẽ có những chiều hướng đi giống nhau, ae vững tâm chờ đúng chu kỳ ra tay thì ae sẽ tận dụng được chu kỳ đó để tạo ra giá trị rất kinh hoàng, hay nói xa hơn là tận dụng được vô thường.

ae đang bệnh, đang sốt, nếu cơ thể ae không ‘vô thường’ mà nó cứ sốt hoài là xong. Sốt rồi hạ sốt, đó là chu kỳ nhỏ trong một chu kỳ lớn.

còn cái con người hoảng sợ nhất là cái chết, tuy nhiên chết có phải hết đâu, sợ dell gì mà sợ. Chết xong là lại qua chu kỳ mới, lại tái sinh (thành con gì hay con người thì tùy tâm thức và nghiệp lực lúc đó của anh em).

khi tái sinh, dù người hay thú, hay cô hồn thì cũng theo chu kỳ, sinh-trụ-hoại-diệt. Có làm ma quỷ hay cô hồn thì thời gian đủ phước cũng sẽ lên người lại, không có gì là mãi mãi thường hằng cả.

chúng ta sợ vô thường vì tâm chúng ta hay trụ vào hay bám chấp vào một điểm nào đó trong chu kỳ đó. Trụ vào thì sẽ phát sinh khổ ngay. Vũ trụ như 1 dòng xe đang chạy trên đường cao tốc, tự nhiên ae đang chạy rồi dừng lại tại 1 điểm

bất kỳ giữa đường thì ae bị đụng ngay. Hoặc, xe đang chạy theo chu kỳ mà ae lại nắm đuôi xe để kéo nó dừng lại thì lực xe sẽ kéo rê ae đi ngay.

nó giống ae trồng 1 vườn hoa, nhưng lúc nào ae cũng muốn nó nở đẹp rực rỡ, rồi đến khi nó héo, nó tàn thì ae thấy khổ ngay. Hoặc đêm về có thằng vào phá tan hoang thì lòng ae càng tan nát.

mua chiếc xe, cái nhà, hay cưới vợ đẹp, nó cũng theo chu kỳ, sinh rồi diệt. người biết hưởng, hiểu sâu sắc vô thường thì lúc nó còn tốt, còn ngon thì phải hưởng cái tinh túy nhất lúc đấy, đến lúc nó hoại diệt thì mình vui vẻ chấp nhận, lại tiếp tục qua chu kỳ mới.

đó là tại sao nhà Phật có câu “ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm”, dịch nom na là... đừng trụ hay chấp vào đâu cả thì tâm ‘xịn’ sẽ phát sinh. Tâm xịn, bên Tây gọi là God / thượng đế / tạo hóa / nguồn / prana; bên Đông gọi là chân ngã / chân như / chân phúc / như lai... còn cụ thể là gì, thì khi nào ae hết bám chấp hoàn toàn thì sẽ nếm được mùi vị của tâm xịn đó.

để tận dụng được vô thường hay chậm chí là tự do khỏi vô thường, không phải vài câu chữ, vài bài posts, một tý thông minh trong tâm trí là ae không còn chấp gì nữa. Vì tập khí (thói quen) trong suy nghĩ và hành động của ae nó ăn sâu trong vô thức lắm, có khi phải vô lượng kiếp sống, hàng triệu chu kỳ kiếp người, ae mới bỏ bớt được.

Tuy nhiên, có nhận thức về vô thường và hiểu vạn vật biến đổi liên tục theo chu kỳ là đã gieo hạt giống tốt rồi. Mức độ nhận thức của chúng ta về vô thường sẽ có các giai đoạn sau:

(1) không có nhận thức tý gì về vô thường cả

(2) hiểu tý về vô thường nên còn sợ vô thường lắm

(3) đã hiểu tương đối cơ chế vận hành của vô thường, chu kỳ ra sao, nhưng rèn luyện hằng ngày chưa đi tới đâu. Ví dụ, hầu như ai nhận thức tập thể dục buổi sáng là tốt cho sức khỏe, nhưng có ai chịu tập đâu. Có nhưng rất ít. Nên từ cái biết đến cái hành là rất xa.

(4) tập sống trong vô thường, thông qua những sự kiện trong cuộc sống thì anh em bình tâm nhìn sâu để thấy được cái vô thường nó len lỏi rất nhỏ trong từng góc ngách cuộc sống của ae. Từ đó mình bắt đầu sống thuận theo từng giai đoạn trong chu kỳ, thậm chí là tận dụng được cái giai đoạn sinh-trụ của chu kỳ.

(5) tự do khỏi vô thường. đây là giai đoạn cuối cùng, khi ae đã thực sự “ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm”. Nhà Phật hay gọi là ‘Tâm không’. ‘Tâm không’ không phải là không có cái tâm nào cả, mà là cái tâm không bám chấp và không phân biệt nữa. Một tâm yêu thương, khiêm nhường bao la như bầu trời.

## NIẾT BÀN

tôi nhận được khá nhiều câu hỏi liên quan đến 2 chữ ‘Niết bàn’ này, gần như tôi không reply lại cho bạn nào cả. Có vài trường hợp thấy tôi ‘seen’ cả tháng rồi nhưng không trả lời, chắc do nóng lòng quá nên các bạn xả một trận vào inbox page luôn. Ngôn từ không được dễ thương lắm, nhưng thực chất tôi chỉ chờ đợi lúc các bạn xả ra như thế thôi.

Vì lúc đấy là thời điểm tuyệt vời để tôi nói về 2 chữ ‘Niết bàn’ này. Tôi chờ các bạn nói cho đã xong, rồi tôi mới bắt đầu reply.

Đôi lúc chúng ta không cần định nghĩa hay diễn giải ‘niết bàn’ là gì, nó như thế nào; mà có một cách hay hơn là ta đặt câu hỏi ngược lại hoặc trải nghiệm cái vẻ tương phản:

vậy ‘không niết bàn’ là gì? cảm giác của ‘không niết bàn’ là như thế nào?

những cảm xúc anh em vừa xả ra khi không nhận được câu trả lời từ tôi, đó là cảm xúc sân hận từ việc tham cầu lời giải đáp nhưng không được đáp ứng. Tâm tham sân đấy nó kiểm soát tâm trí và cảm xúc của ae, đấy là lúc ae không có ‘niết bàn’, hay tôi hay gọi là trạng thái ‘không niết bàn’.

Khi còn sự bám chấp và kỳ vọng mọi thứ diễn ra theo ý mình thì chúng ta sẽ luôn trong trạng thái ‘không niết bàn’. Còn ngược lại, thì đa phần chúng ta vẫn đang sống trong trạng thái ‘niết bàn’ đấy thôi, mà do chúng ta không nhận ra.

Vậy làm sao để sống trong trạng thái ‘niết bàn’ nhiều nhất có thể?

Tôi còn nhớ câu chuyện của một Bà Y Tá người Úc chuyên chăm sóc người Già ở viện dưỡng lão. Hơn 30 năm làm nghề, Bà đã chứng kiến vài ngàn bệnh nhân qua đời. Điều thú vị là ai trước khi chết, bà đều hỏi 1 câu:

“điều gì khiến bạn tiếc nuối nhiều nhất trong cuộc đời này?”

có người bảo, nếu trẻ lại, tao sẽ đi du lịch nhiều hơn...

có người thì tao sẽ dành thời gian thật nhiều với người yêu thương tao.

V.V...

rất nhiều câu trả lời trong suốt 30 năm của Bà y tá, nhưng đặc biệt có 1 câu được lặp đi lặp lại với tần suất hơn 70%, đó là:

“tao ước gì tao dell quan tâm chuyện người ta nói !”

hehe, câu trên là tôi nói, chứ câu của họ là

“nếu tao trẻ lại, tao sẽ bớt quan tâm chuyện ai nói gì về tao; và tao sẽ sống cho tao nhiều hơn! Đặc biệt, tao sẽ nói ra những cảm xúc của mình, chứ không chịu đựng và đè nén nó nhiều nữa!”



dell quan tâm,  
dân bựa gọi là “zít cặc”,  
còn nhà Phật gọi là “phá chấp”  
Bố dell quan tâm, nghĩa là bố dell chấp,  
mà không chấp, là không phiền não, là niết bàn.

Vậy đa phần chúng ta gần chết thì mới nhận ra được chân lý tối thượng này. Sống gần hết một đời người chỉ loay hoay suốt ngày xem người khác có yêu hay ghét mình không. Tâm con người nó nhọc nhằn và phóng dật như thế đấy ae ah.

Trên đời này thường có 3 việc:

việc của mình, việc của người, và việc của ông Trời (vũ trụ)

tuy nhiên, chúng ta thường mất đi ‘niết bàn’ hay phiền não là do:

việc của mình thì không lo,  
việc của người khác thì xen vào,  
rồi lo luôn cả việc của ông Trời.

anh em thân mến, nếu ae google hai chữ ‘niết bàn’, rồi đọc hết các tài liệu, bài viết và tra cứu hết tam tạng kinh điển

của nhà Phật thì ae chỉ ong hết cả não. Do đó, tôi dùng ngôn ngữ đời thường để ae dễ nhớ, dễ áp dụng, chứ không ma mị ae làm gì.

Niết bàn là trạng thái không có bất kỳ phiền não nào hay không có sự chống đối nào đang diễn ra trong tâm. Đơn giản thế thôi, không phức tạp hay huyền bí như người đời ca tụng. Rồi ae chỉ cần nhớ câu thần chú “bồ đề quan tâm” chính là chìa khoá.

Đề quan tâm không phải là thờ ơ, lạnh nhạt với cuộc đời.

Đề quan tâm chính là ‘phá chấp’, bớt kỳ vọng mọi thứ diễn ra theo ý mình.

Đề quan tâm chính là, mình vẫn sống giữa cuộc đời bộn bề này, nhưng đừng để nó làm phiền trái tim mình.

Cứ yêu thương cuộc đời hết lòng nhưng đừng bắt nó phải theo ý mình, nhớ đấy ae ơi.

# THOÁT KHỎI LUÂN HỒI

câu hỏi 1: “chào ad, nếu chúng ta sống tốt và kiên trì làm thiện thì kiếp sau chúng ta sẽ thoát khỏi luân hồi chứ ?”

câu hỏi 2: “em có đọc vài tài liệu, sắp tới trái đất sẽ dịch chuyển từ dạng 3D lên 5D, nơi có tần số rung động cao hơn. Những ai còn ở trái đất 3D thì sẽ hứng chịu rất nhiều đau khổ, chiến tranh, dịch bệnh, thiên tai, v.v.. vậy làm sao để lên trái đất 5D nhanh được a nhỉ ?”

trả lời chung:

anh em thân mến, nếu ae có 1 đứa con đang học lớp 5, cuối kỳ tổng điểm của nó không đủ để lên lớp 6 thì ae sẽ lựa chọn gì cho con mình.

(1) chấp nhận nó lưu ban, học lại lớp 5

hay

(2) cố gắng chạy điểm cho nó lên lớp 6 (vì nguồn lực gia đình ae đủ sức làm được thế)

ae cứ suy ngẫm trên thực tế, nhưng riêng tôi trong trường hợp đây thì sẽ cho con tôi ở lại lớp 5 để học tiếp, thậm chí là nếu nó quá yếu thì xuống hẳn lớp 4 để học lại, coi như mất 2-3 năm.

Vì nếu tôi cố gắng cho nó lên lớp 6 nhưng năng lực và nhận thức nó chưa đủ thì cơ bản nó cũng sẽ ngụp lặn và vô

cùng đau khổ khi ráng tiếp thu những cái mà nó chưa sẵn sàng.

Đó là câu chuyện của đứa bé lớp 5,

còn ngoài đời, nếu ae đưa 1 người chưa đủ năng lực lên 1 vị trí cao hẳn so với ‘độ rướn’ của họ, thì hậu quả nó ảnh hưởng đến một tập thể, xã hội, hoặc cả một quốc gia thế nào, ae quá rõ rồi.

trở lại câu hỏi trên, nếu ae nhìn 1 kiếp người như 1 lớp học thì nó cũng tương tự câu chuyện lên lớp trên. Chúng ta luôn có sự thôi thúc phải lên lớp dù nhận thức chúng ta chưa đến, vì sâu thẳm trong niềm tin cốt lõi hiện tại của chúng ta luôn có những nỗi sợ rất lớn sau:

- sợ chết
- sợ luân hồi (tái sinh tiếp kiếp người, kiểu như lưu ban ở lại lớp)
- sợ xuống địa ngục (sợ học tụt lớp)
- và ‘sợ mất phần’ (thấy ai cũng lên thế giới 5D mà mình còn kẹt ở 3D, hoặc thấy ai cũng tái sinh cõi Trời hay Thiên đàng mà mình chưa lên kịp)

sợ luân hồi nên sinh tham, cái tham này rất vi tế. Cố gắng làm thật nhiều điều trông có vẻ tốt và thiện lành để ‘trao đổi’ 1 tấm vé mang tên ‘thoát khỏi luân hồi’. ae nên tỉnh táo, vì

khi nỗi sợ luân hồi vẫn còn đó, ẩn sâu trong tâm can ae thì sẽ tiếp tục luân hồi, tái sinh tiếp, dù trước đó ae làm rất nhiều việc thiện để mua tấm vé trên.

còn sợ chết, nên sinh ra tham sống, từ việc tham sống nên sinh ra giành giật, giẫm đạp lên nhau mà sống, rồi muốn hưởng thụ tối đa vì lẽ chết không mang theo được. Chủ nghĩa hưởng thụ được đẩy mạnh, YOLO (you only live once) - chúng ta chỉ sống một lần (dell có 1 lần đầu hehe), khi anh em càng tham đắm vào thế giới vật chất và hưởng lạc tối đa... thì càng ở lại lớp để học tiếp bài học cuộc đời.

ae cứ khắc ghi, mỗi kiếp người là 1 lớp học nhằm chỉnh sửa những sai lầm trong nhận thức và niềm tin cốt lõi của ae. Khi ae càng si mê, nhận thức sai sự thật hoặc niềm tin cốt lõi vẫn chưa khớp với quy luật vận hành của tự nhiên thì ae sẽ tiếp tục tái sinh ở những hình thái khác nhau để tiếp tục học cho từng bài học một, đến khi nào xong thì thôi.

Không có nhảy lớp, không có mua điểm, nhận thức đến đâu thì tái sinh thế đấy. Nó không phải đơn giản, ae đọc và hiểu một quy luật vũ trụ rồi sẽ học xong ngay bài học đó; mà cụ thể ae phải trải nghiệm bài học đó trên chính hành trình của mình. Chỉ có trải nghiệm thực tế thông qua việc sinh sống, làm việc, tương tác với thế giới xung quanh thì ae mới sửa được những cái lỗi trong hệ thống niềm tin cốt lõi của ae.

tôi ví dụ, xưa giờ tôi gặp 10 chuyện trái ý thì tôi sân hận nóng nảy hết 10 chuyện. Dù đã hiểu được hậu quả của sân hận nó ảnh hưởng thế nào, tuy nhiên không phải 1-2 ngày thì tôi thành tâm bất biến giữa dòng đời vạn biến được. Thay vì 10 chuyện thì sau 2-3 năm tu thân thì tôi chỉ phản ứng với 4-5 chuyện thôi, hoặc có thể tái sinh thêm chục kiếp người nữa để hoàn toàn từ bi hỷ xả với 10 chuyện bất như ý.

ae cứ học thuộc câu này:

“đau khổ là một liều thuốc bổ”

khi cuộc đời còn làm ae khổ thì đang giúp ae tăng nhận thức lên, đến khi nào đối diện với bất kỳ nghịch cảnh nào, mà tâm ae không phát sinh khổ nữa thì nhận thức hơi bị ngon rồi đấy.

tóm lại, đừng mong cầu phải thoát khỏi luân hồi hay lên thế giới 5D làm gì. Nếu chỉ xem nó là mục tiêu phấn đấu thôi thì được, chứ đừng kiêu cố gắng chạy điếm thật nhanh để lên lớp.

Chúng ta còn là con người thì sẽ còn sai, còn lỗi, còn khổ. ae cứ trung thực với chính mình, chấp nhận mình không hoàn hảo, chấp nhận năng lực của mình, nhận thức đến đâu thì làm đến đó, nếu có ở lại lớp thì tái sinh học tiếp, sợ dell gì mà sợ.

Tôi, bác 7b, nếu vũ trụ có sắp xếp tôi xuống địa ngục ở kiếp sau thì tôi cũng hoan hỷ, vì xưa giờ tôi xem địa ngục là

l lớp học đặc biệt cho học sinh cá biệt, học miết rồi cũng lên lớp thôi. Càng sợ bóng tối thì chúng ta càng bị kéo sâu vào bóng tối, ae nhớ tự nhắc mình như thế.

Trộn vện với thực tại,

càng trộn vện với tâm yêu thương và phụng sự cuộc đời, thì các nỗi sợ sâu kín trong tâm thức ae sẽ giảm dần,

ae dũng cảm lên, khi chúng sanh còn đau khổ ở thế giới này, ae lên thiên đàng hay cõi trời làm con card gì, lo mà ở lại để hỗ trợ các bạn khác cùng tiến. Đó là tâm yêu thương đúng nghĩa, cũng là nguồn năng lượng mạnh nhất để hình thành ra tất cả chúng ta và cả vũ trụ này.

## TÔI LÀ AI!

Thời còn cái mác ‘sinh viên’, tôi rất khoái đi mấy cái hội thảo của các doanh nhân thành đạt. Vé khá mắc nên thường tôi tìm cách khác như làm cộng tác viên hay chụp hình sự kiện để tham gia miễn phí. Tôi cứ hào hứng đứng nghe ở một góc phòng hội nghị và chẳng ai biết tôi là ai. Lâu lâu có vài ông doanh nhân kêu tôi lại để nhờ lấy giùm chai nước hay tài liệu cho họ.

Cậu ‘sinh viên’ đứng ngay góc phòng năm đó, tầm mấy năm sau cũng có chỗ ngồi trong hội nghị cho quản lý cấp cao C-Level với cái mác mới, xi i ô - ‘CEO’, nghe oách thật.

Tôi vẫn cái thân xác đó thôi, nhưng cái mác mới làm cho nhu cầu ‘cần được công nhận’ và ‘cần được tôn trọng’ của tôi cao lên chót vót. Tôi bước vào hội nghị mà không ai nhận ra tôi là ai, thì tôi cũng hơi khó chịu trong lòng rồi. Ngồi khá xa sân khấu tý, tôi cũng thấy không vui lắm.

Bất kỳ khi nào trong khán phòng đang nóng chủ đề tranh luận nào, lòng tôi cứ thôi thúc phải giật cái micro ngay lập tức để thể hiện lý lẽ và sự hiểu biết của mình (tất nhiên động cơ bên trong vẫn là muốn người ta biết tôi là ai và tôi ‘giỏi’ thế nào)

Chỉ cái mác thay đổi thôi mà sao khiến tôi tinh vi hơn, âm ảnh hơn và luôn có nỗi sợ cạnh tranh, sợ người ta không biết ‘tôi là ai’.



Tôi thấy mình không còn vô tư và hồn nhiên học hỏi như cái mác ‘sinh viên’ ngày xưa. Vì trước đó, tôi bước vào cuộc đời như một ly nước trống. Tôi sẵn sàng tiếp nhận tất cả nước đổ vào, rồi về sần lọc lại, nên những năm tháng đấy tôi học được rất nhiều và đặc biệt tôi thấy lòng mình thanh thản.

Sau này, càng nhiều chức danh mới, càng nhiều thành tựu hơn, thì tôi lại bước vào đời như một ly nước đầy, nên chẳng rót thêm được nước nào vào nữa, ai ý kiến vào là nước sẽ tràn ra ngay. Tôi lúc này quan trọng việc người ta công nhận và tôn trọng hơn. Càng lên cao, bản ngã khẳng định mình càng siêu to khổng lồ.

Tôi lặng chìm trong chính bản ngã của mình khoảng thời gian khá lâu, đến khi tôi cảm thấy cuộc đời mình quá mệt mỏi và khô cứng, dù thời điểm đấy khá nhiều người ngưỡng mộ và yêu mến tôi.

Ngày tôi lên máy bay đi Mỹ, danh bạ điện thoại tôi tầm 700-800 người, gồm các đối tác, các Anh Chị doanh nhân, bạn bè xa gần, v.v... nhưng tôi quyết định reset lại hết máy, không giữ bất kỳ số phone nào nữa, trở về tôi ‘sinh viên’ ngày xưa - một ly nước rỗng.

