
Lời Tựa

Quyển sách này được đánh lại từ các bài giảng trong lớp Giáo Lý Cơ bản. Nội dung bao gồm những kiến thức nền tảng của Phật Pháp mà một người cư sĩ cần thiết trên con đường tu học và hoàn thiện bản thân. Vì đánh máy lại lời giảng của Giáo thọ nên văn phong trình bày còn nhiều chỗ thiếu sót, mong quý vị hoan hỷ.

Mong rằng với những cố gắng nhỏ nhoi này có thể mang đến cho quý Phật tử hữu duyên những giá trị to lớn mà Thế Tôn đã để lại.

Kính chúc quý độc giả tìm được cho mình những hành trang cần thiết sau khi đọc quyển sách này.

TP Hồ Chí Minh, ngày 7 tháng 8 năm 2022

Ban Biên Tập

Mục lục

I. ĐỊNH NGHĨA	7
II. PHÂN TÍCH TÂM SÂN.....	8
1. Về mức độ	8
2. Những từ chỉ cho trạng thái của Sân.	11
3. Bốn ý nghĩa của sân.	11
III LÝ DO NÀO CÓ MẶT TÂM SÂN	17
1. Nhân sanh tâm sân.....	17
a) Do tính người hay sân (tính đa sân)	18
b) Lý do thứ hai: Không suy xét cao siêu.....	28
c) Lý do thứ ba: Thiếu sự học hỏi.....	32
d) Thường gặp cảnh trái ý nghịch lòng	35
2. Nhân sanh tâm sân do chấp “ta và của ta”	39
3. Những nguyên nhân khác để sanh tâm sân	40
IV. HẬU QUẢ CỦA TÂM SÂN.....	40
1. Bảy pháp xảy đến cho người có tâm sân.....	42
2. Ba pháp thuộc phần hạ liệt	53
3. Ba bất thiện tâm.....	54
4. Ba thứ lửa	54
5. Ba pháp chương ngại.....	56
6. Năm triền cái làm yếu ớt trí tuệ.....	56
8. Sân như nấu nước sôi	59

9. Diệt được triền cái Sân như người thoát nợ, khỏi bệnh, tự do, đến đất lành an ổn	63
10. Năm mũi tên	67
11. Bốn nhân sanh tương ưng trí	67
12. Năm cố chấp	68
13. Năm nghiệp vô gián.	68
14. Mười kết sử	69
15. Nhân của Thập Ác là Tham – Sân – Si	71
IV. PHƯƠNG PHÁP TRỪ ĐOẠN SÂN	73
1. Phương pháp thứ nhất: “ <i>Bậc Y sư cả hai</i> ”	74
2. Phương pháp thứ 2: “ <i>Có ích lợi gì mà nghĩ như vậy?</i> ”	79
3. Phương pháp thứ 3: Tu tập tâm từ	83
4. Phương pháp thứ 4: Thu thúc lục căn	87
5. Phương pháp thứ 5: Như lý tác ý	91
6. Phương pháp thứ 6: Tập trung hơi thở phòng xệp nơi đan điền	94
7. Phương pháp thứ 7: Quán Tâm	96
8. Phương pháp thứ 8: Quán năm điều	100
9. Phương pháp thứ 9: Tu tập Thiền Định, đắc từ Sơ thiền đến Tứ thiền	102
10. Phương pháp thứ 10: Ngài Xá-lợi-phất dạy 5 cách đoạn trừ sân giận	103
11. Phương pháp thứ 11: Ngài Xá-lợi-phất ví mình như 9 điều	111

SÂN GIẬN



-
- ❖ ĐỊNH NGHĨA
 - ❖ PHÂN TÍCH TÂM SÂN
 - ❖ LÝ DO NÀO CÓ MẶT TÂM SÂN
 - ❖ HẬU QUẢ CỦA TÂM SÂN
 - ❖ PHƯƠNG PHÁP TRỪ ĐOẠN SÂN
-

Chúng ta tiếp tục lớp Giáo lý cơ bản chủ đề “Sân Giận”. Thầy nhớ lần đó có một vị Phật tử gọi Thầy hỏi: *“Thầy ơi, Thầy đi tu rồi có còn giận không?”* - Thầy trả lời: *“Còn giận mới đi tu, chứ không giận thì lên trên kia ngồi rồi!”* Đâu phải đi tu là hết giận đâu.

Có câu chuyện vui Thầy hay kể cho quý vị nghe trong các bài giảng về cơn giận: cô đó nóng tính và hay giận lắm. Hôm đó có vị Sư muốn giúp cho cô nên nhắc khéo chứ nhiều khi nhắc huých toẹt thì cô lại giận. Sư mới nói: *“Sắp tới, Chùa có mua chiếc xe, Sư để đỡ bên nhà cô nha, vì nghe nói ‘sân’ nhà cô rộng lắm!”* Cô đó về tự suy nghĩ mới nghiệm ra là vì tính sân của mình nhiều nên Sư nhắc khéo như vậy.

Thầy nhớ hồi nhỏ lúc mới đi tu, trong Thầy là hình ảnh về chuyện tu tập rất đẹp, đi tu rồi là không còn giận, nhưng đến

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

khi đi tu rồi mới biết là để đoạn trừ được tâm Sân nó khó khủng khiếp lắm, vì cũng tùy khuynh hướng tâm lý, tiền nghiệp, môi trường,... tùy vào nhiều cái lắm mà mỗi người sân ít hoặc sân nhiều.

Có hai cách để một người không có sân.

Cách thứ nhất là đoạn sân tạm thời, như đá đè cỏ, đó là người đó đắc Thiền, đắc từ Sơ thiền đến Tứ thiền hoặc từ Sơ thiền đến Bát thiền, trong trạng thái tâm thiền như vậy thì người đó không còn giận, dù có giết họ cũng không giận nữa. Nhưng khi họ rời tâm thiền thì có thể giận lại, cái giận vẫn còn đó. Đại chúng nhớ chi tiết này không? Thầy đã giảng trong bài NĂM TRIỀN CÁI (*Khóa 4, bài 8*). Năm triền cái là: Tham dục, Sân, Trạo hối, Hôn trầm và Nghi; năm triền cái này sẽ không có mặt khi mà một người vào Sơ thiền đến Tứ thiền hoặc Bát thiền.

Cách thứ hai để đoạn sân mà đoạn tận gốc đó là đắc Thánh quả A-na-hàm trở lên, khủng khiếp vậy đó. Cho nên mình nói tại sao người này người kia còn giận, vì mình còn là phàm phu nên đó là chuyện bình thường, nhưng chúng ta học là để biết cái giận đó không tốt, không đẹp, không dễ thương và cần phải chuyển, mà mình muốn chuyển thì phải cần yếu tố nào.

Trong bài giảng hôm nay Thầy sẽ nói vài điều chính:

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

- ✓ thứ nhất là để cho quý vị nhận biết được hình tướng, trạng thái của cơn giận là như thế nào?
- ✓ Tiếp theo là cơn giận đó đến từ đâu.
- ✓ Khi giận thì có những hậu quả như thế nào?
- ✓ Và ý cuối cùng là Đức Phật dạy cho chúng ta cách nào để chuyển hóa cơn giận.

Trước nhất quý vị có đồng ý với Thầy là ở đây ai cũng còn giận phải không? Mình giận âm âm, giận mà giống như lửa rom phùng lên, giận là nói ra liền; cũng có người giận như lửa tro nó thấm dần dần, không nói ra mà cứ để trong lòng, ghim gúc lâu ngày; và cũng có người giận cái rồi lướt qua liền. Nói chung là nhiều hạng lắm, trong bài thì Thầy sẽ phân tích sâu hơn, chúng ta sẽ thấy được cơn giận như thế nào.

Thưa quý Phật tử, riêng trong lớp này Thầy đã giảng gần 70 chủ đề Giáo lý, quý vị sẽ thấy rằng chúng ta có duyên được học và hiểu Phật Pháp đó chính là phần phước của đời mình. Trong cuộc đời này, nếu ta không có Phật pháp là rất dễ lạc vào Tà kiến. Ai nói nghe mùi tai một chút hoặc vì mình không có duyên, chưa biết Phật pháp mà thấy có một hệ tư tưởng nào đó, có ai đó hướng dẫn mà mình không biết đó là Thầy tà bạn xấu rồi mình theo. Chúng ta không có trình độ để nhận biết, và một khi đi vào Tà kiến rồi là *“ta đau khổ vì theo đuổi những thứ sai lầm”*. Dĩ nhiên mình không muốn sai lầm nhưng mình không biết đó là sai.

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

Thầy mong quý vị học Pháp xong tự soi rọi lại trong cuộc sống này, cái gì mà rời xa với Chánh pháp, ngược với Chánh pháp thì biết đó là Tà kiến. Mình lấy Chánh pháp để làm điểm tựa, hành trang trong đời mình. Quý vị có Thầy, có bạn, có trú xứ tốt,...đó là phước của đời mình lắm. Những lời dạy sâu sắc, thâm thúy mà Đức Phật đã dạy cho chúng ta thì không có loại sách vở nào có thể so sánh được. Vấn đề mình có duyên để được tiếp cận, học hỏi, tu tập hay không thôi, cho nên Thầy chúc mừng cho quý Phật tử được tiếp nhận những lời pháp của Đức Phật và từ đó quý vị soi rọi lại trong thân khẩu ý của mình, trong cuộc sống cái gì là bất thiện, cái gì là Tà kiến thì tu tập để từ từ mài mòn đi.

I. ĐỊNH NGHĨA

Sân là gì? Sân là trạng thái không hài lòng, bất toại nguyện, khó chịu, giận hờn, buồn rầu, sai khiến khóc lóc, chửi rủa, ác ý, thù hận, giết hại,... Là trạng thái chống lại những gì chạm vào tâm.

Người nào hay khó chịu, bực nội thì nghe Thầy nói mấy trạng thái này là rõ rồi. *“Tính con hay khó chịu lắm Thầy ơi!”*, Thầy nói mình có tu tập là ráng *“chịu khó”*, đừng *“khó chịu”* nha. Những trạng thái như không hài lòng, giận hờn, bất như ý, đụng cái gì cũng khó chịu, ...là trạng thái của Sân ở mức độ nhẹ; còn ở mức độ nặng là nó bùng ra: nóng nảy, bực bội, phẫn nộ,...dẫn đến cường độ cao hơn là ác ý, hiềm

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

hận; và căng thẳng nhất là hủy hoại, sát hại làm cho đối tượng tổn thương.

Khóc lóc cũng là trạng thái của tâm sân, tuy nhiên có những cái xúc động là điều thiện, lát nữa Thầy sẽ nói về điều đó sau.

II. PHÂN TÍCH TÂM SÂN

1. Về mức độ

-Mức độ vi tế: không hài lòng, không an lạc, không thích thú, không hân hoan về điều gì đó. Ví dụ bữa đó mình vào quán ăn tô phở, ăn xong cũng trả tiền bình thường, vẫn nói cười bình thường nhưng trong lòng không hài lòng, cảm thấy không thích thú, không hân hoan về cái tô phở này, đó là trạng thái khó chịu nhưng là ở mức độ vi tế vì mình cũng trả tiền cười nói bình thường nhưng cảm thấy tô phở ở quán này không hài lòng. Chẳng hạn bữa nào mình gặp người bạn mới quen, nói chuyện với nhau vài câu, nói xong mình cảm thấy người này nói chuyện không tử tế, không tế nhị, dù không hài lòng nhưng mình không nói, “dĩ hòa vi quý” nhưng mình giữ trạng thái không hài lòng. Đó là tâm sân nhưng ở mức độ nhẹ, gọi là vi tế.

- Mức độ trung bình: buồn rầu, khóc than, khó chịu, đau đớn xác thân. *“Hôm nay trời nhẹ lên cao, tôi buồn chẳng biết vì sao tôi buồn!”* Đại chúng học Phật pháp rồi thì biết là có

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

nguyên nhân gì đó, tâm hay buồn rầu đó là tâm bất thiện. Quý vị sống có mấy chục năm mà hờ ra là giận, hờ ra là buồn, lo dành thời gian lễ Phật, hành thiền đi, làm phước, học pháp đi. Có bao nhiêu điều thiện mà không chịu học, cứ suốt ngày: *“Con buồn quá Thầy ơi!”* Cái buồn ngủ thì Thầy không nói, *“Buồn nào rồi cũng sẽ qua, chỉ có buồn ngủ không tha ngày nào!”* Trạng thái buồn, chán nản, mệt mỏi, không có sức sống, khóc lóc, khó chịu,...đó là trạng thái trung bình của sân.

- Mức độ thô thiển: Nóng nảy, bực bội, phẫn nộ, biểu hiện ra ngoài bằng cách động tay, động chân, bằng cách là nói những điều gì đó xúc phạm hay nói những điều thô lỗ.

Nói tới đây, đại chúng cần phải hiểu mình không khéo là cứ quanh quẩn trong buồn giận, cả ngày cứ buồn giận, sân hận hoài:

“Quanh quẩn trong vòng buồn giận, xem thường bảo vật trong tay, dày đạp lên trên hạnh phúc, tháng năm sầu khổ miệt mài”.

Cuộc đời có bao nhiêu năm mà quý vị cứ suốt ngày buồn giận, buồn giận, hết tham rồi sân, hết sân đến tham.

Sân có trạng thái là đối kháng với cảnh. Ví dụ mình giận ai đó, muốn cho người đó bị tổn thương nên mình đánh, chửi, xúc phạm họ bằng tay, chân, miệng; nặng nhất có thể là sát hại dẫn đến chết. Đó là trạng thái nặng nhất của tâm sân:

muốn hủy hoại đối tượng (cảnh). Đối tượng đó đang buôn bán, mình làm sao cho họ đổ vỡ, hết buôn bán; gia đình người ta hạnh phúc thì mình làm cho hết hạnh phúc, người ta đang khỏe mạnh, mình làm sao đó cho người ta bệnh,...

Có tích truyện trong Kinh kể rằng: một Hoàng hậu tức giận vì Vua có thiếp nên bà nổi tính đố kỵ, ghen ghét. Hoàng hậu mới bày mưu hại tỳ thiếp bằng cách tìm người có bệnh cùi để lấy mấy vết mài ghê, sau đó đem mấy cái mài ghê đi xay nhuyễn rồi đem tạt vào mặt của người tỳ thiếp kia, người thiếp đó bị lở loét hết cả mặt. Đến thời Đức Phật Thích Ca, vị này có tiền thân là Hoàng hậu cũng bị nổi những mụn mụn rất xấu xí, đó là do trong lúc nóng giận đã làm việc bất thiện cho nên phải trả quả nhiều kiếp lắm.

Ác ý và phẫn nộ cũng là trạng thái khó chịu trước cảnh nhưng tâm còn có thể chịu đựng được; nếu tâm ác ý, phẫn nộ không được kiểm chế sẽ dẫn đến sát hại.

Nặng gánh ở tâm sân là sát hại, muốn làm tổn thương đến đối tượng nào đó. Dù bây giờ mình chưa làm người đó tổn thương nhưng mà trong đầu mình ác ý lắm rồi: *“Tôi mong cho ông bị tai nạn, ông đi ra đường xe tông ông!”*, Thầy ví dụ vậy.

Thầy kể câu chuyện này có thật về một vị Ni sư, hiện Ni sư đã tịch rồi. Ni sư kể về thời chiến tranh khó khăn, thời đó Ni sư ở trong ngôi chùa nghèo lắm, chùa ở vùng quê mà khô

nồi là cứ mỗi lần ăn trộm canh lúc tối Ni sư với vài Phật tử lên tụng Kinh thì nó vô bếp, có nồi niêu, xoong chảo gì là nó bê hết, chùa đã nghèo rồi, lâu lâu mới được người cúng cho cái nồi, cái chảo để nấu ăn mà nó cứ canh me giờ tụng Kinh là mò vô bê hết. Ni sư kể là bữa đó lên tụng “Chú Đại Bi” mà nghĩ vậy nè: *“Mong sao cho đũa ăn trộm, nó mà vô lấy xong ra cho bị xe tông gãy chân cho mà sợ!”*, Ni sư khởi ý bất thiện như vậy rồi tụng Kinh tiếp. Chút xíu có người chạy vô báo là tên ăn trộm sau khi vào chùa lấy đồ thì chạy ra ngoài bị té gãy chân.

Thưa đại chúng, đâu đó trong đời, khi mình khởi một ý bất thiện gì với ai đó, mình tưởng khởi ý vậy là xong, nhưng nó chưa xong đâu, nó có nguồn năng lượng cho ra và làm cho mình và đối tượng ít nhiều gì cũng ảnh hưởng trong việc đó. Cho nên cấp độ nhẹ hơn của sân là “ác ý”, nói nhẹ như vậy chứ là cũng nặng lắm, tạo thành ý nghiệp bất thiện, nhưng nó vẫn còn nhẹ hơn chỗ sát hại, hủy hoại đối tượng.

2. Những từ chỉ cho trạng thái của Sân.

Sát hại, ác ý, thù oán, phần nộ, buồn rầu, khóc, than thở, khó chịu, khổ, sợ hãi, khiếp đảm,...

3. Bốn ý nghĩa của sân.

- **Trạng thái của tâm sân** : làm cho thân tâm thô tháo. Người có tính sân thì tâm trở nên thô cứng, rắn rỏi; còn biểu hiện bên ngoài thân là thô tháo, nóng nảy. Đó là lý do tại sao chúng ta thực tập rải tâm từ, khi có tâm từ thì tâm mình mới

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

mát mẻ, mới thương được người khác; còn mình sống với trạng thái tâm sân nhiều là khó thương được người vì cái tâm của mình nó chai sạn, khô cứng rồi, không thể bao dung, độ lượng được.

- Phận sự của tâm sân: thiêu đốt, hủy hoại cảnh của đối tượng. Chẳng hạn đây là cái ly, Thầy không thích ly này nên muốn hủy hoại nó, muốn đập phá nó đi, nhẹ chút là không hài lòng với nó. Hoặc người này mình không thích, khi chưa biết tu thì mình thô lỗ, chửi đũa, mắng nhiếc hoặc nặng hơn là mình làm cho họ tổn thương, nhẹ chút là không hài lòng với họ nên tìm cách né tránh. Đại chúng mà là đối tượng của người có tâm sân nhiều là giống như bị người đó chiếu tướng, gọi là “ăn đạn” hoài.

Mình sống gần người sân nhiều mà mình không có tâm từ rộng lớn thì chịu không nổi đâu vì chúng ta cũng đang là phàm phu, cũng có sự kham nhẫn ở chừng mực thôi, suốt ngày họ vung vãi những cái bực bội, nóng nảy, khó chịu, bứt rứt là mình dễ lãnh đạn lắm.

- **Thành tựu của tâm sân:** tạo nghiệp ác, bất thiện. Khi thân phạm sát sanh, trộm cắp; khẩu phạm vào nói dối, nói lời hai lưỡi, nói lời độc ác thì đó là thành tựu của tâm sân.

Trong thời Đức Phật có một vị Thánh, hôm đó Ngài ngồi thiền bên dòng sông Hằng thì Ngài thấy một ngọc quý có mái tóc đen rất đẹp. Nghiệp của ngọc quý này rất khủng khiếp, cứ

mỗi khi bà xuống sông Hằng uống nước thì sông hóa thành máu. Các nga quý khác thì không có nhưng nga quý này uống nước nơi nào là nơi đó thành máu. Bà ở thân nga quý 55 năm. Trong kiếp trước, bà có người con rất tôn kính Tam Bảo, người con này hay cúng dường Chùa. Có lần người con xây cất Tam Bảo khung cảnh trang nghiêm thì bà hoan hỷ và cũng có phụ cúng dường, lúc ấy bà cúng sợi lông Công. Cũng có lần bà thấy con cúng dường chư Tăng thì bà khởi tâm đồ kỵ, khó chịu, vì tiếc tài sản nên tâm sân của bà nổi lên, bà nguyện rửa cho việc cúng dường Tam Bảo đó biến thành máu hết. Sau khi chết thì ác nghiệp ở khẩu trở quả nên bà tái sanh cõi Nga quý, lại nhờ phước từng cúng dường sợi lông Công trang hoàng nơi Tam bảo nên dù là Nga quý nhưng bà có mái tóc đen dài đẹp. Lúc vị Thánh ngồi thiền bên sông Hằng, nữ Nga quý mới quán mái tóc dài đó quanh người, bà đi tới chỗ Ngài và lạy, bà xin Ngài giúp cho bà thoát được thân nga quý. Sau đó vị Thánh mới làm những phước báu và Ngài hồi hướng phước cho bà, bà mới thoát được thân Nga quý 55 năm.

Trong đời mình, khi không làm chủ tâm sân thì mọi chuyện dễ dàng đổ vỡ. *“Một lần sảy chân, ngàn đời ân hận, quay đầu lại đời người đã trăm năm”*. Có những trường hợp như vậy, nhiều khi giận quá, cầm dao ra đâm người ta, chỉ 1 phút thôi mà phải mang án tử hình hoặc là ở trong tù thiên thu, hay khi ra tù là thấy hết đời rồi, và chuyện trả quả không chỉ trong một đời. Có những ác nghiệp mình tạo trong 1 phút, 5

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

phút chỉ vì sân giận đó mà phải đọa trong cõi nga quý, địa ngục, súc sanh rất nhiều kiếp.

Cho nên Thầy nói chỗ này thì quý vị có giận ai, dĩ nhiên mình vẫn còn giận rồi đó nhưng nếu có giận thì giận chút rồi thôi, giận thì cũng biết chừa đường mà giận. Thật ra trong cuộc đời này, khi ta biết *“tha thứ cho người tức là tự mở đường cho mình”*, cái gì tha được thì tha cho người ta, cái gì bỏ được thì bỏ, buông được thì buông, thương được thì thương, mình cố gắng từng chút. Đáng lẽ chuyện này bình thường là tôi giận lắm đó, từ ngày tôi học Phật pháp rồi, tôi biết giận nó cũng thành ác nghiệp, kết thành oan trái, dù biết anh có lỗi với tôi, nếu tôi giận anh là tôi cột thêm tôi khổ nữa để thành hai người khổ, cho nên tôi tự chiến thắng bản thân trước đã.

Sự thành tựu của người hay giận là tạo những ác nghiệp ở khẩu, ở thân, đó là những lời nói ác độc hay sát sanh. Có khi vì giận người đó quá mà đánh, giết người ta, hay bữa nào vui trong người thì không sao, bữa nào về mà bực trong người thì khi vô nhà gặp con chó chạy ra mừng mà cũng đá nó nữa, kiểu *“giận cá chém thớt”*. Thầy tự đề ý có những buổi Thầy ngủ không ngon giấc, Thầy nghĩ sao hôm nay ngủ không ngon, sao người mệt mỏi như vậy, nghiệm lại thì biết nguyên nhân là vì Thầy đang giận người nào đó. Rồi Thầy suy nghĩ, bây giờ mình đang giận họ mà có thể họ đang vui, đang ngủ ngon hoặc đang an lạc,... tự nhiên mình đi giận họ, ôm cái nỗi khổ từng đêm, đắp mền nằm suy nghĩ sao mình lại đại

như vậy, cuộc sống của mình đâu có bao nhiêu năm, sao mình lại giận, trong khi việc của mình thì rất là nhiều, đầu óc cần phải nghĩ về Pháp chứ không nghĩ về Pháp thì lên pháp tòa không lẽ chỉ nói về gạo, lúa, mì, vàng,... chứ biết gì mà nói. Trong đầu phải nhớ Pháp mà giờ này đang nghĩ, đang bực người đó. Thầy suy nghĩ sao mình lại đại như vậy, nếu người đó có lỗi gì với mình, cần giải quyết thì bình tĩnh giải quyết, trước nhất là mình phải thoát ra cái vùng này trước đã, không để mình tự nằm trong vùng giận hờn này, mình phải thương mình trước! Chúng ta có giận ai nghĩa là đang không thương bản thân mình rồi, Cha Mẹ sanh ra tám thân ngũ uẩn này, trong vòng luân hồi mà chúng ta được sanh làm người là có phước lớn lắm, vậy mà tự nhiên suốt ngày sống với tâm sân, có vấn đề thì bình tĩnh giải quyết. Cho nên, mình sống bằng bản lĩnh chứ đừng sống bằng bản năng. Với những người có bản lĩnh, đáng lẽ đừng chuyện là giận lắm nhưng mình nhìn người đó thì rất bình tĩnh, cũng có thể trong lòng họ không hài lòng nhưng họ kiềm chế được, mình tu tập là ở chỗ kiềm chế, bình tĩnh chứ lúc trước là bùng nổ ra, hơn thua nhau. Còn bây giờ là cho nó qua chứ không đại gì để giận.

“Ngủ đi em, ngoài kia trời rất lạnh,

Mười ngón tay không ôm đủ muộn phiền.

Đêm hoài niệm với những điều đã cũ,

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

Em mệt rồi, em đáng được bình yên!”

Người ta thường nói vậy đó! Mình không thương mình thì ai thương mình đây?

“Ngủ đi em, đừng lo chuyện ngày mai,

Ai của ai, chẳng còn quan trọng nữa.

Tình thương, suy cho cùng, cũng là một câu hứa,

Nên lắm người quên, em hứa để làm gì?”

Tôi giận ông vì ông đã hứa với tôi mà giờ ông không giữ lời. Cuộc đời này là những cuộc thất hứa, cái chuyện thất hứa là bình thường, còn người giữ lời hứa mới là bất thường. Đại chúng cần hiểu trong cuộc đời này là bất thiện nhiều hơn cái thiện, cho nên khi người ta làm được điều thiện là trân quý dữ lắm, còn vốn phàm phu của chúng ta là tham, sân, si, buồn, giận, thất hứa, vô ơn,... Quý vị để ý thấy người vô ơn nhiều lắm, đó cũng là bình thường, người biết ơn mới là bất thường. Bất thường ở đây là người đó đã đi ngược lại với chúng sanh phàm phu. “*Thế gian là gian đến thế*”, vì có hành xử vậy nên chúng ta mới ngồi đây chứ không là mình đã đắc thiên rồi. Người đang trong trạng thái Sơ thiên là không còn tâm sân; còn đoạn tận sân là đắc quả Thánh A-na-hàm trở lên.

Chúng ta học tới đây để thấy cái khủng khiếp của tâm sân, nên nhớ khi giận là mất khôn. Mất khôn thứ nhất là tự mình

hủy hoại cái thân tứ đại của mình, khi giận thì thấy thân tâm mệt, vì cơn sân nó tiết ra những độc tố, vấn đề này khoa học đã chứng minh. Ngày nào giận ai là ngày đó mệt lắm và ta nghĩ lại có những tháng ngày gọi là mình ngu nhất thế giới. Trên đời này chỉ có người dễ thương và người đáng thương thôi. Người đáng thương là người sống mà không biết chết tới nơi, cứ ôm cục giận như vậy, mình nên thấy thương họ. Người có tâm sân hận thì chết dễ tái sinh vào cõi A-tu-la, loài rắn, loài rồng; nặng hơn nữa là đọa địa ngục.

-Nhân cần thiết: thiếu hiểu biết, thiếu lý trí, thiếu điềm tĩnh. Sức mạnh của người tu là sự nhẫn nhục, kham nhẫn. Vì chúng ta không có kham nhẫn, không có sự điềm tĩnh cho nên mình giận, và phía sau sự không điềm tĩnh đó là do mình thiếu hiểu biết, không có suy xét.

Ở phần sau Thầy sẽ phân tích cơn giận rộng và nhiều nghĩa lắm, nhiều nguồn đến với cơn giận của mình, còn nhân gần để mình phát sanh tâm giận đó là không điềm tĩnh, thiếu hiểu biết.

III LÝ DO NÀO CÓ MẶT TÂM SÂN

1.Nhân sanh tâm sân

Có 4 nguyên nhân chính để phát sinh tâm sân: người có tính đa sân; người không suy xét cao siêu; người thiếu sự học hỏi; thường gặp cảnh trái ý nghịch lòng.

a) Do tính người hay sân (tính đa sân)

Hôm trước chúng ta đã học bài SÁU TÁNH (*Khóa 3, bài 2*), tổng quan là chúng sanh có rất nhiều tính tình khác nhau, nhưng nói chung lại là có 6 tánh, ai cũng có 6 tánh này hết nhưng trong đó sẽ có một tánh nổi trội. Sáu tánh chung của chúng sanh gồm: tánh tham nhiều, tánh sân nhiều, tánh si nhiều, tánh tín nhiều, tánh giác nhiều và tánh tầm nhiều.

Tánh tham nhiều nghĩa là trong cuộc sống, người này tham nhiều hơn; có người thì tánh si nhiều, mê mờ không có lý trí; người có tánh tín nhiều, họ ít tham, sân, si, trong họ có niềm tin, có đức tin, làm phước, tu tập; người tánh giác nhiều thì dễ dạy lắm, dễ giác ngộ; còn tánh tầm nhiều là người này không có lập trường, “*ai nói sao nghe vậy, ai nói bậy cũng nghe theo luôn*”. Trong đó chúng ta thấy người tánh sân nhiều nghĩa là tánh nổi trội nhất của người này là tánh sân.

Trên đời này, có người rất hay ở chỗ là họ không tham, cho thì lấy, không cho thì thôi, mặc dù không tham nhưng nói về sân thì mênh mông, bao la, vô lượng, vô biên, vô tận, vô cùng luôn. Tại sao người này hay giận như vậy? Có 3 lý do:

-Thứ nhất là do tập quán tích tụ, thói quen hằng ngày kết thành tánh hay giận của họ. Ví dụ người hay được nuông chiều, cái gì cũng được chiều, như chiều chuộng đứa con. Hễ không vừa ý là người này tỏ thái độ khó chịu, thêm vào đó là sống trong môi trường được chiều chuộng quá nên tạo thành thói quen, nên cứ một chút là khó chịu, ban đầu không

khó chịu nhiều đâu mà chiều riết thành thói quen nên khó chịu nhiều thêm. Quý vị để ý coi có những người trước kia mình gặp thấy dễ thương lắm, sau đó mình gặp lại thì thấy lạ, mình nói sao anh này tính tình thay đổi quá vậy?. Thật ra nó không tự nhiên đâu, nó phải có quá trình, có thể người đó sống trong một môi trường, do tập quán, tập khí, thói quen nào đó tích tụ lâu ngày, cứ khó chịu mỗi ngày một ít thành nhiều, chưa gì thành bà già khó chịu, không có gì vừa lòng vừa ý hết, sân là đến từ thói quen như vậy.

- Thứ hai là sống trong môi trường nhiều sân. Những người này có thể thường sống trong môi trường có nhiều sân hận, lâu dần tích lũy nên trở thành người có tính đa sân. Chẳng hạn như hạng chúng sanh trước đây vào những kiếp gần nhất ở cõi địa ngục, A-tu-la, cõi Rồng, Dạ-xoa,... nay tái sanh làm người tập khí cũ vẫn còn, giống như còn cái trăn vậy. Ví dụ một người kiếp trước ở cõi Phạm Thiên Sắc giới, họ đắc Sơ, Nhị, Tam, Tứ thiền; bây giờ họ tái sanh xuống cõi Người nên chúng ta nhìn họ ít giận, ít tham lắm, không phải là họ hết những tính đó mà do ở trên đó lâu quá, giờ xuống đây lại giống như nó còn cái trăn vậy.

Ngài Đại Ca-diếp (*Mahā Kassapa*), tiền kiếp của Ngài ở cõi Sắc giới cho nên khi Ngài tái sanh cõi Người thì chuyện tham dục của Ngài ít lắm. Ngài Ca-diếp được Đức Phật tán thán là Đệ nhất hạnh Đầu đà. Còn kiếp trước mình ở cõi Rồng, cõi Rắn, cõi A-tu-la, cõi địa ngục hoặc ngay cả ở kiếp người nhưng hành nghề đồ tể, những ngành nghề mà sống

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

trong cái giận, tâm sân nhiều, tâm sát hại nhiều, những nghề thường bức hại, hành hạ chúng sanh cho nên kiếp này tái sanh làm người nó vẫn còn cái trớn, tánh sân nhiều. Hoặc ngay trong đời này luôn, quý vị làm nghề gì mà chúng sanh đau khổ nhiều, thường sống với tâm sân, ví dụ mình làm nghề đó trong 10 hay 20 năm trước là để cho mình sanh tâm sân lắm.

-Thứ ba là do tục sinh bằng tâm sân. Có trường hợp chư Thiên chết vì hết phước, hết tuổi thọ, cũng có trường hợp chư Thiên quá tham đắm vào thứ gì đó hay sân quá cũng chết. Khi chết với tâm sân thì vị Thiên đó tái sanh cõi Người này cũng có tính đa sân. Trường hợp khác là kiếp trước lúc cận tử, người này chết với trạng thái tâm giận hờn, bức bối, hận thù rồi tái sinh với tâm giận đó, vì vậy đời này sanh ra hay giận. Cho nên có những đứa bé nhìn vô khuôn mặt nó dễ thương, hiền lành từ lúc mới sinh ra hiền đến giờ luôn, nhưng có những đứa bé sinh ra đã dao găm, lựu đạn từ nhỏ, lớn lên một chút mình thấy cách nó nói chuyện, nó không chịu học đâu, ngay cả được sống trong môi trường tốt nhưng cái tánh của nó tự nhiên khác liền, tánh cộc cằn, bức bối, khó chịu.

Ông bà ta có câu: “*Cha mẹ sanh con, trời sanh tánh*”, mình sinh ra đứa con với thân thể này thôi chứ cái tánh là do nghiệp riêng của nó, mà nghiệp riêng phải được tích lũy bao nhiêu kiếp rồi, trong đó có kiếp gần của nó ảnh hưởng đến. Người mà kiếp trước mất với tâm sân, tâm giận, nhiều khi

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

giận quá nên hộc máu ra chết, chết trong trạng thái thù hận nào đó thì tái sinh làm người dễ có tánh đa sân, còn những đứa bé nó giận, con giận sẵn ở đâu đó, có ai dạy nó đâu mà tánh khí ngang ngược, ngang tàn, khó chịu, hay bực bội,... đó cũng có thể do tiền nghiệp kiếp trước rồi nó tục sanh bằng tâm sân.

Đức Phật dạy trong Kinh Tăng Chi, Kinh Vết Thương Làm Mủ, có ba hạng người xuất hiện ở đời: Hạng người với tâm ví dụ như **vết thương**, với tâm ví dụ như **chóp sáng**, với tâm ví dụ như **kim cang**.

“... Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người với tâm ví dụ như vết thương? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người phẫn nộ, nhiều hiềm hận, dẫu có bị nói chút ít, cũng tức tối phẫn nộ, sân hận, sùng sộ, biểu lộ sự phẫn nộ, sân hận và bực tức. Ví như một vết thương đang làm mủ, nếu bị cây gậy hay một miếng sành đánh phải, liền chảy mủ nhiều hơn. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, ở đây có người phẫn nộ và bực tức. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là hạng người được ví dụ với vết thương đang làm mủ.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người với tâm được ví dụ như chóp sáng? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người như thật rõ biết: "Đây là khổ",.. như thật rõ biết "Đây là con đường đưa đến khổ diệt". Ví như một người có mắt, thấy các sắc trong đêm tối mù mịt, khi có chóp sáng. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, ở đây có người như thật rõ biết: "Đây là khổ", ... như thật rõ biết: "Đây là con đường đưa đến khổ diệt".

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

Này các Tỷ-kheo, đây được gọi là hạng người với tâm được ví như chớp sáng.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người với tâm được ví dụ như kim cang? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người, nhờ đoạn tận các lậu hoặc, ngay trong hiện tại, tự mình với thắng trí, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là hạng người, với tâm được ví dụ như kim cang.”

(Trích Kinh Tăng Chi – Chương Ba Pháp – Phẩm Người – Kinh Vết Thương Làm Mủ)

Hạng người tức giận, hiềm hận được ví dụ như vết thương đang làm mủ, mình mà lấy cây đung vô là nó đau, đau thêm dữ lắm. Cũng vậy, người có tánh sân sẵn rồi, mình nói một câu thôi, câu nhỏ thôi là họ bốc lửa lên liền, dễ sùng sộ, dễ nóng nảy, bực bội, khó chịu lắm, người đó được Đức Phật ví như vết thương làm mủ, vì cái giận của họ là tánh đa sân.

Và thêm một bài Kinh khác, Đức Phật dạy có 3 hạng người giận ở đời: hạng người giận như viết trên đá, người giận như viết trên cát, người giận như viết trên nước:

“1. - Ba hạng người này, này các Tỷ-kheo, có mặt, xuất hiện ở đời. Thế nào là ba? Hạng người như chữ viết trên đá, hạng người như chữ viết trên đất, hạng người như chữ viết trên nước.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người như chữ viết trên đá?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người luôn luôn phần nộ và phần nộ của người này tiếp tục lâu dài. Này các Tỷ-kheo, ví như chữ viết trên đá không bị gió hay nước tẩy xóa mau chóng, được tồn tại lâu dài. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, ở đây có người luôn luôn phần nộ và phần nộ của người này tiếp tục lâu dài. Này các Tỷ-kheo, đây được gọi là hạng người như chữ được viết trên đá.

2. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người như chữ viết trên đất?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người luôn luôn phần nộ và phần nộ của người này không tiếp tục lâu dài. Này các Tỷ-kheo, ví như chữ viết trên đất bị gió hay nước tẩy xóa mau chóng, không có tồn tại lâu dài. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, ở đây có người luôn luôn phần nộ và phần nộ của người này không có tiếp tục lâu dài. Này các Tỷ-kheo, đây được gọi là hạng người như chữ được viết trên đất.

3. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người như chữ viết trên nước?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người dầu bị nói một cách kịch liệt, dầu có bị nói một cách ác độc, dầu có bị nói một cách thô lỗ, tuy vậy vẫn dễ dàng hòa hợp, thân thiện, và hoan hỷ. Này các Tỷ-kheo, ví như chữ viết trên nước được mau chóng biến mất, không có tồn tại lâu dài. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, có người dầu bị nói một cách kịch liệt, dầu có bị nói một cách ác độc, dầu có bị nói một cách thô lỗ, tuy vậy vẫn dễ dàng hòa hợp, thân thiện, và hoan hỷ. Này các Tỷ-kheo, đây được gọi là hạng người như chữ được viết trên nước.

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

Ba hạng người này, này các Tỷ-kheo, có mặt, xuất hiện ở đời.”

(Trích Kinh Tăng Chi – Chương Ba Pháp – Phẩm Kusināra – Kinh Chữ Viết Trên Đá, Trên Đất, Trên Nước)

Người giận như viết trên nước giống như mình vẽ trên nước thì chỉ thoáng qua là hết liền, người này nhanh hết giận lắm. Như các bậc Thánh Sơ quả, Nhị quả, không phải các Ngài hết giận nhưng cái giận của các Ngài như gió thoảng mây bay.

Còn có người giận như viết trên cát, viết xong gió thổi hay nước tràn vô tan hết.

Đối với hạng người giận như viết trên đá thì khổ lắm. Học bài này mình phải thương mình nha, đừng có đại gì giận kiểu khắc chữ trên đá, theo thời gian dù gió thổi, nước trôi qua cũng không tan, nó rất lâu phai, người mà giận như khắc trên đá là người tự mình làm khổ mình.

Hôm nay học bài này xong, tự con suy ngẫm sao con đại dữ vậy, sao tự con làm khổ con hoài, con giận người này người kia, mà họ lại đi uống cà phê còn con ở đây khổ chết luôn. Cứ mỗi lần giảng về “giận” là Thầy thích lấy ví dụ “giận” như mình đang uống thuốc độc vậy, vì mỗi khi giận là cơ thể của chúng ta tiết ra độc tố. Mỗi khi giận là quý vị niệm câu: “*giận là đang uống thuốc độc, giận là đang uống thuốc độc, ...*”. Rồi lỡ hôm nào giận, không làm chủ được mình thì

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

nhớ giận như viết trên nước hoặc viết trên cát thôi, đừng giận mà khắc trên đá là thua.

Có lần kia, sau cuộc nói chuyện, Thầy thấy cô này giận đỏ mặt hết, sau mới biết là trong câu chuyện đó có nhắc tên “Toàn”, cô kể là hồi nhỏ cô bị người tên Toàn hại cho nên có mối thù oán dành cho người tên Toàn, Thầy đâu biết người tên Toàn đó đâu, chỉ vô tình nhắc tên đó mà cô thay đổi sắc diện liền, giống như cô này ôm hận thù trong lòng bao năm bởi một người này, chuyện đã qua lâu rồi vậy mà cái tên người đó không quên được.

Hôm nay nghe xong bài này quý vị xét lại coi, có người nào đó chỉ cần nhắc tới người đó là có lửa sôi trong người mình nổi lên không, nếu có thì đừng đại như vậy, bỏ cơn giận đó xuống thì lúc này mình mới chiến thắng, mới là bản lĩnh. Đệ tử Phật là buông bỏ được viên đá thù hận xuống mới là sức mạnh, không phải ôm giận, thù ghét người ta mới là sức mạnh đâu!

Có câu chuyện thế này: Ông đó nhà nghèo đi chung đường với ông nhà giàu, ông nhà giàu này khinh thường mới lấy hòn đá ném ông nhà nghèo giống như đuổi đi vậy, ông nhà nghèo cảm thấy bị khinh thường, bị xúc phạm nên nuôi mối thù hận trong lòng: *“Được rồi, hôm nay ông lấy cục đá này ném tôi, sông có khúc, người có lúc. Tôi sẽ chờ để trả thù!”* Thế là ông giữ cục đá trong người suốt 20 năm. Đúng với câu: *“Sông có khúc, người có lúc”, “Còn thời cười ngựa bắn cung, hết thời ra chợ lượm thun bắn ruồi”, “Khi còn sống*

chim ăn kiến, khi chết rồi thì kiến ăn chim”, “Khi sống đất thuộc về đại gia, khi đại gia chết thì đại gia thuộc về đất”,... cuộc đời này nó đổi thay dữ lắm, cho nên ông mới giữ cục đá đó đến ngày ông làm ăn thành công, giàu có để trả thù. Còn ông nhà giàu năm xưa làm ăn thất bại và bị tù tội. Trên đường đưa ra pháp trường để xử tử, ông nhà nghèo bây giờ giàu lắm mới nghĩ bụng: “Thời cơ đã tới!” Khi ông chuẩn bị ném hòn đá mà 20 năm trước chính ông bị quăng vô người thì ông chợt nghĩ: “Ủa, sao mình lại đại vậy, tự nhiên có cục đá này mình ôm 20 năm, nặng nhất là trong sự hận thù trong tâm mình, bây giờ quăng vô ông thì mình được gì?” Ngay lúc đó ông tự biết thương ông nên buông cục đá xuống.

Cho nên, người biết buông cơn giận là người chiến thắng. Nhà sư Tổng Mặc có viết quyển sách tựa đề: *“Nóng giận là bản năng, tĩnh lặng là bản lĩnh”*. Thật vậy, nếu chúng ta không có tu tập thì chuyện tập khí khó mà làm chủ được. Sức mạnh của người tu là sự kham nhẫn. Mình cũng giải quyết nội dung đó nhưng giải quyết trong sự điềm tĩnh của mình.

“Hãy chế lấy mây và gầy lấy nắng.

Chế lấy đừng vay mượn đất trời.

Để khi nhật nguyệt còn xa vắng,

Và đầu hè vẫn có ánh trăng soi.”

(Nhà thơ Mai Thảo)

“Để khi nhật nguyệt còn xa vắng” là đến một lúc nào đó, mình không còn đủ duyên gì nữa thì trong lòng mình vẫn có

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

từ tâm, tự mình có thể chế lấy tâm từ - tâm bi – tâm hỷ - tâm xả, sự điềm tĩnh là của chính mình chứ không ai tạo ra giúp mình đâu, những tâm đó phải tu tập mới có được.

Trong cuộc đời này, chúng ta thường gặp những chuyện trái ý nghịch lòng, vì cảnh luôn đổi thay, cái ly này sẽ vô thường, cái hoa này sẽ vô thường, người mình quen biết cũng vô thường,...chuyện gì cũng vô thường cả. Và vì nó đổi thay như vậy nên làm cho mình rất dễ sanh tâm sân. Tâm thân tứ đại của quý vị cũng vô thường, tự nhiên có hôm nào đó nhìn mình mà tự giận mình nữa. Mới ngày nào còn đẹp mà giờ chưa gì trán nhăn hết rồi, mới ngày nào còn khỏe mà giờ bệnh rồi, đủ thứ chuyện trên đời đều vô thường.

Cảnh trần nó bất toại lắm, chúng ta mà không biết tu là khổ, khổ đủ đường. Thầy cũng mong qua câu chuyện này, trong lòng quý vị mà có buồn, giận ai thì nghe câu chuyện này tự thương mình trước, không có đại gì mà ôm cục giận, cần thì tìm cách để giải quyết, giải quyết bằng trí tuệ, bản lĩnh, tuệ giác, tình thương của mình.

“Người kia nóng giận nói ồn ào, chẳng lẽ ta đây cũng thế sao? Họ đã cộc cằn thêm ta nữa, thành hai người đại giống như nhau!”

Họ đã cộc cằn rồi, mình còn nhảy vô cộc cằn với họ, cuối cùng mình với họ mà nói vui theo đời là “cá mè một lứa”.

Thầy vừa nói về người có tánh đa sân giống như “vết thương làm mủ”, do tập quán tích tụ, thói quen hằng ngày, do sống

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

trong môi trường nhiều sân, và do họ tục sinh bằng tâm sân, tái sinh từ cõi Địa ngục, cõi A-tu-la, từ loài Rồng, loài Rắn, hoặc tái sinh từ cõi Chư Thiên nhưng chết bằng tâm sân giận, hoặc tái sinh từ nghề kiếp trước làm nghề nào hại chúng sanh thì kiếp này sống trong môi trường, trong thói quen đó trở thành tánh khó chịu, đa sân.

b) Lý do thứ hai: Không suy xét cao siêu.

Nghĩa là không suy xét theo nhân quả, theo Nghiệp và Quả của nghiệp, không suy xét theo thiện, ác, tội, phước, chỉ hành động theo bản năng. Chúng ta làm gì cũng nghĩ có tội hay không? hoặc chửi người đó một câu có tội không? – đó là có sự suy xét cao siêu.

Đại chúng nhớ cô kỹ nữ Ambapālī không? Ở kiếp quá khứ, cô thấy một vị Tỳ-kheo Ni đi bát và khắc đàm xuống đất, do tức giận và không suy xét cao siêu nên cô chửi vị này: “*Đồ kỹ nữ, chỗ này mà cũng khắc nhỏ nữa?*”. Chỉ xúc phạm một câu đó thôi mà lại là xúc phạm bậc Thánh nên sau kiếp đó, cô tái sinh nhiều kiếp ở cảnh khổ, hề được tái sinh cõi Người thì làm nghề kỹ nữ.

Suy xét cao siêu theo nhân quả là gì?

Nhiều khi mình giận lên, mình nhìn họ và nói câu: “*nhìn mặt xấu như quỷ*”, coi chừng sau này mặt mình xấu như quỷ thật. Thầy thấy nhiều trường hợp Cha Mẹ giận con rồi chửi: “*Mày là đồ cô hồn, biết sanh mày ra vậy thà tao sanh cái trứng còn hơn!*”. Có lần cô ở Bình Định, vào thưa với Thầy là cô nghe bài pháp nói về “Lời thề”, Thầy có dạy là đừng

thề thốt, dùng xúc phạm người ta bằng những lời ác khẩu. Cô xác nhận là Thầy giảng quá đúng luôn, cô hay chửi đũa con là: “*đồ cô hồn, đồ quỷ ma*”, giờ nó thành cô hồn luôn, suốt ngày ăn rồi ra đường đua xe. Cho nên quý vị nhớ đừng chửi người ta là quỷ ma gì hết, nhiều khi giận quá chửi người đó là “*ngu như bò*”, đó là tâm sân, chửi vậy là không suy xét cao siêu, trong khi quả bất thiện của lời nói ác khẩu trở thì dễ sanh làm bò lắm.

Thầy kể một câu chuyện vui về “Ngu như bò”: Trong khu rừng đó có Sư Tử làm chủ. Một hôm, Sư Tử nói: “*Hôm nay anh Chó phải kể một câu chuyện vui, kể làm sao để con nào cũng cười hết thì Chó mới thoát nạn*”. Chó mới kể chuyện cười, nghe xong con nào cũng cười, riêng có Bò không cười, thế là anh Chó bị chết. Hôm sau đến lượt Khỉ thì Sư Tử kêu Khỉ kể câu chuyện buồn, chuyện nào khóc, chuyện nào mà mùi mẫn để con nào cũng phải cảm động khóc thì mới không chết, con Khỉ nó kể thân phận nó sao sao đó thì các con trong rừng đều khóc hết, riêng chỉ Bò là cười. Thế là anh Khỉ chết. Các con vật khác tức giận mới hỏi Bò là sao nghe chuyện cười thì không cười, nghe chuyện buồn lại cười. Bò trả lời: “*Hôm nay tôi nghe chuyện buồn của anh Khỉ thì tôi mới nhớ lại chuyện của anh Chó hôm qua, tôi hiểu câu chuyện của anh Chó hôm qua nên tôi cười!*” Hôm nay người ta kể chuyện khóc mà anh lại cười câu chuyện hôm qua, từ đó mới vang danh “Ngu như bò”. Đó là câu nói vui thôi, nhưng mà mình giận ai hay nói “ngu như bò”, “ăn như heo”,... Bây giờ

Thầy khuyên bỏ đi, đừng nói vậy nữa, lúc trước giận ai là chửi xấu như quỷ, xấu ma chê quỷ hờn,...chửi người ta như vậy là không nên, từ thô nhất mình cũng không nên, ngay cả từ “mày, tao” cũng không nên nói.

Thầy kể là có một lần duy nhất là Thầy nói “mày tao” với em Thầy. Quý vị phải giữ cái khẩu của mình, mình muốn lời nói của mình có giá trị, có nội dung, có năng lượng thì phải giữ cái khẩu, phải tu cái khẩu, lời bất thiện, lời phù phiếm, lời nịnh nọt, lời thô độc là không nên nói. Ngay cả những lời nói không phải là độc ác nhưng nói ra mà phù phiếm, vô ích cũng không nên nói, mình mở lời là phải xét suy.