Đã hơn 3 năm ở Mỹ, điện thoại tôi giờ chỉ tầm 30 người thôi; nhưng có vẻ trong trường hợp của tôi, số lượng danh bạ tỷ lệ nghịch với độ thanh thoi và vô tư. Vì có khi 1 tuần liền, chẳng có ai phone cho tôi ngoài số của vợ tôi trải dài trong lịch sử cuộc gọi. Tôi cũng không có nhu cầu liên hệ ai, cần

gì thì tôi nhấn trên phím cho một số Anh Em còn giữ liên lạc.

Nếu trung thực, tôi thấy bản ngã mình vẫn còn, nhu cầu được khẳng định vẫn còn đó, nhưng nó không làm tôi mệt mỏi như xưa. Vì giờ không ai nhận ra tôi, không ai ngưỡng mộ nữa thì cũng là quy luật tự nhiên thôi, có lên thì phải có xuống. Tôi bắt đầu viết lách khoảng 2 năm nay, nó như kiểu tự trả nợ cho bản thân mình, đồng thời cũng viết cho các anh em đang muốn tìm kiếm ‘tôi là ai’ như tôi ngày xưa vậy.

Vậy rút cuộc, sống trên đời cần cố gắng hay không?

tôi vẫn khuyến khích anh em làm giàu, cụ thể là làm tất cả những gì ae muốn. Vì khi đến một đỉnh cao cụ thể mà ae đã từng mong ước thì ae sẽ tìm được câu trả lời cho riêng mình; rằng hạnh phúc và thanh thoi không cần quá nhiều tiền và cũng không cần quá nhiều người biết mình là ai nữa.

Hãy làm tất cả nhưng đừng mắc kẹt ở đâu cả.

Cứ là ly nước rỗng như ngày đầu tiên ta bước vào đời.

## **ĐỊNH NGHĨA SAI, THÌ SẼ HÀNH ĐỘNG SAI!**

câu hỏi: “em cũng cố gắng trong cuộc sống nhiều lắm, nhưng mãi vẫn chưa hạnh phúc và an lạc thực sự anh ah?”

trả lời:

như tiêu đề,

‘định nghĩa sai, thì sẽ hành động sai !’

đây chính là nền tảng theo tôi suốt 10 năm nay, nó không phải là đạo lý, mà là kỹ năng sống.

trước khi tôi bắt đầu làm một việc gì thì trước tiên tôi phải định nghĩa đúng về việc đó đã.

chúng ta hay rất nhọc nhằn về định nghĩa (hay khái niệm), lâu ngày nó thành thói quen thấm rất sâu trong não chúng ta, cụ thể là hời hợt suy nghĩ khi nghe những khái niệm quá quen thuộc.

tôi ví dụ, đề ae thử đưa ra sự khác nhau giữa các cụm từ sau:

“tiết kiệm” và “keo kiệt”

“tự do” và “vô kỉ luật”

“hạnh phúc” và “vui sướng”

ae đọc sách, hoặc được dạy, rằng sống phải biết ‘tiết kiệm’. Người ta chỉ nói thế thôi, chứ không ai giải nghĩa chi tiết cụ thể tiết kiệm là như thế nào. Do đó, rất nhiều người áp dụng sai, rồi dần dần cách họ tiết kiệm lại trở thành ‘keo kiệt’. Tiết kiệm là để dành cho tương lai nhưng vẫn phải sống, phải trải nghiệm cho hiện tại, việc cần thì phải xài, người thân khó khăn cấp bách thì giúp ngay.

rất nhiều bạn trẻ hiểu sai khái niệm về ‘tự do’, cụ thể các bạn định nghĩa là tôi có quyền quyết định cuộc đời tôi nên tôi muốn làm gì thì làm. Cái đó đúng nhưng chưa đủ, các bạn muốn làm gì thì kệ mẹ các bạn nhưng các bạn phải tôn trọng sự tự do của người khác. Định nghĩa đúng của tự do là hãy sống cuộc đời mình theo cách của mình nhưng đừng phiền đến người xung quanh và phải đúng ‘luật chơi’ nơi bạn đang sống. Nên định nghĩa sai thì nó sẽ thành ‘vô kỉ luật’.

ae đi tranh luận trên cõi phây, tự do ngôn luận thì ae nói gì tùy ae (nếu trên tường của ae), còn qua phây người khác mà ‘tự do ngôn luận’ kèm thiếu tôn trọng ‘tự do’ của người ta thì ae vỡ mồm.

trở lại, câu hỏi của bạn trên, muốn có ‘hạnh phúc’ thì phải định nghĩa cho đúng, thế nào là ‘hạnh phúc’ cái đã. Tôi nói logic là bạn hiểu ngay, nếu bạn định nghĩa rằng hạnh phúc là con số dư trong tài khoản ngân hàng thì bạn sẽ không bao giờ hạnh phúc được. Vì con số dư không bao giờ có điểm dừng, nó tăng vô cực, nên hạnh phúc mãi mãi xa tầm tay.

Định nghĩa đúng thì chỉ có một, và nó phải đúng ở bất kỳ thời điểm nào, quốc gia nào; 200 năm nữa vẫn đúng, mà ông bà ta hay gọi là chân lý.

hôm qua, có bạn hỏi tôi, làm sao để kiếm được người ‘chồng tốt’?

thế là tôi cho bạn ấy thực hành luôn,

định nghĩa thế nào là ‘chồng tốt’ trên tiêu chuẩn và nhận thức của bạn đấy,

khó đấy, không dễ đâu.

làm bất kỳ việc gì, ae cứ khắc ghi,

định nghĩa đúng thì mới hành động đúng.

kỹ năng sống cốt lõi đó.

----

Bác Leo trong phim #wolfofwallstreet

cũng định nghĩa sai vài cú nên hành động bay nóc !

## **CÂU HỎI: "CÓ CẦN KẾT HÔN, LẤY VỢ SINH CON, THÌ MỚI ĐƯỢC HẠNH PHÚC PHẢI KHÔNG?"**

trả lời:

Không.

sống độc thân vẫn hạnh phúc được, thậm chí có rất nhiều trường hợp bình an hơn cả người kết hôn.

Độc thân hay kết hôn là bài học của từng người.

Người độc thân sẽ học bài học cuộc đời thông qua sự độc thân đó.

Còn người kết hôn sẽ học bài học của họ thông qua cuộc sống gia đình.

việc so sánh người có gia đình sẽ ổn định, bình an, hạnh phúc hơn người độc thân là hoàn toàn Khập Khiễng.

Cuộc sống gia đình nó có nhiều điều kiện bên ngoài để chúng ta kích thích hạnh phúc bên trong hơn, nhưng đó là với người đủ trí tuệ để thấy rõ bản chất, rằng hạnh phúc hay không là hoàn toàn do tâm mình quyết định.

Người độc thân sẽ phát sinh khổ, khi tâm họ luôn mong cầu mình phải kiếm ai đó phù hợp để cưới. Kiếm hoài không ra thì khổ tích tụ.

Còn người kết hôn cũng phát sinh khổ, khi tâm họ luôn mong cầu gia đình mình phải theo đúng tiêu chuẩn A, tiêu chuẩn B thì mình mới hạnh phúc được. Thiếu thiếu là khổ lại tích tụ.

Chuyện độc thân hay kết hôn, tuy là hai trường học khác nhau nhưng đều đi chung về 1 điểm; đó là hạnh phúc hay không thì do tâm mình thế nào. Không có ai ở ngoài ta có thể giúp ta được; có giúp cũng chỉ là nâng đỡ tạm thời mà thôi, đường dài vẫn là tự thân.

nếu không cưới được em, chắc anh chết mất, rồi lôi nhau ra ký giấy kết hôn,

tầm 5-10 năm gì đấy, con cái lúc nhúc, rồi lại đòi sống chết với nhau nếu không ký được giấy ly hôn.

Không ký thì sẽ không ly, tôi chọc thôi, chứ con đường hôn nhân là tuyệt vời để học, để hiểu mình. Và cả con đường độc thân cũng tuyệt vời để học, để hiểu mình.

Chẳng có đường nào hơn đường nào cả, duyên ai đường nào thì đi đường nấy, không né được, điều có thể làm là sống trọn vẹn trên con đường mình đang đi mà thôi.

## ĐỪNG DẠY CON TRÊN SỰ GIỚI HẠN CỦA CHÚNG TA

Anh em nào từng nghiên cứu qua tâm lý học phân tích của Carl Jung (CJ) thì chắc đã có khái niệm về Shadows (vùng tối tâm hồn), Anima (cực âm, hay ‘phần đàn bà’) trong người đàn ông và Animus (cực dương, hay ‘phần đàn ông’) trong người đàn bà.

CJ cũng có khá nhiều bài phân tích tại sao phần vô thức bên trong mỗi bố mẹ sẽ tác động tích cực hoặc tiêu cực thế nào đến tâm hồn của đứa con. Nói đơn giản hơn, theo nhà Phật, tâm thức của bố mẹ đến đâu thì tâm thức đứa con sẽ bị giới hạn đến đó.

Còn giới hạn cụ thể thế nào thì tôi xin kể lại câu chuyện sau:

Tôi lại lấy chuyện vợ tôi và ổ bánh mì thịt quay. Cách đây cũng 7-8 năm, tôi với vợ đang đi bát phở thì thấy người ta xếp hàng mua bánh mì đông quá, nhìn kỹ, là bán bánh mì thịt quay. Tôi thì ăn nhiều lần rồi, vợ tôi thì mới ăn lần đầu tiên, thế là cho nàng thử.

Ăn xong, tôi đó nàng đau bụng tào tháo rượt, ối đến xanh mặt, thế là thề không bao giờ đụng đến bánh mì thịt quay nữa. Không dừng ở đó, chỉ cần nghe ai chuẩn bị ăn bánh mì thịt quay ở chỗ đó là vợ tôi luôn nhắc, coi chừng đau bụng đấy.



Đó là một dạng lưu thông tin trong não, dưới dạng ‘định kiến’. Chúng ta tiếp xúc với một việc A hay một người B, trải nghiệm tốt hay xấu, hay bình thường, đều sẽ được lưu lại trong não bộ. Nó là cơ thể bình thường, khoa học gọi là triển trình não ghi nhớ, tâm lý học gọi là tiến trình tâm, còn tôi thì gọi là ‘cơ chế ra đòn’.

Không riêng vợ tôi, mà tất cả chúng ta đều bị. Đơn giản nhất chơi phê-bút, đưa nào hay comment cả khía chúng ta thì não chúng ta sẽ lưu lại và định danh cho đưa đó ngay. Cứ thấy nó xuất hiện, tâm sân hận nổi lên —> Tâm nó chi phối cảm xúc, enzym và hocmoon —> cảm xúc với hocmoon lại điều khiển nhịp thở và nhịp tim —> khí lên não thay đổi —> não chớp mẹ thông tin lưu trong quá khứ —> thế là ra đòn ! Bỏ comment lại cho mày chết, không thì ghim sâu nặng hơn. Càng ghim thì phần shadows (bóng tối tâm hồn) càng kìm nén và càng có ‘thức ăn’ để phát triển to lên dần dần mà chúng ta không hề hay biết.

cứ thế, mỗi ngày chúng ta lưu trữ rất nhiều trải nghiệm hay kinh nghiệm cục bộ về đối tượng và sự việc. Như chuyện vợ tôi ăn bánh mì thịt quay rồi đau bụng; nhưng ngay sau đó, lẽ ra vợ tôi nên tự đặt vài câu hỏi để tự lập trình lại tư duy, “tại sao người ta ăn bình thường không trúng, mà mình ăn lại trúng, do bụng mình yếu hay do ồ bánh mì ?! 100 người ăn thì có mấy người giống mình ?!”

trở lại, chuyện bố mẹ dạy con, nếu bố mẹ lấy những trải nghiệm cục bộ trong não mình để dạy con thì dần dần nó sẽ

nhìn thế giới cực kỳ móp méo. Thằng Bó càng có kinh nghiệm xấu về cái gì, là y như rằng, càng dạy thằng con sâu về cái đó. Bó làm việc A luôn khó khăn, không sinh lợi, thì dạy thằng con đừng làm nghề đó hay ngành đó. Chứ ít ai đặt câu hỏi, cũng việc đó, có người vẫn giàu mà sao mình vẫn nghèo, phải tự hỏi ‘tại sao’ x 5 lần.

Cái khó nhất, bố mẹ lại chẳng nhận thức được những gì chúng ta đang biết trong đầu đều rất giới hạn. Cụ thể hơn, bố mẹ càng không nhận thức gì về phần shadows và phần âm/dương bên trong của mình đang như thế nào thì chúng ta càng dễ copy & paste nguyên si một cách vô thức lên tâm thức đứa con.

Đó là tại sao tư duy bố mẹ đến đâu, thì điểm xuất phát của con nằm ở đó. Trừ khi phước của nó rất lớn, tuệ nó sáng thì mới đủ bút phá ra khỏi cái thế giới tư duy mà bố mẹ nó đã cài rất sâu vào đầu nó từ lúc nhỏ.

Còn về phần đàn bà (anima) trong mỗi thằng đàn ông, nó cũng tiến hóa theo thời gian. Bước đầu tiên trong thực hành là ae phải trung thực, nhìn ra xem nó đang ở đâu, ở mức nào. Nói một cách dễ hiểu nhất, ‘phần đàn bà’, cực âm, anima đó, nó như 1 đứa con sống trong tâm hồn của ae.

---> ae cần khắc ghi, ae không thể từ chối nó vì nó là đứa con của ae. Con thì có đứa hư, đứa ngoan, đứa phá ae, đứa hỗ trợ ae. Cái hay là ae có đủ kỷ luật, trí tuệ và tình thương để nuôi dưỡng đứa con đó trở thành 1 cánh tay đắc lực cho

ae hay không. Còn nếu để nó hư không kiểm soát thì nó sẽ kéo ae xuống tận đáy. Ở ngoài đời, đứa con thật (có hình tướng), khi nó hư, nó phá thế nào thì ae chắc chứng kiến nhiều rồi.

nên với tôi, cốt lõi của việc dạy con là SỬA MÌNH trước. Càng sửa càng thấy mình ngu là mình bắt đầu tiến bộ rồi đấy.

vì hoa, sửa đất. vì con, sửa mình là vậy.

chẳng ai hoàn hảo để làm bố mẹ cả.

cả tôi, cũng không chắc dạy con được đến đâu, nhưng điều ít nhất mà tôi sẽ làm, là KHÔNG lấy những giới hạn trong đầu tôi để nhồi vào đầu nó.

Cuộc đời nó hãy để nó tự khám phá, nó càng có tư duy phản biện, hiểu cách nào và vô thức hoạt động sớm chừng nào, thì cả bố nó, nó cũng chinh được.

## TÂM THAM

một con thú đang đói, để mỗi ngon trước mặt thì nó phải đớp thôi vì đó là bản năng của con thú.

một con người đang đói, để mỗi ngon trước mặt thì nó sẽ ‘suy nghĩ’ xem mỗi này ăn được không, đó là lý trí hay ý thức của con người. Còn đớp luôn mà không nghĩ thì chúng ta chỉ đang sống bằng bản năng của phần con thôi, chứ không xài gì đến cái lý tính của phần người.

trở trâu, phần bản năng không cần tập luyện gì thì nó cũng mạnh vl, nó luôn trực chờ để dắt mũi anh em đi thật xa. Còn phần lý trí thì anh em phải nuôi dưỡng nó như đánh răng rửa mặt mỗi sáng vậy, quên đánh một hôm thì mồm chúng ta sẽ thối vô cùng.

Ý thức cũng thế, 1 giây lơ là thì giống như ae quên đánh răng vậy. Việc tu 10 năm, đại 1 giờ là việc vẫn thường xuyên xảy ra.

Nên ra đời, ae tiếp xúc hay làm ăn với ai thì phải luôn tự nhắc mình, ‘cái tâm con người dao động lắm’. Có lúc tâm nó không tham vì lý trí lúc đó mạnh; nhưng khi ‘phần người’ nó yếu đi rồi thì cái tâm tham nó lại trỗi lên cực mạnh. Tốt nhất là đừng tạo cơ hội cho người ta tham.

Niềm tin giữa người với người cơ bản là rất thấp, cũng do cái tham này ra, chứ không thì làm ăn giao dịch cần hợp

đồng ký tên đóng dấu làm gì. Chưa kể, mỗi tối chúng ta còn chốt đầy khóa cửa vì cơ bản niềm tin xã hội còn thấp lắm.

tâm tham nó không chừa một ai, nên khoan hả hê khi thấy người khác bị trừng phạt về việc họ đã tham lam. Cả bản thân chúng ta cũng có hạt giống tham đó, tham từ thô đến vi tế; tâm tham nó tinh vi lắm, nó sẽ đánh lừa chúng ta rằng bản thân mình đang rất thánh thiện và trong sáng.

Khi nào anh em còn thăm ăn, tham chơi, tham chịch thì sẽ còn tham tiền lắm. Có tiền thì mới ăn chơi sướng được; sướng lâu ngày mà khổ tỵ thì lòng tham trong phần con nó sẽ chiếm hết tâm trí ae. Đây là những cái tham THÔ hay gọi là tham vật chất. Qua được cái tham đây thì lại đến cái tham Sắc (đẹp), né sao được.

Cao hơn là tham Danh (danh tiếng), tham được công nhận, tham được tôn trọng, tham được người ta biết mình là ai. Vì tham danh nên ai sỉ nhục mình, không tôn trọng mình thì anh em sẽ thấy được tâm sân hận bên trong ae sẽ bùng cháy cỡ nào. Ae cứ tập quan sát tâm mình khi xúc chạm việc đời, coi nó có an yên, tĩnh lặng thực sự hay không?

Hiểu được đến đây thôi, thì ae sẽ không vội đánh giá hay phán xét người khác khi họ tham lam. Vì có thể, nếu ae đứng trong tình huống của chính người đấy thì tâm ae còn tham dữ dội hơn nữa. Nên ae đừng có chủ quan với chính tâm mình. Tất nhiên, tham thì phải trả, đó là nhân-quả, không ai thoát được !

Vậy tâm Tham xuất phát từ đâu, làm sao để chuyển hóa nó?

anh em quan tâm thì like/còm/share mạnh vào, để tôi còn có động lực viết tiếp chứ.

---

Có 1 câu khá hay của Harvey Dent trong phim The Dark Knight, cũng phản ánh phần con và phần người trong chính chúng ta.

“You either die a hero, or you live long enough to see yourself become the villain.” - Harvey Dent

Dịch nom na là, một là mày chết như một anh hùng hay mày sống đủ lâu trong cuộc đời này để trở thành kẻ phản diện.

## ĐỪNG BẮT NGƯỜI KHÁC LÀM ‘THÁNH NHÂN’

Chúng ta hay phàn nàn và thất vọng về lẫn nhau vì bên trong ta luôn có một tâm lý mặc định rằng, người kia phải là ‘Thánh Nhân’. Chúng ta luôn có sự kỳ vọng rằng người khác sẽ thấu hiểu mình, thông cảm cho mình, sẽ nói lời hay ý đẹp và nhẹ nhàng, nói đúng ý mình và cả hành động kèm thái độ luôn tử tế.

Nghe xong, có thể anh em sẽ giật mình, đúng là chúng ta luôn mong đợi đối phương như thế và ít khi chấp nhận ‘họ là chính họ’. Thay vào đó, họ phải có tất cả những điều tốt đẹp trên thì ta mới bằng lòng.

Trớ trêu thay, bản thân chúng ta lại chưa có đủ những tố chất đấy. Một sự thật rõ ràng, chúng ta không thể yêu cầu người khác hoàn hảo khi bên trong ta vẫn còn đầy lỗi.

Tôi thực hành câu nói này khoảng 5 năm trở lại đây, cho cả chính mình, cho vợ tôi và cả Mẫu thân tôi. Tôi thấy hiệu quả rõ rệt nên muốn chia sẻ lại với anh em trên page, để cùng nhau thực hành và lập trình lại những lỗi nhỏ trong hệ thống niềm tin của chúng ta.

Sẽ rất nhiều tình huống rất nhỏ trong gia đình để ae có thể áp dụng ngay câu thần chú “Đừng bắt người khác làm Thánh Nhân”.