Thầy nói 3, 5 người ngồi nói chuyện phù phiếm chứ không nói chuyện xấu ai, cứ nói vô ích, phù phiếm là thế nào cũng nhảy vô chuyện bất thiện. Thay vì vậy thì quý vị nói đạo lý với nhau, không thì thôi, họa từ cái miệng khổ lắm, nhiều khi mình nói: “*tay nhanh hơn nữa*”, giận là bắt đầu phán qua cái miệng liền. Đôi lúc hết phước là miệng mình nói chuyện không được, bây giờ quý vị còn phước là còn nói được, người ta còn nghe, đến lúc nào đó do không biết trân quý, không biết đem lời nói của mình để giúp người ta quay về hướng thiện, tu tập, giúp họ quay về nương tựa Tam Bảo, giữ Ngũ giới, giúp người ta sống tốt,... mà toàn nói cho người ta đổ vỡ thì sau này do nói lời ác khẩu sẽ gặp lại toàn lời ác khẩu, đi đâu cũng bị người ta chửi, bị người ta ghét.

Rồi bây giờ mình cứ nói lời hai lưỡi, sau này đi đâu cũng bị người khác nói để chia rẽ mối quan hệ tình cảm, vợ chồng,

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

mẹ con, anh em, sống ở đâu cũng bị chia rẽ. Lý do vì lúc trước mình nói lời hai lưỡi. Quý vị thấy khủng khiếp chưa? Mình cứ nói dối thì sau này bị người ta vu oan hoài. Đó là những cái quả phải trả cho nên quý vị ráng giữ cái khẩu của mình cho kỹ, học Phật pháp rồi phải giữ kỹ khẩu của mình. Lỡ giận quá thì im chứ không tạo nghiệp bất thiện.

Khoảng năm 2006, Thầy có giận một vị kia, Thầy giận lắm mà nói ra thì vị đó bị bất lợi, cho nên Thầy im lặng và vô phòng hành thiền. Ngồi thiền xong Thầy có làm một bài thơ tựa đề: “Đôi Khi Tôi Muốn”. Ở đây Thầy dẫn một đoạn ngắn thôi:

“...Đôi khi tôi muốn em lặng lẽ,

Đừng mở lời lên tiếng nói hơn thua.

Hãy mỉm cười với tấm lòng độ lượng,

Dù người kia có nói lời cay chua...”

Cũng có một lần, ở trong Tăng chúng Thầy giận vị đó, giận xong làm bài thơ, và bài thơ hiện giờ là bài hát Tình Thương Lớn mà quý vị thường nghe trong các buổi Thiền ca.

“Sống trên đời, ai ai cũng lầm lỗi,

Cũng vụng về, đại dột ít hay nhiều.

Hãy tha thứ, bao dung và nâng đỡ,

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

Vì vẫn còn một chút để thương yêu.

Sống trên đời cao quý nhất tình thương,

Mở lòng ra trang trải khắp muôn phương.

Đừng ôm ấp khung trời riêng nhỏ bé.

Để lòng ta rộng rãi không vẩn vương.”

Thầy quay lại bài, “Không suy xét cao siêu” là mình làm mà không suy xét thiện ác, tội phước, trả quả trong luân hồi gì hết cho nên mình làm tới. Ví dụ bây giờ quý vị sợ tội, hôm trước mình học bài TÂM QUÝ, khi một điều bất thiện làm ra thì nghĩ đến 4 nỗi sợ:

- Nỗi sợ thứ nhất: Trong lòng dằn vặt hoài không yên.
 - Nỗi sợ thứ hai: Sợ tiếng đời dị nghị, thị phi.
 - Nỗi sợ thứ ba: Sợ dính dáng đến pháp luật, bị trừng trị bởi pháp luật.
 - Nỗi sợ thứ tư: Sợ báo ứng, nhân quả đời sau.
- Suy xét cao siêu là như vậy, cho nên từ việc có suy xét cao siêu đó mình kiềm chế được cơn giận.

c) Lý do thứ ba: Thiếu sự học hỏi

Một lý do nữa dễ hay giận đó là thiếu sự học hỏi. Thiếu sự học hỏi nghĩa là không tìm hiểu về những vấn đề cần biết. Ví dụ như cần biết về nhân quả, về thiện ác, biết về nghiệp báo, luân hồi, tội phước, về Bát Chánh Đạo, Tứ Diệu Đế, Giới Định Tuệ,... những giáo lý cao siêu để mình nương vào

đó tu tập, để ngăn chặn lại tâm sân của mình. Trái lại tìm hiểu những điều không đáng tìm hiểu như: những mưu kế để hại người, những cách làm người khác rơi vào tham sân si, những chủ đề có tính chất hại nhau,...

Người phương Tây có câu: *“Kẻ không đọc sách là kẻ đáng sợ, kẻ đọc một quyển sách còn đáng sợ hơn”*. Ông bà ta nói: *“Người không đọc sách giống như trâu ngựa mặc áo quần”*. Người không hiểu biết, không trí tuệ giống con trâu, con ngựa mặc áo quần. Nó mặc được không? Không được, nó mặc rất là khó thì người không hiểu biết sẽ không biết hành xử như thế nào cho phải đạo.

Cuộc đời này mà không mở mang về giáo dục là gần như người đó dễ làm điều bất thiện lắm. Cho nên, quý vị hiểu được vấn đề này rồi thì nhà mình có nghèo chẳng nữa thì cũng ráng cho con cái học để có chữ nghĩa, kiến thức. Và đặc biệt, nếu cha mẹ là Phật tử thì nên tạo điều kiện cho con mình tiếp xúc Phật pháp ngay từ nhỏ. Sau này con mình có thể nghèo, có thể xấu, ít thông minh nhưng phải là người có đạo đức, có từ tâm, biết tin nhân quả, tin Tam bảo, biết làm phước, giữ giới.

Chúng ta phải dạy cho con mình những cái đó, mà những giáo lý này từ cơ bản đến nâng cao là trong Phật Pháp có hết. Cho nên, Thầy hay nói quý vị mà hiểu những điều này là phần phước của đời mình. Mới sáng hôm nay, Thầy có nghe một anh Phật tử kể là anh có người bạn đã lâu không gặp, nay anh gặp lại thì người bạn này đang theo một Tà kiến, thờ Phật không thờ mà đi thờ hình của một vị khác, trong khi Phật Pháp thì không tin, không biết, không thờ, không nương mà đi bỏ Phật xuống để đi thờ một vị khác.

Thầy muốn nói ở đây là người đó không đáng để cho mình giận, cuộc đời này chỉ có người đáng thương và người dễ thương thôi, người có đạo hạnh, có trí tuệ là người dễ thương; còn người có Tà kiến, si mê, lầm lạc, đau khổ là người đáng thương chứ người đó không phải là người đáng giận. Có thể vì một cái duyên nào đó, một khuynh hướng tà kiến của họ nhiều đời kiếp trước, hoặc đời này họ không gặp được thầy lành bạn tốt. Hôm nào Thầy sẽ giảng bài “SỰ QUAN TRỌNG CỦA THẦY – BẠN – TRÚ XỨ” trong lớp giáo lý này.

Thầy mới nói với anh là được làm đệ tử Phật, có chánh kiến học Phật Pháp là phước của đời mình, đôi lúc thiếu chút phước mà khiến cho mình lạc vào Tà kiến, có khi lạc vào Tà kiến mấy chục năm, nhiều lúc hết cuộc đời luôn, hoặc có khi đến lúc ngáp ngáp mới nhận ra bao nhiêu năm qua ta đã đi trên một con đường sai lầm khi niềm tin đặt sai chỗ, khủng khiếp vậy đó. Chúng ta có niềm tin, mà niềm tin lại đặt sai chỗ, đặt không đúng người, đặt không đúng thầy, không đúng bạn, đặt không đúng vào một tư tưởng chánh kiến.

Cho nên là nhờ có sự học hỏi thì mình mới thấy được những điều này, mình mới rưng rưng những cái tà kiến từ từ. Người bình thường không học hỏi nhiều thì rất dễ lạc vào tâm sân, đừng chuyện là tâm sân nổi lên. *“Kẻ không đọc sách là kẻ đáng sợ, kẻ đọc một quyển sách còn đáng sợ hơn”*, người ta nói người ngu mà biết mình ngu thì còn cơ hội để sửa, còn người ngu mà tự hào với cái ngu của mình là rồi xong thua.

Chúng ta là Phật tử thì lúc nào mình cũng với tâm khiêm tốn và rất cẩn trọng khi học cái gì đó, không phải mình tin liền hay phản bác liền, quý vị phải nương dựa vào Pháp, xem xét coi những cái này có đúng lời Phật dạy trong

Kính điển hay không, mình đối chiếu vào coi đúng hay sai, nếu điều đó đúng thì mình tin. Mới vừa rồi Thầy giảng ở Lễ Sám Hối bài “NIỀM TIN ĐẶT Ở ĐÂU?”. Đó là niềm tin đặt ở Phật – Pháp – Tăng chứ không đặt ở một người nào đó.

Thầy hay nói quý vị đừng đặt niềm tin vào Thầy. Qua lớp giáo lý này, Thầy đưa mọi người về với Đức Phật, với Giáo pháp chứ không đưa về với Thầy, đưa về với Thầy rồi bữa nào quý vị giận Thầy, bỏ Thầy thì ai khổ? Quý vị khổ chứ ai, bỏ Thầy rồi tự nhiên con đường học Phật Pháp của mình đóng lại. Cho nên, Thầy cứ nói đừng có thương Thầy, quý Thầy, kính Thầy, có duyên với Thầy rồi quý kính thì Thầy cảm ơn, nhưng quý vị nhớ tất cả chúng ta, ngay cả Thầy cũng vậy, cũng phải nương về Tam bảo. Qua lớp học này như Thầy bắc một cây cầu để quý vị đi về với Tam bảo chứ Thầy không có bắc cầu cho quý vị đi về với đối tượng cá nhân là Thầy, như vậy nó mới bền. Còn trong vòng luân hồi này, còn là phàm phu thì chuyện gì cũng có thể xảy ra hết. Bữa nào Thầy buồn giận rồi la rầy, quý vị bỏ Thầy cũng được chứ đừng bỏ Tam bảo là được. Thầy nói ở đây không phải bản thân Thầy mà bất cứ ai quý vị mến thương, mình có duyên thì cứ tùy duyên giúp cho vị đó nhưng rất ráo của mình là nương tựa Tam bảo, đó là sự hiểu biết của mình. Và người có hiểu biết như vậy, trong cuộc đời này đừng chuyện họ không phải là hết sân mà có những cái họ biết làm chủ cơn sân của mình.

Cho nên một trong những lý do dẫn đến cơn sân là do không có hoặc ít học hiểu những điều cao siêu.

d) Thường gặp cảnh trái ý nghịch lòng

Đại chúng còn nhớ trong bài NĂM TRIỀN CÁI, Thầy có giảng một đoạn trong Kinh Tăng Chi, phẩm Đoạn Triền Cái, Đức Phật dạy:

“Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến sân chưa sanh được sanh khởi, hay sân đã sanh được tăng trưởng quảng đại, này các Tỷ-kheo, như đối ngại tướng. Đối ngại tướng, này các Tỷ-kheo, nếu không như lý tác ý, đưa đến sân, chưa sanh được sanh khởi, hay sân đã sanh được tăng trưởng quảng đại.”

(Trích Kinh Tăng Chi - Chương I: Một Pháp - Phẩm Đoạn Triền Cái - Bài Kinh 1-10 Tịnh Tướng)

Đối ngại tướng là cảnh làm cho mình khó chịu, không toại ý, ở đây mình gọi là cảnh xấu. Cho nên chúng ta rút ra bài học rất quan trọng là người nào thường ở những nơi có bạn bè, người thân hay sân, môi trường làm việc, công việc đang làm dễ sanh tâm sân thì làm một thời gian rồi mình cũng hay sân luôn. Quý vị thấy chưa, nhắm nếu mình yếu thì đừng có ra gió. Mình thấy môi trường đó, cảnh đó, trú xứ đó, người đó mà đụng chuyện là hay sân thì mình nhắm hoá độ được thì hoá độ, thương được thì thương, còn không là đa phần mình sẽ bị nhiễm. Cho nên Đức Phật nói người thường gặp cảnh xấu là lý do dễ sanh tâm sân.

Đại chúng nghiệm lại xem có những giai đoạn mình làm việc ở công ty, xí nghiệp, cứ vô làm là đụng chuyện ông sếp chửi suốt ngày, trưởng phòng chửi, nhân viên chửi,... qua một thời gian là tính tình mình thay đổi luôn, trở thành một con

người không dễ thương chút nào. Sáng thức dậy ta nhìn vào trong gương, bỗng nhiên ta hốt hoảng vì trở nên không dễ thương. Lúc trước mình dễ thương lắm, tự nhiên hôm nay soi gương mình thấy không dễ thương nữa, cảm thấy dễ nóng nảy, dễ bực bội, dễ khó chịu là do mình ở trong môi trường mà những người hoặc tính chất công việc làm cho chúng ta có tánh sân. Có những công việc nó khiến cho người đó lúc nào cũng hơn thua, phải cạnh tranh, sống trong tâm sân cả ngày. Cho nên một trong những lý do để người đó sanh tâm sân chính là thường gặp những cảnh bất thiện, mà ở đây là cảnh đối nghịch tương, là cảnh không vừa lòng, nghịch ý mà cứ gặp cảnh đó hoài.

Thầy nói ví dụ, cái tánh của quý vị là sân mà lại gặp cảnh đó đặc lung tung thì sanh tâm không vừa ý, khó chịu. Hoặc mình sân mà gặp môi trường toàn người nói nhiều là mình thấy dễ bực bội, bảo đảm lửa sân của mình nó cứ phùng phùng lên hoài. Nói đến đây là chúng ta phải nương Kinh Phật dạy để mình học tại sao mà mình không dễ thương như vậy, tại sao lúc trước kia mình đâu có nóng giận như vậy đâu mà sao bây giờ mình hay giận như vậy hoài. Như trường hợp mấy cháu nhỏ ở nhà mà cha mẹ cho chơi game hoặc xem phim bạo động đánh nhau, chém giết là xem một thời gian thì tâm của các cháu trở nên thô cứng, rắn rỏi, nó cảm thấy việc giết chóc dễ quá, dù là trong game. Nó ra đường mà thấy người ta chết hay bệnh thì tâm nó không cảm thấy thương người ta được, tâm chai lì cảm xúc đã được huân tập từ nhỏ rồi. Và vì chơi game, xem phim bạo lực nên tính tình của các cháu dễ nóng nảy, ngang tàn. Thầy thấy trên mạng có mấy đứa nhỏ mới 10 tuổi mà đã lớn tiếng bạt lại cha mẹ.

Có những đứa nhỏ không có tính xấu như vậy là do

có môi trường tốt. Hè này mấy cháu trai nhỏ nhỏ mà cha mẹ muốn cho vô chùa ở thì dắt cháu xuống đây, một tuần hay 10 ngày, nửa tháng, hay 2, 3 tháng,... Thầy cho vô thời khoá tu tập với quý Thầy ở đây. Giờ giặc ăn uống, nghỉ ngơi, chơi thể thao, tụng Kinh, giờ nào niệm Phật, giờ nào học tiếng Pāli, học tiếng Anh, rồi cách ăn nói nữa. Vô đây là Thầy cắt điện thoại nên làm gì mà có thể chơi game được. Còn ở nhà, cha mẹ cưng quá, không cho điện thoại là nó hét lên, thôi thương con quá nên đưa điện thoại cho nói chơi game, nhiều lúc mình không kiểm soát được, nó cứ suốt ngày bắn nhau riết nên con mình trở thành người hay nóng nảy, bực bội, sân hận, ngang tàn lúc nào không hay luôn. Quý vị đừng có nói con nít, chính chúng ta cũng hay chơi những game, xem những phim bạo động, một thời gian mình cũng ảnh hưởng theo. Quý vị có một người bạn mà hễ nói chuyện là hận thù, bực bội hay xúc phạm người này người kia thì mình chơi với người bạn đó, thời gian tính mình ảnh hưởng. Bây giờ Thầy giảng mà tâm trạng của Thầy buồn là lớp buồn theo Thầy luôn, Thầy giận chuyện gì đó mà Thầy la là quý vị cũng ảnh hưởng Thầy, đó mới là chút vậy thôi hướng chi là người mình gặp thường xuyên. Cho nên, lý do để chúng ta sanh tâm sân là do thường tiếp xúc cảnh bất như ý nhiều.

Thầy tóm tắt lại bốn lý do chính để một người sanh tâm sân:

- Người đó có tánh đa sân.
- Người không suy xét cao siêu.
- Người thiếu sự học hiểu.
- Người thường gặp cảnh xấu.

Bốn nhân sanh tâm sân này được nói đến trong Chú giải Bộ Pháp Tụ.

2. Nhân sanh tâm sân do chấp “ta và của ta”

Ngoài ra, người càng yêu thích, càng ái, càng chấp “ta và của ta” thì người đó hay dễ sân. Người càng ngã mạn, tự cao tự đại rất dễ sân. “Đây là tôi, đây là của tôi”, từ cái đắm vào ngã chấp như vậy nên sinh ra 9 điều. Đức Phật dạy:

“Này các Hiền giả, có chín pháp được Thế Tôn chọn chánh giảng dạy, vị đã biết, đã thấy, bậc A la hán, Chánh Đẳng Giác. Ở đây, mọi người cần phải cùng nhau tụng đọc, không có tranh luận, để phạm hạnh này được trường tồn, được duy trì lâu ngày, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì an lạc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài Người. Thế nào là chín?

Chín xung đột sự: "Người ấy đã làm hại tôi", xung đột khởi lên. "Người ấy đang làm hại tôi", xung đột khởi lên. "Người ấy sẽ làm hại tôi", xung đột khởi lên.

"Người ấy đã làm hại người tôi thương, người tôi mến",... "người ấy đang làm hại người tôi thương, người tôi mến",... "người ấy sẽ làm hại người tôi thương, người tôi mến", xung đột khởi lên.

"Người ấy đã làm lợi cho người tôi không thương, không mến",... "người ấy đang làm lợi cho người tôi không thương, không mến", ... "người ấy sẽ làm lợi cho người tôi không thương, không mến", xung đột khởi lên.

(Trích Kinh Trường Bộ - Kinh Phúng Tụng – Chín Pháp – Chín Sự Xung Động)

Để một người sanh tâm sân do:

-Thứ nhất, họ nghĩ: người ấy đã làm hại tôi. Ví dụ: Họ nghĩ ông A đã hại tôi - Nghĩ ông A đang hại tôi - Nghĩ ông A sẽ hại tôi, cho nên tôi giận.

-Thứ hai, họ nghĩ: người ấy đã làm hại người thân của tôi. Bây giờ nghĩ ông A hại người thân của tôi – Nghĩ ông đang hại người thân của tôi – nghĩ ông sẽ hại người thân của tôi, cho nên tôi giận. Cái này quý vị xét coi có phải không? Sao mà mình giận cái ông đó? Vì ông đó chửi mẹ mình, ông đó đã và đang xúc phạm mẹ mình cho nên mình giận ông đó.

-Thứ ba, họ nghĩ: người ấy đã làm lợi đến kẻ thù của tôi. Ví dụ kẻ thù của tôi là ông A, tôi là ghét ông A mà ông B đã, đang và sẽ làm lợi đến kẻ thù của tôi. Do nghĩ như vậy nên tôi ghét luôn ông B. Cái này là giận cá chém thớt.

Người hay giận thì thường nghĩ về 9 điều này.

3. Những nguyên nhân khác để sanh tâm sân

Ngoài ra, còn có những nguyên nhân khác như: Nỗi buồn vu vơ, ngậm ngùi xót xa cho thân phận, đau buồn khi mất người thân,...

Riêng “xúc động” có thể là thiện, có thể là bất thiện. Như xúc động trước nỗi khổ đau của người khác, xúc động trước sự nhẫn nại của Đức Phật, các vị Thánh tăng đã tu hành kham nhẫn,...sự xúc động này là thiện, đó là tâm Bi. Còn xúc động đến khóc lóc khi xa cách người, vật mình yêu thương là bất thiện.

IV. HẬU QUẢ CỦA TÂM SÂN

Ở phần này Thầy sẽ giảng hơn 10 bài Kinh, giảng nhiều Kinh như vậy để cho quý vị đa văn, chúng ta phải học rộng hiểu nhiều thì khi đối diện một vấn đề nào đó mình mới có nhiều cách để xử lý phiền não của mình. Hậu quả của tâm sân nghĩa là khi mình giận, nổi sân lên thì chuyện gì sẽ xảy ra, nói theo ông bà mình là “*giận mất khôn*” bởi vì tâm sân là tâm bất thiện, mà tâm bất thiện là không có trí tuệ. Khi chúng ta hành xử với tâm bất thiện thì nó đủ thứ chuyện xảy đến trong đời mình. Khoa học đã chứng minh: người mà giận là cơ thể tiết ra độc tố. Quý vị thấy mỗi lần mình giận là cơ thể rất mệt mỏi, mệt cả thân lẫn tâm. Cho nên ai không muốn mệt thì đừng giận. Đại chúng thấy nghịch lý thế này: Khi mình sân hận lên thì ác ý và nặng nhất là trừng phạt người đó bằng lời nói, bằng hành động. Vậy khi mình giận, mong cho người kia chết, bị nạn, bị cái này cái kia nhưng mình thì lại đang uống thuốc độc mà mong cho người ta chết, quý vị thấy mâu thuẫn không? Cuối cùng ai chết trước? Chưa biết người ta như thế nào nhưng mình chết trước rồi đó. Cho nên, không có đại gì vậy, giận là mất khôn. *“Tôi nói cho anh biết, đáng lẽ đừng chuyện là tui giận anh rồi đó, nhưng mà tui nghe Phật dạy rồi, giận là uống thuốc độc, là thấy mình mệt trước, khổ trước cho nên tui không thêm giận anh, tui thương tui nên tui không giận.”* Bây giờ họ làm sai với mình thì mình nên bình tĩnh, kham nhẫn giải quyết trong trí tuệ chứ không giải quyết trong cơn sân giận, vì như vậy sẽ làm đổ vỡ, thứ hai là việc thường được giải quyết trong cơn sân thì thường là bất thiện.

Cho nên Thầy mong là sau bài giảng này, quý vị có một cái gì đó nhắc mình mỗi khi giận. Khoa học chứng minh mỗi lần giận là như một cơn điên ngắn hạn vậy. Vậy nếu người

nào thường sống với cơn giận sẽ tạo thành cái duyên gọi là “cận y duyên”, khi mình thường sống với sân giận thì phiền não, khổ đau, mệt mỏi, nóng bức trong người hoài và sống như vậy thì tâm sân thành Triền cái, sân là một trong 5 Triền cái, và là một trong 10 Kiết sử trói buộc, sai sử mình, ngăn cản mình không thể đắc Thiền, đắc Đạo Quả.

1. Bảy pháp xảy đến cho người có tâm sân

Đức Phật dạy khi một người nổi tâm sân thì có 7 pháp xảy đến với người này:

“1. - Nay các Tỷ-kheo, có bảy pháp này được người thù địch ưa thích, tác thành kẻ thù địch đi đến người phần nộ, đàn bà hay đàn ông. Thế nào là bảy?

2. Ở đây, nay các Tỷ-kheo, người thù địch mong muốn kẻ thù địch của mình như sau: "Mong rằng kẻ này trở thành xấu xí!" Vì có sao? Nay các Tỷ-kheo, người thù địch không hoan hỷ kẻ thù địch của mình có dung sắc. Nay các Tỷ-kheo, hạng người nào phần nộ, bị phần nộ chinh phục, bị phần nộ chi phối, dầu cho người ấy khéo tắm rửa, khéo chải chuốt, tóc râu khéo sửa soạn, mặc toàn đồ trắng rồi người ấy cũng trở thành xấu xí, vì bị phần nộ chinh phục. Nay các Tỷ-kheo, đây là pháp thứ nhất, được người thù địch ưa thích, tác thành kẻ thù địch đi đến người phần nộ, đàn bà hoặc đàn ông.

3. Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, người thù địch mong muốn kẻ thù địch của mình như sau: "Mong rằng kẻ này ngủ một cách khổ sở!" Vì có sao? Nay các Tỷ-kheo, người thù địch không hoan hỷ kẻ thù địch của mình ngủ một cách an lành.

Này các Tỷ-kheo, hạng người nào phần nô, bị phần nô chinh phục, bị phần nô chi phối, dầu có nằm trên ghế dài, nệm trải bằng len, chăn len trắng, chăn len thêu, nệm bằng da con sơn dương gọi là kadali, tấm khăn vói lọng che phía trên, ghế dài có đầu gối chân màu đỏ. Tuy vậy, họ vẫn ngủ một cách khổ sở, vì bị phần nô chinh phục. Này các Tỷ-kheo, đây là pháp thứ hai, được người thù địch ưa thích, tác thành kẻ thù địch đi đến người phần nô, đàn bà hoặc đàn ông.

4. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, người thù địch mong muốn kẻ thù địch của mình như sau: "Mong rằng kẻ này không có lợi ích!" Vì có sao? Này các Tỷ-kheo, người thù địch không hoan hỷ kẻ thù địch của mình có được lợi ích. Này các Tỷ-kheo, hạng người nào phần nô, bị phần nô chinh phục, bị phần nô chi phối, thâu hoạch bất lợi, lại nghĩ rằng: "Ta được lợi ích", thâu hoạch điều bất lợi ích, lại nghĩ rằng: "Ta không được lợi ích". Những pháp này được nắm giữ khiến người khác trở thành thù địch, đưa đến không hạnh phúc, đau khổ lâu dài, vì bị phần nô chinh phục. Này các Tỷ-kheo, đây là pháp thứ ba, được người thù ưa thích, tác thành kẻ thù địch đi đến người phần nô, đàn bà hoặc đàn ông.

5. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, người thù địch mong muốn kẻ thù địch của mình như sau: "Mong rằng kẻ này không có tài sản!" Vì có sao? Này các Tỷ-kheo, người thù địch không hoan hỷ kẻ thù địch của mình có được tài sản. Này các Tỷ-kheo, hạng người nào phần nô, bị phần nô chinh phục, bị phần nô chi phối, những tài sản nào của họ thâu hoạch do sự phần chân tinh cần, cất chứa do sức mạnh của

cánh tay, chống chọi do những giọt mồ hôi, đúng pháp, thâm hoạch hợp pháp. Các tài sản ấy được nhà vua cho chở về ngân khố nhà vua, vì bị phần nộ chinh phục. Nay các Tỷ-kheo, đây là pháp thứ tư, được người thù ưa thích, tác thành kẻ thù địch đi đến người phần nộ, đàn bà hoặc đàn ông.

6. Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, người thù địch mong muốn kẻ thù địch của mình như sau: "Mong rằng kẻ này không có danh tiếng!" Vì có sao? Nay các Tỷ-kheo, người thù địch không hoan hỷ kẻ thù địch của mình có được danh tiếng. Nay các Tỷ-kheo, hạng người nào phần nộ, bị phần nộ chinh phục, bị phần nộ chi phối, nếu có được danh tiếng gì nhờ không phóng dật thâm hoạch được, danh tiếng ấy lánh xa họ, vì bị phần nộ chinh phục. Nay các Tỷ-kheo, đây là pháp thứ năm, được người thù ưa thích, tác thành kẻ thù địch đi đến người phần nộ, đàn bà hoặc đàn ông.

7. Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, người thù địch mong muốn kẻ thù địch của mình như sau: "Mong rằng kẻ này không có bạn bè!" Vì có sao? Nay các Tỷ-kheo, người thù địch không hoan hỷ kẻ thù địch của mình có được bạn bè. Nay các Tỷ-kheo, hạng người nào phần nộ, bị phần nộ chinh phục, bị phần nộ chi phối, nếu người đó có những bạn bè thân hữu, bà con huyết thống gì, họ sẽ xa lánh, từ bỏ người đó, vì người đó bị phần nộ chinh phục. Đây là pháp thứ sáu, được người thù ưa thích, tác thành kẻ thù địch đi đến người phần nộ, đàn bà hoặc đàn ông.

8. Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, người thù địch mong muốn kẻ thù địch của mình như sau: "Mong rằng kẻ này sau khi

thân hoại mạng chung, sẽ sanh trong cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục !" Vì có sao? Nay các Tỷ-kheo, người thù địch không hoan hỷ kẻ thù địch của mình sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên thiện thú, Thiên giới, cõi đời này! Nay các Tỷ-kheo, hạng người nào phần nộ, bị phần nộ chinh phục, bị phần nộ chi phối, người đó làm ác hạnh với thân, người đó nói lời ác hạnh với lời, người đó nghĩ đến điều ác hạnh với ý, khi thân hoại mạng chung, người đó sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Đây là pháp thứ bảy, được người thù ưa thích, tác thành kẻ thù địch đi đến người phần nộ, đàn bà hoặc đàn ông.

Bảy pháp này, nay các Tỷ-kheo, được người thù địch ưa thích, tác thành kẻ thù địch đi đến người phần nộ, đàn bà hoặc đàn ông."

(Trích Kinh Tăng Chi - Chương Bảy Pháp – Phẩm Không Tuyên Bố - Kinh Sân Hận)

Trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*), Ngài Buddhaghosa tóm tắt bài Kinh như sau:

"Này các tỷ-kheo, có bảy pháp xảy đến cho một người sân hận, mà khiến kẻ thù của nó hả hê thỏa mãn. Bảy điều ấy là gì?"

- 1. Một người đang sân giận, bị sân chi phối, người ấy trở thành xấu xí dù có tắm rửa trang điểm, trang phục đẹp.*
- 2. Một người đang sân giận, bị sân chi phối, người ấy ngủ một cách khổ sở dù có nằm trên giường ghé nệm êm chăn ấm.*
- 3. Một người đang sân giận, bị sân chi phối, người ấy thường gặp điều bất lợi khiến đau khổ.*

4. Một người đang sân giận, bị sân chi phối, người ấy dễ làm thiệt hại tài sản thu hoạch.
5. Một người đang sân giận, bị sân chi phối, nếu người ấy có danh tiếng sẽ làm mất danh tiếng.
6. Một người đang sân giận, bị sân chi phối, nếu người ấy có bạn bè thân hữu, sẽ bị bạn bè thân hữu tránh xa.
7. Một người đang sân giận, bị sân chi phối, bị thúc giục bởi sân hận, người ấy tạo thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh, do các ác hạnh nên khi chết bị sanh đọa xứ, địa ngục. Đây các tỳ-kheo, người sân giận có xảy đến bảy điều này mà khiến kẻ thù của nó hả hê thỏa mãn.”

Thầy giải thích từng điều:

- “Một người đang sân giận, bị sân chi phối, người ấy trở thành xấu xí dù có tắm rửa trang điểm, trang phục đẹp.”

Quý vị đọc câu này thì thương mình chưa? Người đang giận thì dù có trang điểm, mặc đồ đẹp cũng trở nên xấu xí. Quý vị có muốn xấu không? Không, không ai muốn xấu hết. Vậy từ nay ai muốn đẹp thì đừng giận nữa. Một trong những nhân chính để chúng ta đẹp đó chính là không giận, người ít giận là người đó đẹp và mát mẽ lắm. Còn một trong những nhân cho mình xấu đó là hay giận.

Thầy có giảng trong bài NỮ NHÂN (Khóa 3, bài 4), có lần Hoàng hậu Mạt-lợi (Mallikā) thưa với Đức Phật: Do nhân duyên gì mà có một số nữ nhân dung sắc xấu, hình dáng hạ liệt, nghèo khổ, tài sản ít, sở hữu ít, ảnh hưởng uy tín ít. Đức Phật trả lời là quả xấu do nhân giận; quả nghèo do nhân ít làm phước bố thí; quả hạ liệt, không có địa vị, cao sang, tôn trọng là do nhân thường đổ kỵ với người được cao sang, kính

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

trọng, được đánh lễ. Học Phật pháp rồi quý vị không nên đại như vậy. Mình muốn được người khác tôn kính thì mình phải tôn kính bậc đáng kính, bậc đáng đánh lễ. Ai muốn giàu có thì gieo nhân bố thí, còn muốn đẹp là nhân của ít giận. Vậy người nào vừa nghèo vừa xấu lại vừa không có địa vị là do vừa có tâm đồ kỵ, vừa không làm phước mà lại hay sân giận nữa.

Quý vị càng đồ kỵ với người ở trên thì mình càng lọt xuống, giống như việc ngậm máu phun người, trước nhất là dơ cái miệng của mình rồi. Cũng vậy, mình đồ kỵ với người đó, chưa biết người đó sao nhưng mà mình xuống vị trí thấp trước rồi. Cho nên không đại gì đồ kỵ hết, tâm lòng của mình phải rộng lượng lên. Chúng ta thấy người đó ở vị trí cao sang, quyền quý, ở vị trí mà được nhiều người kính trọng, nếu mình có học Phật pháp thì tu nhân - tu quả chỗ này.

-Tu nhân là khi mình thấy một người hôm nay ở vị trí sang cao như vậy là họ phải có một cái phước gì đó. Họ đã từng phục vụ, kính trọng thì họ mới được cái phước như bây giờ. Vậy mình muốn được như họ thì mình phải tạo phước lành, biết kính trọng những người đáng kính thì mới là cái nhân của mình ở một nơi cao sang, quý phái.

-Tu quả là sao? Giả dụ như mình ở vị trí được người khác kính trọng thì mình cũng biết đây là cái quả của nhân lành nào đó trở nên bây giờ mình chỉ nhận cái quả thôi, chẳng có gì tự cao tự đại hết. Khi chúng ta đi lên thì nhớ giúp những người khó khăn, vì cuộc đời sẽ có lúc mình đi xuống. Khi quý Phật tử có bất cứ cái gì có lợi cho mình: giàu, đẹp, khỏe, thông minh, địa vị, cao sang, quyền quý,... thì đem hết điều

đó trong khả năng của mình mà giúp cho đời, giúp được cho ai thì giúp. Quý vị đừng bao giờ tự cao tự đại những cái đó hết vì cuộc đời này nó vô thường lắm, nhắm mắt rồi không biết ai hơn ai, ngay cả cuộc sống hiện tại này cũng vô thường, trong một đêm thôi, mọi chuyện có thể thay đổi.

Chúng ta quay lại bài, thứ nhất là người bị giận chi phối thì người đó trở nên xấu xí dù có trang điểm hay mặc trang phục đẹp. Trong bài NỮ NHÂN, phần Cận Hành, Thầy có giảng cận hạnh của người nữ là thích trang điểm, lúc nào cũng muốn mình đẹp hết mà mình giận là cái duyên để xấu, không nên như vậy. Cho dù có mặc đồ đẹp, tắm rửa, trang điểm gì đi chăng nữa thì các cô vẫn xấu khi bị cơn giận chi phối.”

• *“Một người đang sân giận, bị sân chi phối, người ấy ngủ một cách khổ sở dù có nằm trên giường ghé nệm êm chăn ấm”*

Chắc đại chúng rõ về vấn đề này rồi, mình giận ai thì dù được ngủ trên cái giường mắc tiền cũng không ngủ ngon được. Trong Kinh Tăng Chi, chương Ba Pháp, Kinh Venaga, Đức Phật dạy có ba loại giường:

-Giường thứ nhất là giường Chư Thiên. Đức Phật nói: Người nào đắc Sơ thiền Tứ thiền, chỗ người ấy ngã lưng thì chỗ đó là giường Chư Thiên.

-Giường thứ hai là giường Phạm Thiên. Người nào sống với tâm từ - tâm bi - tâm hỷ - tâm xả, vị ấy ngã lưng ở đâu thì chỗ đó là giường Phạm Thiên. Ở đây Thầy nói vui, tôi nay mình đi từ thiện mà không có chỗ ngủ, ra chuồng heo ngủ, chỗ đó thành giường của Phạm Thiên, nó không phụ thuộc vào hoàn cảnh mà phụ thuộc vào cái tâm. Quý vị mà an lạc rồi, có từ - bi - hỷ - xả rồi thì ngủ đâu cũng ngon hết. Quý vị

đắc thiên Sơ - Nhị - Tam - Tứ thiên thì ngủ ở gấm cầu cũng ngon. Nếu mình còn phiền não, ở đây đại diện là tâm sân, dù mình có ngủ chăn êm, đệm ấm thì ngủ cũng không ngon. Có thể nó chỉ hỗ trợ cho mình là cái lưng được êm, nhưng mua được cái giường nệm tốt không có nghĩa là có giấc ngủ ngon, mua được căn nhà đẹp chưa chắc mua được hạnh phúc, mua được đồng hồ đẹp không có nghĩa mình mua được thời gian. Đúng không? Chúng ta có thể ăn được đồ bổ nhưng không đồng nghĩa với việc mình có sức khỏe, không bệnh tật. Vậy thì giấc ngủ ngon hay chỗ nào là cái giường cao quý nó tùy vào Tứ Vô Lượng Tâm (từ - bi - hỷ - xả), đó là giường Phạm Thiên.

-Giường bậc Thánh là khi chúng ta sống với tâm chánh niệm, tâm tỉnh giác, không để phiền não chi phối thì nơi mình nằm đó là giường bậc Thánh.

Bài Kinh này Thầy đã giảng thành một bài pháp có chủ đề CHIẾC GIƯỜNG HẠNH PHÚC, hiểu được điều này rồi người con Phật hạnh phúc lắm. Thầy từng kể là Thầy có một giấc ngủ ngon nhất từ trước đến nay đó là vào khoảng 7, 8 năm trước. Đợt đó Thầy có lịch giảng ở một chùa khu vực Đại Ninh. Thầy với một em quay phim đi xe đồ lên đó, xe bỏ hai Thầy trò dọc đường lúc 2-3 giờ sáng, trời lạnh quá lạnh, mà giảng ở Chùa Ni nên giờ đó Thầy chưa vào được. Thầy mới hỏi em là có gì cho Thầy nằm không, không có gì nằm cả, cuối cùng Thầy lượm được bịch nilon, Thầy mới xé bịch nilon ra cỡ nửa mét vuông rồi cuộn tròn người lại trong đó. Trời vừa lạnh, đường tối thui, người Thầy cuộn trong bịch nilon, ôm đầu ngủ một giấc tới tờ mờ sáng. Vậy mà Thầy cho đó là giấc ngủ ngon nhất.

Cho nên, khi tâm ta an lạc thì mình ngủ đâu cũng được hết. Lúc trước mình mới học đạo, chúc anh chị “*vạn sự như ý*”, giờ hiểu đạo rồi, mình chúc nhau “*ý như vạn sự*”. Nghĩa là sự nó như vậy thì mình theo nó, gọi là tùy duyên. Ý như vạn sự là sống tùy duyên, bây giờ mình không có cái giường êm thì nằm dưới góc đó, lỡ đi giữa đường như vậy thì nằm bên đường ngủ, khi mà tâm hoan hỷ rồi ngủ ở đâu cũng an lạc. Ở đây Đức Phật dạy: Khi một người đang sân thì ngủ một cách rất là khổ sở dù nằm trên giường nệm êm chăn ấm. Như câu “*người giàu cũng khóc*”, giàu thì khổ theo kiểu giàu, nghèo khổ theo kiểu nghèo. Không có nghĩa là quý vị giàu ngủ trên một cái giường đẹp là có giấc ngủ ngon, nếu tâm mình còn sân thì ngủ chỗ nào cũng như cục lửa hết.

- “*Một người đang sân giận, bị sân chi phối, người ấy thường gặp điều bất lợi khiến đau khổ*”

Ông bà ta nói: “Giận mất khôn”, mà khi mất khôn thì mình hành xử cái gì cũng thường là bất lợi hết. Cho nên Đức Phật dạy: Người đang bị sân chi phối thì thường không nên nói, không nên làm gì vì lúc này mình đang như bị lửa đốt vậy, nên mình làm gì cũng thường bất lợi hết. Nếu đang bị cơn giận chi phối thì mình nên dừng lại cái việc đó đi, né ra, tách ra, thoát ra cơn giận đó, đừng nói gì hết, để qua cơn giận đã. Có những lúc mình giận rồi làm chuyện đó xong, khi qua cơn giận thì chuyện cũng đổ vỡ rồi.

- “*Một người đang sân giận, bị sân chi phối, người ấy dễ làm thiệt hại tài sản thu hoạch*”

Thầy kể đại chúng nghe chuyện này, đây cũng là một trong những cái duyên để mà Thầy đi tu. Hồi nhỏ khi chưa đi tu, trong xóm của Thầy là có ông này hay nhậu, ban ngày ông

hiền lắm, làm nghề thợ mộc, hiền như cục đất vậy, nhưng mỗi khi nhậu lên là ông quậy phá, chửi vợ đánh con, đập phá đồ đạc, có hôm còn đốt xe. Bữa đó ông say xỉn rồi uống thuốc tự tử, Thầy chứng kiến cảnh người ta khiêng ông vào bệnh viện, bác sĩ đổ nước vô miệng rồi đập đập. Thầy thấy cảnh đó thì sợ quá sợ luôn. Cho nên, quý vị hiểu là khi con sân khởi sinh thì tài sản bị tiêu hao là như vậy.

- *“Một người đang sân giận, bị sân chi phối, nếu người ấy có danh tiếng sẽ làm mất danh tiếng”*

Khi con giận khởi lên rồi thì mình làm điều này điều kia, đôi lúc vì một vài câu nói nào đó, một vài cử chỉ, việc làm nào đó mà danh tiếng bị mất luôn chỉ bởi vì con giận đó. Đại chúng có thấy trong đời thường mình hay gặp những trường hợp này nhiều không? Người xưa nói: *“Nhất niệm sân tâm khởi – Bá vạn chương môn khai”* (một niệm sân nổi lên thì cả trăm ngàn cửa chương mở ra), giống như một đóm lửa Sân mà thiêu trụi cả rừng công đức.

- *“Một người đang sân giận, bị sân chi phối, nếu người ấy có bạn bè thân hữu, sẽ bị bạn bè thân hữu tránh xa”*

Bây giờ chúng ta có người một bạn mà người đó suốt ngày sống trong sân giận, mình thương lắm thì cũng vài lần khuyên nhủ, nói này nói kia chứ mình thấy gần người đó là toàn phóng ra dao găm lựu đạn thì quý vị muốn gần nổi không? Cho nên người mà sân nhiều thì khởi đui, người ta cũng tự né mình ra. Họ thấy mình ở đâu là tu pháp “xa ta rê” liền. Chúng ta e ngại ở gần người hay nóng giận vì sợ họ bực bội rồi thốt ra lời nói hay hành động tay chân không tốt, và cho dù họ không nói năng hay hành động thì khi ta ở gần người đó, mình cũng cảm thấy trong người bức bách, khó

chịu, bất an, không có mát mẻ vì năng lượng, từ trường của họ ảnh hưởng mình. Đại chúng xét xem có phải không?

Thầy có kinh nghiệm thế này, hồi nhỏ khi mới đi tu là Thầy hay có những câu hỏi Pháp lắm. Thầy cứ canh Sư phụ rảnh là hỏi. Vì Sư phụ bận đi giảng nên không có nhiều thời gian, Thầy chuẩn bị trước cả chục câu hỏi. Thầy canh Sư phụ nằm võng nghỉ ngơi là Thầy đến hỏi, mà lạ ở chỗ là dù chuẩn bị nhiều câu hỏi nhưng lúc gần Sư phụ thì Thầy chỉ nhớ một câu hỏi thôi, mấy câu kia quên hết, hỏi câu đó xong thì trong lòng Thầy vui lắm. Vài lần sau cũng y như vậy, hỏi một câu rồi về tiếc vì quên những câu hỏi kia. Hôm đó Thầy nghe Sư phụ giảng pháp thì Thầy mới hiểu là vì mình ở gần người có đạo đức – có trí tuệ - có tâm từ mát mẻ, mình gần người đó thì năng lượng lành của họ toả ra làm tâm mình yên, cũng như lúc chưa gặp Sư phụ thì Thầy nghĩ ra quá nhiều câu hỏi, lúc ấy tâm Thầy đâu có yên. Khi lên gặp Sư phụ thì nhờ năng lượng lành mát mẻ của Sư phụ toả ra nên tâm Thầy yên xuống và quên mất các câu hỏi. Đại chúng để ý xem, có phải khi mình đi gặp quý Thầy, muốn hỏi mấy câu mà tự nhiên gặp xong thì không nhớ câu nào để hỏi hết. Lý do vì mình gần người có năng lượng mát mẻ, tâm từ nên lòng mình yên. Cũng vậy, khi chúng ta ở gần người người nóng nảy, nhiều mình cảm thấy khó chịu, bất an, bức bối lắm dù họ không làm gì mình cả. Và thường những người nào làm nghề sát sanh, suốt ngày cắt giết, bức hại chúng sanh, dù đó là nghề không vi phạm Pháp luật nhưng việc bức hại chúng sanh nhiều là thường sống trong tâm sân. Chúng ta gần mấy người đó không an được, họ rất dễ sanh tâm bức bối, những chuyện lật vật cũng dễ khó chịu nữa, mà bức như vậy thì từ từ người thân, bạn bè thân hữu xa lánh hết.

Cho nên, người bị sân giận chi phối thì bị bạn bè xa lánh. Thực ra, giận thì ai mà không giận, khi chưa đắc Sơ thiên hay đắc Thánh Tam quả là mình còn giận. Nhưng vấn đề ở đây là chúng ta có giận thì nên giận như “viết trên cát” thôi, đừng như “viết trên đá”, người ta gặp mình là cái số “de” hết, họ sợ bị ăn dao găm lựu đạn từ mình đó.

• *“Một người đang sân giận, bị sân chi phối, bị thúc giục bởi sân hận, người ấy tạo thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh do các ác hạnh cho nên khi chết người ấy sanh đọa xứ, địa ngục.”*

Khi con sân khởi sinh thì mình không làm chủ được thân – khẩu – ý của bản thân, từ đó mình làm điều bất thiện và với những điều bất thiện này thì mình dễ đọa lạc cảnh giới xấu.

2. Ba pháp thuộc phần hạ liệt

Trong Kinh Phúng Tụng thuộc Trường Bộ Kinh, Đức Phật có nói về ba pháp thuộc phần hạ liệt, thấp kém. Thấp kém tức là mình có cả ba pháp này sẽ đưa mình xuống cõi thấp kém lắm, đó là ba pháp Tham - Sân - Si. Sân chính là một trong ba cội rễ thuộc pháp hạ liệt, sân đưa chúng sanh lăn lộn trong vòng sanh tử khổ đau. Quý vị không muốn hạ liệt thì đừng sống bằng tâm sân.

“Này các Hiền giả, có ba pháp được Thế Tôn chọn chánh giảng dạy, vị đã biết, đã thấy, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Ở đây, mọi người cần phải cùng nhau tụng đọc, không có tranh luận, để phạm hạnh này được trường tồn, được duy trì lâu ngày, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì an

lạc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài Người.

Thế nào là ba pháp?

Ba bất thiện căn: Tham bất thiện căn, Sân bất thiện căn, Si bất thiện căn...”

(Trích Kinh Trường Bộ -Kinh Phúng Tụng – Phần Ba Pháp)

3. Ba bất thiện tâm

Trong Kinh Tăng Chi, chương Ba Pháp, bài Kinh Kê Lọc Vàng, Đức Phật dạy về ba bất thiện tâm: Dục Tâm – Sân Tâm – Hại Tâm. Bất thiện tâm ở đây có nghĩa là Tà Tư duy trong Bát Tà Đạo. Trong Bát Chánh Đạo có: Chánh Kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định. Trong đó, Chánh Tư duy là tư duy về ly sân, ly dục, ly hại. Tà Tư duy là tư duy liên quan đến tham dục, tư duy liên quan đến tâm sân, tư duy liên quan đến tâm hại. Quý vị thấy tâm sân có mặt ở đây, khi người có tâm sân là đang sống với những suy nghĩ tà bậy, những Tà Tư duy.

4. Ba thứ lửa

Trong Kinh Phúng Tụng, Đức Phật dạy có ba loại lửa đó là: Lửa Tham – Lửa Sân – Lửa Si. Ba loại lửa này thiêu đốt nội tâm, đời sống tâm linh của mình và nó đốt nóng chúng ta trong vòng luân hồi sanh tử đau khổ.

Thầy nhớ có lần Thầy qua Myanmar đánh lễ Ngài Tam Tạng 5, Thầy đi cùng với một số Phật tử vào buổi trưa nắng nóng

lắm. Sau khi đánh lễ Ngài xong, có vị Phật tử thưa rằng hôm nay trời nóng quá. Ngài Tam Tạng 5 nói: *“Cái nóng này không bằng cái nóng ở dưới địa ngục nga quỷ đâu, cái nóng này không bằng cái nóng của tâm sân đâu.”* Ngài nói câu này mà mọi người tỉnh hồn luôn. Quý vị coi, bây giờ trời hôm nào nóng quá là ăn không ngon, ngủ không ngon, rất mệt mỏi, nóng có chừng đó mà không chịu được thì lỡ vì một bất thiện nghiệp nào đó mà ta đọa xuống dưới kia thì sao?

Thầy hỏi đại chúng, mình ăn cơm mà lỡ mắc xương cá trong cổ thì có đau không? Đau lắm. Vậy mà nữ lòng nào gắn cái lưỡi bén vô cần câu cá, rồi móc vào họng con cá. Mình bị có cái xương nhỏ xíu mà khổ chết luôn, huống hồ con cá bị móc lưỡi câu vào họng. Học Phật pháp rồi là quý vị phải sợ, có nhân quả nghiệp báo hết. Ở phần trên Thầy có nói về ba loại lửa là lửa tham – lửa sân – lửa si thiêu đốt mình. Ở đây mà trời nóng 40 độ mà quý vị chịu không nổi, bị phỏng chút xíu cũng khóc la, vậy mà nữ lòng vật lông mấy con chim, lột da mấy con ếch rồi bỏ lên chảo chiên hay nướng thiêu nó.