Cụ thể, tôi sống với Mẫu thân từ nhỏ, nên khi trước khi cưới vợ, tôi cũng hỏi kỹ vợ mình là hai vợ chồng sẽ ở chung

và phụng dưỡng Mẹ tôi, chứ sẽ không ở riêng. Vợ vì thương tôi nên cũng vui vẻ đồng ý. Nhưng ae biết rồi đây, bước vào thực tế thì chuyện nàng dâu & Mẹ chồng sống chung nhà thì vô vàn tình huống trái ý nhau, vì cơ bản 2 cái tôi gai góc va chạm nhau thì bắt buộc phải có mâu thuẫn.

Cứ mỗi lần có mâu thuẫn gì xảy ra, việc đầu tiên là tôi tự nhắc bản thân mình trước, “đừng bắt vợ mình và Mẹ mình phải là Thánh nhân”; ngay sau giây phút ấy thì lòng tôi thanh thản hẳn, định tâm tốt hơn, nhìn ra bản chất vấn đề và tìm ra giải pháp để xử lý mâu thuẫn hiệu quả hơn.

Vợ tôi cũng tập đọc thần chú “Đừng bắt Mẹ chồng làm thánh nhân”, tôi thấy từ ngày đó, thay vì những phản nản đỉnh điểm thì mọi thứ bắt đầu giảm dần đáng kể. Cụ thể, vợ tôi chấp nhận Mẹ tôi hơn, thông cảm hơn, yêu thương nhiều hơn. Càng định tâm thì ae càng thấy rõ bản thân mình cũng chưa tốt đẹp gì quá để bắt người khác tốt đẹp hơn mình.

Cả Mẫu thân tôi cũng xài câu thần chú này, Bà cụ thấy lợi lạc, an bình và chấp nhận cái cách sống của tôi và vợ tôi. Do biết chấp nhận và nhường nhịn nhau, nên trong nhà cũng có ‘hòa khí’ tốt hơn. Ông bà xưa có câu ‘hòa khí sinh tài’, đúng là khi an cư, gia đình êm ấm thì công việc và đầu tư của tôi cũng nhiều thuận lợi hẳn, do tâm trí tôi không phải xử lý các vấn đề lặt vặt trong gia đình nữa.

Câu thần chú này, tôi còn áp dụng với bạn bè, với đồng nghiệp, với đối tác, tôi thấy kết quả thay đổi rất nhiều. Cụ



thể là cái tâm chấp của tôi cũng giảm hẳn, bớt kỳ vọng rằng đối phương phải tử tế hay đúng ý tôi ngay từ lúc đầu. Thay vì mâu thuẫn thì tôi đủ bình tâm để chuyển hóa nó thành cơ hội.

Khi áp dụng cách này thì tôi thấy ra được 3 bài học:

1. mỗi người sẽ có hành trình khác nhau để học bài học cuộc đời, nên ta hãy tôn trọng con đường và bài học của họ, khoan kết luận đúng/sai, tốt/xấu.

2. đừng bắt người khác làm thánh nhân, mà hãy bắt đầu từ chính mình, tự sửa mình trước, lập trình lại từng lỗi nhỏ trong hệ thống niềm tin (bản ngã) của mình, để có thể chấp nhận và thấu hiểu tất cả những ai đến với cuộc đời mình.

3. chấp nhận rồi chuyển hóa, chứ không phải chấp nhận rồi chịu đựng. Không phải người đó làm việc xấu rồi mình chấp nhận vui vẻ. Cái chấp nhận ở đây là biết họ cũng cần thời gian để tu sửa, mình không nên gắt gao và ép người ta đến đường cùng quá, thói quen gì cũng cần thời gian để thiết lập lại. Bản thân chúng ta cũng như họ thôi.

Trung thực, lâu lâu tôi cũng hay quên câu thần chú nên đập luôn đối phương te tua. Lúc bừng tỉnh thì việc xong rồi, tôi chỉ biết sám hối và rút kinh nghiệm lần sau thôi (tất nhiên có vài việc không có lần sau). Tôi cũng như anh em, cũng trên con đường tu sửa mình, nên mọi người nhớ tụng câu thần chú ‘đừng bắt bác 7 phải là Thánh Nhân’.

## NGƯỜI THẦY VĨ ĐẠI

người tốt với mình thì cũng cho mình vài bài học,

người xấu với mình thì cũng cho mình vài bài học,

tua lại hành trình của riêng tôi thì những bài học từ bọn xấu luôn sâu sắc và thấm thía đúng nghĩa. Ngồi ngẫm sâu hơn nữa, giai đoạn nào mà có ai làm tôi đau khổ tột cùng thì lại là giai đoạn tôi lột xác dữ nhất, tiến bộ nhanh nhất và đặc biệt, nâng cấp nhận thức một cách đáng kể.

với góc nhìn đây, thì tính ra bọn xấu lại là những người Thầy vĩ đại chứ không đùa. Tôi còn nhớ 3 nguyên lý tâm linh của người Ấn Độ thế này:

(1) Bất cứ người nào bạn gặp cũng đúng là người mà bạn cần gặp.

(2) Bất cứ điều gì xảy ra thì đó chính là điều nên xảy ra.

(3) Trong mỗi khoảnh khắc, mọi sự đều bắt đầu vào đúng thời điểm.

Anh em thử ngẫm lại 10 năm gần đây, xem nó đúng thế hay không. Mỗi người xuất hiện dù yêu thương hay làm đau khổ anh em đều mang một thông điệp hay một bài học rất cụ thể. Đó là cách vũ trụ đang giao tiếp với ae thông qua những người đây.

Theo lẽ thường thì chúng ta sẽ biết ơn những ai mang đến ta sự yêu thương, sự tử tế và giúp đỡ. Còn bọn nào làm ta đau khổ thì phải né tránh nó ra, thù ghét nó, thậm chí là tiêu diệt nó chứ.

Tuy nhiên, nếu chúng ta chỉ tiếp nhận người tốt và từ chối người xấu thì có nghĩa chúng ta chỉ học được 1/2 bài học của tạo hóa mà thôi.

Anh em muốn học full version, 100% bài học của vũ trụ thì hãy tiếp nhận và biết ơn tất cả những ai dù xấu hay tốt đã bước đến cuộc đời ae.

Nghe rất nghịch lý, nhưng sự thật ai mà mở lòng yêu thương, tha thứ và biết ơn được những người từng làm mình đau khổ thì trí tuệ người đó sẽ khai mở ngay lập tức và sẵn sàng đón nhận những thông điệp mới và bài học sâu sắc hơn.

Đến một lúc, khi lòng biết ơn đủ lớn thì ae sẽ không còn phân biệt người tốt hay người xấu nữa, chỉ thấy tất cả chúng ta là một. Khi ‘tâm phân biệt’ tan biến thì ae sẽ hoàn toàn tự do. Tự do khỏi vô thường, tự do khỏi nhân quả, tự do khỏi trung đạo, không chấp ‘có’, cũng không chấp ‘không’, hòa mình vào dòng chảy liên tục của tự nhiên.

Đây là trên lý thuyết, chứ thực tế thì cuộc đời sẽ hành hạ anh em đến tận cùng. Mỗi lần mệt mỏi quá thì ae ráng tự an ủi bản thân, ông trời giao cho ai việc lớn gì thì đều phải cho người đó xuống tận đáy trước đã.

## HÃY BIẾT ‘PHẢN NỘ’

tiêu đề nghe có vẻ rất mâu thuẫn với hệ thống niềm tin của rất nhiều anh em. Vì cơ bản trong các đạo giáo, cụ thể là Nhà Phật, luôn khuyến khích chúng ta nuôi dưỡng tâm từ bi hỷ xả, cụ thể hơn là chuyển hóa tam độc ‘tham-sân-si’ để có đời sống an lạc cho mình và cho mọi người, nhưng tại sao tôi lại bảo ‘hãy biết phản nộ’.

tôi nhận được khá nhiều câu hỏi, như trong cuộc sống có rất nhiều tình huống khiến chúng ta phải lựa chọn giữa ‘từ bi’ cho qua hay ‘phản ứng’ tới cùng. Nhà Phật bảo không nên ‘sân hận’, không nên ‘phản nộ’, vậy chúng ta sẽ im lặng cho qua?

tôi đưa 1 tình huống cụ thể để ae dễ hình dung hơn,

nếu anh em có 1 đứa con, vô tình phát hiện ra nó nghiện ngập xì ke cũng 1-2 năm rồi. anh em có 2 sự lựa chọn sau:

(1) vì thương con mình nên im lặng, tiếp tay cho nó hút tiếp, có gia đình thậm chí còn chu cấp cho con hút tiếp, vì mỗi khi nó vã thuốc trông tội quá. Có vài trường hợp cũng cố khuyên bảo nhưng yên tâm đã nghiện rồi thì khuyên chỉ nghe cho vui.

(2) vì thương con mình, anh em đập cho nó một trận như tử, rồi đem nó ngay lên trại cai nghiện. Nếu trong lúc cai, nó có chết trên đó thì coi như số mệnh kiếp này của nó chỉ đến

đây; còn hơn để nó loanh quanh ngoài xã hội rồi gây hại thêm cho bản thân và mọi người xung quanh.

Thoạt nghe, thì có vẻ lựa chọn số (1) trông ‘tử bí’ hơn lựa chọn số (2) nhưng thực tế thì cái số (2) lại là con đường đúng của tử bí. Vì tử bí này có ‘trí tuệ’ trong đấy.

Khá nhiều nhầm lẫn 2 chữ ‘tử bí’ là phải nhẫn nhịn, yếm thế, rút lui, im lặng, v.v... nhưng thực tế chúng ta đa phần đã định nghĩa chưa đúng về 2 chữ này. Có lúc tử bí là im lặng, nhưng có lúc tử bí là phản đòn cực mạnh.

‘sân hận’ hay ‘phẫn nộ’ là loại cảm xúc có năng lượng cực lớn, nó có thể phá tan sự u mê của đối phương ngay lúc đó, nếu ae biết cách sử dụng. Còn không, năng lượng đó cũng gây tổn thương vô cùng sâu sắc cho tâm trí đối phương.

sự thật, ‘phẫn nộ’ là một cảm xúc thuộc về bản năng tự nhiên của chúng ta.

vậy đè nén hay tiêu diệt cảm xúc ‘phẫn nộ’ là đi ngược với tự nhiên rồi ?!

Đọc đến đây, có vẻ vũ trụ hay đang tạo hóa đang chơi khăm chúng ta, cài vào / lập trình vào bản năng chúng ta cái thứ tam độc ‘tham-sân-si’ rồi lại kêu chúng ta phải diệt chúng đi. Vậy sao ngay từ đầu đừng cài vào thì mọi thứ yên bình rồi ?! nghe cũng có lý.

Thật ra, vũ trụ không sai đâu, vũ trụ hoàn toàn hoàn hảo. Bản chất ‘phần nộ’ hay ‘sân hận’ không xấu, chẳng qua tâm thế của ta với nó chưa đúng mà thôi. Bản chất của sân hận có 2 loại, ‘sân hận vị kỷ’ và ‘sân hận vị tha’.

Một người cha đánh con, vì ghét bỏ nó nên đánh cho hả cơn giận, đây là ‘sân hận vị kỷ’, giận lên vì mình, vì thương mình.

Một người cha khác đánh con, vì thương nó, đánh để nó nhớ, để không làm điều xấu nữa, đây là ‘sân hận vị tha’, giận lên để phá tan sự u mê của đôi phương, rất đau đớn lúc đây thì lại lợi lạc lâu dài về sau.

Cùng một hành động đánh con giống nhau, nhưng với 2 cái ‘tâm’ hoàn toàn khác nhau thì nhân-quả của 2 người cha cũng sẽ khác nhau. Nên ae đừng chấp vào hình tướng hay hiện tượng của bất kỳ sự việc nào trên đời nếu ae chưa thấu hiểu hết cái ‘tâm thế’ của người đó thế nào trong lúc họ làm việc đó.

ae thử tua lại thời đi học phổ thông, chắc ae chỉ nhớ những ông Thầy bà Cô nào hay đánh anh em như tử nhưng dịp lễ nào ae cũng quay về thăm đúng người đây hay không. Cái ‘sân hận’ của Thầy Cô lúc đây chính là vì anh em, về sau ae thành tài, thành nhân, ae mới ngộ ra, họ đánh mình là vì mình.

theo dòng lịch sử thì hầu như các cuộc cách mạng, cải cách đều xuất phát từ cảm xúc ‘phẫn nộ’. ae phẫn nộ với những điều ‘xấu xa’ nên ae đứng lên đấu tranh.

‘Xấu xa’ thì có cái là xấu thật, nhưng cũng có vài cuộc cách mạng định nghĩa sai về 2 chữ ‘xấu xa’ rồi lại đi giải phóng cái đang tốt, trả nó về thời tiền sử. Đây là nhân danh ‘cái thiện’ để giải phóng ‘cái ác’ nhưng thực tế chưa rõ cái nào thiện, cái nào ác.

Ae nên tỉnh táo, chúng ta chỉ phẫn nộ với cái tâm xấu, cái bản ngã xấu, chứ không phải tiêu diệt con người xấu. Vì khi đối tượng đó đã chuyển hóa tâm thì họ vẫn tốt lại như thường. Còn phần chúng ta nếu không quan sát thân tâm liên tục thì chúng ta vẫn xấu đi rất nhanh. Nên đừng đánh giá vội ai.

Hãy biết ‘phẫn nộ’ đúng lúc, phẫn nộ vì lợi lạc cho người, cho mình, chứ đừng nghĩ từ bi là im lặng. Có lúc im lặng là vàng, nhưng đôi lúc im lặng thì ăn loz đấy.

Vậy ‘tham-sân-si’ có cần diệt đi không? xin hẹn ae kỳ sau.

# TÂM SO SÁNH VÀ CHUYỂN HOÁ

## (phần 2)

Trong phần 1\*, tôi có liệt kê 5 mức độ của Tâm So Sánh để anh em (ae) nắm tổng quan, chúng ta hay so nhau cái gì. So từ cái rất thô (như vật chất, ngoại hình), đến so danh tiếng / quan hệ, rồi so cả ai ‘giỏi’ hơn ai, tinh vi hơn là ai ‘giác ngộ’ hơn ai.... và một cái vi tế hơn nữa là so ‘sứ mệnh’ ai xịn hơn ai.

Trong bài “tại sao chúng ta càng ngày càng thiếu kiên nhẫn”\*\*, tôi có đề cập việc thay đổi KHÔNG GIAN từ không gian vật lý offline lên không gian turbo (online), nó làm thay đổi rất nhiều thói quen và tổ chất bên trong chúng ta.

Cụ thể, thời chưa có internet, bị giới hạn bởi không gian vật lý, anh em chỉ biết quanh quanh mấy người trong xóm, trong họ hàng, rồi trên trường học, trên cơ quan. Dù có muốn so sánh thì cái tập đối tượng mục tiêu để so sánh cũng rất giới hạn.

Thời đấy, ví dụ tôi mua được chiếc xe Dream thái là tôi thấy ngon lắm rồi, vì tra hết những người tôi biết và quan sát cả mọi người xung quanh không gian tôi tiếp cận thì chắc chưa tới vài người có xe giống tôi. Thế là tôi dễ vui, dễ phê.

Giờ lên không gian online, ae vừa sắm xong chiếc SH hay mua được căn chung cư trả góp thì lên phây-bút thấy ngay 1



ông trạc tuổi mình vừa quất chiếc Merc 2021 rồi kèm thêm căn nhà xịn xò. Thế là tâm so sánh khởi lên ngay.

Có rất nhiều bài phân tích, tại sao chúng ta càng ngày càng khó hạnh phúc, thì một trong các nguyên nhân hàng đầu là do sự kết nối quá nhanh trên mạng xã hội. Bây giờ ae không còn so với thằng hàng xóm nữa, mà so với hàng ngàn, hàng triệu thằng ‘hàng xóm’ khác trên online. Chưa kể là tương tác lại tức thì, nó vừa mua gì xong là hiện ngay trên newsfeed của ae, thì có chạy đăng trời cũng khó thoát được cái tâm so sánh khởi lên.

Tâm so sánh là bản năng, nó không xấu cũng không tốt, tùy vào cách ae thấu hiểu nó thế nào, chấp nhận nó ra sao, rồi từ từ chuyển hóa nó thành những động lực tích cực hơn, để hỗ trợ cho ae phấn đấu.

Thông thường, khi gặp 1 đứa giỏi hơn mình, tâm so sánh sẽ làm ae dễ đổ kỵ, ghen tức, so bì và phủ nhận. Đổ kỵ lâu ngày thì sinh ra hận thù. Thế là thay vì có thêm một người Thầy dạy cho mình thì ae lại ôm thêm một cục hận trong lòng.

Khi gặp 1 đứa giỏi ngang mình, tâm so sánh sẽ làm ae hoài nghi, không công nhận hay hạ bệ đối phương để thấy mình cao hơn. Cũng rất dễ sinh đổ kỵ và hận thù khi thấy nó chẳng giỏi bằng mình mà sao nó thành công hơn mình. Thế là ae mất 1 người Bạn.

Khi gặp 1 đũa không giỏi, kém hơn mình, tâm so sánh sẽ làm ae có xu hướng khinh thường và xem nhẹ người ta. Khi không tôn trọng ai kém hơn mình thì ae sẽ không có bất kỳ đệ tử nào theo.

Trong một đời, mà ae không có Thầy, không có Bạn, không Đệ tử thì chắc chắn đường đời đầy của ae sẽ chật vật vô cùng. Đây là sự thật, vì ae không thể sống một mình, chúng ta tồn tại để cộng hưởng và nâng đỡ nhau cùng sống, cùng tiến. Mỗi người mỗi việc, không ai hơn ai.

Còn để chuyển hóa tâm so sánh thì ae phải tập thói quen mới, để lập trình lại cái hệ thống niềm tin đang lỗi của ae:

### (1) quan sát tâm mình

xem có đang bị tâm so sánh điều khiển hay không, cụ thể để nhận biết là ae có thấy mình đồ kỵ, ghen tức, hận thù, khinh bỉ hay coi thường ai không? Nếu có thì ae bình tâm quán chiếu lại, tại sao mình lại thế ? Cứ quán chiếu liên tục rồi ae sẽ thấy cái tâm so sánh hiện ra.

.

### (2) trung thực chấp nhận rằng mình không hoàn hảo

ai cũng thế thôi, từ sai mới có đúng, ae phải chấp nhận mình, dù trong lòng ae quán chiếu ra toàn tổ chất xấu, tâm so sánh rất nặng, thì ae vẫn phải trung thực đối diện với nó. Dừng cảm lên.

(3) chuyển hóa tâm so sánh:

hoan hỷ với thành công của người khác,

trân trọng ai giỏi hơn mình thì ae có thêm một người Thầy,

trân trọng ai giỏi bằng mình thì ae có thêm một người Bạn,

trân trọng ai còn kém hơn mình thì ae có thêm một Đệ tử.

respect, respect, respect, so sánh để anh em phấn đấu !

nhân vô thập toàn, đừng đánh giá thấp ai, chúng ta chưa hoàn hảo nên cũng không thể bắt người khác hoàn hảo. Thông cảm, học tập nhau, nâng đỡ nhau trong cuộc đời này.

## TÂM SO SÁNH

từ lúc sinh ra thì anh em ai cũng có sẵn cái ‘tâm so sánh’ này trong vô thức. Dù muốn hay không thì nó cũng là một thành phần quan trọng của bản ngã hay cái tôi, để anh em thấy mình khác biệt và đặc biệt so với mọi người xung quanh.

Cái tâm so sánh đấy nó phát triển đồng thời với quá trình trưởng thành của ae, cụ thể từ so sánh ‘siêu thô’ đến so sánh ‘siêu vi tế’.

So sánh siêu thô:

thường là so về Thân. thời đi học, tụi đực rửa hay so ‘hàng’ của nhau, xem cây kem thẳng nào to hơn, đó là một loại so sánh siêu thô. Tất nhiên thẳng nào to nhất lớp thì oai lắm, thấy mình ngon vl. Nâng cấp lên một tý, thì so về ngoại hình, vóc dáng, màu da, tóc tai, v.v...

.

So sánh thô:

thường là so về vật chất, từ cái nhỏ đến cái lớn.

Nhỏ nhất thời đi học thì so nhau cái hộp viết, cây bút, cuốn sổ tay, cuốn sách, cuốn truyện... đến khi ra đời làm ăn rủng rỉnh tiền thì so nhau cái nhà, cái xe, đồng hồ, quần áo v.v... Cao hơn tý nữa là so về mối quan hệ, quen biết rộng.

.  
So sánh vi tế (cấp độ 1):

thường là so về tri thức, ai biết nhiều hơn ai.

Thời ít chữ thì ít khi chấp việc người ta nói gì lắm, nhưng biết được kha khá thì thấy ai cũng ngu hơn mình. Nhất là chung 1 ngành nghề, 1 lĩnh vực thì hay so găng về tri thức.

so sánh về tri thức thì nó xuất phát từ lúc nhỏ, thêm sự tác động của bậc phụ huynh thúc đẩy con cái phải học cho nhiều vào, để không thể thua con nhà hàng xóm được. Nên suốt ngày cứ so với tri thức của ‘con nhà người ta’.

lớn hơn, đến cả giáo sư tiến sĩ vẫn bị cái tâm so sánh vi tế này. Thằng nào nói đúng cái nghề của ông thì ông không ngồi im được, phải nói cho bọn nó biết là ông hiểu rất rõ, ông là nhất.

.  
So sánh vi tế (cấp độ 2):

hết so sánh về tri thức thì bắt đầu so sánh về ‘danh’.

thằng đó ngu hơn mình sao nó nổi tiếng hơn mình, được mọi người công nhận và yêu mến hơn mình.

cái so sánh về danh, vì nó vi tế nên không phải ai cũng dễ nhận ra. Phải tỉnh táo, quan sát thật kỹ, xem bên trong mình

đang có sự đổ kỵ ngầm hay không, dù bên ngoài vẫn tỏ ra tử tế, (vì có thể, tâm ta đã phát sinh sự so sánh ngầm mà ta không hề nhận ra).

cả những người tu tập lâu năm, cái ‘danh’ vẫn chấp vào rất nặng, vì sao mình tu lâu rồi, biết rất nhiều thứ từ vũ trụ quan đến nhân sinh quan, mà sao ít người biết đến mình quá. Trong khi ông kia mới tu, mới nói vài bài mà người ta follow đông phết.

.  
So sánh siêu vi tế:

bỏ được phần so vật chất, so tri thức, so danh tiếng thì bắt đầu đến cái lớp gần cuối, so nhau về mặt tâm linh. Tôi hay gọi là ‘cái tôi tâm linh’ hay ‘bản ngã vi tế’. Tầng so sánh này thường xảy ra với những ai đã và đang đi trên hành trình tâm linh được một thời gian.

cái so sánh siêu vi tế này, nó siêu nhỏ, nó không bao giờ để ae nhận ra dễ dàng. Tuy nhiên, có vài câu hỏi để kiểm tra nhanh xem cái so sánh siêu vi tế này có tồn tại hay không?

- có thấy mình đang đặc biệt hơn người khác không?
- có thấy bản thân mình quan trọng không?
- có thấy mình ‘giác ngộ’ hay ‘tỉnh thức’ không?

nếu 1 trong 3 câu hỏi mà trả lời Có, thì xin chúc mừng, ae vừa thấy ra cái ‘bản ngã vi tế’ của mình, sự so sánh siêu vi tế giữa mình với thế giới xung quanh.

Đến giờ, với tôi, sự so sánh bản chất nó không xấu, nhưng cốt lõi là mình có biết tận dụng cái tâm so sánh để mình tốt lên hay không, thay vì tăng trưởng bản ngã thêm.

Nếu trung thực so sánh với người khác để mình phấn đấu lên, đồng thời hoan hỷ cho thành công của người khác thì so sánh đây là đúng động cơ. Còn so sánh mà phát sinh thêm tâm đố kỵ, tham, sân nhiều hơn thì đó là sự so sánh do bản ngã nó đang dắt mũi ae kéo đi.

So sánh để tốt lên thì ae phải có quan sát hiện tượng / sự việc một cách rõ ràng và tỉnh táo. Vì có 2 cái nghịch lý hay xảy ra khi so sánh mà tôi thấy hay gặp:

một, khi anh em đau khổ thì ae thấy cái khổ của mình là khổ nhất, còn cái khổ của người ta không bằng. Ví dụ như ae đau cái răng thì ae than như chết đi sống lại, chứ ai khác than với ae đau răng quá thì ae sẽ bảo ngay, đau có tý mà than hoài.

hai, anh em thấy hạnh phúc của mình luôn ít hơn hạnh phúc của người khác. Nó vi tế đó, đôi lúc ae hạnh phúc hơn mặt bằng chung rất nhiều mà ae không nhận ra.

Khổ thì mình khổ nhất, còn hạnh phúc thì mình ít nhất. Đó là cách so sánh không đúng sự thật.

Khi tâm so sánh xuất hiện, ae phải tập quan sát, đừng phản ứng nóng vội, tất nhiên không phải ai cũng nhận ra ngay.

Chỉ khi cuộc đời làm ae đau khổ thật nhiều thì mới giúp ae tỉnh mộng ra. Lúc đấy ae mới chịu buông bớt cái tâm so sánh đi và chuyển hóa nó thành động lực cố gắng để tu thân hoàn thiện hơn.



## TẠI SAO CHÚNG TA Càng NGÀY Càng THIẾU 'KIÊN NHẪN'

có khá nhiều nguyên nhân, nhưng một trong các nguyên nhân cốt lõi bậc nhất là sự thay đổi về KHÔNG GIAN và sự dịch chuyển của trường năng lượng.

Vậy sự thay đổi về không gian và trường năng lượng là như thế nào?

Đó là sự thay đổi từ 'không gian vật lý' sang 'không gian turbo',

cụ thể, tại Việt Nam, trước 1997 chưa có sự xuất hiện của internet, anh em thế hệ 8x trở về trước sẽ có một tuổi thơ được trải nghiệm trong 'không gian vật lý' nhiều hơn các anh em 9x sau này.

thời đấy, tất cả các sinh hoạt vui chơi giải trí đều diễn ra offline, anh em muốn đi chơi, hẹn hò, tâm sự, thì phải gặp nhau ở một địa điểm vật lý cụ thể.

Tôi còn nhớ, năm lớp 7, hẹn bạn gái đi chơi Đầm Sen (Sài gòn), thì hai đứa phải hẹn trước 1-2 ngày, cụ thể mấy giờ, ở đâu, nên tôi phải ghi chú xuống giấy cẩn thận. Sáng dậy, tôi cũng phải chuẩn bị sớm hơn, rồi đạp xe đến chỗ hẹn... có lần tôi phải đứng đợi cả tiếng đồng hồ vì nhà bạn gái có việc gấp nhưng không có cách nào liên lạc được với tôi. Nên phải thông nhất với nhau trước đó, nếu trễ quá 1 tiếng thì tôi tự

hiều là buổi hẹn tạm hủy, rồi phải về đến nhà, chờ phone mới biết tình hình bên kia như thế nào.

Không riêng tôi, mà tất cả anh chị em thế hệ không có internet, khi gặp nhau, hẹn nhau, việc chờ nhau 30-60 phút là rất bình thường. Đặc biệt là ngồi chờ, không biết làm gì thì đọc sách, hay nhìn đường xá người qua lại, chứ làm gì đã có phone cầm tay để giải trí nên cứ ngồi yên ngắm trời đất thôi. Việc đó nó hình thành nhiều tố chất bên trong cho hầu hết thế hệ này, sống chậm hơn, biết thưởng thức những cái đơn giản hơn, và đặc biệt là kiên nhẫn hơn.

Có 1 cái thú vị nữa, hồi trước, trong xóm, tôi tự hào là thông minh ngon lành nhất xóm thì quanh khu tôi chắc tầm chưa tới 5-6 thằng trạc tuổi tôi. Nếu so với 6 thằng thôi thì tôi tự cho là ngon nhất, tuy nhiên là do không có thông tin của các xóm khác, nên tôi cũng không biết bên xóm kia có ai ngon hơn không, thông tin rất hạn chế ở giai đoạn này, nên tôi tự hào ‘ảo’ tận 10 năm.

Sau đó thì internet bùng nổ, rồi chúng ta bước vào thời đại 4.0 (internet of things) như bây giờ thì mọi thứ đã được kết nối lại với nhau, rất nhiều hoạt động, sinh hoạt ở ‘không gian vật lý’ đã dịch chuyển sang ‘không gian turbo’.

Cụ thể, không gian turbo là ae không cần phải ngồi chung ở 1 địa điểm vật lý nữa, như tôi đang ngồi ở Mỹ, vẫn viết bài post để chia sẻ với bạn đọc trên toàn thế giới. Một tin nhắn gửi đi tức thì, chứ không còn gửi thư tay chờ 1-2 tháng như

cách đây 20 năm hơn. Hồi trước đi học, phải học offline, giờ mùa covid, ae có thể lên không gian turbo (online) để học.

Sự dịch chuyển lên không gian turbo có vô vàn tiện ích cho nhân loại nhưng đồng thời cũng giảm đi nhiều tố chất bên trong chúng ta.

Cái ưu điểm nhất của không gian turbo là sự kết nối tức thì, truy cập lượng kiến thức khổng lồ ngay lập tức, một thông điệp tích cực có thể được lan tỏa đi rất nhanh, ae có học và chia sẻ ở bất kỳ nơi nào chỉ với 1 chiếc smartphone.

Còn cái khuyết của không gian turbo là quen cái gì cũng nhanh rồi, nên cái gì chậm một tý ae không chịu được. Sự kiên nhẫn của ae bây giờ sẽ tỷ lệ nghịch với tốc độ internet. Internet càng nhanh thì kiên nhẫn càng giảm dần, nó không đúng cho tất cả, nhưng nó đang ảnh hưởng đến thế hệ trẻ hiện tại rất rõ.

Giờ gửi tin nhắn mà 2 phút chưa qua thì lòng ae nôn nao rồi, qua đón bạn gái, chờ 10-15 phút chưa thấy ra thì tin nhắn / phone bay ào ạt, còn chưa kể lên đăng cái tut hay story “yêu đương mà chờ đợi thế này thì chán thật!”. Rồi trong lúc ngồi với bạn gái thì ae mở đếm like và comment của bạn bè năm châu, “oh, tội bạn thế”

Mấy năm trước còn ở vn, đi cafe nguyên nhóm bạn cũ, ngồi nói chuyện được tầm 10-15 phút thì mỗi đứa tự cầm điện thoại lên chơi. Cái đấy khá dễ hiểu vì câu chuyện trên

newfeed (home) phây bút vẫn hấp dẫn hơn câu chuyện offline lúc đấy. Nếu đổi lại không có internet, dù câu chuyện người đối diện có dở cỡ nào, ae cũng kiên nhẫn nghe hết, vì làm gì có sự lựa chọn khác.

Ngoài tính kiên nhẫn thì 3 bệnh ‘tham-sân-si’ cũng tăng lên rất nhiều khi chúng ta sống trong không gian turbo. Ví dụ, ông A nghĩ xưa giờ mình ngon nhất, giàu nhất; giờ lên online mạng xã hội, thấy ông B tận ở đâu có cái nhà to hơn, vợ đẹp hơn là lòng ông A dao động ngay.

Cái mạnh nhất của không gian turbo là thông tin được chuyển đi tức thì, mọi thứ được kết nối tức thì, năng lượng tích cực được lan tỏa nhanh hơn và mạnh hơn. Đó là sự thay đổi về trường năng lượng và lực hấp dẫn. Tuy nhiên cái mạnh nhất cũng là cái yếu nhất, thông tin sai lệch, năng lượng tiêu cực cũng truyền đi một cách tức thì, thậm chí là nhanh hơn vì chúng ta rất nghiện drama / phốt.

Sự thật, không gian turbo, mạng xã hội, internet, nó cũng giống như ‘lửa’. Người biết dùng lửa, kiểm soát lửa, thì nấu được bữa ăn ngon; còn không biết dùng lửa thì sẽ phỏng tay. Chứ bản chất nó không tốt cũng không xấu; tốt hay xấu là do người sử dụng dùng với tâm và nhận thức gì thôi.

Để tăng sự kiên nhẫn và tố chất bên trong, đó là ‘sống chậm lại’, tập kết nối lại với những thứ đơn giản trong cuộc sống. Cụ thể cái nào cần thì mới lên không gian turbo, còn lại thì cân bằng và chia bớt xuống không gian vật lý. Linh

hoạt giữa 2 không gian, để mình đừng bị cái tốc độ internet kéo mình đi quá.

## THƠM OR THÚI

### *‘Vạn pháp duy tâm tạo’*

hôm rồi, có bạn hỏi tôi, ‘vạn pháp duy tâm tạo’ là gì. Tôi bảo, sự việc tốt hay xấu, đúng hay sai là do tâm ta phóng chiếu ra. Nói xong vẫn khó hiểu bome, sẵn hôm qua tôi với mấy ông bạn vừa bàn chủ đề này nên biên luôn cho nóng.

có lần, tôi đi tập tạ về, mồ hôi nhễ nhại, tôi làm biếng nên chưa đi tắm, thế là vợ tôi đi ngang, che mũi mặt khinh khỉnh, “moá, anh iu, anh thúì như cục c\*t di động”,

dippe, tôi gần như bùng tỉnh, vì xưa giờ tôi nghĩ mồ hôi tôi thơm như hàm hương. Với cả, khoa học đã chứng minh, chúng ta hay quen với mùi cơ thể của chúng ta, cả thơm lẫn thúì. Nên lâu ngày thúì cũng thành thơm. Đó là về mùi cơ thể. Rộng hơn thì có nhiều thứ chúng ta luôn nghĩ chúng ta ngon nhưng sự thật thì ngược lại.

tôi quay qua bảo vợ, “chắc em không biết thưởng thức rồi, chứ hồi xưa, trước khi quen em, anh đi tập xong, mồ hôi đầy áo, anh vẫn chạy thẳng qua nhà gái rồi đi ăn luôn (tận mấy cô); các em ấy ôm anh chặt phía sau, còn bảo, mùi cơ thể của anh đàn ông woá ! em thích lắm!”

vợ tôi lại cười khinh khỉnh, “đồ ngu, chúng nó chỉ lừa anh thôi, chén anh xong thì anh cũng trở lại cục c\*t thúì !”

tôi bực bội phản ứng, “ơ, thôi dell vợ chồng gì nữa, tôi nói sự thật luôn, lúc trước quen cô, có lúc 3 ngày tôi chưa tắm, chỉ xịch tý dầu thơm; vậy mà lần nào đi chơi, cô cũng khen tôi thơm tất, thơm tho, lịch lãm quá!”

Đoạn nói chuyện giữa hai vợ chồng tôi là một ví dụ rất rõ cho cái câu ‘vạn pháp duy tâm tạo’. Khi tâm ta yêu / thích ai, thì cái thúì nó sẽ giảm đi rất nhiều lần. Còn khi tâm ta đã ghét thì bố nó có đổ nguyên chai nước hoa lên người, cảm giác nó vẫn không thơm được.

Vậy cái gốc vấn đề chính là nằm ở Tâm.

Thế giới vốn dĩ chỉ là thế giới, cứ vận hành tự nhiên thế thôi...

nhưng khi thông qua cái Tâm hữu vi hữu ngã thì nó ra ‘thế gian’ của từng người.

Anh em quan sát, cùng một việc, cùng một hiện tượng, có người đau khổ, có người vui sướng. 2 ông có hẹn bạn gái, mặc đồ thơm tất, vừa bước ra thì trời mưa. Một ông thì đứng than, chửi bới, tại sao lại trời mưa lúc này rồi ôm cái bực vào mình; còn ông còn lại thì thôi trời mưa thì thay đồ thể thao, phóng xe đi chơi luôn, nói chung ông thứ 2 ít bực mình hơn vì không chấp vào cái hiện tượng mà mình không kiểm soát được. Rộng hơn nữa, mưa xuống thì lại tốt cho các bác nông dân đang cần nước để canh tác.

Một hiện tượng diễn ra, không tốt cũng không xấu, nhưng với thế giới quan và mong cầu của từng người thì nó thành tốt hoặc xấu. Do đó, cái thiện/ác, tốt/xấu, khen/chê, yêu/ghét, đúng/sai đều do tâm ta phóng chiếu ra khi tiếp xúc với một hiện tượng bất kỳ; ae tập quan sát thời gian trên ngay mối quan hệ hiện tại của ae thì sẽ thấy một sự thật:

người tốt cũng chưa hẳn tốt,

mà người xấu cũng chưa hẳn xấu.

Đơn cử, cả ông Trump lên tái ứng cử tổng thống, nửa dân số Mỹ ủng hộ, còn nửa dân số không ủng hộ. Rút cuộc ông tốt hay không tốt? vì cơ bản cả hai bên đều chỉ thấy được một phần sự thật của ông. Người nào chỉ thấy được cái phần xấu thì sẽ ghét; còn ngược lại, người nào chỉ thấy phần tốt thì sẽ yêu. Hoàn toàn do tâm chúng ta phóng chiếu ra.

Nói đến đây, ae sẽ dễ thấy, đích đến của các nhà khắc kỷ Stoic là ‘bớt chấp’ vào những cái không kiểm soát được bên ngoài; nó gần như tương đồng với cái ‘phá chấp’ và buông cái bản ngã tạo tác của Phật gia. Đích đến cuối cùng của cả hai là tâm không chấp, tâm không phân biệt và chỉ nhìn mọi hiện tượng đúng như nó đang là.

Với cá nhân tôi thì chẳng có xấu hay tốt, chỉ có ‘đúng tự nhiên’ hay ‘không đúng tự nhiên’, và mọi thứ đang vận hành hoàn hảo trên nền của Nhân-Quả.



# CÓ TẤT CẢ, MÀ VẪN ‘CHÊNH VÊNH’

câu hỏi 1: “sau chục năm cố gắng lên voi xuống chó, mình cũng có được tương đối những cái mình mong muốn, nhưng sâu bên trong vẫn thấy luôn bất an !?”

câu hỏi 2: “ad ơi, về game cuộc đời, lên đỉnh cao rồi thì sẽ làm gì tiếp theo? Liệu dù có thông hiểu hết tất cả vũ trụ thì sẽ an lạc và ‘tĩnh thức’ hay không?

trả lời chung:

con người, sẽ trải qua 6 tầng nhận thức. Nó tương ứng với từng vòng tròn, giống bìa bắn cung, cứ qua hết 1 tầng thì chúng ta lại tiến thêm vào vòng tròn bên trong.

TẦNG 1: vòng ngoài cùng là tầng ‘vật chất’

tiền đầy túi, nhà cao cửa rộng, xe đẹp và toàn đồ chơi xịn, ai mà không khoái. Đây là tầng có dân số đông nhất, sáng thứ 2 ai mà không thức dậy đi làm vì ‘vật chất’.

có người dành cả đời để loay hoay tích góp thôi, miễn sao vật chất càng nhiều càng tốt, vì như vậy họ thấy ‘an tâm’ hơn.

để hoàn thành tầng này, chúng ta phải có 1 cái mục tiêu cụ thể, ‘vật chất bao nhiêu là đủ?’ còn không, chúng ta sẽ loay hoay ở tầng 1 này mãi chẳng ra.

-----

## TẦNG 2: tầng ‘cảm xúc’

ngày xưa nghèo, có ăn là may, lo mà đi cày sấp mặt, chứ thời gian đâu mà giải trí.

anh em dư dả tý rồi thì mới chiều chuộng cái cảm xúc mình hơn, có tiền thì ae mới có thêm sự lựa chọn. Dẫn bạn gái / vợ đi ăn thì giữa chỗ A với chỗ B thì ae có quyền chọn cái đắt hơn để mang lại cảm xúc tốt nhất cho trải nghiệm đêm hôm ấy. Đó là tại sao, lãng mạng là chuyện của người có tiền, đấy là sự thật, ae đừng buồn.

người ở tầng cảm xúc, họ sẽ quan tâm đến những giá trị cao hơn chuyện vật chất, như bắt đầu tham gia các hoạt động về nghệ thuật, chơi ‘đồ’ aka đồng hồ, xe, quần áo, trang trí nhà, làm thơ, viết lách rồi cả sưu tập cái A, cái B rồi cả sưu tập ‘phụ nữ’ (của mấy a máu gái).

.