Người có từ tâm là không làm được điều đó. Nếu ăn thì ăn con vật chết, còn con vật sống dù là con kiến thì mình nguyện cũng không giết, cứ con vật nào có sự sống dù một con nhỏ xíu cũng không giết. Đại chúng tự nghĩ coi phải không, bây giờ có chắc gì mình phước hơn con kiến, phước hơn con chuột, con chó, con heo, con gà,... Trong vòng luân hồi, do một ác nghiệp nào đó mà nó đọa lạc cõi bàng sanh đó nhưng trả xong kiếp bàng sanh thì giữa mình và những con vật này chưa chắc ai đi tới đích trước đâu. Cho nên hôm nay quý vị có phước, được làm thân người, sáu căn đầy đủ,

gặp Phật Pháp thì nên tranh thủ mà lo tu tập, làm phước. Chúng ta nghe Thầy giảng trước giờ rồi, ráng từ bỏ vụ sát sanh, ăn chay được thì ăn, ai không ăn chay được thì tìm thịt chết mà ăn chứ đừng có ăn thịt sống. Ăn chay cho nhẹ nhàng thân tâm, tu tập tâm từ, nhưng ăn là như hôm trước Thầy dạy trong bài ĂN CHAY – ĂN MẶN, ăn chay hay mặn không quan trọng bằng việc nguồn thức ăn từ đâu mà có, và ăn với tâm gì, ăn như vậy mới sinh phước, mới đúng tinh thần đạo Phật.

5. Ba pháp chương ngại

Trong Kinh Tăng Chi, chương Ba Pháp và Kinh Phúng Tụng thuộc Trường Bộ Kinh, Đức Phật dạy có ba pháp chương ngại: Tham chương – Sân chương – Si chương. Sân chương là một trong ba pháp chương ngại, nó làm chúng ta bị cản trở, chương ngại đủ đường trong đời sống hằng ngày. Người có tâm sân không đắc Đạo Quả được, và cũng không đắc được Thiền Định từ Sơ thiền đến Tứ thiền.

6. Năm triền cái làm yếu ớt trí tuệ

Đức Phật dạy năm triền cái: Tham dục – Sân – Trạo hối – Hôn trầm – Nghi là một đồng bất thiện.

“(II) (52) Đồng

1. - Nói đến một đồng bất thiện, này các Tỷ-kheo, nói một cách chơn chánh là nói đến năm triền cái. Thật vậy, này các Tỷ-kheo, toàn bộ đồng bất thiện tức là năm triền cái. Thế nào là năm?

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

2. Dục tham triền cái, sân triền cái, hôn trầm thụy miên triền cái, trạo hối triền cái, nghi triền cái.

Nói đến một đồng bất thiện, này các Tỷ-kheo, nói một cách chơn chánh là nói đến năm triền cái. Thật vậy, này các Tỷ-kheo, toàn bộ đồng bất thiện này, này các Tỷ-kheo, tức là năm triền cái.”

(Trích Kinh Tăng Chi – Chương V Pháp – Phẩm Triền Cái – Bài Kinh Đồng)

Bài NĂM TRIỀN CÁI thì Thầy đã dạy trong lớp Giáo lý ở Khóa 4 rồi, hôm nay chúng ta học lại phần Sân triền cái. “Triền” là sự trói buộc; “Cái” là sự che đậy; Năm triền cái là 5 điều trói buộc, 5 điều che đậy tâm để làm tâm mình trói buộc trong phiền não, trói buộc trong khổ đau, trong nước mắt, trong sinh tử luân hồi. Năm triền cái này che đậy, làm cho trí tuệ của mình yếu ớt, không phát sanh được Trí tuệ, không phát sanh được Chánh Kiến để đắc Thiền, đắc Thánh. Đó là những cản trở, là sự trói buộc chúng ta khổ đau, sanh tử luân hồi, những phiền não gốc, mà Đức Phật gọi đó là: “*Một Đồng Bất Thiện*”.

Do tâm sân bao phủ tâm nên làm yếu ớt trí tuệ, ai mà để tâm sân chi phối là trí tuệ của mình bị yếu ớt, bị che mờ. Người nào sống với tâm sân nhiều là trí tuệ bị lu mờ, ông bà ta nói câu ba chữ hay khủng khiếp: “*Giận mất khôn*”.

Chúng ta ngồi đây gần như ai cũng còn giận. Có hai trường hợp: Thứ nhất là người đắc Thiền thì không còn giận trong

khoảng thời gian sống trong tâm thiền, khi hết tâm thiền thì giận như cũ, đó là hết giận tạm thời. Trường hợp thứ hai là vị đắc Quả A-na-hàm trở lên mới đoạn tận gốc tâm sân, còn phàm phu chúng ta là còn giận. Nhưng quý vị nhớ, có giận thì giận nhẹ nhẹ thôi, giận như viết trên cát vậy, gió thổi hay nước cuốn trôi. Nhiều lúc giống như mình tự hào: *“Tôi nói cho anh biết nha, tôi với anh không đội trời chung, tui ghét anh là tôi với anh không bao giờ nhìn mặt nhau!”* Mình tưởng nói câu đó là ngon, ai dè tự mình đem cục sân giữ lại bên người. Người hạnh phúc là người sống mà không giận ai hết, sống không có kẻ thù.

Đại chúng nhớ: *“Hạnh phúc nhất của đời sống này là không có kẻ thù”*. Và nếu phải có kẻ thù, đối với người con Phật thì kẻ thù của chúng ta chính là Tham – Sân – Si. Suy cho cùng, trong cuộc đời này chỉ gồm hai dạng người:

-Những người có đạo đức, trí tuệ, từ bi, kham nhẫn, thiền định thì người đó là người dễ thương.

-Những người mà trời ơi đất hỡi, toàn là để cho thiên lôi dòm ngó, sống suốt ngày với bất thiện, để cho tham – sân – si chi phối tâm thì mình đó biết là người đáng thương.

Đức Phật nói năm triền cái là một đồng bất thiện, mình nghe câu này mà rung động, một đồng chứ không phải một chút. Quý vị để ý xem, trong cuộc sống hằng ngày, người không có tu là đụng chuyện gì là thăng sân nó nhảy lên. Ngồi nghe Thầy giảng mà Wifi lúc được lúc mất cũng nổi sân, mình đang học bài Sân mà bên nhà kia hát Karaoke âm âm, trời lạnh hay nóng quá cũng sân. Thầy ví dụ người không tu uống ly nước không vừa ý cũng dễ sân. Khi chúng ta có tâm từ - bi - hỷ - xả rồi thì nhìn sao cũng thấy thương hết.

Có bà này hay để ý nhà bên cạnh và nói với chồng mình:

“Anh biết không, nhà bên đó có gười vợ giặt đồ gì mà dơ lắm, em thấy cả tuần rồi, giặt xong đồ mà vẫn còn dơ.” Ông chồng hỏi: *“Sao em biết đồ dơ?”* - Bà vợ mới chỉ qua cái cửa sổ nhà bà: *“Nè, đồ dơ nè”*. Mấy hôm sau vẫn vậy, chồng dẫn vợ đến cửa sổ và lấy cái khăn lau vào cái kiếng mà vợ nhìn qua nhà hàng xóm. Hóa ra là cái kiếng nhà dơ, lại nhìn vào và nói người ta giặt đồ không sạch. Người có tâm sân cũng vậy, khi tâm sân khởi lên thì không còn thấy ai dễ thương hết, dù cho người ta có dễ thương cỡ nào chăng nữa. Bữa nào mà lòng quý vị hoan hỷ, vui vẻ vì mới lãnh lương, được sếp tăng lương thì vô học buổi này vui lắm. Nhưng hôm nay mới bị trừ lương, bị sếp la vô nghe bài pháp này tâm trạng tiếp thu khác. Thầy cũng nói chừng đó thôi mà cái tâm của mình hoan hỷ nó nghe khác, tâm của mình đang buồn phiền chuyện gì đó thì nghe khác. Có những lúc Thầy chuẩn bị lên giảng mà đựng một chuyện buồn, chuyện giận hờn nào đó, Thầy tập dứt khoát để nó riêng đó, lát nữa giải quyết, giờ phút này là giờ của đại chúng, của số đông, giờ phút này mình đang làm việc cao đẹp, không có đại gì đem câu chuyện đó, con người đó vào việc giảng dạy hết. Thầy để yên đó, tập trung giảng, giảng xong rồi bắt đầu tùy duyên Thầy giải quyết. Có những cái mình phải có sự dứt khoát như vậy, mà thường chúng ta không có dứt khoát thì dễ đem tâm sân vào giải quyết lắm. Chúng ta không nên như vậy, Sân là một đồng bất thiện.

8. Sân như nấu nước sôi

“...Lại nữa, này Bà-la-môn, khi trủ với tâm bị sân xâm chiếm, bị sân chi phối, không như thật biết sự xuất ly khỏi sân đã khởi lên; trong khi ấy, người ấy không như thật biết và thấy lợi ích của mình; trong khi ấy, không như thật biết

và thấy lợi ích của người; trong khi ấy, không như thật biết và thấy lợi ích cả hai. Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không thể nhớ đến được, còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.

Ví như, này Bà-la-môn, một bát nước được lửa đun sôi, sôi lên sùng sục, sôi lên cuộn cuộn. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm bị sân xâm chiếm... Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng không thể nhớ đến được, còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng...”

(Trích Kinh Tương Ưng – Phẩm Tổng Nhiếp Giác Chi – Kinh Sangāra)

Năm triền cái trong Kinh có ví dụ tính chất ngăn che tâm như năm thứ nước: Dục tham như nước pha màu; Sân hận như nước nóng sôi, như người bệnh mất khẩu vị; Hôn trầm như nước đóng rong; Trạo hối như nước dậy sóng; Hoài nghi như nước bùn.

Chúng ta phân tích về Sân thôi, Đức Phật lấy hình ảnh sân như nước nấu sôi. Nước đang nấu sôi sùng sục, quý vị soi vào có thấy gương mặt mình không? Không thể. Cũng vậy, người để tâm sân chi phối, tâm sùng sục lên thì không còn định tĩnh nữa và vì vậy quên mất thiện pháp, không còn nhớ thiện pháp gì hết. Hình ảnh nước nấu sôi để chỉ cho tâm sân rất hay, khi tâm ta tĩnh lặng, không còn phiền não mới thấy rõ được mình. Người đang sân là đang sống trong bất thiện,

tâm không thể định được.

Nhân duyên của bài Kinh này đó là có ông Bà-la-môn Sangārava đến bạch hỏi Thế Tôn: *“Do nhân gì, do duyên gì, thưa Tôn giả Gotama, có khi các chú thuật (mantā) mà tôi học thuộc lòng lâu ngày lại không nhớ đến được, còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng? Do nhân gì, do duyên gì, thưa Tôn giả Gotama, có khi các chú thuật mà tôi không học thuộc lòng lâu ngày, lại nhớ đến được, còn nói gì các chú thuật được học thuộc lòng?”* - Đức Phật trả lời: *“Vì như, này Bà-la-môn, một bát nước được lửa đun sôi, sôi lên sùng sục, sôi lên cuộn cuộn. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm bị sân xâm chiếm... Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng không thể nhớ đến được, còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.”*

Một người đang học các câu thần chú và khi sân lên rồi thì quên hết. Đại chúng có những tháng ngày đang giận ai mà đọc Chú Đại Bi chưa? Đọc một hồi sao mà cứ *“hắc ra hắc vô, hắc vô hắc ra”* hoài mà sao vẫn chưa tới cổng. Khi giận thì làm sao tập trung học được, hình ảnh hay câu nói của người đó hiện trong đầu nên không tập trung nổi. Cho nên chư Tổ thường sắp xếp trong một thời tụng Kinh, đa phần là tụng Chú Đại Bi trước, lý do vì cho dù chúng ta có thuộc lòng bài Chú này nhưng nếu không tập trung thì cũng đọc lộn, đọc quên. Chư Tổ muốn mình đọc tập trung, gom cái tâm lại để tâm định, mà khi tâm định rồi sau đó vô đọc bài Kinh thì mới sáng ý của Kinh, mới nhớ rõ ý Kinh. Tâm định

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

đó giống như ngọn đèn được bao bọc bởi bóng đèn, tâm tĩnh rồi cho nên đọc đến đâu sáng đến đó.

Đức Phật lấy ví dụ hình ảnh tâm sân như nước đang sôi, mình nhìn vào thì không thấy mặt mình được, có thuộc câu thần chú mà thuộc rồi cũng quên, nghĩa rộng ra là thiện pháp trôi hết, người sống với tâm sân là có bao nhiêu điều thiện cũng quên. Đại chúng nhớ những tháng ngày mình sống trong buồn giận, quý vị có tiếc thương cho bản thân mình không? Năm nay con bao nhiêu tuổi? Dạ con 60 rồi. Điều tiếc nhất của 60 năm vừa qua đó là có khoảng hai năm con giận ông đó, con sống trong sự hận thù. Rồi cuối cùng ông sao? Con cũng không biết ông sao nữa. Còn con thì sao? Con mệt, con bệnh, con bất thiện, con nặng nề, đủ thứ khổ hết.

Bây giờ học Phật Pháp rồi, *“ngày xưa em là cô bé mang hài đỏ, bỏ cả thế giới để thương anh – Bây giờ em là cô bé mang hài xanh, vẫn thương anh nhưng không xem anh là tất cả”*.

Chúng ta phải thay đổi tâm mình như vậy, mình cũng còn thương người đó, thương tất cả luôn mà tình thương của mình là tâm từ - tâm bi - tâm hỷ - tâm xả. Ngày xưa là mình toàn giận hờn, đựng cái là bùng ra những năng lượng xấu, bây giờ biết tu rồi, lúc nào mình chuẩn bị nổi lửa lên thì đóng cửa lại hoặc là im lặng. Đức Phật có dạy: Những lúc tâm sân sanh khởi, chúng ta nên im lặng, đừng nói năng hành động gì.

Những lần Thầy quạu lên rồi la, lát sau Thầy nghĩ sao mà tự nhiên nãy mình la chỉ vậy. La như vậy đâu phải là xong đâu, nó mệt lắm. Từ đó Thầy rút kinh nghiệm, mình phải thương mình, phải tập sự mát mẻ bằng cách rải tâm từ cho chính mình: *“mong cho tôi không có oan trái với chúng sanh,*

mong cho tôi không có khổ thân, mong cho tôi không có khổ tâm, mong cho tôi thân tâm được an lạc". Quý vị không thương được mình thì mình thương được ai? Chúng ta phải thương mình trước, rải tâm từ để cho thân tâm của mình được nhẹ nhàng, sống có bao lâu đâu mà vui vui - buồn buồn hoài, nay mai lên bàn thờ ăn chuối, Diêm Vương alo rồi, không còn mấy nôi bánh tét nữa đâu, mình nhớ vậy là bỏ qua cái cơn giận.

9. Diệt được triền cái Sân như người thoát nợ, khỏi bệnh, tự do, đến đất lành an ổn

"Này các Tỷ-kheo, như một người mắc nợ liền làm các nghề nghiệp. Những nghề này được phát đạt, người ấy không những trả được nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi dưỡng vợ. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia mắc nợ nên làm các nghề nghiệp. Những nghề này được phát đạt, ta không những trả được những nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi dưỡng vợ". Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ.

Này các Tỷ-kheo, như một người bị bệnh, đau đớn, trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Sau một thời gian, người ấy khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia bị bệnh, đau đớn trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Nay ta khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục". Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ.

Này các Tỷ-kheo, như một người bị nhốt trong ngục. Người ấy sau một thời gian được khỏi tù tội, an lạc kiện toàn, tài sản không bị giảm tổn. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia bị nhốt trong ngục, nay ta được khỏi tù tội, an lạc kiện toàn, tài sản

không bị giảm tổn. "Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ. Nay các Tỷ-kheo, như một người nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại. Người ấy sau một thời gian thoát khỏi cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người thoát khỏi cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người giải thoát, được tự do đi lại. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia bị cảnh nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại. Nay ta thoát khỏi cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người giải thoát, được tự do đi lại". Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ.

Nay các Tỷ-kheo, như một người giàu có, nhiều tài sản, đang đi qua bãi sa mạc. Người ấy sau một thời gian đã đi khỏi bãi sa mạc ấy, đến đầu làng, yên ổn, không có nguy hiểm, tài sản không bị tổn giảm. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia giàu có, nhiều tài sản, đi qua bãi sa mạc. Nay ta đã đi qua khỏi bãi sa mạc ấy, yên ổn, không có nguy hiểm, tài sản không bị tổn giảm". Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ. Cũng vậy nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tự mình, quán năm triền cái chưa xả ly, như món nợ, như bệnh hoạn, như ngục tù, như cảnh nô lệ, như con đường qua sa mạc.

Nay các Tỷ-kheo, cũng như không mắc nợ, không bị bệnh tật được khỏi tù tội, được tự do, đến được đất lành yên ổn. Nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán năm triền cái khi chúng được diệt trừ".

(Trích Kinh Trường Bộ - Đại Kinh Xóm Ngựa)

Người sống trong tâm sân như là người đang mắc nợ, người đang bị bệnh, người không được tự do giống nô lệ, người

đang đi trong sa mạc đầy nguy hiểm, có thể bỏ mạng bất cứ lúc nào. Sống như vậy chúng ta có vui nổi không?

-Quý vị nợ ngân hàng 10 năm mới trả xong hôm qua, nên hôm nay nhẹ cái đầu liền. Suốt 10 năm trời, cứ mỗi cuối tháng là nặng nề, lo trả tiền cho ngân hàng, lo trả tiền này tiền kia. Thầy nhớ cái cảnh mắc nợ lúc nhỏ, có những giai đoạn ba mẹ Thầy làm ăn có tiền, tiền chất thành bao, rồi có giai đoạn ba mẹ mắc nợ, làm ăn thất bại, bán nhà cửa về ở vùng quê xa xôi, lâu lâu người ta đến đòi tiền. Thầy nhớ cảnh bị đòi tiền, họ hầm hờ vô nhà hỏi tiền đâu, rồi có người thiếu tiền ba mẹ Thầy, thấy ba mẹ là họ chạy mất tiu, nơm nớp lo sợ,... Cho nên, sau này Thầy 16 tuổi đi tu, Thầy hiếm khi mượn tiền ai lắm, không có thì thôi. Còn càng về sau này, Thầy cần kinh phí để lo việc này việc kia cho số đông thì Phật tử thân tín cho Thầy mượn, mà không có đòi ngay giờ trả. Lý do vì Thầy đi tu, giảng Pháp, Thầy mà nợ ai là cái đầu nặng lắm, không nhớ Pháp được. Thầy chỉ muốn nhớ Pháp rồi tặng Pháp cho quý Phật tử như một món quà tâm linh. Quà Pháp là xài hoài không hết, chỉ sợ quý vị không dùng thôi chứ càng dùng là nó càng lớn. Thầy tặng quý vị ly chè, cái bánh thì ăn cũng hết, nhưng Thầy tặng Pháp là không bị hao mòn. Càng hiểu Pháp cho sâu thì Pháp trong mình càng lớn. Vậy một người thoát được tâm sân giống như người bị mắc nợ lâu năm mà bây giờ đã trả xong nợ vậy.

Người có tâm sân như người đang bị bệnh nặng. Thử nghĩ xem bác sĩ báo là còn 3 tháng nữa mình chết, quý vị vui nổi không? Mới vừa rồi có chị Phật tử dẫn một người bạn đến chùa, chị này cũng biết Phật Pháp, chị kể là chị mới hay tin chồng bị ung thư phổi, trong khi đang khỏe, vô bệnh viện thì bác sĩ báo là không còn sống bao lâu hết. Khủng khiếp như

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

vậy. Người có tâm sân như đang bị bệnh nặng, lúc này lo tu chứ còn vui vẻ gì về chuyện tham ăn, tham mặc, thị phi,... Bây giờ lo tập trung tu để vượt qua căn bệnh này. Lúc mình thoát sân giống như mình vượt thoát căn bệnh vậy đó.

- Người đang sân giống người nô lệ không có tự do. Thầy nói đoạn Kinh này quá tuyệt vời, người nô lệ thì chủ quyết định cuộc đời họ chứ họ không có quyết định được, nhiều khi chủ kêu chết cũng phải chết nữa. Cũng vậy, người đang sân là người không được tự do, bị sân trói buộc.

- Hình ảnh thứ tư, Đức Phật ví người có tâm sân như là người đang đi trong sa mạc, chuyện gì cũng có thể xảy ra hết, có thể bỏ mạng bất cứ lúc nào khi chưa thoát khỏi sa mạc. Cái ngày mà mình đang sống với tâm sân hoặc hạt giống của sân thì quý vị nhớ giữ gìn Thầy, ngày đó mình chưa đi tới được mảnh đất lành đâu.

Bây giờ chúng ta xét tổng quan lại, mình chưa thoát nợ, chưa thoát khỏi cảnh nô lệ, chưa thoát khỏi cơn bệnh nặng, chưa thoát khỏi sa mạc; vậy thì có gì để chúng ta đáng tự hào không? Không có gì để tự hào hết. Tu được một chút giống như mình đang uống thuốc cho đỡ bệnh thôi. Hôm nay mình học bài này giống như cho mình an lạc chút, mình đỡ buồn, đỡ giận, đỡ khổ chứ chưa có thoát đâu. Chỉ đến ngày quý vị đắc Đạo Quả, chấm dứt vòng sanh tử luân hồi thì mới qua được vùng đất an lành, thoát khỏi sa mạc, thoát cảnh nô lệ, hết nợ nần.

Vậy trong đời này không có gì để tự mãn, tự hào, tự kiêu, tự đại khi mình có chút gì đó trong vấn đề tu học, tất cả chỉ là

trợ duyên. Quý vị có phước về sắc đẹp, thông minh, xinh đẹp, uy quyền do phước quá khứ trở, rồi trên nền tảng của phước lành mà tiếp tục gieo nhân lành với tâm khiêm tốn, không hưởng thụ.

10. Năm mũi tên

Đức Phật dạy năm thứ phiền não: tham ái, sân hận, si mê, kiêu mạn và tà kiến làm chúng sanh đau khổ như bị tên bắn xuyên thủng.

“1. Ái tiền (Rāgasalla), tham ái như mũi tên;

2. Sân tiền (Dosasalla), sân hận như mũi tên;

3. Si tiền (Mohasalla), si mê như mũi tên;

4. Mạn tiền (Mānasalla), kiêu mạn như mũi tên;

5. Kiến tiền (Diṭṭhisalla), tà kiến như mũi tên.”

(Bộ Phân tích; Kinh Tăng Chi, chương 8 Pháp, Kinh Sự Hối)

Ở đây Thầy chỉ nói về Sân tiền, quý vị thử nghĩ xem nếu mình bị mũi tên bắn vào người sẽ như thế nào, có vui nổi không hay là đau khổ, sợ hãi? Trong cuộc sống này, người nào còn sân thì giống như bị cung tên nó bắn mũi tên vào mình vậy. Sau bài Sân này, chúng ta ráng thực tập Rải tâm từ và những phương pháp để mình kiềm chế cơn sân lại.

11. Bốn nhân sanh tương ưng trí

Bốn nhân sanh tương ưng trí tức là có bốn nhân để mình sanh trí tuệ. Trong Chú Giải Bộ Pháp Tụ có nói về bốn nhân này:

-Do nghiệp (*Kamma*), tức là đời trước mình có tạo phước liên quan trí như hành thiền, bố thí cho nên đời này mình có

trí tuệ.

-Do sanh hữu (*Upatti*), mình sanh nhằm cỗi không thể sanh trí như cỗi khô hoặc sanh vào thời kỳ chúng sanh kém trí, khó phát sanh trí tuệ được, nếu sanh vào đó thì cỡ nào cũng không phát triển trí tuệ.

-Do Quyền mạnh (*Tikkhindriya*): người có Ngũ Quyền mạnh là người có đầy đủ Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ phát triển cân bằng và bén nhạy, nên dễ phát sanh trí tuệ.

- Do ly phiền não (*Kilesavisamaya*), tức là ít bị phiền não chi phối, không nặng tham – sân – si nên dễ phát sanh trí. Vậy đại chúng thấy người nặng về tham, sân, si mà ở đây đại diện là tâm sân, khi người bị sân chi phối thì không phát sanh trí tuệ.

12. Năm cố chấp

Trong Bộ Phân Tích nói về 5 cố chấp: Tham chấp, Sân chấp, Si chấp, Mạn chấp, Kiến chấp.

Năm cố chấp này là năm thứ phiền não làm hệ lụy tinh thần của mình, trong đó sân là một trong những cố chấp, nó làm cho mình trở thành một con người cố chấp, mà càng chấp thì càng khổ. Quý vị tưởng mình cố chấp là mình ngon, bây giờ học Phật Pháp rồi thì biết càng chấp là càng khổ, càng dễ giận là càng yếu đuối, là sống theo bản năng chứ không phải sống bản lĩnh, không sống bằng trí tuệ.

13. Năm nghiệp vô gián.

Trong Kinh Tăng Chi, Đức Phật dạy về Năm nghiệp vô gián, còn gọi là Ngũ nghịch trọng tội. Ai phạm năm tội này thì kiếp sau chắc chắn là địa ngục.

“Có năm nghịch tội này, này các Tỷ-kheo, đưa đến đọa xứ, đưa đến địa ngục, không có thể chữa trị. Thế nào là năm?”

Đoạt mạng mẹ, đoạt mạng cha, đoạt mạng vị A-la-hán, với ác tâm làm Như Lai chảy máu, phá hòa hợp Tăng.

Này các Tỷ-kheo, năm pháp ngũ nghịch này, đưa đến đọa xứ, đưa đến địa ngục, không thể chữa trị.”