---

## TẦNG 3: tầng ‘sinh mạng’

ae chịu khó quan sát sẽ thấy ngay, rất nhiều ông đang đỉnh cao mọi thứ thì tự nhiên bác sĩ alo, bảo ung thư rồi, sống 5 năm nữa thôi. hay đơn cử, đợt covid vừa rồi, Mỹ chịu thiệt hại cực nặng, con covid nó chả phân biệt người giàu

hay người nghèo, đẹp hay xấu, khỏe hay yếu, cứ đúng ‘duyên’ thì nó đứt. Nên rất nhiều ca, đỉnh cao vật chất, cảm xúc đủ đầy, vẫn ra đi trong trống vắng.

kiếm tiền dư dả, chơi cũng chán chê, cái thân bắt đầu phát bệnh thì bắt đầu ‘SỢ CHẾT’. đây là tại sao, có tất cả, ae vẫn chênh vênh.

cứ một ngày trôi qua thì một ngày tiến gần hơn đến cái chết. Chênh vênh là do không biết chúng ta còn bao nhiêu thời gian. Tôi chắc chắn, không ai dám chắc 100% rằng mình sẽ sống hết tuần sau, chứ đừng nói là chắc 20 năm nữa.

Như 4 năm trở lại đây, tôi từng chứng kiến 3 người ngay trong mối quan hệ thân thiết của mình, tự tin sẽ sống ít nhất thêm 5-10 năm, thậm chí 30-40 năm nữa, nhưng đều nằm ở nghĩa trang hết rồi hoặc đã rải cốt ra biển.

Đến đây, ae thấy, biết tất cả, có tất cả, hiểu hết vũ trụ quan, nhân sinh quan, lịch sử nhân loại, cũng không giúp ae thoát khỏi cái chết. Vì đó là quy luật vô thường, mọi thứ phải sinh-trụ-hoại-diệt. Vợ đẹp của ae sẽ có thằng khác lo, con xinh của ae sẽ có người khác nuôi, tiền tài vật chất của ae sẽ có người khác xài !

Dòng thời gian vẫn chạy, thế giới vẫn quay, chỉ có thời gian ae cạn đi thôi, ví dụ đọc xong post này, ae già thêm 10 phút cuộc đời rồi. Cả ông tử phú hay cô lao công đều chẳng biết ngày mai liệu có thức dậy hay không.

Ngày xưa, có đại ka Tần Thủy Hoàng, master vật chất, ăn chơi tinh túy nhất thế gian, vì sợ chết quá nên phải chạy khắp nơi luyện thuốc trường sinh bất tử... nhưng cũng bức lực, rồi cũng về với cát bụi.

Tôi hù ae tý, chứ không đến nỗi bi thảm như thế, ae tỉnh táo thì sẽ bớt sợ. Hãy tập đối diện với nỗi sợ đấy, nếu ngày mai mình chết thì sao, chết như thế nào, hãy tưởng tượng thật sâu 20 kiểu chết của mình. Nghĩ nghiêm túc về nó thời gian thì ae sẽ bớt sợ ! (hôm nào tôi biên riêng bài này)

ae thấy, cả người giàu, giỏi giang, cũng chênh vênh là thế. người nào nhận thức được ở tầng ‘sinh mạng’ thì sẽ bắt đầu sống chậm lại, tập thể thao, ăn uống kỹ càng hơn, bớt chấp hơn, bớt thắng/thua hơn... câu nói quen thuộc “giờ anh chỉ chỉ lo sức khỏe mà thôi, còn tiền bạc và cảm xúc không quá quan trọng lắm”, đây là người ở tầng thứ 3 đấy.

Loay hoay ở 3 tầng này thôi cũng đã hết kiếp người rồi, đôi lúc cứ ngụp lặn ở tầng vật chất và cảm xúc mãi không ra. Không phải cứ thật nhiều tiền là xong tầng 1, vì còn ‘tham’ thì bao nhiêu cũng không đủ thì cứ trụ ở tầng 1 và 2 đến cuối đời.

Còn 3 tầng nữa ! Hẹn kỳ sau, nếu ae thích đọc tiếp thì còm !

Nếu ae trải qua 3 tầng này thực sự sâu sắc thì sự chênh vênh, bất an, lo sợ bên trong anh em cơ bản sẽ giảm đi đáng

kê. Còn đề triệt tiêu hoàn toàn thì còn 3 vòng tròn trong cùng nữa.

## CÂN BẰNG ‘ĐỘNG’

câu hỏi: “người ta bảo cuộc sống là phải cân bằng, nhưng mình thấy khá khó, vì mỗi giai đoạn, chúng ta lại phải tập trung vào vài thứ, khó mà cân bằng cả sự nghiệp và gia đình được. ad thấy thế nào?”

trả lời chung:

cân bằng, thực tế có 2 khái niệm:

(1) cân bằng TĨNH: nó giống anh em đứng trụ 2 chân (chạm mặt đất), chắc chắn ae sẽ rất vững và cân bằng. Tất nhiên, sẽ rất khó té nếu đứng như thế. Tuy nhiên, cân bằng vậy thì ae không có đi đâu được cả hoặc đi rất chậm vì đang trong thế đứng yên mà.

(2) cân bằng ĐỘNG: nó giống ae đang bước đi, 1 chân chạm đất, 1 chân trên không, cứ nhịp nhàng như thế. Khi bước đi, thì người ae sẽ hơi nghiêng trái rồi nghiêng phải một tý. Nó tương tự như ae đang đạp xe, nó luôn dao động nhẹ 2 bên. Tuy ae đang động nhưng nếu tập trung trọn vẹn (định lực tốt) thì ae vẫn cân bằng và đi đến mục tiêu ngon lành.

Nếu ae cảm thấy cuộc sống hiện tại là đủ rồi thì chúng ta không bàn thêm. Nhưng nếu ae muốn nâng cấp chất lượng cuộc sống hơn, quan trọng hơn là mang giá trị nhiều hơn cho gia đình và xã hội thì bắt buộc ae không thể cân bằng như kiểu đứng yên được.

có 1 quy luật: khi ae lên 1 mức sống mới, 1 nhận thức mới, 1 level mới thì ae phải phá đi cái cân bằng cũ đang có.

ae nào tập tạ, sẽ hiểu ngay cái quy luật phá vỡ cân bằng cũ. Bình thường, ae tập ngực 60kg (30kg mỗi bên), thì chắc chắn lượng cơ bắp và sức mạnh nó sẽ tương ứng với 60kg mà thôi. Nếu ae muốn to hơn, mạnh hơn thì chắc chắn ae phải phá vỡ mức tạ cũ, phá mức cân bằng cũ.

Khi lên tạ vừa đủ sức, nhắc lại là vừa đủ, 60kg thì nhích lên 65kg, thì sau vài buổi tập, cơ của ae sẽ bị phá vỡ và có cảm giác đau cơ (đau do phát triển, chứ không phải đau do chấn thương), sau đó ae ăn uống ngủ nghỉ vào thì ae đã lên mức cân bằng mới.

thế áp dụng Cân Bằng Động vào cuộc sống như thế nào?

đàn ông tam chia làm 4 mảng chính:

A. Sự nghiệp (tài chính)

B. Gia đình (vợ, con, bố mẹ, họ hàng)

C. Bạn bè (bạn học và bạn chơi)

D. Sức khỏe (sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần)

mỗi mảng tôi chia đều sự quan trọng là 25%, tổng là 100%. trên thực tế, 4 mảng này sẽ diễn ra cùng một lúc, ứng với từng giai đoạn phát triển của thằng đàn ông.

có 1 cái, ae cần khắc ghi, nguồn lực của ae gồm 2 cái chính, một là thời gian hữu hạn, hai là sức lực (năng lượng) hữu hạn. Khi ae dồn thời gian cho mǎng nào thì đồng thời ae phải giảm thời gian và năng lượng cho mǎng khác, tuy nhiên sẽ có cách hack.

Bắt đầu từ cậu sinh viên mới ra trường, cái quan trọng nhất vẫn là sự nghiệp (kiếm tiền), nên nó sẽ dồn nguồn lực (thời gian và năng lượng) cho việc kiếm tiền trước. Sống trước đã rồi mới yêu đương được chứ.

Sau 10 năm, cậu sinh viên ngày nào lập được cái công ty (tầm 20 nhân viên), có nhà, có 1 vợ, mối quan hệ bạn bè cũng kha khá và kèm sức khỏe cũng tạm ổn (riêng sức khỏe nào thì tôi chưa tính vào).

Có các biến số mới xảy ra trong cuộc sống cậu ấy:

- sinh con đầu lòng
- công ty biến động do thị trường thay đổi hay lung củng nội bộ
- sức khỏe (bác sĩ alo, viêm gan rồi cháu ơi)
- ... và rất nhiều biến số mới khác.

khi các biến số mới xuất hiện, chắc chắn sự cân bằng hiện tại sẽ bị phá vỡ. Thay vào đó, cậu này sẽ phải sắp xếp lại nguồn lực, ưu tiên cho mǎng nào trước, mǎng nào sau. Ví dụ



chân đang chảy máu, bụng đau, đầu nhức, tai ù, thì việc đầu tiên là băng cái chân lại trước. Chứ chân máu chảy như thác mà đi uống thuốc nhức đầu thì game over.

Để thuận thực cân bằng động, ae chỉ cần nhớ:

- Đừng ‘tham’ quá, khi ae vừa sinh con, vừa đổi nhà, vừa ra mắt sản phẩm mới, rồi kèm thêm cả ‘cô bồ chân dài’ thì ae sẽ banh xác ngay. mất cân bằng tuyệt đối. Đơn giản là, khi ae có 4 vấn đề cần giải quyết thì hãy chọn cái quan trọng nhất để xử lý trước. Hơn nhau ở chỗ là cần ƯU TIÊN làm cái nào trước.

- Hiểu rõ nguồn lực hiện tại của mình, thời gian và năng lượng ra sao. Ví dụ, công ty đang ổn thì phải lo xây dựng Quản lý cấp trung và quy trình chặt chẽ hơn, khen thưởng phạt rõ ràng, nếu ae có vắng mặt ở công ty tầm 1-2 tháng thì các Tướng (quản lý) của ae sẽ chạy tiếp. Cái này gọi là dùng thời gian và năng lượng của người khác để gánh cho ae, bù lại thì nhớ chia sẻ lợi nhuận cân bằng vào, chia bớt tiền cho người ta, chứ không được thời gian thì tướng cũng bỏ chạy hết.

- ae muốn lên level trong bất kỳ mảng nào thì ae phải chấp nhận từ cân bằng tĩnh chuyển sang cân bằng động; nhưng nhớ, khi đang tăng khía cạnh nào thì ae cũng phải sắp xếp cho 3 mảng còn lại êm ái tít.

Tôi ví dụ, tôi có dự án lớn thì phải đi gặp đối tác nhiều, tất nhiên thời gian cho gia đình sẽ ít lại, cho nên phải có vài buổi ngồi nói chuyện với vợ con để họ hiểu. Còn cô vợ không thông cảm thì ae gãy, riêng mãng vợ ủng hộ cũng cả 1 nghệ thuật đấy.

Cái quan trọng nhất, là sau khi nâng điểm mãng đó xong thì ae phải dồn thời gian và năng lượng để bù đắp lại cho 3 mãng kia liền. Sắp xếp đi tập lại cho khỏe, sắp xếp học thêm cái mới, kiếm tiền xong đợt đó thì dẫn vợ con đi chơi ngay, v.v.. nom na như thế.

còn ae nào suốt ngày dồn mãng bạn bè, nhưng toàn bạn ăn chơi thì chẳng được điểm nào cho cái sự nghiệp, gia đình và sức khỏe cả. Có bạn chơi là tốt, để giải trí, để thoải mái tinh thần, nhưng vừa đủ thôi. Có giai đoạn tôi cắt hết 80% mối quan hệ đang có, để tập trung 3 mãng kia, thế mà hiệu quả vô cùng.

Tóm lại, ae đừng sợ mất cân bằng, quan trọng là ae vẫn giữ được cân bằng khi ae di chuyển. Đó là ‘cân bằng động’, ae cứ linh hoạt áp dụng cho 4 mãng chính trong cuộc sống của ae.

Chủ đề này, nói sâu được nữa, rất nhiều cái hay, ae thích thì còm.

Ok, chúc ae vui khỏe, tăng level và cân bằng nhé.

## TÂM HỒN TRẺ THƠ

“Cứ để trẻ em đến với Thầy, đừng ngăn cấm chúng. Vì Nước Trời thuộc về những ai giống như chúng” - trích Kinh Thánh (Mt19,13-15)

Nói đơn giản, chỉ có ‘trẻ thơ’ mới đủ phẩm chất để về với Chúa hay Nước Trời. Hoặc nói rộng hơn, người lớn muốn lên Thiên Đàng thì phải có tâm hồn trẻ thơ.

Lý do cốt lõi, trẻ thơ có một ‘định lực’ siêu mạnh và thuần khiết. Nói cách khác, định lực của trẻ thơ chính là năng lực tập trung và trọn vẹn mà không cần cố gắng gì cả (effortless)

Khi trẻ thơ chơi hay làm cái gì đó, nó sẽ vô cùng trọn vẹn một cách rất tự nhiên. Nó dễ hạnh phúc với những sự việc hay món đồ rất đơn giản, vì ngay lúc đó, tâm trí nó chỉ biết cái trước mặt thôi, không hồi tưởng về quá khứ và không tưởng tượng vào tương lai, chỉ có tại đây và ngay bây giờ.

Cái định lực của trẻ thơ chính là tam vô lậu học của Nhà Phật, Giới - Định - Tuệ tự tánh. Chỉ có 2 dạng người có được Định cao nhất đó, một là trẻ thơ, hai là bậc chân tu nhưng mắt đã hết bụi.

Trẻ thơ dần dần sẽ mất đi định lực trên vì tâm trí nó bắt đầu được cấy vào hay lập trình vào những khái niệm mới, định kiến mới từ giáo dục của gia đình, của trường lớp, của

xã hội offline, xã hội online... và của cả thằng bạn hàng xóm.

Khi tâm trí nó lấp đầy những khái niệm, tư tưởng, hình ảnh, quy chuẩn xã hội thì trẻ thơ bắt đầu hình thành về quá khứ và tương lai. Quá khứ từng trải nghiệm cái nào đó, xấu hay tốt, nó sẽ lưu lại. Còn về tương lai, nó hình thành sự mong cầu muốn trở thành cái gì đó theo tiêu chuẩn xã hội lúc bấy giờ.

Đó là tại sao người lớn khó hạnh phúc, ngồi làm gì, đâu cứ chạy chuyện quá khứ rồi lại bay qua chuyện tương lai; vọng tưởng chạy ào ạt như tàu cao tốc. Khoa học nó đo được, một ngày của người lớn, có 40,000-60,000 suy tưởng chạy qua trong tâm trí. Càng thiếu định lực thì càng sống rất bản năng, cứ lo suốt mà chẳng bao giờ yên được.

Triết gia Nietzsche có miêu tả hành trình nhận thức của con người như sau: bước vào đời chúng ta như con lạc đà, trên lưng luôn chất chứa rất nhiều mong cầu, nhiều kiến thức, nhiều trải nghiệm và cả sự tinh vi trong cuộc sống.

Sau một thời gian, lưng con lạc đà nặng quá nên phải ‘buông’ bớt những cái đã biết, buông đến một giai đoạn thì hoá thân thành con Sư tử. Sư tử vùng vẫy thời gian, rồi gầm lên một tiếng thật to, hoá thân thành Trẻ thơ. Cái ‘trẻ thơ’ mà Nietzsche miêu tả hoàn toàn khớp với Kinh Thánh và cả trong Đạo Phật.

Hành trình con người từ nhỏ là không có gì cả,  
sau đó là tích lũy về vật chất/danh tiếng (bên ngoài) và cả  
tri kiến/ tư tưởng (bên trong)

nếu không ‘buông’ được những gì đã tích lũy thì chúng ta  
sẽ luân hồi đến khi nào buông cho hết.

Hành trình của một dòng sông là trở về biển cả,  
hành trình của một con người là trở về chính mình.

Cái buông rớt ráo nhất là buông để trở về chính mình, về  
với cái tâm ‘trẻ thơ’ thuần khiết, hoàn toàn không có khái  
niệm gì cả, chỉ có tại đây và bây giờ.

như Socrates, sư tổ của các triết gia, khi được mọi người  
hỏi, ông cảm thấy thế nào khi là người trí tuệ nhất lúc bấy  
giờ...

“tôi chẳng biết gì cả”, ông đáp

đấy là khoảnh khắc, triết học phương Tây và cả phương  
Đông đều đi về một điểm, trở về ‘tâm hồn trẻ thơ’.

# TÂM LÝ XÃ HỘI

có 1 sự thật, khi xã hội (xh) đang thiếu trầm trọng cái gì thì xh lại cực khao khát, ngưỡng mộ và tung hô cái đó.

xh thiếu sự tử tế lâu ngày, dùng 1 phút, một anh bay ra cứu đứa bé rơi từ tầng cao xuống, dù đây là việc nên làm của bất kỳ người tử tế nào, thì xh lại phát cuồng khi thấy hiện tượng đó, anh ấy nhận cả huân chương của chính phủ dù chả hiểu tại sao.

các lớp dạy làm giàu không khó, mọc lên như nấm, vì xh đầy cực kỳ khao khát làm giàu... nhưng chỉ muốn lao động ít thôi.

một xh khao khát được trao đổi tâm linh, tôi cho xh cái A thì ông Thần nào đó sẽ cho tôi lại cái phước B, hoặc ít nhất là được công nhận ‘tôi là người tốt’. đây là sự trao đổi tinh vi, dưới cái mác ‘từ thiện’. một xh khao khát được làm người tốt vì xh đang thiếu trầm trọng cái đấy.

Từ thiện đúng nghĩa, là quăng miếng ăn xuống hồ rồi quay đi, chứ không đợi cá có đớp hay không, rồi cả chụp hình lại, hay đợi ai khác thấy mình đang cho cá ăn. Đó là sự trao đổi về danh, còn trao đổi về lợi, thì gài mìn cái dây vào thức ăn, quăng ra phát nào là phải kéo dây về được phát đấy. Cho A để được B.

trước tôi có biên, định nghĩa sai thì sẽ hành động sai\*, vì cá nhân tôi, kỹ năng này cần được đưa vào trường cấp 3 và

đại học như một môn học bắt buộc, tái định nghĩa lại những ‘khái niệm cơ bản’ trong xh, kèm với môn tư duy phản biện hay nhìn sâu (critical thinking).

có nhiều cái rất hay về tâm lý xh, ae hiểu sâu sắc thì chẳng có gì bất ngờ với cách xh phản ứng cả.

ae chắc chưa nghe về tâm lý ‘khủng hoảng thừa’, xưa giờ ng ta thiếu thì mới khủng hoảng, nhưng thời này, cả thừa quá cũng khủng hoảng, bệnh thời đại đấy.

Dù cái đẹp, cái tốt, ngay cả chân lý mà xuất hiện với tần suất quá dày, chưa kể dân tình tán nhảm về đạo lý quá nhiều thì ae cũng ngán. Đó là ‘khủng hoảng thừa’, dư cái gì quá lâu, ae đều rất mau chán.

Có vài thời kỳ, ae tra lại lịch sử sẽ thấy, xh rất chẵn chu, tử tế trong thời gian rất dài; ae ngán, thế là ae breaking bad (tập làm người xấu) để cân bằng lại. Nói chung, cái gì dư quá là có vấn đề, xh sẽ tự cân bằng lại.

## ‘LỖI TƯ DUY’

Sau bài 4 mức ‘trưởng thành’ hôm qua, tôi lại phát hiện một vấn đề khá lớn trong suy nghĩ của đa phần chúng ta hiện tại, đó là ‘lỗi tư duy’. Trước tôi bị cực kỳ nặng, nó gần như được cài đặt rất sâu trong ‘vô thức’ của chúng ta; ý thức về nó càng sớm thì càng ít vọng tưởng từng đấy.

Thế ‘lỗi tư duy’ là gì, tôi xin tóm gọn trong 3 cái lỗi cơ bản nhất mà chúng ta thường gặp.

### 1. TƯ DUY ‘NHỊ NGUYÊN’

Hôm trước tôi có bảo vui “những ai đang đọc page Nghệ thì đa phần đều là những cái đầu thông thái”.

Đọc xong câu trên nếu bạn nghĩ ngay “thế không đọc page Nghệ là không thông thái ah”, đây là tư duy nhị nguyên.

Nhị nguyên là luôn chia thế giới ra làm 2 cái duy nhất, đúng/sai, đen/trắng, mạnh/yếu, cao/thấp, yêu/ghét v.v.. Nếu không phải trắng thì chắc chắn phải đen.

Nếu không đọc page Nghệ thì ae sẽ còn rất nhiều nguồn khác, ae vẫn thông thái như thường đều ae tư duy đúng.

Tư duy nhị nguyên nó gần như xảy ra trong hầu hết tình huống trong cuộc sống. Ví dụ ngay chuyện tôi đi may đồ, trước tôi có may của Anh A mấy cái quần tây, rồi tầm 1 năm



sau, Anh A thấy tôi đi may ở chỗ Anh B; thế là Anh A tư duy nhị nguyên ngay, không may chỗ ảnh nghĩa là tôi không thích ảnh nữa! Chứ thực tế là tôi chỉ trải nghiệm thêm thôi, chứ chẳng có thích hay ghét gì ở đây cả.

-----

## 2. TƯ DUY ‘PHÓNG ĐẠI’

Cái này ví dụ các ae đang yêu thì dễ hiểu nhất, khi ae đang yêu, thì luôn tư duy phóng đại ‘cái tốt’ của đối phương lên gấp nhiều lần, như thể là hoàn hảo tuyệt đối; che mờ đi hẳn các khuyết điểm của đối phương. Uhm thì “anh ấy tốt lắm !”... bởi thế khi yêu say đắm thì tư duy mộng mị ngay. Được thời gian thì đưa nào cũng thốt “dell ngò...”

Còn ngược lại, khi ae đã ghét ai rồi, thì ae hay phóng đại ‘cái xấu’, ‘cái tật’ của người đó lên rất nhiều lần, như thể thằng đó chỉ có vút đi.

Đúng sự thật thì nhân vô thập toàn, ai cũng có vài phần ưu và vài phần khuyết. ae nên khắc ghi, “kẻ xấu chưa chắc đã xấu hoàn toàn, mà kẻ tốt cũng chưa chắc tốt hoàn toàn”. Đó là cách duy nhất để ae hạn chế bị tư duy phóng đại khi đánh giá người khác.

Tư duy phóng đại nó còn len lỏi rất nhiều trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Cụ thể ae đau bụng liên tục 2-3 ngày, thế là search gú gồ xem thế nào thì bác gú lại chúc

mừng bạn đã bị ‘ung thư đại tràng’. Ae nào có tư duy phóng đại là sẽ đái ra quần ngay, thôi chitmia, mình sắp chết rồi.

Phóng đại quá tích cực thì sinh ảo tưởng, phóng đại quá tiêu cực thì sinh trầm cảm/lo âu, nên cứ đúng thực tế mà triển nhé ae.

-----

### 3. TƯ DUY ‘TUYẾN TÍNH’

Tuyến tính, là khi cái A tăng thì chắc cái B tăng.

Nói ngay chuyện vật chất và hạnh phúc, rất nhiều ae bị rất nặng tư duy tuyến tính, nghĩ là khi càng nhiều tiền thì chắc chúng ta sẽ càng hạnh phúc hơn. Nó đúng nhưng đúng 1 phần thôi.

Khi tiền hay tài sản tăng đến 1 mức cụ thể, nếu ae không có bản lĩnh để sắp xếp thời gian và nguồn lực phù hợp để quản lý nó thì chính đồng tài sản đấy lại là gánh nặng cho hạnh phúc của ae. Sẽ đến 1 giai đoạn, càng nhiều tiền thì ae càng khổ. Việc người giàu cũng khóc là thế, khổ vẫn vây quanh nếu không biết buông nó ra đúng lúc.

Trước tôi có ông bạn, ông ước có 3 cô bồ cùng lúc thì chắc sướng vô cùng. Đúng là có một cô người yêu biết chiều chuộng thì sướng thật, nhưng 3 cô cùng lúc thì toang ngay. Đúng là được thời gian, thấy ông ấy mất dạng.

AE tư duy, cần đề ý, làm gì cần đủ là tốt nhất, đừng ít quá cũng đừng nhiều quá. Có ông mới tập gym, quắt 1 ngày 2 buổi tập, mỗi buổi 2-3 tiếng; vì tư duy tuyến tính, tập càng siêng thì to càng nhanh, thế là hỏng bét. Tầm 2 tuần là đi cấp cứu ngay.

Đây là 3 cái lỗi tư duy cơ bản nhất mà ae cần chú ý, còn rất nhiều cái lỗi khác. Để sửa thì rất dễ, mỗi lần suy nghĩ việc gì thì ae cần bình tâm lại tý, khoan phản ứng vội, rồi quan sát thật kỹ hiện tượng đang diễn ra. Càng bớt được lỗi tư duy chừng nào thì ae bớt khổ chừng đó, thật.

‘Sống nghệ’ là tư duy đúng.

## ‘MẶC CẢM TỰ TI’

nếu ‘tự kiêu’ là đánh giá thấp người khác,

thì ‘tự ti’ là đánh giá thấp bản thân mình,

tự ti lâu ngày sẽ sinh ra sự ‘đố kỵ’ và ‘trầm cảm’ khá nặng; nhất là kéo phây thời 4.0 thì thấy ai cũng đẹp, cũng thành công và đặc biệt là trông hạnh phúc hơn mình.

có một nghịch lý mà chúng ta ít khi nhận ra,

cái đau khổ của người khác thì chúng ta luôn xem nhẹ... nhưng cái khổ của mình luôn là khổ nhất. Đứa bạn ta thất tình đau khổ, ta bảo “đau tý mà than thế” nhưng đến lượt chúng ta đau thì như thể cuộc đời này không ai khổ bằng ta.

còn với hạnh phúc, thì chúng ta lại hoàn toàn ngược lại, thấy ai ai cũng hạnh phúc hơn mình, còn mình thì chả có gì để hạnh phúc cả. đó là dấu hiệu rất rõ của ‘mặc cảm tự ti’

Một dấu hiệu cao cấp hơn của ‘mặc cảm tự ti’ là luôn khao khát sự tôn trọng. Sự thật, chúng ta càng thiếu gì bên trong thì chúng ta càng khao khát lấp đầy nó bằng những thứ bên ngoài.

Người thực sự đủ đầy bên trong, biết tôn trọng bản thân và luôn sống trong trạng thái ‘biết ơn’ nên rất dễ thấy hạnh phúc; đồng thời cũng thấy cái khổ của mình quá nhỏ so với mọi người.

Khi đây, họ không đi tìm kiếm gì thêm nữa; việc có sự công nhận hay tôn trọng từ bên ngoài hay không, không quá quan trọng.

‘mặc cảm tự ti’ là một vấn đề ‘bên trong’,

nên không bao giờ lấy cái ‘bên ngoài’ để giải quyết được cả, ae nên khắc ghi.

nó như ae hay nhức đầu thì uống panadol sẽ là giải pháp tạm thời, bớt đau ngay lúc đấy;

nhưng để chấm dứt cái nhức đầu mãn tính trên thì ae phải bình tâm xem lại là do mình thức khuya quá, làm việc nhiều quá hay dinh dưỡng không đủ. Nếu không giải quyết được cái cốt lõi thì ae sẽ uống thuốc panadol cả đời.

nên có cố gắng làm giàu, vật chất xa hoa, để người đời công nhận và tôn trọng mình hơn thì cơ bản bên trong vẫn luôn trống rỗng. ae nên thoát sự lẩn quẩn này.

làm giàu ko phải để người ta tôn trọng, mà giàu để chia sẻ với đời, nó chỉ vậy thôi, chứ chẳng có cái ‘tôi’ nào ở đây cả.

## BIẾT CÀNG NHIỀU, CÀNG CÔ ĐƠN

Lấy ngay chuyện đi học Võ để ví dụ cho ae dễ hiểu. Khi mới tò te vào đời thì giống như đi học võ lần đầu, cơ bản lúc đầu ngoan và khiêm cung lắm; dù muốn hay không thì cũng phải tỏ vẻ cúi mình để người ta còn dạy võ cho.

Sau một thời gian tích lũy tri thức và kinh nghiệm, cũng xem là có tý võ, thì bắt đầu hiếu chiến vô cùng. Gặp ai cũng muốn thách đấu, phải rõ ràng thắng/thua, cao/thấp, đũa nào trái ý thì combat 1 vs 1 ngay. Nói chung ae nào cũng bị, tôi cũng không ngoại lệ, vì nó lập trình sẵn trong ‘vô thức’ của ae rồi, chẳng qua thằng nào nhiều hơn thằng nào thôi.

Để tiến lên giai đoạn cao hơn, điều cốt lõi nhất là ae phải quan sát được cái ‘tâm’ của ae thế nào khi xúc chạm việc đời. Đây gọi là ‘luyện Tâm’, khi ae sân si lên thì phải thấy rõ mình đang sân si thế nào để còn hành động phù hợp ngay lúc đó.

Còn để lên đến bậc ‘thượng thừa’ thì ae cần buông hết ‘những gì ae đã biết’ đi. Chính xác là buông hết những kinh nghiệm và tri thức ae đã tích lũy bấy lâu nay, rồi bắt đầu nhìn đời với ‘tâm hồn trong sáng’ như trẻ thơ vậy. Khi đạt mỗi sáng ae thức dậy, cuộc đời sẽ là một thực tại vô cùng mới mẻ, cực kỳ sinh động và.. đáng sống!

Nên ở đời có 2 dạng hiểu biết:

Một là, biết nhiều để ‘khinh’ người

Hai là, biết nhiều để ‘giúp’ người

Kể cả có tiến sĩ, giáo sư, triết gia cc gì nếu biết nhiều mà không biết điều thì cũng toang. Đây là tại sao càng biết nhiều lại càng cô đơn, vì cái biết nhiều (dạng số 1) chẳng giúp được ai cả, chủ yếu là để vun đắp to thêm cho cái ‘tôi’ mà thôi.

Khinh người thời gian cũng vỡ mồm, không ông nào tồn tại lâu với kiểu đầy được; dù có tồn tại thì cũng chẳng tới đâu. Vì cơ bản là nhân quả tự nhiên thôi, muốn đời tôn trọng mình thì mình phải tôn trọng đời.

## BI KỊCH CỦA MỘT THẲNG ĐÀN ÔNG

Nói về bi kịch và khốn khổ của nhân sinh thì nhiều vĩ nhân đã nói, nhưng ngắn gọn và đủ ý nhất thì tôi xin trích dẫn câu của bác Oscar Wilde:

“Có hai bi kịch trong cuộc đời này. Một là không đạt được điều mình muốn, hai là sau khi đạt được nó.”

Vé đầu thì ai cũng dễ hiểu, không đạt được cái mình muốn thì tất nhiên sẽ phát sinh khổ. Nhưng còn vé thứ 2, khổ vẫn phát sinh sau khi ta đã đạt được nó; lẽ ra chúng ta phải sung sướng hạnh phúc khi có được cái ta muốn chứ.

Cái bi kịch thứ 2 thường diễn ra ở 2 dạng,

- một là có rồi nhưng mau chán nên lại mong cầu cái khác, thế là quay lại bi kịch đầu tiên.

- hai là có rồi nhưng lại sợ mất nó; sợ nó không bên mình mãi mãi.

Ngẫm nhanh thì có vẻ “thôi không muốn gì cả thì không khổ, không bi kịch”; nghe đúng như các Thiền sư vô cầu, vô ưu nhưng thật ra cũng không phải vậy.

Cuộc sống thì nên hưởng thụ, nên mong muốn, nên cố gắng, thậm chí là làm tất cả; nhưng để không khổ thì đừng mắc kẹt ở đâu cả.



Không mắc kẹt nghĩa là đừng bắt mọi thứ diễn ra theo ý mình. Đây là chìa khóa cho cả hai bí kịch trên.

## BÀN VỀ ‘THUYẾT PHỤC’

Anh Em nên tỉnh táo trong việc đi thuyết phục người khác hoặc đơn giản là cho lời khuyên / nhận xét. Thói quen của AE là hay nghĩ xem mình nên nói gì cho hay rồi trau chuốt từng câu từng chữ nhưng đây lại không phải là cốt lõi.

Việc đầu tiên ae cần quan sát là đối phương nó có tin ae hay không. ‘Tin hay không’ chính là ‘TÂM THỂ’.

Khi ‘tâm thể’ đã không có, dù ae nói hay và chặt chẽ cỡ nào thì đối phương cũng đếch tin hoặc thậm chí không thèm nghe ae nói. Nên việc đầu tiên khi đi thuyết phục, không phải là cần nói gì mà là cần làm gì để nó tin mình trước đã.

Để nó tin, một là những gì ae sắp nói thì ae phải là ‘tâm gương’ cho việc đó. Ví dụ, ae nói vợ con đi tập thể thao đi, lợi ích của rèn luyện sức khỏe nhưng thực tế ae đếch tập ngày nào thì vợ con không đánh cho là may.

Hai là, ae đã có uy tín cao ở cái mãng A, đối phương đã tin ae một thời gian rồi, thì lúc ae nói qua mãng B thì tương đối cũng thuyết phục hơn, dù thậm chí ae chỉ chém gió thôi, chứ chưa có trải nghiệm thực tế gì về mãng B.

Xong phần ‘Tâm thể’ thì ae cũng cần chú ý thêm phần ‘VỊ THỂ’, phải biết đối phương với mình ở vị trí nào.

Nhiều ae vừa đi làm, rất sung, ý kiến sáng tạo đủ thứ, lên thuyết phục hay nhận xét ông Sếp. Cứ cho là ý kiến ae hay

nhưng đừng làm ông Sếp trông ‘ngu’ hơn ae. Dù thằng Sếp có ngu thật thì nó cũng chỉ thừa nhận trong bụng, còn miệng thì vẫn chê hay phản đối nhẹ với ae một tý để còn giữ vị thế. Nhiều ae cứ ngoan cố, phải bắt thằng Sếp thua thì ae toang conme rồi.

Nhất là với người lớn tuổi hơn, người quyền lực hơn, thì ae phải quan sát kỹ, nhiều lúc không nên ý kiến gì lại tốt cho ae. Còn việc bắt buộc phải ý kiến thì phải vô cùng tinh tế; một là cho đối phương cảm giác họ không dốt, hai là để họ có sự lựa chọn, chứ đừng bắt họ phải làm theo ý mình.

Còn trên môi trường phân bút, ae nào hay đi còm dạo và cà khía thì cũng tương tự như thế, phải xem đối phương có ‘tâm thế’ muốn nghe ae không đã rồi hãy còm. Chứ còm để thể hiện mình giỏi, mình ngon thì trông khệnh khạng vô cùng. Khi nhận xét trên phân, ae nào thật ‘tâm’ thì cứ inbox riêng khuyên bảo nhau, đây là con đường dung hòa nhất.

Tóm lại, khi đã có ‘tâm thế’ và hiểu ‘vị thế’ thì dù ae có nói vụng về thế nào thì nó vẫn thuyết phục người nghe, vì cơ bản họ tin ae rồi.

## ‘THEO ĐUỔI ĐAM MÊ’

Mấy nay có vài bạn tâm sự trên page rằng, ‘vẫn chưa tìm thấy được đam mê của mình là gì’ hoặc ‘đã tìm được đam mê nhưng bắt đầu sao khó quá’

Tôi nói sự thật, các Bạn đừng buồn, ‘theo đuổi đam mê’ là một tư tưởng cực kỳ nguy hiểm trong giới trẻ hiện nay nếu không thực sự hiểu đúng. Cứ tưởng tượng, một ngày đẹp trời, các Anh Chị nông dân đếch muốn cày cuốc nữa mà đi ‘theo đuổi đam mê’ làm giàu cc gì đấy thì tất cả chúng ta chỉ có đói thôi mồm. Lúc đấy thì lấy tiền giấy ăn thay cơm.

Cơ bản nhân sinh, ai mà không đam mê giàu có/thành công, rồi thành ông này bà kia, thậm chí là trở thành ‘Vĩ nhân’. Nhưng nếu thế giới này chỉ toàn vĩ nhân thì chắc chắn sẽ loạn và cực kỳ tẻ nhạt.

‘Vĩ nhân’ là người thay đổi thế giới, nhưng người xây dựng và duy trì thế giới lại là ‘Thường nhân’. Thế giới có thể thiếu vĩ nhân, nhưng nếu thiếu thường nhân chắc chắn sẽ diệt vong sớm.

Trước vì khuyến khích giới trẻ ‘theo đuổi đam mê’ thì hãy tập thói quen đơn giản này trước, là tập ‘hài lòng’ với những gì mình đang có và làm hết khả năng với công việc mình đang làm.

Bạn đam mê trở thành gì cũng được; nhưng nếu thời thế không cho phép bạn theo đuổi đam mê ngay lúc này mà lại

đây bạn đi rửa chén ở nhà hàng thì hãy nhớ lời tôi nói, hãy trở thành người rửa chén sạch nhất shop.

Dù làm công việc ‘không đam mê’ nhưng bạn vẫn toàn tâm toàn ý để ra kết quả tốt nhất thì đây là phẩm chất cốt lõi để bạn ‘tự do’ và ‘thành công’ ngay bây giờ, chứ không cần tương lai nào xa vời cả.

Hãy ‘đam mê’ thật tâm với những gì bạn đang có,  
rồi vũ trụ sẽ đưa bạn đến đúng chỗ mà bạn muốn !

## BÀN VỀ ‘LỜI KHUYÊN’

Có vài bạn tâm sự với Bác 7 về việc đi xin lời khuyên nhưng khi áp dụng thì lại không ra kết quả như mong đợi. Tôi nghe một lúc là biết bệnh ngay, nên có hỏi nhanh các bạn thế này:

“Nếu chú đang cần giảm cân thì chú sẽ xin lời khuyên từ 1 ông body mập trưởng mỡ hay 1 ông có body gọn gàng săn chắc ?”

Rõ ràng là ‘nên’ hỏi ông body săn chắc trước, dù có thể ông body mỡ kia là tiến sĩ dinh dưỡng đi nữa thì chỉ nên hỏi ông ấy để tham khảo thêm kiến thức mà thôi.

“Còn nếu chú muốn làm giàu, muốn trở thành triệu phú đô-la thì chú sẽ hỏi những thằng bạn thân của chú, ông xe ôm đầu ngỏ, thậm chí là phụ huynh của chú, hay chú sẽ hỏi người nào đã là triệu phú !”

Nếu phụ huynh chú là triệu phú thì chú đã không hỏi tôi câu này. Nhưng nếu gia đình chú chưa phải, thì người chú cần hỏi về chuyện làm giàu này, chắc chắn không phải là những thành viên trong gia đình chú.

Riêng tôi, ‘hỏi ai’ còn quan trọng hơn cả ‘hỏi gì’

rõ hơn là ‘xin lời khuyên từ ai’

Hỏi lan man nhưng hỏi đúng người thì vẫn ra được lời khuyên giá trị. Vì cơ bản họ đã trải qua thực tế, chứng thực được kết quả rõ ràng nên nói đúng việc và phù hợp với bạn.

Hỏi đúng người xong thì vẫn phải so sánh ít nhất thêm 2 nguồn tin cậy nữa (nếu việc cần hỏi là quan trọng) để có đa góc nhìn về vấn đề. Điểm chung nhất của 3 người chính là cái mẫu số để bạn ‘tạm tin’ để thử.

Tại sao tôi nói là ‘tạm tin’ để thử trước; vì cá nhân tôi, cái gì tôi chưa trực tiếp trải nghiệm thì tất cả lời khuyên chỉ là tham khảo. Dù cái đó được viết trong kinh thánh hay kinh điển gì thì tôi vẫn phải tận tay trải nghiệm trước đã.

Nhất là cội Phê, nơi lắm Thầy nhiều likes, thì các bạn càng phải cẩn trọng với những lời khuyên của các Giáo sư online. Cả những dòng Bác 7 đang viết (dù rất chân thành), cũng chỉ để tham khảo mà thôi.

Cứ ‘tạm tin’ để đi tiếp, nhưng cứ vào thực tế rồi kiểm chứng lại từng mục một.

Còn về ăn mặc, các bạn không nên hỏi Bác 7 làm gì, vì Bác phối đồ như cái đầu buôi, chỉ được cái chém gió!

## TÌNH & LÝ

Cơ bản Người Việt xưa giờ đều trọng TÌNH hơn trọng LÝ. Lý là chuyện gì cũng phải đúng / sai rõ ràng và việc này tôi đúng / anh sai; còn Tình thì quan trọng tôi với anh có thích nhau hay không.

Đây là luật bất thành văn, là ‘văn hóa’ tại Việt Nam; từ bộ máy cao nhất đến tập thể nhỏ nhất đều thể hiện rõ ‘Tình’ vẫn luôn chiếm ưu thế.