(Trích Kinh Tăng Chi – Chương Năm Pháp – Kinh Ngũ Nghịch)

Năm tội vô gián gồm: giết mẹ, giết cha, giết bậc Thánh, làm thân Phật chảy máu và phá hòa hợp Tăng. Mấy hôm nay có tin tức đưa lên là đứa con giết cha xong chặt xác ra rồi giết mẹ. Minh học Phật pháp thì hiểu, người này phạm vào tội Ngũ nghịch, nhắm mắt một cái là cửa địa ngục chờ sẵn. Cha mẹ là người đưa ta vào đời, mình trả ơn cả đời còn chưa hết, vậy mà nhiều khi nói vài câu thì đứa con giận lên rồi đánh cha mẹ, nặng hơn là giết luôn.

Cho nên ở đây chúng ta thấy người có tâm sân sanh khởi, với tâm sân và tà kiến thì rất dễ tạo ác nghiệp giết người, hoặc phạm vào nghiệp vô gián là kiếp sau phải là địa ngục thôi. Cũng là một thân người, cũng là vài chục năm có mặt nhưng có người đến với cuộc đời này để đem niềm vui cho người khác, cũng có người đến cuộc đời này để đem đau khổ cho người khác, có khi một tâm sân có mặt lớn quá mà mình không làm chủ được tâm thì phạm nghiệp bất thiện.

14. Mười kiết sử

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

Kiếp sử là những phiền não trói buộc chúng ta, để ta không thể đắc Đạo, đắc Quả và Niết-bàn được.

“Này các Tỷ-kheo, có mười kiếp sử này. Thế nào là mười? Năm hạ phần kiếp sử, năm thượng phần kiếp sử.

Thế nào là năm hạ phần kiếp sử? Thân kiến, nghi, giới cấm thủ, dục tham, sân. Đây là năm hạ phần kiếp sử.

Thế nào là năm thượng phần kiếp sử? Sắc ái, vô sắc ái, mạn, trạo cử, vô minh. Đây là năm thượng phần kiếp sử.

Này các Tỷ-kheo, đây là mười kiếp sử.”

(Trích Kinh Tăng Chi – Chương 10 Pháp – Kinh Kiết Sử)

Người chứng Sơ quả đoạn được: Thân kiến – Giới cấm thủ - Nghi.

Người chứng Nhị quả đoạn được: Thân kiến – Giới cấm thủ - Nghi và làm muội lược (giảm bớt) Tham dục và Sân.

Người chứng Tam quả đoạn hẳn năm hạ phần kiếp sử: Thân kiến – Giới cấm thủ - Nghi - Tham dục và Sân

Người chứng Tứ quả A-la-hán đoạn được hoàn toàn mười kiếp sử: Thân kiến – Giới cấm thủ - Nghi - Tham dục - Sân – Tham Sắc – Tham Vô Sắc – Ngã mạn – Trạo hối – Vô minh.

Sân là một trong mười kiếp sử và chỉ khi chứng Tam quả A-na-hàm trở lên thì mới đoạn tận Sân. Và còn một cách đoạn tận sân nữa nhưng là đoạn tạm thời thôi, đó là chứng các tầng thiền: Sơ – Nhị - Tam – Tứ thiền, vị đắc vào các tầng thiền

thì không có giận, nhưng khi rời tâm thiền thì giận lại, còn đoạn tận gốc thì phải chứng quả A-na-hàm trở lên. Sở dĩ ngày hôm nay chúng ta là phàm phu có mặt ở đây chính do còn kiết sử sân.

15. Nhân của Thập Ác là Tham – Sân – Si

“Này các Tỷ-kheo, Ta nói sát sanh có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

Này các Tỷ-kheo, Ta nói, lấy của không cho có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

Này các Tỷ-kheo, Ta nói, tà hạnh trong các dục có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

Này các Tỷ-kheo, Ta nói, nói láo có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

Này các Tỷ-kheo, Ta nói, nói hai lưỡi có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

Này các Tỷ-kheo, Ta nói, nói lời độc ác có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

Này các Tỷ-kheo, Ta nói, nói lời phù phiếm có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

Này các Tỷ-kheo, Ta nói, tham dục có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

Này các Tỷ-kheo, Ta nói, sân có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

Này các Tỷ-kheo, Ta nói, tà kiến có ba: do nhân tham, do nhân sân, do nhân si.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, tham là nhân duyên cho nghiệp sanh khởi, sân là nhân duyên cho nghiệp sanh khởi, si là nhân duyên cho nghiệp sanh khởi, do tham đoạn diệt, là nhân duyên cho nghiệp đoạn diệt, do si đoạn diệt, là nhân duyên cho nghiệp đoạn diệt, do si đoạn diệt, là nhân duyên cho nghiệp đoạn diệt.”

(Trích Kinh Tăng Chi – Chương 10 Pháp – Kinh Do Tham Sân Si)

Thập Ác: Thân là sát sanh, trộm cướp, tà dâm – Khẩu là nói dối, nói hai lưỡi, nói độc ác, nói phù phiếm – Ý là tham dục, sân, tà kiến. Đức Phật dạy Thập Ác có nhân là từ Tham – Sân – Si.

Vậy quý vị có thể thấy là từ đầu mối Sân này là phát sinh bao nhiêu chuyện đắng cay chưa, hậu quả như vậy. Thầy mong là qua bài giảng hôm nay, đại chúng thấy được hậu quả của sân nó mệt như vậy đó. Giận mất khôn, giận là đang uống thuốc độc nhưng mong cho người kia chết, giận như là một con điên ngẩn, giận là một pháp hạ liệt, giận làm cho mình yếu ớt, che mờ trí tuệ, giận là nhân của địa ngục - ngạ quỷ - súc sanh, giận là nhân của bất thiện nghiệp, người giận giống như người đang mắc nợ, như người đang bị trọng bệnh, người đang bị nô lệ, như người đang đi trong sa mạc.

Mỗi lần tâm sân sanh khởi thì đại chúng nhớ câu: “*Có lợi ích gì khi suy nghĩ như vậy*”, đây là câu Đức Phật dạy trong Kinh Phúng Tụng. Người có Ba-la-mật khi nghe câu này là có đủ vốn để tu rồi, còn người mà lâu lâu mới nghe pháp một lần, lâu lâu mới tu một lần thì thấy câu này bình thường, chẳng thấm thía tới đâu hết. “*Có lợi ích gì khi suy nghĩ như vậy*”. Suy nghĩ như vậy là gì? Đó là suy nghĩ 9 ý:

-Người đó đã hại tôi – đang hại tôi – sẽ hại tôi.

-Người đó đã hại người thân của tôi – đang hại người thân của tôi – sẽ hại người thân của tôi.

-Người đó đã làm lợi ích cho kẻ thù tôi – đang làm lợi ích cho kẻ thù tôi – sẽ làm lợi ích cho kẻ thù tôi.

Chúng ta suy nghĩ 9 ý này để làm gì? Có lợi ích gì khi suy nghĩ như vậy? Càng nghĩ như vậy thì càng nuôi tâm sân lớn mạnh.

IV. PHƯƠNG PHÁP TRỪ ĐOẠN SÂN

Có nhiều cách để đoạn trừ sân giận nhưng tùy duyên, mỗi cây mỗi hoa, mỗi nhà mỗi cảnh, mỗi người mỗi nghiệp, người này dùng cách này không hợp thì dùng cách khác. Sau khi học bài này xong, đại chúng tự xét lại cách nào hợp với mình để giúp mình vượt ra vùng của sân giận. Chúng ta biết rồi, mình còn chất phàm nhiều lắm, cho nên tâm tham và tâm sân luôn chờ cơ hội là nó có mặt: một tham - hai sân, một sân - hai tham thôi, hai tâm này có thể nói là cả cuộc đời của mình gặp hoài. Bài học hôm nay quý Phật tử sẽ có thêm hành trang, bảo bối cho cuộc đời của mình.

1. Phương pháp thứ nhất: “*Bậc Y sư cả hai*”

Trong Kinh Tương Ưng, bài Kinh Phỉ Báng, nội dung bài Kinh này có một câu Thầy đọc xong thấy hạnh phúc vô cùng, đó là câu “*Bậc Y sư cả hai*”, “Y sư” là người thầy thuốc:

“...(Thế Tôn): Với vị không phần nộ,

Phần nộ từ đâu đến?

Sống chế ngự, chánh mạng,

Giải thoát, nhờ chánh trí.

Vị ấy sống như vậy,

Đời sống được tịch tịnh.

Những ai bị phỉ báng,

Trở lại phỉ báng người,

Kẻ ấy làm ác mình,

Lại làm ác cho người.

Những ai bị phỉ báng,

Không phỉ báng chống lại,

Người ấy đủ thắng trận,

Thắng cho mình, cho người.

Vị ấy tìm lợi ích,

Cho cả mình và người.

Và kẻ đã phỉ báng,

Tự hiểu, lẳng nguôi dần.

Bậc Y sư cả hai,

Chữa mình, chữa cho người,

Quần chúng nghĩ là ngu,

Vì không hiểu Chánh pháp...”

***(Trích Kinh Tương Ưng I - Chương VII: Tương Ưng
Bà La Môn - Phẩm A-La-Hán Thứ Nhất – Kinh Phỉ Báng)***

Trong bài Kinh này, Đức Phật nói người nào giận mình, nếu mình làm chủ cơn giận, rải tâm từ, làm chủ được nội tâm là mình đã làm một vị thầy thuốc chữa bệnh cho chính mình và cho người đó luôn. “Bậc Y sư cả hai” là chữa bệnh cho cả hai người chứ không phải một người.

“Những ai bị phỉ báng,

Trở lại phỉ báng người,

Kẻ ấy làm ác mình,

Lại làm ác cho người.”

Tức là mình bị phỉ báng, bị nói xấu mà mình trở lại phỉ báng người đó thì họ xấu mình cũng xấu, họ tội mình cũng tội, họ ác mình cũng ác, họ bất thiện mình cũng bất thiện. Lâu nay ai giận thì mình giận lại, ai chửi thì mình chửi lại, ít nhất là cho bằng hoặc hơn người ta, thì hai người nắm tay nhau đi xuống, sau này là xuống ba cõi xấu, còn hiện tại là xuống vùng khổ đau.

“Những ai bị phỉ báng,

Không phỉ báng chống lại,

Người ấy đủ thắng trận,

Thắng cho mình, cho người.”

Người ta phỉ báng, nói xấu mình mà mình không giận, Phật gọi đây là “người thắng trận”. Tĩnh lặng là bản lĩnh, nóng giận là bản năng. “*Sông sâu tĩnh lặng, lúa chín cúi đầu*”, dòng sông lặng nhưng chảy xuống thì nó sâu lắm, lúa chín thì nó sẽ cúi đầu. Cũng vậy, người điềm tĩnh, có nội tâm tu tập, có kham nhẫn, có sự vững chãi, không phải là hể đụng một cái là vung vãi cơn giận. Càng nóng giận là càng biểu hiện sự yếu đuối của tâm, cứ đụng một cái là la, là giận thì đó là biểu hiện sự yếu đuối của tâm, trong khi sức mạnh của người tu là sự kham nhẫn, là từ tâm, là điềm tĩnh. Cho nên, Đức Phật nói ở đây nếu ai phỉ báng mình mà mình không giận thì mình là người chiến thắng, chiến thắng cho mình và cho người, chiến thắng cho cả hai.

“Vị ấy tìm lợi ích,

Cho cả mình và người.

Và kẻ đã phỉ báng,

Tự hiểu, lẳng nguôi dần.”

Họ phỉ báng, làm cho mình giận thì đầu tiên là mình điềm tĩnh, làm chủ cơn giận rồi từ từ mới đến người kia.

“Bậc Y sư cả hai,

Chữa mình, chữa cho người,

Quần chúng nghĩ là ngu,

Vì không hiểu Chánh pháp.”

Người ta chửi quý vị, mình nhin, mình im, đâu phải mình sợ, đâu phải mình chửi không lại. Người không hiểu nói là mình ngu dại, yếu đuối, nhưng với Đức Phật, Ngài nói người làm chủ cơn giận của mình là “người chiến thắng”. Quý vị muốn nghe lời Phật hay là lời ông hàng xóm? Quý vị bị người ta nói xấu, mình không giận, mình làm chủ được cơn giận, nhưng ông hàng xóm không hiểu Đạo nói sao anh ngu vậy, yếu đuối, nhút nhát vậy? Sao người ta chửi mà mình nhin được? Nhưng chính vì mình nghe lời Phật chứ không phải mình sợ, không phải mình yếu đuối, không phải mình chửi không hơn. Lúc trước chưa tu mà đụng tui là tui

cho thấy cái cảnh, nhưng mà giờ tui tu rồi, tui biết chiến thắng là khi biết điềm tĩnh, kham nhẫn chứ không phải thắng anh là phải chửi hơn anh. Chửi thêm như vậy để được gì, rồi cuối cùng hai người khổ đau.

Nhịn được thì Phật nói đó là “*Bặc Y sư cả hai*”. Quý vị nhớ, người càng vững chãi, càng có nội tâm tu tập, càng công phu sâu dày, càng có từ tâm, kham nhẫn, bản lĩnh, sẽ là người khi đứng trước sự phỉ báng, đứng trước cảnh bất toại làm chủ được tâm mình, đó mới là sức mạnh của người tu, chứ không phải chửi hơn người ta là chiến thắng đâu. Trước giờ không hiểu Đạo cứ nghĩ vậy phải không? Tui nói hơn anh trong tâm sân thì nói làm gì? Cắt liền! Hôm nay học được đoạn Kinh này thì muốn làm người thua cuộc hay là người chiến thắng? Muốn làm người chiến thắng thì phải kham nhẫn, từ tâm, không khởi tâm sân lại.

“*Nếu vậy thì người ta chửi mình, mình chỉ đứng nghe thôi hả Thầy?*” Không phải, chúng ta sẽ tìm cách giải quyết trong tâm thiện, trong từ tâm, trong kham nhẫn, chứ không phải người ta muốn chửi mình, muốn làm gì mình thì làm đâu. Thầy kể câu chuyện vui, có một người đi đường rớt cái ví tiền. Có hai thằng bé đang đi chung, thằng lớn lượm được mới tìm người ta trả lại, thằng nhỏ nó nói tại sao anh lại đi trả, sau đó nó giận và nói thằng lớn ngu, đánh luôn thằng lớn. Lẽ ra thằng lớn phải đánh lại chứ, nhưng mà không, nó chạy quanh xóm, người ta thấy vậy mới nói: - Sao con lớn mà con sợ thằng nhỏ đó, sao con không đánh lại nó? Nó nói:

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

- Dạ con không có sợ. Người ta hỏi: - Con không sợ sao con chạy? – Dạ con sợ con đánh lại là nó chết. Con không muốn gây tổn thương cho cả hai.

Cuộc đời nó lạ như vậy, người bị tổn thương lại làm tổn thương người khác. Tức là khi mình không biết tu, mình bị tổn thương rồi, mình lại đem cái sự tổn thương đó qua cho người khác. Đại chúng nên nhớ cho Thầy năm chữ “*Bậc Y sư cả hai*”. Khi chiến thắng được con giận là lợi cho mình cho người, và làm chủ được con giận thì Phật nói đó là “người chiến thắng”, không phải chiến thắng là người ta chửi một - mình chửi hai, người ta sân một - mình sân hai.

2. Phương pháp thứ 2: “*Có ích lợi gì mà nghĩ như vậy?*”

Cách thứ hai để đoạn trừ sân giận, cách này Thầy đã dạy ở phần trước. Trong Kinh Phúng Tụng, Kinh Chín pháp – Chín sự xung đột, Đức Phật có nói một trong những lý do chúng ta giận là:

“Này các Hiền giả, có chín pháp được Thế Tôn chọn chánh giảng dạy, vị đã biết, đã thấy, bậc A la hán, Chánh Đẳng Giác. Ở đây, mọi người cần phải cùng nhau tụng đọc, không có tranh luận, để phạm hạnh này được trường tồn, được duy trì lâu ngày, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì an lạc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài Người. Thế nào là chín?”

Chín xung đột sự: "Người ấy đã làm hại tôi", xung đột khởi lên. "Người ấy đang làm hại tôi", xung đột khởi lên. "Người ấy sẽ làm hại tôi", xung đột khởi lên.

"Người ấy đã làm hại người tôi thương, người tôi mến",... "người ấy đang làm hại người tôi thương, người tôi mến",... "người ấy sẽ làm hại người tôi thương, người tôi mến", xung đột khởi lên.

"Người ấy đã làm lợi cho người tôi không thương, không mến",... "người ấy đang làm lợi cho người tôi không thương, không mến", ... "người ấy sẽ làm lợi cho người tôi không thương, không mến", xung đột khởi lên.

(Trích Kinh Trường Bộ - Kinh Phúng Tụng – Chín Pháp – Chín Sự Xung Đột)

Nghĩ về những điều đó trong lòng mình có bớt cơn giận không? Chị A đang chửi tui, chị A hôm bữa đã chửi tui, chị A chắc mai mốt cũng sẽ chửi tui... quý vị nghĩ như vậy để được cái gì, đúng không? Chị A này đã chửi gia đình, vợ chồng, con cái, anh chị em, cha mẹ của tui... nghĩ tới càng giận thêm. Sau khi nói về 9 ý gây xung đột đó xong, Phật mới nói một câu mà chúng ta nên ghi nhớ. Hôm nay Thầy đưa ra khoảng 10 phương pháp, Thầy hi vọng có một phương pháp nào đó giống như là quý vị lược được bảo bối cho mình vậy. Để cơn giận được điều phục, Đức Phật dạy mình nên nhớ đến câu này: “*Có ích lợi gì mà nghĩ như vậy?*”

“Chín sự điều phục xung đột: “Người ấy đã làm hại tôi. Có ích lợi gì mà nghĩ như vậy?” Nhờ vậy xung đột được điều phục. “Người ấy đang làm hại tôi. Có ích lợi gì mà nghĩ như vậy?”. Nhờ vậy xung đột được điều phục. “Người ấy sẽ làm hại tôi. Có ích lợi gì mà nghĩ như vậy?” Nhờ vậy, xung đột được điều phục.

“Người ấy đã làm hại người tôi thương...”, ...” người ấy đang làm hại...”, ...” người ấy sẽ làm hại người tôi thương, người tôi mến. Có ích lợi gì mà nghĩ như vậy?” Nhờ vậy xung đột được điều phục.

“Người ấy đã làm lợi cho người tôi không thương, không mến...”, ...” người ấy đang làm lợi...”, ...” người ấy sẽ làm lợi... Có ích lợi gì mà nghĩ như vậy?” Nhờ vậy xung đột được điều phục.”

(Trích Kinh Trường Bộ - Kinh Phúng Tụng – Chín Pháp – Chín Sự Xung Đột)

Chị A đang chửi tui, đã chửi tui, sẽ chửi tui! - “*Có ích lợi gì mà nghĩ như vậy?*” Chị B đang chửi tui, đã chửi tui, hay sẽ chửi tui! - “*Có ích lợi gì mà nghĩ như vậy?*” Vị nào mà có duyên lành với Phật Pháp, nghe Thầy nói câu này xong là giống như lòng mình có pháp tu vậy đó. Còn ít duyên lành với Phật Pháp thì nghe câu này nói: “*Ủa Thầy nói câu gì đơn giản vậy Thầy, có gì hay đâu, có gì cao siêu đâu Thầy, câu này bao nhiêu người nói được!*” - Nhưng mà tu tập được

không? Hôm nay nghe câu này Đức Phật nói, Thầy chỉ trích dẫn lại thôi. Sau này trên bước đường đời tập nập, đủ chuyện xảy ra hết, đừng chuyện quý vị nghĩ lại coi: *“Có ích lợi gì mà nghĩ như vậy?”*

Đại chúng biết tại sao Thầy thích câu này không? Vì Thầy dùng nhiều lần rồi, lợi hại lắm. Thầy ví dụ trước khi Thầy giảng bài, Thầy có giận ai, bực ai, chuẩn bị lên giảng Pháp gieo duyên lành, giảng bài Pháp cho hay, đem lợi ích đến bao nhiêu người mà tự nhiên giận người A, người B lại đem vô trong bài Pháp này. Tối nay quý vị chuẩn bị đi ngủ cho cơ thể nghỉ ngơi sáng mai đi làm, giận người A, người B suy nghĩ đến người đó rồi ngủ không được - *“Có ích lợi gì mà nghĩ như vậy?”*. Nhìn lên cái gương xem, tóc mình bạc nhiều rồi mà cứ nghĩ như vậy để giận - *“Có ích lợi gì mà nghĩ như vậy?”*. Thời gian thì qua mau, thoáng chốc đã tuổi già, nghĩ như vậy giống như là đang uống thuốc độc, nghĩ như vậy là bất thiện, nghĩ như vậy là cột thêm cái tâm sân của mình - *“Có ích lợi gì mà nghĩ như vậy?”*

Câu này Thầy nói ra ai mà có Ba-la-mật nhiều, một câu này thôi đủ cho quý vị làm hành trang trên bước đường tu của mình rồi, đủ cho quý vị xài thiên thu, hết đời luôn. Nếu có duyên lành với Phật Pháp thì từ cái sân mình nghĩ rộng ra cái tham, cái si, ngã mạn, tự cao tự đại, bất thiện, đừng một cái mình nghĩ ngay: *“Có ích lợi gì mà nghĩ như vậy?”* Khi lòng ta hoan hỷ, cởi mở, mình biết tu rồi thì chuyện gì quý vị cũng có thể thay đổi được hết. Thay đổi được mình là ở

đâu cũng khỏe, biết nhìn là nó nhẹ nhàng, để mình đừng có dễ giận. Còn lỡ giận rồi thì đọc lại câu “*Có ích lợi gì mà nghĩ như vậy?*”. Còn có bản lĩnh là dù có giận, nhưng mà đừng chuyện cần làm thì phải bỏ qua một bên. Khổ một cái là như vậy, mấy cô giận rồi là việc nào cũng đem cái giận của mình vô, học Pháp cũng đem cái giận vô, đi chùa, đọc Kinh cũng mang cái giận vô, đi làm cũng mang cái giận theo nữa, đừng đâu mang theo đó. Bây giờ biết tu tập rồi, phải dứt khoát, mình giận nhưng đi nghe Pháp thì bây giờ phải đi nghe Pháp đã, ngủ đã, làm việc xong đã, rồi giải quyết tiếp chuyện đó. Còn không biết tu là lúc nào cũng đem cái giận đi quanh đời mình hết, tội lắm. Bây giờ không thương được ai thôi thì tập thương được mình trước đi, bằng cách là thoát ra cái vùng giận vì ở trong vùng đó khổ lắm.

3. Phương pháp thứ 3: Tu tập tâm từ

Vào thời Đức Phật, vị được Đức Phật tán thán là Đệ nhất từ tâm là Hoàng hậu Sāmāvatī. Có một lần Đức vua hiểu lầm đã lấy cung bắn Hoàng hậu, nhưng lúc này bà đã nhập định tâm từ, cái tên rớt xuống và không làm tổn thương bà. Nếu quý vị đang ở trong định tâm từ thì người ta hại quý vị không được (về sức khỏe của mình). Có lần cô Uttarā - mẹ của Nanda đang làm đồ ăn cúng dường lên Đức Phật thì có cô kỹ nữ khởi tâm đồ kỵ đồ chảo dầu sôi vô người cô, và lúc này cô cũng đang an trú trong định tâm từ, nguyên cả chảo dầu sôi đồ vô người cô nhưng thành nước mát mẻ chứ không có phỏng. Thầy rất tin điều đó, quan trọng là trong

tâm mình đang mát mẻ, với điều kiện là quý vị nhập định tâm từ, chứ đừng có thử nha, mình mới có tâm từ chút xíu mà thử đưa dầu vô phỏng chết đó.

Chúng ta lạy Bồ Tát Quan Âm, học hạnh tịnh bình là giữ giới thanh tịnh. Trong tịnh bình có nước cam lồ tức là nước từ bi. Ai mà nóng nảy giận hờn là tu tập tâm từ. Hôm trước Thầy đã dạy cách Rải tâm từ, về đối tượng và bốn nội dung để thực tập Rải tâm từ:

- Mong cho tôi không có oan trái với tất cả chúng sanh,
- Mong cho tôi không có khổ thân,
- Mong cho tôi không có khổ tâm,
- Mong cho tôi thân tâm được an lạc.

Bốn nội dung đó tùy mình rải cho đối tượng nào. Bao giờ cũng thế bao giờ cũng vậy, ban đầu là phải rải tâm từ cho mình trước vì mình không thương mình được thì sẽ không thương ai được hết. Sau đó rải cho những người đáng kính, chứ đầu tiên đừng rải cho kẻ thù của mình nha, rải trước cho ông hàng xóm mà chưa tới cổng nhà ông là mình quạu rồi, vì đang giận. Cũng không rải cho người quá thương kính như cha mẹ, anh chị em, vợ chồng, con cái... những người đó sau, phải rải cho mình trước. Người mà sống với từ tâm thì ít có giận hờn lắm. Cho nên một trong những cách để vượt qua cơn giận là thường rải tâm từ.