Dù muốn hay không, đi ngược lại với dòng chảy ‘văn hóa’ đấy thì chỉ tự làm khó bản thân. Đặc biệt, các anh chị kinh doanh trên đất Việt thì càng phải linh hoạt khôn khéo khi hòa chung dòng chảy này.

Chuyện Lý / Tình dễ hiểu nhất chắc ngay trong gia đình, giữa vợ chồng, anh em, hay mẹ chồng/con dâu. Nếu việc đúng sai không vượt qua khuôn khổ Pháp luật quy định thì cứ ‘tình cảm’ lại trơn tru và hòa thuận ngay; việc ai đúng ai sai trong vài tình huống thì thực sự không quá quan trọng.

Còn chơi phây hay tương tác cộng đồng, chúng ta hay có thói quen bắt bẻ nhau vì cái đấy không đúng LÝ, đặc biệt là các ông giáo sư bàn phím lắm chữ nhưng ít đời.

Không quen biết thì chẳng sao, lướt qua là xong; nhưng còn anh em, bạn bè, đối tác, khách hàng quen biết thì chuyện phân tích đúng/sai trên cỏi phây là không quá cần thiết. Vì khi phân rõ đúng/sai xong thì tự nhiên lại mất một người



bạn. Hỏi sao Ông Bà ta hay bảo “Thấu Tình Đạt Lý”, đây vẫn là phương châm cốt lõi để ứng xử với nhân sinh.

Nếu thực sự muốn góp ý chân thành thì inbox riêng hay gặp riêng (nếu mối quan hệ gần), còn họ tiếp thu hay không thì tùy họ. Đây là cách ứng xử phù hợp và cân bằng giữa tình và lý trên cả online và offline, vì cơ bản chẳng ai thích bị chinh trước đám đông cả.

## THIÊN ĐƯỜNG CỦA CHÚA

### *Antelope Canyon - ‘Kỳ quan thứ 8 của Thế Giới’*

Anh em nâng điểm Thân-Tâm-Tuệ một lúc thì cũng nên nghỉ ngơi, chiều chuộng bản ngã một tý. Học nhiều, cày nhiều, đích đến cũng để hưởng cho ấm cái thân này. Sống là vừa học vừa hưởng, nó mới cân bằng, chứ nạp kiến thức nhiều quá thì cũng dễ ngáo.

Bước ra ngoài, ae mà cứ mở miệng thân-tâm-tuệ và đạo lý thì bà con người ta sẽ chạy hết. Biết để bụng thôi, ai đủ duyên thì nói, không thì cứ lấy mấy trải nghiệm vui chơi trong cuộc sống mà chém, nó vừa vui, vừa dễ hòa nhập với tất cả. Chứ không ae sẽ bị ức chế tâm rồi trầm cảm đấy, vì cái bệnh ‘cứ muốn người ta phải hiểu giống mình’.

Trở lại chuyện đi chơi, tháng 3 năm rồi, tôi với Hoàng Hậu (aka vợ tôi) làm một chuyến tham quan Antelope Canyon. Cái hình nền cát màu vàng như khe núi rồi trời xanh trong vắt trên destop Window hay Macbook của ae, chính là chỗ này.

Hệ thống khe núi hình thành do “nước chảy đá mòn” qua tầm 175 triệu năm trước CN. Trên lịch sử thì người Native American (Da Đỏ) đến khu này sinh sống và khám phá ra hệ thống này.

Họ bảo đây là kiệt tác của Đấng Tạo Hoá, nếu có cơ hội thì ae nên tham quan 1 lần trong đời để mở thêm tuệ giác. Hiện tại Antelope vẫn thuộc người Da Đỏ quản lý.

Ánh sáng đẹp nhất tầm 11h sáng đến 1h trưa, nắng thẳng chiếu qua khe tạo hiệu ứng light beam. Từ Las Vegas (Mỹ), đi xe 5 tiếng từ sớm để kịp giờ thiêng.

Đá mịn hơn mặt mình, khắc tên lên đá sẽ bị phạt 35,000 đô và đi tù mấy năm. Không cho quay phim, có chụp thì chụp bằng iphone. Đi hết khu này tầm 1 tiếng, trong khi để khe núi hình thành tốn 175 triệu năm. Bước đi trong đây thì ae sẽ cảm giác rừng mình vô cùng; vì so với tự nhiên và vũ trụ, chúng ta là gì rất nhỏ bé.

Hình tôi chụp bằng phone, hình gốc, mời ae thưởng thức. Năm qua bị dịch Covid khá nặng ở Mỹ nên gia đình cũng không đi đâu thêm. Tôi có kế hoạch sẽ đi xuyên nước Mỹ trong 1 tháng, nhưng để thằng ku con đầu lòng của tôi cứng cứng tý rồi dẫn nó theo luôn.

## NHÁT ĐỜI & SỐNG MÒN

Tôi nói chuyện với khá nhiều bạn đọc trên page này, hơn 100 anh chị em đây, mà nhìn chung các vấn đề của anh em thường rơi vào 2 tình huống sau:

Một, là không biết mình muốn gì, và sống để làm gì,

Hai, là biết mình muốn gì, mà lại không làm tới nơi tới chốn,

Nhóm 1 thì tôi hỏi “có sợ chết không”, thì đa phần anh em nào cũng sợ... Tất nhiên, cái chết thì ai cũng sợ rồi, nhưng đến cả sống mà anh em cũng sợ sống luôn thì thôi bỏ mẹ rồi. Mà thường mấy người bận rộn lại ít khi hỏi câu này, kiểu sống để làm gì, vì lo cày sấp mặt ra, biết bao trách nhiệm trên người mà... nên chuyện không biết mình muốn gì thường là anh em nào quá rảnh hoặc quá dư nhiều thứ rồi lại sinh tật.

Nhóm 2 thì tôi hay gọi là nhóm ‘sống mòn’, làm cái gì cũng ‘nhấp nhấp’, nên chẳng ra cái gì với cái gì. Kêu đi tập thể thao thì cũng không đi tập, nhưng suốt ngày cứ hỏi mấy cái trên trời dưới đất. Rèn thân chưa làm được thì mấy cái xa xôi, xin khoan nghĩ tới.

Muốn làm nhiều thứ mà cái gì cũng nhấp nhấp, cũng sương sương, kiểu luộc trứng đây, cứ đến 80 độ, thấy nóng quá nên ngưng. Trường hợp này gần như ai cũng bị. Cái gì

cũng có mặt mình mà toàn đến 80 độ là nản, trứng muốn chín thì phải đủ 100 độ, phải sôi lên thì mới có trứng ăn.

Mà tôi viết rất nhiều rồi, nhắc lại để anh em tỉnh táo,

Người thông minh thì tôi gặp cực nhiều, nhưng người kiên trì 100% với việc mình đang làm thì rất ít,

Còn nếu có cả thông minh và cả kiên trì, kèm thêm biết điều, làm gì cũng đang hoàng thì chuyện thành công với người đó là sớm muộn thôi... ít nhất là ra dáng con người, là ‘thành nhân’ đấy.

Thông minh đến đâu mà quét cái nhà không sạch thì cũng vứt, tuy nghe không liên quan nhưng nó thể hiện cái tâm của người đó có thực sự đang hoàng trong từng việc nhỏ hay không. Việc nhỏ còn chưa chín chu được thì việc lớn chỉ là phong bạt thôi. Nên anh em phải rất tỉnh táo chỗ này.

Không ‘nhẫn’, đòi không nê, là thế

Anh em phải ghi ra để nhắc mình mỗi ngày,

Nhẫn để làm gì... vì khi mới nóng đến 80 độ thôi, anh em thấy nóng quá, rồi anh em bỏ ngang... thế là vừa tốn thời gian, vừa chẳng được cái giá trị gì cụ thể cả. Phải đủ 100 độ, anh em hiểu không, muốn 10 thứ thì hãy chọn ra 1 thứ dễ nhất mà làm cho thật chuẩn, thật đang hoàng, cho chín tới luôn.

Đa phần anh em thiếu kiên nhẫn vì các lý do:

- Tâm anh em bận rộn quá, phóng dật quá, coi phây coi tiktok nhiều quá, rồi ám mấy cái làm giàu nhanh lẹ, sống nhanh, sống giàu, yolo,... lâu ngày thì não anh em sẽ lờn và dễ mất tập trung thôi.

- Sự tự kiểm soát bản thân và sự tự kỷ luật bản thân của anh em rất kém... Tôi khuyên đi chơi thể thao, ngoài khỏe và định tâm ra thì để luyện thêm cái tính nhẫn nại cho anh em... Để có cái nếp hay cái thói quen là làm gì thì làm cho tới.

- Cứ núi này trông núi nọ, đang đi đường này, thấy đũa kia đi nhanh hơn, thế là bay qua đường đó, rút cuộc chả đường nào ra đường nào. Sống gần nửa cuộc đời chỉ toàn bay qua bay lại, rồi bay xuống vực, hết game.

Tập trung, tập trung, tập trung

Kỷ luật, kỷ luật, kỷ luật,

Đàng hoàng, đàng hoàng, đàng hoàng,

Anh em ghi ra ngay màn hình mà tự đọc mỗi sáng thức dậy.

Anh em đọc bài ‘Đàng hoàng là đạo’ rồi sẽ hiểu, việc nề nếp trên thân nó giúp cái tâm của anh em định lại và nề nếp thế nào.

Hãy thử 1 lần trong đời, anh em làm gì cho nó tới thử xem,

Hãy làm cho bản thân mình bất ngờ thử xem.

Chọn 1 việc nhỏ nhất là làm cho thật chín, chứ đừng có sống mòn và nhát đời nữa.

Hôm qua, có 1 bạn hỏi tôi, là muốn đi TU thì chuẩn bị gì ? (ý bạn đó là cạo đầu đi tu đấy)

Tôi bảo, muốn đi tu cũng được, mà đi làm công quả ở Chùa vài tuần đi, coi thân và tâm chịu nổi không.... Nếu mới vào Chùa vài ngày, mà tâm phóng dật, thân khó chịu quá thì coi chừng đang kiểu ‘trốn đời’ đấy. Thấy nhát đời quá nên chui vào chùa trốn.

Sẵn nói vụ đi tu, ai có ý định cạo đầu làm tu sĩ thì tôi không cản, nhưng để vào Chùa tu thành công thì không phải kiểu ‘chán’ đời mà đi tu... mà phải là rất rất ‘yêu đời’ mới đi tu... thì anh em mới tu có kết quả được.

Chứ chán mà đi tu thì cũng lẫn quẩn thôi,

Thay vào đó thì sống đàng hoàng ngoài đời thường cho rồi, đỡ ăn tiền của bá tánh cúng dường, mà tu không đến đâu thì mang nghiệp vào thân nữa.

Làm gì thì làm cho tới 100 độ C, từng việc một, việc nào ra việc đó, phải đàng hoàng với nó 100%.

Đừng bay bổng, đừng lan man, đừng ảo tưởng gì về tương lai nữa,

Anh em đứng soi gương rồi tự hỏi mình trung thực xem,

“Mấy chục năm nay, mình đã thực sự làm gì mà dùng hết 200% cố gắng của mình chưa?”

Chuyện thắng thua tôi chưa bàn tới, nhưng anh em phải đi đến tận cùng của 1 việc thì anh em mới ‘lớn’ được... lúc đấy, tâm anh em mới trưởng thành được. Đừng sống mòn, đừng nháp nháp nữa.

Nhớ nhé anh em.

Đoàn hoàng, kiên nhẫn và kỷ luật với chính mình.

Nhẫn và đoàn hoàng tới đâu thì cuộc đời anh em tới đó,

Nhẫn 10% thì đời anh em cứ mập mờ 10% thôi.



## BOIR TRÊN CẠN & LẠM PHÁT NGÔN TỪ

Chúng ta đang sống trong một thời đại, mà chỉ cần 1 chiếc smart phone là anh em có thể truy cập được ngay rất nhiều tri thức trên toàn thế giới. Mọi tinh hoa từ Đông sang Tây, kinh sách bí truyền loại nào đều có search ra được ngay lập tức. Rồi thêm sự bùng nổ của mạng xã hội, video ngắn 1-2 phút, nó làm cho việc chia sẻ thông tin nhanh đến mức chóng mặt. Tôi có 1 đứa cháu họ hàng, mới hơn 17 tuổi, mà đã thấy nó đăng tít trên phây về ‘chánh niệm’ trong đời sống rồi ?! dù Mẹ nó vẫn hay than phiền mà suốt ngày nó cầm phone, chả phụ giúp được tý việc nhà nào... chắc là nó đang ‘chánh niệm’ với cái phone.

Nếu anh em để ý, tầm 3-4 năm nay, các khái niệm như Thiền, quay về bên trong, sống trong chánh niệm, tất cả là một, tần số rung động, an trú trong hiện tại, v.v... tự nhiên xuất hiện với tần suất rất rất bất thường. Người ta nói về nó nhiều đến mức, tự nhiên tôi có cảm giác có gì đó hơi quá tải.

Có thể, khả năng thôi, vì sau một thời gian dài người ta phóng tâm ra bên ngoài quá nhiều, nhất là việc kết nối, chia sẻ lên online lại quá nhanh. Một ngày có thêm vài kết bạn mới, rồi mọi thứ cứ chóng đến chóng đi, nhà nhà đăng tít, chia sẻ cuộc sống một cách ào ạt... nên có lẽ đã đến giai đoạn ‘quá độ’ với một số bộ phận nào đó trong xã hội này rồi.

Chưa kể, dịch bệnh suốt 2 năm nay, giờ bên Mỹ vẫn còn lây lan, làm mọi thứ bên ngoài bị đảo lộn một cách quá bất ngờ. Khi mọi thứ bên ngoài càng bấp bênh thì việc quay về bên trong, đưa tâm vào trong, nó thành ‘trend’, thành một trào lưu mới... có thể đến nhanh rồi lại ra đi nhanh.. Tôi cũng muốn quan sát xem là mọi thứ sẽ diễn biến tiếp theo như thế nào, coi dòng nhân-quả của việc này thực sự chạy ra sao.

Đứa cháu tôi cũng nói về ‘chánh niệm’, rồi thêm bà chị đồng nghiệp người Việt trong hãng tôi cũng vừa nói với tôi về ‘chánh niệm’ hồi tuần trước... Nên hôm qua tôi có hỏi vui chị ấy, “trong 1 ngày, 24 tiếng, chị thấy mình sống trong chánh niệm được bao nhiêu phút?”

Chắc do tôi hỏi bất ngờ quá, nên chị hơi ú ớ, rồi đáp nhanh “tầm 1-2 tiếng em ah”.

Tôi bảo, “thế chị định nghĩa chánh niệm là gì?”

Chị lại ú ớ lần 2... uhm thì... rồi chị nói ra như kiểu thuộc bài ở đâu đó, chánh niệm là thân ở đâu tâm ở đó, chánh niệm là biết mình đang làm gì... chánh niệm là thấy tâm mình đang thế nào, rồi cả chánh niệm là quán Tứ niệm xứ !!!

Tôi định hỏi thêm, Chị hiểu sao về Tứ niệm xứ, mà thấy Chị hơi không vui rồi, nên tôi đá sang chuyện khác ngay. Vì cái ngu nhất trên đời này là đi hỏi khó phụ nữ.... đây là con

đường tự dẫn mình đến tử lộ nhanh nhất, nên anh em hết sức chú ý khi nói chuyện với phụ nữ.

Trong 100 người nói về chánh niệm, thì mỗi người đã có định nghĩa khác nhau rồi,

Trong 100 người thực hành chánh niệm, cũng chỉ có vài % thực sự sống với chánh niệm đúng nghĩa mà thôi

Đôi lúc mình chỉ mới biết về nó như dạng ghi nhớ trên khái niệm, phân tích trên lý trí... chứ trên thực chiến, chúng ta chưa có trải nghiệm đủ sâu.

Một người dù có căn cơ lắm, phước đức đầy đủ, và khi tập chánh niệm có cả người hướng dẫn cụ thể, nếu miên mật mỗi ngày... thì chỉ mới sống trong chánh niệm tầm 5-10 phút rải rác vài giờ trong một ngày cho 1-2 năm đầu tiên. Có thâm niên quan sát trên 3-4 năm thì mới tăng lên tầm 2-3 tiếng / ngày, cũng tùy người, tương đối là thế. Còn giữ được chánh niệm trong 24 / 24 tiếng, ngay cả lúc ngủ thì chắc ít ai đạt đến mức độ đó, ngoại trừ các bậc chân tu xịn.

Tâm trí chúng ta thông minh và lưu manh lắm anh em ah, nhiều lúc ngay lúc thiền hành, chúng ta vẫn bước đi nhưng tâm trí ta không có ở đó đâu. Nhưng ai hỏi thì chúng ta vẫn nói theo quán tính là mình đang đi trong chánh niệm.

Thời đại kết nối tức thì là thế, làm người ta biết nhiều hơn nhưng lại thực chiến ít hơn. Lạm phát ngôn từ một cách tàn

bạo... người ta cứ dùng chữ nhưng không thực sự hiểu mình đang nói gì.

Để biết một người có thực sự hiểu điều họ đang nói hay không, thì chỉ có quan sát vào ‘hành động’ và các ‘thói quen’ (tập khí) họ đang làm mỗi ngày mà thôi. Phải ở chung với nhau đủ lâu thì mình mới rõ được là họ hiểu những gì họ đang nói được bao nhiêu %.

Có những khái niệm, chúng ta đọc qua là nhớ ngay, hiểu ngay, rồi chúng ta tự ảo giác là mình xong rồi. Tuy nhiên, có thể tất cả những cái biết, cái thấy đó, chỉ mới là tập bơi trên cạn mà thôi.

Biết tất cả, nhưng khi bước vào game đời thì lại vô cùng lúng túng !

Để bơi thông thả giữa dòng đời đâu đơn giản chỉ là chuyện đọc và hiểu,... phải bơi, phải ngụp lặn đủ nhiều thì mới tự biết bơi thôi anh em ah.

Tâm mình thế nào, hiểu biết đến đâu, thường nó nằm ở mấy chuyện linh tinh trong cuộc sống. Vì mấy chuyện nhỏ nhỏ thì tâm chúng ta hay lơ là... nên nó sẽ dễ bộc phát mấy cái trong vô thức hơn.

Đó là tại sao, đa phần chúng ta dễ bức mình vì mấy chuyện linh tinh vặt vãnh nhiều hơn mấy chuyện quan trọng... Vì các chuyện lớn thì nó liên đới đến quyền lợi nhiều thì phải ngồi bình tâm suy nghĩ thôi.

Nên cái cần quan sát là quan sát thái độ người đó ứng xử với mấy việc vặt vãnh trong cuộc sống như thế nào.

Có những khái niệm nó không dành cho tất cả, hoặc nó chưa phù hợp với chúng ta ở giai đoạn đó. Nó kiểu chúng ta đang học lớp 7 mà vô tình google đọc trúng bài lớp 12... đọc hay nhưng chưa đến lúc, vì các thử thách ở lớp 7 chúng ta vẫn chưa hoàn thành xong.

Cốt lõi vẫn là trung thực với bản thân mình được bao nhiêu phần... Nên thay vì chạy theo các khái niệm nghe có vẻ ‘xịn’ thì anh em hãy tập trung mấy việc đơn giản hơn, nhất là những việc mà mấy năm nay mà mình vẫn chưa làm được... như đi tập thể thao nâng cao sức khỏe, bổ sung thêm vài kỹ năng để công việc hiện tại thuận lợi hơn, các mối quan hệ mình đã bỏ quên như với bố mẹ, với anh chị em trong nhà, nên dành thời gian để kết nối lại.

Chúng ta có nhiều cái để làm ngay bây giờ lắm, hơn là việc cố gắng ghi nhớ thật nhiều kiến thức mà vốn nó không thuộc về mình.

Trải nghiệm đủ sâu, vốn sống đủ dày thì tự lúc đó anh em sẽ thấy ra, chứ không cần thông qua ngôn ngữ của người khác, vì đó là trải nghiệm của người ta, chứ không phải của mình.

List ra những việc cần làm, rồi làm nó thật đàng hoàng,

Đầu tiên là đi tập thể thao... vì nó rất tốt cho cả thân và tâm...

nếu việc dễ làm nhất mà chưa làm được thì mấy cái kiến thức và khái niệm kia còn vô nghĩa và xa vời lắm.

Thân chưa nề nếp thì tâm sao nề nếp được.