Ngài Tu-bồ-đề (*Subhuti*) có 2 hạnh là Đệ nhất cúng dường và Đệ nhất vô tranh, cái này hay lắm. Đệ nhất vô tranh là sao? Là Ngài không bao giờ có ý niệm tranh giành hơn thua với ai hết, ai muốn tranh giành hơn thua với Ngài là chuyện của người khác chứ Ngài thì không. Và đặc biệt là như vậy, Thầy ví dụ có người nào đó sai rõ ràng, chúng ta tới dạy, nói nhẹ nhàng cho họ nghe, họ sửa; nhưng cũng có khi lời nói đó của mình tốt mà lại khắc khe. Với Ngài Sāmāvatī thì đặc biệt là lúc nào Ngài cũng không muốn làm cho người khác tổn thương. Cho nên, Thầy hay nói với quý vị là một con kiến cũng không giết, vì khi đến một con kiến mình cũng không muốn làm nó tổn thương thì một con người mình có muốn làm tổn thương không? Một con kiến, con bướm, con giun, con dế mình còn không muốn làm tổn thương mà, thì mình muốn làm tổn thương ai? Chúng ta dạy cho con cháu mình đừng sát sanh, đừng có tạo những bất thiện nghiệp là mình cũng đang dạy cho nó từ tâm đó, từ tâm với những con vật nhỏ đó mới thương được những cái lớn hơn chứ.

Cho nên, người muốn thoát khỏi cái giận là nên thường sống trong tâm từ. Mà Thầy nói trước là cái này không phải là đừng chuyện con mới tu tâm từ, mà phải tu ngay những lúc đang bình yên sóng lặng chứ đừng đợi lúc giận lên mới tu. Giận lên rồi thì không tu từ tâm nổi đâu, như là có những căn bệnh mà phát hiện rồi thì không chữa được vậy. Lúc chưa có những biến cố thì nên tu từ tâm đi, cuộc đời nó vốn

phũ phàng, nó đổi thay vô thường. Như em sáng nay Thầy kể, cháu học giỏi và có một số cái nó muốn đạt được mà lại không được, rồi nó buồn, nó muốn bỏ. Khổ là nó còn nhỏ, được ba mẹ bảo bọc chỉ có ăn học thôi, nó không hiểu được cuộc đời này có những chuyện muốn mà không được. Lúc nhỏ quý vị cũng nghĩ vậy đúng không? Cái gì nó cũng đúng như ý mình sắp xếp hết chứ đâu biết là nó không phải vậy. Nhưng mà cuộc đời dạy cho mình, trong khi cả ngàn lần quý vị muốn mà không được nên mình hiểu là nó không như ý mình. Cháu còn nhỏ chưa gặp những biến cố, nên khi gặp thì nó cảm thấy hụt hẫng, buồn tủi. Cho nên vì nhờ lời Phật dạy, có khi là trong những biến cố đau khổ, nước mắt đắng cay, cô đơn, buồn tủi mà chúng ta đứng lên được thì mới trưởng thành.

Vậy thì một trong những cách giúp cho mình vượt qua cơn giận là tu tập từ tâm hoặc tu tập từ, bi, hỷ, xả. Trong Kinh Tăng Chi, phẩm Đoạn Triền Cái, Phật dạy:

“Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến sân chưa sanh không sanh khởi, và sân đã sanh được đoạn tận, này các Tỷ-kheo, như từ tâm giải thoát... Từ tâm giải thoát, này các Tỷ-kheo, nếu như lý tác ý, thời sân chưa sanh không sanh khởi, và sân đã sanh được đoạn tận.”

(Kinh Tăng Chi - Chương Một Pháp - Phẩm Đoạn Triền Cái)

Có nghĩa là người nào thường an trú trong từ tâm thì sân chưa khởi sẽ không khởi, còn khởi rồi sẽ được đoạn tận, chế ngự. Còn trong Thanh Tịnh Đạo và Tiểu bộ Kinh - Kinh Đại Xiển Minh, Đức Phật nói rộng ra nữa, người có tánh sân là tánh hay nóng nảy, bực bội, đựng một cái là khó chịu, nên tu tập từ, bi, hỷ, xả và đề mục màu trắng để vượt qua.

4. Phương pháp thứ 4: Thu thúc lục căn

Đây là một trong những phương pháp mà quý vị gặp hằng ngày, trong Kinh Tăng Chi, chương Mười Pháp, phẩm Ước nguyện, bài Kinh Ước nguyện và Kinh Tăng Chi, chương Năm Pháp, Đức Phật có nói để làm chủ cơn sân giận của mình đó là phòng hộ sáu căn: *“Thu thúc lục căn, phòng hộ chánh niệm đối với mắt - tai - mũi - lưỡi - thân - ý; khi thấy - nghe - ngửi - nếm - đụng - suy nghĩ đều chánh niệm để ngăn ngừa tham sân sanh khởi.”* Thầy sẽ dạy riêng một bài PHÒNG HỘ SÁU CĂN, tức là tu qua cơn mắt làm sao, tai tu làm sao, mũi tu làm sao, miệng tu làm sao, thân tu làm sao, ý tu làm sao. Tại vì gần như sáu căn của mình làm việc liên tục, bây giờ ngồi học là căn tai, căn ý, căn mắt, căn thân đang làm việc. Thân mình đang ngồi đó, đang xúc chạm cái nóng, lạnh, ngồi trên cái ghế êm hay không êm. Chúng ta ngồi học mà có thêm ly nước, ly trà nóng nữa, ở trong cái phòng mà có mùi trầm thơm nhẹ nhẹ dễ chịu nữa. Thầy nói ví dụ vậy, một ngày gần như là sáu căn của mình tiếp xúc sáu trần liên tục liên tục, tùy lúc nào căn nào tiếp xúc nhiều thôi.

Nếu không biết tu là gần như chúng ta để cho hai cái tâm này đại diện, nó chiếm cứ mình: một là tâm tham, hai là tâm sân. Hai người bạn không mời mà đến, nghe cái gì mà vừa ý là dính vô tâm tham, nghe bài nhạc không vừa ý thì dính vô tâm sân. Đi ra đường gặp ông chạy xe vượt qua mặt xém quẹt mình là dính vô tâm sân, thấy tiệm hoa bán đẹp quá dính vô tâm tham. Đó là một ngày của mình: tham - sân, gần như là như vậy.

Trong Kinh Trung bộ, Kinh Nhất Thiết Lưu Hoặc, Phật dạy thế này:

“(Các lậu hoặc phải do phòng hộ được đoạn trừ)

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là các lậu hoặc phải do phòng hộ được đoạn trừ? Ở đây, có Tỷ-kheo như lý giác sát, sống phòng hộ với sự phòng hộ mắt. Đây các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy sống không phòng hộ với sự phòng hộ mắt, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên. Nếu sống phòng hộ với sự phòng hộ mắt, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa. Vị ấy như lý giác sát, sống phòng hộ với sự phòng hộ lỗ tai ... (như trên) ... sống phòng hộ với sự phòng hộ lỗ mũi ... (như trên) ... sống phòng hộ với sự phòng hộ lưỡi ... (như trên) ... sống như lý giác sát phòng hộ với sự phòng hộ thân ... (như trên) ... sống như lý giác sát phòng hộ với sự phòng hộ ý. Đây các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy sống không phòng hộ với sự phòng hộ ý, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy có thể

khởi lên. Nếu sống phòng hộ ý, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa. Nay các Tỷ-kheo, các pháp ấy được gọi là các lậu hoặc phải do phòng hộ được đoạn trừ.”

(Trích Kinh Trung Bộ, Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc)

Đại ý là Đức Phật dạy khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần mà không phòng hộ thì nhiệt não, phiền hại khởi lên, tức là tâm tham, tâm sân nó khởi lên. Thích quá thì khởi tâm tham ái, không vừa ý thì dính vô tâm sân, gần như chúng ta một ngày như vậy. Trong bài sám của Sư Ông Nhất Hạnh, Ngài nói thế này:

“Quanh quẩn trong vòng buồn giận,

Xem thường bảo vật trong tay,

Dày đập lên trên hạnh phúc,

Tháng năm sầu khổ miệt mài.”

Không có tu là sáu căn tiếp xúc sáu trần là giận với tham, giận với tham cả ngày. Cho nên Sư Ông mới làm câu:

“Đi đứng, nằm ngồi trong chánh niệm,

Vào ra, cười nói tương đoan nghiêm.”

Hôm trước Thầy tặng bộ sách, có ai nhận được câu này không? Thầy có viết tặng trong sách vài câu thơ đó. Phòng hộ để đừng khởi tâm tham, tâm sân; nằm, ngồi, đi vào, đi

ra, cười nói lúc nào cũng đoan nghiêm, chánh niệm, một câu đơn giản vậy mà nói về cái chuyện tu của mình đó.

Vậy thì, khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần, mâu chốt ở đây đó là cái gì vừa lòng thích ý đừng dính vô tâm tham, cái gì không vừa ý đừng dính vô tâm sân. Thầy ví dụ, Thầy ngồi ngay trong phòng giảng mà Thầy khởi lên tâm sân thì có cả trăm chuyện để khởi: cái đồng hồ này Thầy không thích lắm, ly nước này không ấm, lạnh quá Thầy cũng khó chịu, tí nữa mà nóng quá cũng khó chịu, còn wifi lúc được lúc không cũng khó chịu... Đó, đụng vô không biết tu là vậy. Và thay vì muốn cái gì cũng như ý mình, thay vì chúc nhau là “*vạn sự như ý*” thì chuyển thành “*ý như vạn sự*”, câu này lợi hại lắm.

“Đừng mong đời chẳng trách ta

Chỉ mong lòng đủ bao la với đời!”

Đừng mong không gặp sa mạc, cứ hình dung người nóng nảy giận hờn là sa mạc, chỉ mong mình là xương rồng, có thể sống được ở sa mạc. Mong sao là mình thích nghi được với môi trường đó, đối trước hoàn cảnh đó mình có thể thực tập được. Đừng mong là đi đâu cũng như ý mình, vậy là khổ lắm, dù muốn dù không thì cũng phải chấp nhận sự thật đó thôi. Sáng nay Thầy mới làm bài thơ:

“Em cứ nghĩ giận hờn là mạnh mẽ,

Nhưng không đâu, yếu đuối đó em à!

Người làm chủ trước cảnh trần bất toại,

Là sức mạnh điềm tĩnh trước phong ba.

Em có thấy sông sâu thường tĩnh lặng,

Lúa chín thường cúi đầu biết lặng thầm.

Người cũng vậy, khi trưởng thành là thế,

Bản lĩnh là làm chủ được nội tâm.”

Đại chúng nhớ cho Thầy, mắt của mình thấy những gì bất như ý, tai nghe những gì không như ý mà mình vẫn làm chủ được, không để tâm sân hoặc tâm tham khởi sanh thì đó là phòng hộ.

5. Phương pháp thứ 5: Như lý tác ý

Cái này quan trọng, ứng dụng trong cuộc sống đây, khi có một cơn giận nổi lên, để làm thế nào chúng ta không bị nhảy vào “vùng giận” là nhớ cho Thầy cái từ “*khéo tác ý*” hay “*như lý tác ý*”. Như lý tác ý (khéo tác ý) là chúng ta để ý suy tư cái gì liên quan đến Nghiệp và Quả của nghiệp, hay là để ý suy tư đến Tam Tướng: Khổ, Vô thường, Vô ngã. Mình nghĩ thế này: mình giận người đó, xúc phạm, nói xấu họ hay hành động tay chân, lời nói thì theo nghiệp

và quả của nghiệp nó có thành nghiệp bất thiện không? Với cái nghiệp bất thiện đó thì ai chịu? Mình làm cho người ta khổ ở hành động hay lời nói rồi trong vòng luân hồi mình phải chịu cái nghiệp này. Không được, sợ cái vòng sanh tử này lắm, một bất thiện đã gieo nó đâu hết, đủ duyên nó sẽ trở quả. Suy tư, khéo tác ý như vậy thì vượt qua được cơn giận.

Rồi suy tư về Tam Tướng, người đó bây giờ đang giận mình nhưng có phải là lúc nào họ cũng giận mình không, cơn giận này có vô thường không? Nhiều người họ đang giận và họ nghĩ rằng chắc sẽ không thoát ra nổi cơn giận này được, nhưng không phải. Mình thấy người ta giận, mình nghĩ: hôm nay người ta giận, chưa chắc gì ngày mai người ta giận. Rồi nghĩ về khổ: cuộc đời này đã đắng cay, đau khổ mệt mỏi lắm rồi, bây giờ mình còn giận lại làm gì để hai người cùng nắm tay đi xuống? Suy tư cái gì về Tam Tướng, về Nghiệp và Quả của nghiệp thì đó gọi là khéo tác ý hay như lý tác ý.

Quý vị mà học Pháp rồi, đừng chuyện mà mình giận lên nói câu gì quá, hay xúc phạm người đó, mình sợ lắm. Có người nghe Thầy giảng Pháp cả chục năm rồi, có bao giờ nghe Thầy nói xấu hay thị phi xúc phạm ai đó trong bài Pháp không? Không có, dù Thầy biết có rất nhiều trường hợp để mình nói, nhưng không, mình nói xấu họ để làm gì? Mình nói xấu họ thì mình có đẹp hơn không? Thứ nhất, mình nói xấu họ là miệng mình đã dơ trước rồi đó. Thứ hai,

mình nói xấu người đó, lỡ mà họ không có như vậy là thành nghiệp bất thiện, mà giả dụ họ có như vậy luôn thì sao? Chúng ta nói ra rồi có lợi ích gì thêm không? Thường thì nói như vậy là để mời người này người kia về phe mình, để nghĩ xấu về người khác, không có nên như vậy. Ai trong đời mà không có những lầm lỗi, nếu đến nói chuyện với người đó được thì mình nói, còn không thì thôi.

Thường thường thì Thầy chọn cách “trồng hoa”, có người chọn cách là “nhỏ cỏ dại”. Cách “nhỏ cỏ dại” là thấy sai thì nói liền: anh sai ở chỗ A, B, C, nói cái này không nên nói nè, làm cái này không nên làm nè, hành động này là không nên hành động nè, sai nghe chưa... nói thẳng cái sai cho người đó thấy để họ vượt qua. Còn Thầy thì không nói như vậy. Mỗi người có một phong cách, Thầy thường chọn cái tốt Thầy nói, trong một cái vườn Thầy chọn cách trồng đầy hoa thì hết chỗ cho cỏ dại mọc. Chỉ lâu lâu một số người thân tín, gần gũi lắm Thầy mới nói cái thiếu sót, nói trong nhẹ nhàng để giúp cho người đó, còn không thì Thầy không nói. Không phải Thầy không biết chuyện của người này người kia, nhưng nói ra để lợi ích gì, có giúp được cho mọi chuyện tốt hơn không? Còn chưa nói đến có những trường hợp mình hiểu lắm, những trường hợp “thấy vậy mà không phải vậy” nữa, rất nhiều trường hợp như vậy, lỡ mà nói sai đến một vị đạo đức nữa thì hết phước làm người luôn. Trong Kinh Phật dạy, các bậc Thánh, các đệ tử của Ngài khi gặp nhau chỉ đem đạo lý nói chuyện, còn

không thì hành thiện, không bao giờ nói dư đâu. “*Bậc Thánh chỉ nói khi không thể im, mình chỉ im khi không thể nói*”, số đông là như vậy. Lúc mà thấy mình im là hết nói được rồi, không còn gì để nói, hoặc là bị người ta la là “im đi đừng nói nữa” thì mới im thôi. Còn những bậc Thánh, bậc đạo đức trí tuệ ít nói lắm, đừng chuyện đúng lúc, đúng chỗ mới nói, mình thì ở đâu cũng nói, nói riết rồi không ai nghe. Chúng ta chỉ nên nói đúng lúc, đúng chỗ, đúng đề tài nội dung và nói trong tâm thiện.

Ở đây mình học thêm một cách là khéo tác ý, ông bà ta nói: “*Giã gạo khỏi bông em, bông em khỏi giã gạo*”, đừng chuyện đó mà sanh tâm giận thì tác ý qua Nghiệp và Quả của nghiệp, tác ý qua Tam Tướng, tác ý qua tâm thiện chứ không hướng qua sân giận, bức bối. Sân là một Tà Tư duy - suy nghĩ về sân, về dục, về hại.

6. Phương pháp thứ 6: Tập trung hơi thở phòng xẹp nơi đan điền

Đây là cách Thầy thực tập, khi quý vị giận thì tập trung hơi thở phòng xẹp nơi đan điền. Tập trung vào nơi đan điền ngay ở dưới rốn, hơi thở hít vào - bụng mình phồng lên, thở ra - bụng xẹp xuống. Thầy lấy ví dụ có một cơn bão, nếu mà chúng ta ôm ở trên cái cành cây thì có phải bão sẽ cuốn mình đi không, nguy hiểm. Mình chỉ nên ôm chặt cái gốc cây. Thì cũng vậy, đan điền như là cái gốc cây, còn cơn giận của mình như là cơn bão đang thổi đến. Cơn bão này là cơn bão cảm xúc, lúc này mình đang nghĩ trong đầu: ai

chửi tui, chửi câu gì, chửi lúc nào, nội dung chửi là gì... thì chẳng khác nào mình đang ôm cái ngọn cây, cơn bão này cuốn mình đi thì sẽ tan nát liền. Ngay khi đó mình nên tập trung để ý hơi thở nơi đan điền như là ôm cái gốc cây.

Đặc biệt là khi tập trung vào đan điền thì một lát sau cơn bão sẽ qua, đây như là nơi trú ngụ vậy. Khi giận, buồn, muốn chửi, muốn giận người đó, thì cứ để ý tại đây: phòng xẹp, phòng xẹp, phòng xẹp... thay vì để trên đây: tại sao anh chửi tui, chửi câu gì. Nó hay từ tinh thần cho đến cơ thể, nguyên tắc khi tâm mình tập trung ở đâu thì máu dồn lên ở đó. Khi đang giận ai thì máu nó dồn lên, có người giận đứt mạch máu, học máu chết đó, rất nguy hiểm, ngay cả đọc sách nhiều máu cũng dồn lên đầu. Khi tâm tập trung chú ý đến phòng xẹp nơi đan điền thì máu dồn về đây, đầu mình nó nhẹ. Về cơ thể thì nhẹ đầu, về tinh thần thì mình cột tâm vào hơi thở phòng xẹp, một lát cơn giận sẽ qua, tùy vào công phu tu tập mỗi người.

Mà cái khó nhất là ở chỗ lúc giận có nhớ đến phòng xẹp hay không? Cho nên đừng đợi tới lúc giận mới phòng xẹp, bây giờ rảnh rồi quý vị phải thực tập, vừa là cách hành thiền, vừa là cách cột tâm, vừa có sức khỏe cho mình chứ không phải đợi tới lúc giận, chửi xong rồi mới nhớ tới phòng xẹp. Lúc mình đang còn điềm tĩnh, chưa gặp nghịch cảnh đây thì mình đã tu tập rồi tới khi đụng chuyện lấy ra mà dùng thôi.

7. Phương pháp thứ 7: Quán Tâm

Đây là một cách thực tập trong TỨ NIỆM XỨ mà chúng ta cũng thường thực tập. Tứ Niệm Xứ là bốn nơi, bốn đối tượng nhớ về để thực hành Thiền Tuệ, đó là Quán Thân – Quán Thọ - Quán Tâm – Quán Pháp. Ở đây chúng ta học về quán tâm. Quán tâm là ghi nhận những gì đang xảy ra ở nơi tâm của mình, giận thì biết đang giận. Thầy ví dụ khi chúng ta đang giận thì tâm sân đang có mặt, thay vì nghĩ tại sao ông A chửi tui, ông A nói nhìn đạo này xấu quá, ông A nhìn mình khinh thường mình nghèo, không có địa vị... thì mình sẽ khởi tâm sân, giận, buồn bực, nặng hơn sẽ là ác ý hiểm hận, nặng hơn nữa là muốn trừng phạt, làm cho ông A tổn thương hoặc sát hại. Chúng ta tu Tứ Niệm Xứ là nghĩ: *“tâm sân, tâm giận đang có mặt”, “tâm sân, tâm giận đang có mặt”, “tâm sân, tâm giận đang có mặt”, ...*

Ừ sao kỳ vậy, chỉ có chừng đó thôi hả Thầy? Dạ phải, chỉ có chừng đó thôi. Nghe nó đơn giản vậy mà một tỷ kiếp mình làm chưa xong nữa đó, cho nên chúng ta mới còn ngồi đây, làm cho xong chuyện đó là mình chứng Thánh rồi. “Tâm sân đang có mặt”, tại sao làm vậy mà mình vẫn còn sân? Lý do là vì công phu tu tập của mình chưa thực tập quen, quý vị nhớ rằng không bao giờ có tâm thiện và tâm ác cùng một lúc. Chỉ một là tâm thiện, hai là tâm ác, tâm thiện có mặt thì tâm ác không có mặt, tâm ác có mặt thì tâm thiện không có mặt. Cái tâm biết “tâm sân đang có

mặt” là tâm thiện, khi mình biết ghi nhận “tâm sân đang có mặt” đó chính là tâm chánh niệm.

Nhưng tại sao khi chánh niệm biết tâm sân đang có mặt mà vẫn còn sân? Là vì tâm chúng ta sanh diệt, sanh diệt liên tục, lúc mình ghi nhận” tâm sân đang có mặt” thì là chánh niệm, sau đó thì tâm sân xuất hiện, rồi mình lại ghi nhận “tâm sân đang có mặt” tức là chánh niệm có mặt. Và khi chánh niệm có mặt lát sau tâm sân lại có nữa, tức là nó sanh diệt liên tục, liên tục nên mình tưởng rằng tâm sân có mặt liên tục, nhưng không phải, khi chánh niệm có mặt thì tâm sân không có mặt. Sau đó do chánh niệm không vững, chưa kéo dài được thì tâm sân lại có mặt tiếp.

Bây giờ vấn đề là ở chỗ nào? Quý vị thực tập rồi sẽ thấy, đừng chuyện bắt như ý, mình chỉ nói trong tâm: “tâm sân đang có mặt”, “tâm sân đang có mặt”, “tâm sân đang có mặt”... mình vẫn giận mười phút. Lần sau lại đừng chuyện, “tâm sân đang có mặt”, “tâm sân đang có mặt”, “tâm sân đang có mặt”... cơn giận xuống còn chín phút rồi chứ không phải nó hết đâu. Nhưng lần thứ ba sẽ còn chín phút, những lần sau sẽ xuống nữa, xuống nữa. Và cứ như vậy, khi tâm sân có mặt thì mình chánh niệm nhận diện rồi từ từ nó hết, lúc đó bắt đầu chánh niệm mình mạnh lên từ từ rồi, ví dụ giận lên rồi thì một, hai phút là hết. Càng giỏi nữa thì giận ba mươi giây là hết, giỏi hơn nữa là khi khởi lên “tâm sân đang có mặt” là nó lắng xuống liền. Nhớ rằng không có nghĩa là tâm sân không còn, có cơ hội thì

tâm sân vẫn sẽ phát lên, nhưng khi nó vừa xuất hiện thì cứ như chánh niệm là ánh sáng, rọi vô là tâm sân nó mất liền. Và lúc này là chánh niệm của mình vững rồi. Đây chính là mấu chốt của đời tu Tứ Niệm Xứ, buông phiền não, buông cho đến khi nào đủ duyên, đủ Ba-la-mật đắc Thánh quả. Nhiều người nói đơn giản vậy hả Thầy, thực tập rồi mới thấy sự lợi hại của chánh niệm. Thầy dạy, lần thứ nhất thất bại thì cứ làm lại, quý vị phải có ý chí, có lập trường, sự kiên định của mình ở đây.

Trong Kinh Tương Ưng, bài Kinh Bện tóc, Đức Phật đã dạy cho vua Ba-tư-nặc (Pasenadi) rằng muốn biết một người nào đó phải qua bốn điều:

- Muốn biết một người nào có trung kiên, vững chãi hay không, có thay đổi ý niệm, có lập trường hay không thì phải trải qua bất hạnh khó khăn. Ví dụ, chúng ta nói con nguyện tu đến đắc thiền, đến giác ngộ, con nguyện mỗi tối vô học giáo lý,... rồi bắt đầu là con phải đi đám cưới, bắt đầu đau bụng, chóng mặt, chồng la, vợ la, con khóc, đủ thứ chuyện hết. Đó là thử có trung kiên hay không đó, nên Đức Phật nói muốn biết có trung kiên hay không thì phải trải qua sự bất hạnh, khó khăn.

- Muốn biết một người có giới hạnh hay không thì phải cộng trú với người đó, tức là ở gần người đó.

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

- Muốn biết người đó có thanh tịnh hay không, phải làm chung nghề với người đó.

- Muốn biết trí tuệ của người đó phải qua sự đàm đạo với họ.