## HÃY LÀ CHÍNH MÌNH!

Câu này xuất phát từ bọn Tây, nó không sai, nhưng hiểu không đúng thì lại cực kỳ nguy hiểm,

‘Hãy là chính mình’, tiếng Anh gọi là ‘be yourself’

Tách riêng chữ self ra, thì self dịch là ‘cái tôi’,

Cái khó nhất ở câu này là mình hiểu cái tôi (self) của mình được bao nhiêu % ?!

Rồi hàm lượng tham sân si của mình bao nhiêu, có cái gì tốt, cái gì xấu xí bên trong cái self đó....

Nói chuẩn là mình hiểu chính mình được bao nhiêu % ... để mà quay về, rồi trở thành nó.

Bản chất của Self thì có tồn tại cả good self và bad self, như 2 mặt tốt xấu trong một con người,

Bad self, có thể tạm hiểu là những vùng đen tối, những tập khí xấu, những ác niệm bên trong, v.v..

Mỗi người, sẽ có % good self và % bad self khác nhau, hai cái luôn tồn tại song song, chẳng qua là % bên nào nổi trội hơn bên nào.

Người có đức hạnh là người có phần good self chiếm ưu thế, tuy nhiên phần bad self vẫn tồn tại, chứ không thể triệt

tiêu hẳn, tuy nhiên nó rất khó trôi lên để làm phiền nếu người đó biết quan sát mình lâu năm.

Nên khi anh em khuyên ai, “hãy là chính mình” thì nên nói chính xác hơn là “be your good-self”, thay vì “be yourself”

Bởi vì khá nhiều anh em, bị tiêm nhiễm chủ nghĩa cá nhân của bọn Tây, thấy nó hay quá, rằng tôi phải là chính tôi chứ, quá tuyệt vời !

... tuy nhiên lại bắt người khác chịu đựng cái tánh đó của mình thì đâm ra méo mó vô cùng.

Nó giống như anh em đi làm, rồi thăng đồng nghiệp bảo, tánh tao vậy đó, chịu được thì chịu, không chịu được thì biến. Cả trong gia đình cũng vậy, chúng ta cũng hay gặp việc họ muốn là chính họ, rồi ai chịu được thì chịu... nhưng đó không phải là “be your good-self”.

Mỗi người sinh ra đều có sự lựa chọn đường đi của riêng mình, anh em muốn mình như thế nào, hoàn toàn là quyền của anh em... tuy nhiên, nếu anh em sống một mình trên núi, không làm phiền đến ai hết thì anh em muốn là chính mình như thế nào thì không ai quan tâm cả...

Nhưng khi đã tham gia vào game đời, các hoạt động mang tính đội nhóm, như sinh hoạt gia đình, làm việc trong công ty... thì anh em phải sắp xếp và chọn lựa lại cái self



nào của mình để hài hòa với mẫu số chung của tập thể đó... (nếu anh em vẫn cần tổ chức đó).

Nó giống như tham gia giao thông, dù anh em có chạy siêu xe mà vào con đường chỉ giới hạn chạy 30km/giờ thì anh em phải tuân theo luật chơi ở đoạn đường đó. Còn anh em muốn chạy nhanh với tốc độ của anh em thì ra đường khác mà chạy... hoặc tự xây đường mà chạy.

Ai cũng có quyền tự do lựa chọn, tuy nhiên, mình có sự tự do của mình nhưng cũng nên tôn trọng sự tự do của người khác. Nên lời khuyên đúng nên là:

“hãy là chính mình, nhưng đừng phiền đến người khác!”, nó đầy đủ hơn.

Bọn Tây bên đây nó rất tôn sùng chủ nghĩa cá nhân, nhớ hồi Covid, chính phủ Mỹ không có quyền ép bất kỳ ai đeo khẩu trang cả, vì đó là quyền tự do cá nhân. Nhưng bài học rất hay ở đây cho bọn Tây bướng, là có một số nhà hàng, văn phòng bác sĩ, nó ghi thẳng ở ngoài cổng vào, là “mày có quyền không đeo khẩu trang, it is okay. Tuy nhiên, tao cũng có quyền không tiếp mấy đứa không đeo. Cảm ơn”

Thật ra, ngay trong gia đình hay chỗ làm anh em, luôn hiện diện rất nhiều người như thế. Không phải họ thích như vậy mà do họ cũng chưa hiểu mình thôi. Anh em hiểu ra, thực hành, có kết quả thì nhớ hướng dẫn cho bà con xung quanh mình. Không phải để tạo phước, mà là để không gian

sống chung của chúng ta đỡ phiền, đỡ stress, đỡ hành nhau hơn. Còn không thay đổi được thì anh em phải tập dung hòa và tâm vững vàng hơn thôi.

Anh em thấy đấy, tự do của mình phải hài hòa với tập thể, nếu anh em còn sinh hoạt và kiếm sống trong môi trường chung đó. Ai cũng có quyền của mình, giống như cả đám lao ra đường cao tốc chạy xe, đứa nào cũng muốn chạy theo ý mình, muốn là chính mình thì chắc chắn sẽ đụng nhau loạn xạ. Nên cần có quy định tốc độ, queo cần nhả đèn để xe 2 bên họ tránh v.v..

Nên game đời nó giống như chạy xe ngoài freeway vậy, anh em phải xem tốc độ mình phù hợp với dòng xe hiện tại hay không, chạy đi đâu cũng phải nhìn trước nhìn sau, nhìn phải, nhìn trái để linh hoạt, mình chạy đường mình nhưng cũng không cản đường người khác. Nói quy lại, mỗi người có sự độc lập riêng nhưng trên nền cộng hưởng chung.

Anh em muốn chơi game đời điều nghệ thì anh em phải cực kỳ am hiểu luật chơi ! đó là bước cơ bản để anh em làm chủ game đời.

Anh em muốn là chính mình thì nhớ là “be your good-self”

Còn nếu anh em lựa chọn sống không biết điều thì trừ khi anh em lái xe tăng, xe thiết giáp, đường cỡ nào tao cũng

phang được hết, không quan tâm ai... nhưng với điều kiện là cái thể phía sau lưng anh em phải cực mạnh.

Đơn cử trong hăng tôi, có vài ông Tây già khó chịu vì, không bao giờ nghe ai và cũng không bao giờ nhường ai, nhưng do tay nghề và kinh nghiệm của các ông không có đứa nào thay được. Nên ông làm theo đường nào thì cả đám trong team phải follow theo thôi.

Nên muốn là chính mình (thậm chí là bad self), muốn khênh khạng thế nào cũng được... thì ít nhất cũng phải có vài giá trị nào đó thật xịn để thăng khác nó tạm nhìn mình, rồi tự nó bớt cái self của nó lại để nhường đường cho anh em đi. Chứ đã là bad self mà không có giá trị nữa thì đời nó tát cho vỡ mồm.

Tôi có 1 đứa cháu, vừa qua 18 tuổi, Mẹ nó (chị ruột tôi) bảo, giờ nói nó cái gì thì nó cũng bảo, cuộc đời nó, nó quyết, nó muốn là chính mình. Bên Mỹ, tính ra, dạy con rất khó, nhất từ độ tuổi từ 13 đến 18, vì nó được giáo dục đề cao chủ nghĩa cá nhân mà.

Trong khi bên Á Đông chúng ta, thì đề cao chủ nghĩa Tôn sư trọng đạo, phải nghe lời Bố Mẹ, không nghe đánh chửi mẹ mày bây giờ. Thật ra nếu kết hợp được cả hai thì tuyệt vời, vì phải phân tích được cái hại và cái lợi của từng cái self, cả good self, cả bad self, để tự nó thấy ra rồi quyết xem % self nào nhiều hơn để dung hòa với cái game mà nó chọn tham gia vào. Đó là lợi cho nó đó.

Tiếc là cả phụ huynh còn lúng túng thì đưa con chọn sai là chắc vé, trừ khi phước tự thân của nó cực dày thì hy vọng nó tự nhìn ra và tự chuyển hóa. Tất nhiên chọn sai thì đời nó dạy cho mấy trận là sáng mắt thôi... nhưng đời dạy thì đau khổ lắm con ơi.

Trong game đời này, chỉ có người có đức hạnh thì mới thực sự cảm nhận được hạnh phúc đúng nghĩa thôi,

Đức hạnh chính là biết gìn giữ và nuôi dưỡng cái good self, thay vì cái bad self.

Be your good-self và cố gắng hài hòa với mọi người xung quanh,

Còn muốn người ta phải phục tùng mình, theo ý mình dù mình rất bad, thì anh em phải cực kỳ xịn đã.

Mà nhớ, dù có xịn đến cỡ nào, cũng phải cúi đầu thôi, vì anh em có sống 1 mình đâu !

Vì ngay ngày mai, không có anh em, trời vẫn sáng như thường. Tự cao tự đắc là tự đào huyệt chôn mình đấy.

Chúc anh em cuối tuần vui nhé!

## THIỀN TẢ PÍ LÙ

Đạo này nhiều bạn nhẩn hỏi về Thiền, nào là có nên Thiền hay không, Thiền là gì, sự khác nhau giữa Thiền định và Thiền tuệ, các tầng Thiền, Thiền tứ niệm xứ, Thiền khai mở 7 luân xa, rồi các khóa Thiền 10 ngày v.v... đủ các loại buffet Thiền.

Tôi không có ý gì về con đường Thiền mà anh em đang theo đuổi cả, vì cuộc đời của anh em thì chỉ tự anh em chọn, sướng khổ cũng mình anh em hưởng thôi. Nên mọi người đọc vui, không hợp thì cho qua, không cần tranh luận để mất hòa khí.

Ngày trước, khi nghe ai nói chuẩn bị đi học Thiền hay sắp đi khóa Thiền gần ngày nào đó... thì tôi kiểu phản xạ hỏi ngay,

“Bộ có chuyện gì buồn hả?”

Thật ra không phải cứ buồn thì mới đi thiền, đôi lúc chỉ là chúng ta tò mò thôi, hoặc do tâm lý mất phần, thấy ai cũng thiền nên mình cũng muốn trải nghiệm thử xem sao. Tuy nhiên, phần đông đến với Thiền thì bên trong đều đang có ‘sang chấn tâm lý’ nào đó cả, quá trống trải và lạc lõng khi đối diện với thực tại đang diễn ra, không bám víu được ở đâu nữa nên thử đến với Thiền xem sao, biết đâu là cứu cánh.

Cứu cánh hay không thì tôi không rõ, có vài người cũng thay đổi rất tích cực sau khi tham gia khóa Thiền về, cũng có người lúc Thiền thì bình an mà hết Thiền là hết bình an. Có người thì khi ngồi Thiền, có cảm giác khoai khoai, rồi tham đắm trong cảm giác hỷ lạc và kẹt cứng luôn trong đấy luôn... không muốn tương tác với cuộc sống bên ngoài nữa. Thiền gì mà khôn vl, dậy nấu cơm, lau nhà, với đi làm đi máy ông tướng ời.

Tôi hay nhắc,

định nghĩa sai thì sẽ hành động sai,

Định nghĩa về thiền như thế nào thì chúng ta sẽ hành động như thế đấy.

Thiền, nói tương đối, là ‘thấy rõ’ thân tâm mình đang như thế nào khi tương tác với các sự việc đang diễn ra ngay trong đời sống hiện tại của chúng ta.

Điều đó đồng nghĩa, anh em có thể ‘Thiền’ ngay trong chỗ làm, ngay lúc sinh hoạt với gia đình, ngay trong lúc anh em đang cãi nhau với vợ hay người yêu... thậm chí thiền ngay cả lúc anh em đang rất sân hận.

Khi mình đang sân, thấy rõ mình đang sân, đó là Thiền,

Khi mình đang tham, đang đồ kỵ, thấy rõ mình đang tham, đang đồ kỵ, đó là Thiền,

Khi mình đang so đo, đang bám chấp, thấy rõ mình đang so sánh, đang chấp vào, đó là Thiền.

Cái khó ở đây, là khi tâm đang dao động quá, đang tham sân, đang nghi ngờ, đang so đo thì đâu có ai bình tĩnh để mà thấy rõ mình đang như thế nào,

Toàn đã cái cơn xong rồi mới thấy thôi. Nên cái khác của một người có sự quan sát, hay nói kiểu yang hô, là người có công phu thiền thì họ biết giữ mình lùi lại để quan sát lại thân tâm thế nào trước khi ra đòn.

Rồi thấy rõ tâm mình để làm gì?

Để mình không chạy theo cái tâm đó nữa,

Dù đó là cảm giác an lạc, mình cũng không nên chạy theo.

Một người không có ‘Thiền’ trong người thì sẽ hay phản ứng thế nào trong đời sống hằng ngày?

Nếu sự việc đó khiến mình thấy an lạc, thấy vui, thì mình rất dễ sinh tâm Tham để giữ nó lại, muốn nó mãi mãi,

Còn sự việc đó khiến mình thấy khổ, khó chịu, thì mình sẽ dễ sinh tâm Sân để đẩy nó đi thật xa, không muốn thấy nó nữa.

Đó là cách thông thường chúng ta đón nhận ‘quả’ trong game đời này,

Quả ngon thì tham nhiều hơn, giữ chặt,

Quả đắng thì sân hận ngay, muốn quăng nó đi.

Khi không ‘thấy rõ’ tâm mình, cụ thể không có ‘thiền’ thì chúng ta sẽ dễ sa đà vào 2 hướng trên, dù là nhận ‘quả’ gì đi nữa.

Vậy nên Thiền như thế nào, Thiền ở đâu?

Xin nhắc lại, tôi không đưa ra bất kỳ phương pháp nào cho anh em theo cả, vì chúng ta không giống nhau, nên không có cái gì thực sự rập khuôn cho tất cả. Tuy nhiên, nguyên lý thì chỉ có một mà thôi.

Nguyên lý là gì?

Chính cuộc đời anh em đã là 1 trường Thiền vĩ đại nhất rồi, khỏi đi đâu cho xa.

Khi anh em trọn vẹn với chính cuộc đời mình thì anh em đã tham gia 1 khóa Thiền được thiết kế customize riêng cho anh em rồi đấy.

Chẳng có cuộc đời ai giống ai cả, chúng ta sinh ra, mọi sự việc diễn ra từ nhỏ đến chết, đều khác nhau cả, nó vận hành trên nền nhân-quả. Những gì đang diễn ra trong game đời của anh em đều là ‘quả’ mà anh em đã gieo trước đó hết.

Thiền, là để anh em có thái độ đúng đắn với cái ‘quả’ mình đang nhận hơn,



Nói đúng đắn cũng chưa chuẩn, mà thiền là, để anh em thấy rõ tâm mình khi đối diện với từng cái ‘quả’ đang trở ra ngay chính trong cuộc đời anh em.

Nên Tu ở chợ đời, vẫn luôn là con đường thú vị,

Tôi không phủ nhận chuyện tu độc cư, lên núi vào rừng, nhưng cơ chế của 2 con đường đều giống nhau, tất cả đều phải đối diện trực tiếp với tâm mình thôi, dù cảnh bên ngoài thế nào.

Mâu thuẫn trong chỗ làm, mâu thuẫn trong gia đình, lẩn cán ngoài xã hội, cả những con người đã và đang xuất hiện trong cuộc đời anh em, dù họ có mang lại đắng cay hay ngọt bùi thì tất cả họ đều là ‘tấm gương’ để anh em soi lại tâm mình hết.

Vì nhờ có sự việc đấy, con người đấy, anh em mới thấy rõ hơn tâm mình đang như thế nào khi đối diện với tình huống cụ thể đó. Tình huống xảy ra là được thiết kế riêng, tương ứng tuyệt vời với trình độ tâm thức của anh em lúc đấy.

Nhiều anh em hỏi tôi, có nên đọc nhiều sách hay đọc Kinh điển hay không,

Tôi nói, có thời gian đọc thêm thì cũng tốt, mà không đọc cũng tốt luôn.

Đọc nhiều quá mà chưa có trải đời, chưa có vốn sống, thì dễ bị lú chữ, bị cái trí năng này nó dẫn dắt, rồi cứ rù rù, oh thế ta phải theo ‘trung đạo’ hay ‘âm đạo’ đây!?

Đạo gì thì tôi không rõ,

Cái cần quan sát chỉ là quan sát rõ tâm của anh em mà thôi !

Nói thật, anh em không cần đọc nhiều đâu,

vì cuộc đời anh em chính là cuốn sách mà anh em cần đọc nhiều nhất, đọc mỗi ngày, quan sát mỗi ngày, đúc kết mỗi ngày, viết nên những trang mới mỗi ngày.

Nên hãy trân trọng, hãy đọc nó thật trọn vẹn.

Anh em nắm cơ chế ‘Thiền’ rồi sẽ hiểu tại sao, các tôn giáo đề ra rất nhiều giới luật, nào phải thế này, nào phải thế kia. Giới hay luật lệ là để cản cái ‘cơ’ của anh em lại.

Nó kiêu anh em đang nóng tính lên, sân hận quá, nên anh em ra đòn, đầu óc lúc đấy đâu có tỉnh táo nữa nhưng nhờ có giới luật như một lá chắn để cản cái hành động của anh em lại... để làm gì?

Để anh em bớt ra đòn thiếu suy nghĩ... để cho anh em thêm ít thời gian để quan sát lại tâm mình. Mục đích của Giới là thế. Khi quan sát tâm còn yếu thì việc giữ giới rất rất quan trọng.

Nói nôm na, tâm lực yếu như ngọn đèn trước gió, giới luật như cái chụp đèn để chắn gió làm tắt lửa. Còn tâm lực anh em như ngọn lửa trại, gió càng mạnh thì càng bốc cháy, thì đó là dữ rồi.

Còn thực hành quan sát tâm, ngoài giữ giới (nếu tâm còn yếu), thì anh em thử tập ‘gọi tên’ cái tâm đó là gì khi tâm khởi lên?

Cơ chế vận hành của tâm chúng ta, là khi tiếp xúc với bất kỳ sự việc gì trong game đời, sẽ luôn có 1 cái tâm tương ứng hiện ra...

Nếu anh em gọi được tên của cái tâm đó thì đồng nghĩa anh em đã quan sát tương đối được nó rồi. Mà quan sát được là anh em lên level nhanh lắm, chứ chưa nói đến các bước tiếp theo.

Ví dụ, tôi đang kéo xem comment, thấy 1 bác bảo, Bác 7 viết như loz... Nếu tâm tôi gọn lên, thì tôi phải quan sát và gọi tên được, cái tâm đó là gì? Có thể là tâm sân chẳng hạn, dippe m dám chê t, block m nè.

Hoặc khi mấy ngày không viết bài, tự nhiên tâm nó gọn gọn thêm viết, thì đó là tâm gì? Cũng có thể là tâm tham, hoặc tâm muốn được công nhận thêm... hoặc tâm ABC nào khác nữa.

Trong các tình huống game đời, anh em khá dễ thấy được tâm người khác, kiểu “oh thằng kia tham, con kia sân...” nhưng ít khi thấy được tâm mình lắm.

Dù anh em đang theo pháp môn nào, Thiền loại gì, tu theo ai, tôn giáo nào, thì đích đến vẫn là ‘biết mình’ thôi, và biết rõ thân tâm mình đang như thế nào,

Thấy rõ mình rồi thì mình sẽ biết mình cần làm gì ngay sau đó,

Thiền với tất cả những gì đang diễn ra trong cuộc đời mình, tôi hay gọi vui là ‘Thiền tả pí lù’... Không từ chối ai cả, không từ chối việc gì cả, vì tất cả đều được sắp xếp rất hoàn hảo để chúng ta soi lại tâm mình mà thôi.

Cuộc đời này vì diệu anh em nhỉ,

nên còn gì để thay đổi nó đâu,

chơi thôi !

vì chỉ quan sát được tâm là đủ rồi.

# HẾT

MỜI BẠN VÀO PAGE “NGHỆ” ĐỂ ĐỌC NHỮNG BÀI  
VIẾT MỚI NHẤT CỦA BÁC 7B:

<https://www.facebook.com/NgheClassic>

---

Bạn có thể mời tôi một ly cafe (hoặc nhiều ly) tại đây nếu thấy tôi  
xứng đáng:

<https://thaiducphuong.wordpress.com/cafe2022>

hoặc mua sách ủng hộ tôi tại:

<https://tiki.vn/dung-cuoc-dua-khong-phai-la-thua-p173763067.html>

<https://shopee.vn/product/392838844/17840347761/>