Và khi chúng ta làm được điều gì tốt, lành thiện thì chính việc làm đó là sự tưởng thưởng cho mình. Đi ngoài đường thấy người ta vứt rác, mình đến dọn, đâu phải mình làm để người ta trả lương, để được khen, hay để được người ta đến cảm ơn, chỉ vì mình thấy cái đó cần làm thì làm thôi. Nhớ cái này, thấy cái gì tốt thì làm, nói theo nhân quả là đã có nhân quả ghi nhận rồi, xong là kết thành một cái nhân lành, chính sự kết nhân lành đó là sự tưởng thưởng cho mình rồi đó. Còn thường thì mình không chịu, anh phải cảm ơn tui một tiếng thì mới được, vậy mình mới chịu, nó khổ là vậy đó. Cuối cùng cái tâm mình nó đẹp như vậy mà không chịu, chỉ muốn người ta cảm ơn một tiếng, cần người ta ghi nhận cái công của mình, sự hi sinh của mình, để làm gì? Đó là tâm lý chung, Thầy nói đó không sai, nhưng nếu họ không ghi nhận thì mình buồn khổ phải không? Không nên. Mình phải cao thượng ở chỗ cái nào đúng thì giúp, và chính việc làm, lời nói khi giúp người đó là sự tưởng thưởng cho mình. Đem cái này vào đời sống làm hành trang, người ta biết thì người ta cảm ơn - đó là chuyện của họ, chứ không phải mình làm để được biết ơn.

Giữa cuộc đời đầy bất trắc, khó khăn, đủ thứ chuyện, không học Phật Pháp là một ngày của mình quanh quẩn trong vòng buồn giận, khổ lắm.

8. Phương pháp thứ 8: Quán năm điều

"1. – Có năm trừ khử hiềm hận này, này các Tỷ-kheo, ở đây, vị Tỷ-kheo có hiềm hận khởi lên cần phải được trừ khử một cách hoàn toàn. Thế nào là năm?

2. Trong người nào, này các Tỷ-kheo, hiềm hận được sanh, trong người ấy, từ cần phải tu tập. Như vậy trong người ấy, hiềm hận cần phải trừ khử.

3. Trong người nào, hiềm hận được sanh, trong người ấy, bị cần phải tu tập. Như vậy trong người ấy, hiềm hận cần phải trừ khử.

4. Trong người nào, hiềm hận được sanh, trong người ấy xả cần phải tu tập. Như vậy trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử.

5. Trong người nào, này các Tỷ-kheo, hiềm hận được sanh, trong người ấy, vô niệm, vô tác ý cần được thực hiện. Như vậy trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử.

6. Trong người nào, này các Tỷ-kheo, hiềm hận được sanh, trong người ấy, sự kiện nghiệp do mình tạo cần phải an lập là: "Tôn giả là chủ của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, là khởi nguyên của nghiệp, là bà con của nghiệp, là chỗ

nuơng tựa của nghiệp. Phạm nghiệp thiện hay ác được làm Tôn giả sẽ là người thừa tự nghiệp ấy". Như vậy, trong người ấy, hiềm hận cần phải được trừ khử.

Này các Tỷ-kheo, có năm trừ khử hiềm hận này, ở đây, hiềm hận khởi lên cho Tỷ-kheo cần phải trừ khử một cách hoàn toàn."

(Trích Kinh Tăng Chi - Chương Năm Pháp - Phẩm Hiềm hận - Bài Kinh Trừ Khử Hiềm Hận 1)

Đức Phật dạy trong Kinh Tăng Chi, bài Kinh Trừ Khử Hiềm Hận, chúng ta nên quán năm điều, tu tập năm điều để vượt qua cơn giận: 1. Tâm Từ. 2. Tâm Bi, 3. Tâm Xả, 4. Vô tác ý - tức là khéo tác ý, như lý tác ý, tác ý những gì cần tác ý, 5. Quán ta là chủ nhân của nghiệp.

Quán từ, quán bi, quán tâm xả, như lý tác ý thì chúng ta biết rồi, còn quán "ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, là khởi nguyên của nghiệp, là bà con của nghiệp, là chỗ nương tựa của nghiệp", tức là khi giận lên, chúng ta nghĩ rằng "ta là chủ nhân của nghiệp, ta là thừa tự của nghiệp", cái quả của giận là mình chịu, là thừa tự của nghiệp. Mình làm ác rồi có phải ông hàng xóm chịu không? Ông hàng xóm mà chịu là cuộc đời này nó khổ dữ lắm, mình làm ác rồi, nói ác rồi thì mình phải là người thừa tự. Một lúc nào đó mình giận ai đó rồi hành động bất thiện, mình là chủ nhân của nghiệp và cũng là thừa tự nghiệp, nhận cái quả đó luôn.

Thương mình thì thoát ra cái vùng đó đi, đừng có tạo nghiệp. Trong bài Kinh này thì Phật dạy năm cái như vậy: quán từ, quán bi, quán tâm xả, như lý tác ý, quán nghiệp và quả của nghiệp.

9. Phương pháp thứ 9: Tu tập Thiền Định, đắc từ Sơ thiền đến Tứ thiền

Một trong những cách đoạn sân là quý vị tu tập một trong 40 đề mục Thiền Định đắc từ Sơ thiền đến Tứ thiền. Có những đề mục đắc Sơ thiền, có những đề mục đắc Nhị thiền hay là đắc Tam thiền, Tứ thiền, có những đề mục đắc Cận định. Đại chúng xem lại bài TỨ THIỀN (*Khóa 4, bài 9*). Chỉ cần sống trong trạng thái Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền là hết giận. Tại sao như vậy? Vì muốn đắc Sơ thiền là phải có năm thiền chi: tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm. Năm thiền chi đối trị năm triền cái, đoạn năm triền cái: tham dục, sân, trạo hối, hôn trầm, nghi, thì một người khi đắc Sơ thiền rồi là không còn giận. Ở đây Thầy giảng sơ qua, Phật tử nghe lại bài NĂM TRIỀN CÁI và bài TỨ THIỀN, trong đó Thầy đã phân tích tâm tham dục và tâm sân rất kỹ.

Muốn đắc Sơ - Nhị - Tam - Tứ thiền là khó lắm, nhưng nhớ là người đó không còn giận chỉ khi họ sống trong tâm thiền thôi. Còn đoạn tận gốc, không còn giận nữa đó là khi đắc quả A-na-hàm trở lên. Ừa khó vậy hả Thầy? Khó vậy chứ sao, chứ nếu dễ thì chúng ta đâu có còn ngồi đây tạo nghiệp, phải đắc A-na-hàm mới chính thức từ đó trở đi không còn giận nữa.

Có câu chuyện là ông Bà-la-môn kia nghe nói Ngài Xá-lợi-phất (*Sāriputta*) thanh tịnh, là bậc Thánh A-la-hán không còn giận. Ông mới thử bằng cách là đánh vô đầu Ngài một cái để xem Ngài còn giận không, nhưng mà Ngài là bậc Thánh rồi thì đâu có giận. Rồi có lần Ngài nhập Diệt Thọ Tướng Định thì có con quỷ Dạ-xoa cầm cái chày đánh vô đầu Ngài một cái, nhưng Ngài không sao cả, trong khi cái chày đó mà đánh là nát một ngọn núi. Sau khi nó đánh xong, Ngài chỉ thấy hơi ê đầu một chút thôi, vì Ngài đang ở trong Định Diệt Thọ Tướng, không sao hết. Con quỷ Dạ-xoa vừa xúc phạm bậc Thánh xong thì bị đất rút luôn, khủng khiếp như vậy.

Cho nên nhớ lại những tháng ngày mình làm ai giận, ai buồn, ai khổ thì nghĩ là mình hay. Bây giờ học Phật Pháp rồi, đó là sự thất bại, "chiến thắng" là người làm chủ cơn giận chứ không phải là người phải chửi hơn người ta. Trong cuộc sống này, đừng chuyện gì đó mà không có tu là giận khủng khiếp lắm.

10. Phương pháp thứ 10: Ngài Xá-lợi-phất dạy 5 cách đoạn trừ sân giận

Lễ Sám hối vừa rồi Thầy có giảng kỹ bài NĂM CÁCH ĐOẠN TRỪ SÂN GIẬN của Ngài Xá-lợi-phất dạy, quý vị nào muốn học kỹ phần này thì nghe lại bài đó, còn bây giờ Thầy sẽ giảng lướt qua phần này. *Kinh Tăng Chi, chương Năm Pháp, phẩm Hiềm hận, bài Kinh Trừ Khử Hiềm Hận*, đây có thể nói là một bài Kinh rất đặc biệt, ngài Xá-lợi-phất

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

dạy cho mình cách làm chủ cơn giận mà nói theo đời nó như là "cái mẹo". Ngài lấy năm ví dụ chỉ cho năm hạng người, và gần như trong cuộc đời mình sẽ gặp:

- Hạng người thân không thanh tịnh - khẩu thanh tịnh.
- Hạng người khẩu không thanh tịnh - thân thanh tịnh.
- Hạng người thân và khẩu không thanh tịnh – ý thanh tịnh.
- Hạng người thân khẩu ý không thanh tịnh.
- Hạng người thân khẩu ý thanh tịnh.

“Tôn giả Sāriputta nói như sau:

2. - Nay các Hiền giả, có năm trừ khử hiềm hận này, ở đây, hiềm hận khởi lên cho Tỷ-kheo cần phải được trừ khử một cách hoàn toàn. Thế nào là năm?

3. Ở đây, này các Hiền giả, có người thân hành không thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, trong người như vậy, này các Hiền giả, hiềm hận cần phải trừ khử.

4. Ở đây, này các Hiền giả, có người khẩu hành không thanh tịnh, thân hành thanh tịnh, trong người như vậy, này các Hiền giả, hiềm hận cần phải trừ khử.

5. Ở đây, này các Hiền giả, có người thân hành không thanh tịnh, khẩu hành không thanh tịnh, nhưng thỉnh

thoảng tâm được mở rộng, tâm được tịnh tín, trong người như vậy, này các Hiền giả, hiềm hận cần phải trừ khử.

6. Ở đây, này các Hiền giả, có người thân hành không thanh tịnh, khẩu hành không thanh tịnh, và thỉnh thoảng không được tâm rộng mở, không được tâm tịnh tín, trong người như vậy, này các Hiền giả, hiềm hận cần phải trừ khử.

7. Ở đây, này các Hiền giả, có người thân hành thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, và thỉnh thoảng tâm được rộng mở, tâm được tịnh tín, trong người như vậy, này các Hiền giả, hiềm hận cần phải trừ khử.

8. Ở đây, này các Hiền giả, người này thân hành không thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh. Như thế nào, trong người ấy hiềm hận cần được trừ khử?

9. Ví như, này các Hiền giả, Tỷ-kheo mặc áo lượm từ đồng rác, thấy một tấm vải (liêng ở đồng rác) trên con đường xe đi, liền lấy chân trái chặn lại, lấy chân mặt kéo tấm vải cho rộng ra, đoạn nào là đoạn chánh, làm cho nó có thể sử dụng được rồi cầm lấy mang đi. Cũng vậy, này các Hiền giả, người này, với thân hành không thanh tịnh, với khẩu hành thanh tịnh; những cái gì thuộc về thân hành không thanh tịnh; lúc bấy giờ vị ấy không nên tác ý; còn những gì thuộc khẩu hành thanh tịnh, lúc bấy giờ vị ấy nên tác ý. Như vậy, trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử.

10. Ở đây, này các Hiền giả, người này với khẩu hành không thanh tịnh, với thân hành thanh tịnh. Như thế nào, trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử?

11. Ví như, này các Hiền giả, một hồ nước đầy bùn và cây lau. Rồi một người đi đến bị nóng nhiệt não, bị nóng bức bách, mệt mỏi, thèm uống nước, khát nước. Người ấy ngụp lặn trong hồ nước ấy, lấy hai tay gạt ra ngoài bùn và lá cây, lấy bàn tay bụm nước lại, uống rồi ra đi. Cũng vậy, này các Hiền giả, người này, với khẩu hành không thanh tịnh, với thân hành thanh tịnh; những cái gì thuộc về khẩu hành không thanh tịnh; lúc bấy giờ vị ấy không nên tác ý; còn những gì thuộc thân hành thanh tịnh, lúc bấy giờ vị ấy nên tác ý. Như vậy, trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử.

12. Ở đây, này các Hiền giả, người này với thân hành không thanh tịnh, với khẩu hành không thanh tịnh, thỉnh thoảng tâm được rộng mở, tâm được tịnh tín. Như thế nào, trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử?

13. - Ví như, này các Hiền giả, ít nước trong dấu chân của con bò. Rồi một người đi đến bị nóng nhiệt não, bị nóng bức bách, mệt mỏi, thèm uống nước, khát nước. Người ấy suy nghĩ như sau: "Một ít nước này trong dấu chân con bò, nếu ta uống với nắm tay hay với cái chén, ta sẽ làm nước ấy dao động và di động, khiến nước không thể uống được. Vậy ta hãy gieo mình xuống với cả bốn thân phần uống nước rồi ra đi". Rồi người ấy gieo mình xuống với cả bốn thân phần, uống nước rồi ra đi. Cũng vậy, này các Hiền giả, người này với thân hành không thanh tịnh, với khẩu

hành không thanh tịnh, với tâm thỉnh thoảng được mở rộng và tịnh tín; những cái gì thuộc thân hành không thanh tịnh, lúc bấy giờ vị ấy không nên tác ý; những cái gì thuộc khẩu hành không thanh tịnh, lúc bấy giờ vị ấy không nên tác ý; những cái gì thuộc tâm thỉnh thoảng được rộng mở và sáng suốt, lúc bấy giờ vị ấy nên tác ý. Như vậy trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử.

14. Ở đây, này các Hiền giả, người này với thân hành không thanh tịnh, với khẩu hành không thanh tịnh và thỉnh thoảng tâm không được rộng mở và tịnh tín. Như thế nào, trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử?

15. - Ví như, này các Hiền giả, có người đau bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh, đang đi giữa đường, có làng xa trước mặt, có làng xa sau lưng, nó không có được các đồ ăn thích đáng, nó không có được các dược phẩm trị bệnh thích đáng, không có được sự giúp đỡ thích đáng, không có người hướng dẫn đưa đến tận cuối làng.

Một người khác cũng đang đi trên đường thấy người ấy. Người này đối với người ấy khởi lên lòng từ, khởi lên lòng thương tưởng, khởi lên lòng từ mẫn: "Ôi, mong rằng người này được các đồ ăn thích đáng, được các dược phẩm trị bệnh thích đáng, được các sự giúp đỡ thích đáng, được người hướng dẫn đi đến cuối làng". Vì sao? Vì mong rằng người này ở đây không bị suy tổn, tử vong. Cũng vậy, này các hiền giả, người này với thân hành không thanh tịnh, với khẩu hành không thanh tịnh, lại thỉnh thoảng tâm không được mở rộng và tịnh tín, người như vậy cần phải khởi lên lòng từ, cần phải khởi lên lòng thương tưởng, cần

phải khởi lên lòng từ mẫn: "Ôi, mong rằng Tôn Giả này, sau khi đoạn tận thân ác hành cần phải tu tập thân thiện hành, sau khi đoạn tận khẩu ác hành cần phải tu tập khẩu thiện hành, sau khi đoạn tận ý ác hành cần phải tu tập ý thiện hành". Vì sao? Vì mong rằng Tôn giả ấy sau khi thân hoại mạng chung, không sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Như vậy trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử.

16. Ở đây, này các Hiền giả, người này với thân hành thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, lại thỉnh thoảng tâm được rộng mở và tịnh tín. Như thế nào, trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử?

17. Ví như, này các Hiền giả, một hồ sen có nước trong, có nước ngọt, có nước mát, có nước trong sáng, có bờ hồ khéo sắp đặt đẹp đẽ và được nhiều loại cây che bóng. Rồi một người đi đến bị nóng nhiệt não, bị nóng bức bách, mệt mỏi, thèm uống nước, khát nước. Người ấy sau khi lặn xuống trong hồ sen ấy, sau khi tắm rửa, uống nước, nó ra khỏi hồ, liền qua ngồi hay nằm dưới bóng cây. Cũng vậy, này các hiền giả, người này với thân hành thanh tịnh, với khẩu hành thanh tịnh, lại thỉnh thoảng tâm được cởi mở tịnh tín. Những gì thuộc thân hành thanh tịnh, lúc bấy giờ cần phải tác ý; những gì thuộc khẩu hành thanh tịnh, lúc bấy giờ cần phải tác ý và điều gì thỉnh thoảng tâm được rộng mở và tịnh tín, lúc bấy giờ cần phải được tác ý. Như vậy trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử.

Này các Hiền giả, có năm trừ khử hiềm hận này, ở đây Tỷ-kheo có hiềm hận khởi lên cần phải trừ khử một cách hoàn toàn.

(Trích Kinh Tăng Chi – Chương Năm Pháp – Phẩm Hiềm Hận – Kinh Trừ Khử Hiềm Hận 2)

• Hạng người thân không thanh tịnh nhưng khẩu thanh tịnh: người này mình thấy họ làm những chuyện tệ lắm nhưng khẩu lại dễ thương, thì Ngài nói là hãy nghĩ tới khẩu thanh tịnh, tức là lời nói dễ thương đó để thương họ, để vượt qua cơn giận. Cứ nghĩ đến những cái dễ thương chứ đừng nghĩ tới cái không dễ thương, cứ trồng hoa đi khỏi cần nhổ cỏ, đừng nói cái xấu gì của họ mà cứ dạy cho họ cái tốt đi. Thầy ít có dạy Phật tử phải bỏ cái này cái kia lắm, Thầy cứ nói cái đúng cho quý vị tự bỏ. Quý vị đang tà kiến, Thầy không nói, mà Thầy giảng chánh kiến là vậy, tà kiến là vậy, quý vị tự nghe và tự bỏ. Ngài Xá-lợi-phất nói hạng người thân không thanh tịnh nhưng khẩu thanh tịnh, hãy nghĩ đến cái khẩu dễ thương của họ. Ngài lấy cái ví dụ giống như miếng vải cũ rồi nhưng vẫn còn dùng được, thân không dễ thương mà khẩu họ còn dễ thương, trong đời này có nhiều người như vậy không?

• Hạng người khẩu không thanh tịnh nhưng thân thanh tịnh: người này nói không dễ thương nhưng thân lại dễ thương. Có nhiều người "khẩu xà" nhưng được cái là việc làm của họ dễ thương lắm, thì ngài Xá-lợi-phất dạy là đừng để ý đến cái khẩu của họ, hãy để ý đến việc làm dễ thương

đó mà bỏ qua cái khẩu đi. Ngài lấy ví dụ là có một cái hồ nước có rong rêu thì mình hái cái rong rêu ra rồi uống nước đó, thay vì đang khát muốn uống nước mà lại bỏ nó.

• Hạng người khẩu và thân không dễ thương nhưng tâm tư dễ thương thì hãy nghĩ đến cái tâm dễ thương, có khi họ suy nghĩ lành thiện mà thương người đó. Quý vị thấy chưa, bậc Thánh tìm cái dễ thương của người ta để thương, còn mình tìm cái xấu, cái dở của người ta để ghét. Người đạo đức trí tuệ tìm cái dễ mà tùy hỷ, tìm cái dễ vui theo, tìm cái thiện cái hay để nhìn, còn mình tìm cái xấu cái dở để đố kỵ, ghét ghen. Ngài lấy ví dụ hay lắm, như vũng nước dưới chân voi, bây giờ lấy tay khuấy động thì nó đục luôn không uống được, Ngài nói bây giờ phải nên chống tay xuống đưa miệng mà uống thật khéo.

• Hạng người thân - khẩu - ý không thanh tịnh, không dễ thương: họ không dễ thương ở thân, "khẩu xà", ý thì bất thiện. Mình mà chưa học bài Kinh này thì nghĩ: "chết đi cho đáng đời", "người vậy sống chật đất" hay có khi giận quá còn nói "chết tui ăn mừng" nữa phải không? Nhưng Ngài Xá-lợi-phất dạy người thân - khẩu - ý không dễ thương như vậy thì mệt mù khổ đau. Ngài lấy ví dụ như một người đang lâm trọng bệnh, không sống được mấy ngày nữa, mà thuốc chưa có, mình còn muốn giận họ nữa không?

• Trong đời này nếu như quý vị thấy một người thân - khẩu - ý quá xấu như vậy thì biết cách thương họ chưa? Một người mà thân - khẩu - ý lúc nào cũng bất thiện là quý vị biết họ đi đâu rồi, người này là địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh chờ

họ rồi, mình biết họ chuẩn bị đi đâu mình còn giận họ nổi không? Cho nên Đức Phật nói trong đời chỉ có hai hạng người: dễ thương và đáng thương là vậy, người mà mọi cái dễ thương thì thương lắm, còn bất thiện thì là đáng thương thôi.

- Hạng người thân - khẩu - ý đều thanh tịnh: cả thân - khẩu - ý họ đều dễ thương, Ngài Xá-lợi-phất dạy họ giống như hồ nước mát mà mình đi trong buổi trưa nắng, mình không uống thì mình lỗ thôi. Quý vị sống gần một người đạo đức, từ bi, trí tuệ, kham nhẫn, từ tâm mà không thương được người đó nữa thì Thầy không biết là mình sẽ thương ai được nữa trong đời này, là mình lỗ chứ ai.

Đây là kinh nghiệm, trí tuệ của Ngài Xá-lợi-phất dạy cho mình, cái mẹo nằm ở chỗ này: hãy nhìn, tìm tới cái chỗ dễ thương dễ thương. Quý vị thắc mắc: “*Ủa Thầy ơi, cái thứ 4 có chỗ nào dễ thương đâu?*” Thì trường hợp đó Ngài dạy là họ mịt mù, phía trước là địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, đó là người trọng bệnh, thân - khẩu - ý đều tệ hết như vậy là người đáng thương. Sống như vậy là khổ lắm, dù mình biết ai trong đời này cũng còn giận, nhưng mà tìm cách vượt qua.

11. Phương pháp thứ 11: Ngài Xá-lợi-phất ví mình như 9 điều

Đó là một câu chuyện rất cảm động nói về Ngài Xá-lợi-phất bị vu oan, bị nói xấu. Chúng ta mà bị vu oan nói xấu thì mình sẽ bức bối, sẽ sùng cò lại, rồi giận hờn, đổ ky, ghét ghen, hiềm hận, nuôi náu ý định trả thù... phải không? Trong

Kinh Tăng Chi, chương Chín Pháp, Phẩm Tiếng Rống Con Sư Tử, sau khi bị vu oan, Ngài thưa với Đức Phật:

"Ví như, bạch Thế Tôn, trên đất, người ta quăng đồ tịnh, quăng đồ bất tịnh, quăng phần uế, quăng nước tiểu, nhỏ nước miếng, quăng mù và quăng máu; tuy vậy đất không lo âu, không xấu hổ, hay không nhàm chán. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con an trú với tâm như đất, rộng rãi, rộng lớn, vô lượng, không hận, không sân. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niệm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

Ví như, bạch Thế Tôn, trong nước người ta rửa đồ tịnh, rửa đồ bất tịnh, rửa sạch phần uế, rửa sạch nước tiểu, rửa sạch nước miếng, rửa sạch máu, rửa sạch mù; tuy vậy nước không lo âu, không xấu hổ, không nhàm chán. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con an trú với tâm như nước, rộng rãi, rộng lớn, vô lượng, không hận, không sân. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niệm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

Ví như, bạch Thế Tôn, lửa đốt các đồ tịnh, đốt các đồ bất tịnh, đốt phần uế, đốt nước tiểu, đốt nước miếng, đốt mù, đốt máu; tuy vậy lửa không lo âu, không xấu hổ, không nhàm chán. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con an trú với tâm như lửa, rộng rãi, rộng lớn, vô lượng, không hận, không sân. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niệm, người ấy ở đây, sau

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

Ví như, bạch Thế Tôn, gió thổi các đồ tịnh, thổi các đồ bất tịnh, thổi phần uế, thổi nước tiểu, thổi nước miếng, thổi mủ, thổi máu; tuy vậy gió không lo âu, không xấu hổ, không nhàm chán. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con an trú với tâm như gió, rộng rãi, rộng lớn, vô lượng, không hận, không sân. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niệm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

Ví như, bạch Thế Tôn, một miếng vải lau chùi lau các đồ tịnh, lau các đồ bất tịnh, lau phần uế, lau nước tiểu, lau nước miếng, lau mủ, lau máu; tuy vậy miếng vải lau chùi không lo âu, không xấu hổ, không nhàm chán. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con an trú với tâm như miếng vải lau chùi, rộng rãi, rộng lớn, vô lượng, không hận, không sân. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niệm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

Ví như, bạch Thế Tôn, con trai của một người Candāla (Chiên-đà-la: hạ liệt) hay con gái của một người Candāla, với tay cầm bát ăn xin, mặc đồ rách rưới, đi vào làng hay đi vào thị trấn, với một tâm trạng hạ liệt. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con an trú với tâm giống như con trai của một người Candāla hay con gái của một người Candāla, rộng rãi, rộng

lớn, vô lượng, không hận, không sân. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niệm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

Ví như, bạch Thế Tôn, một con bò đực, với sừng bị cưa, hiền lương, khéo điều phục, khéo huấn luyện, đi lang thang từ đường này đến đường khác, từ ngã tư này đến ngã tư khác, không hại một ai với chân hay với sừng. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con an trú với tâm giống như một con bò đực với sừng bị cưa, rộng rãi, rộng lớn, vô lượng, không hận, không sân. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niệm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

Ví như, bạch Thế Tôn, một nữ nhân hay một nam nhân còn trẻ tuổi, thanh niên, ưa thích trang điểm, sau khi gội đầu, sẽ lo âu, xấu hổ, nhàm chán nếu xác rắn, hay xác chó, hay xác người được cuốn vào cổ người ấy. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con lo âu, xấu hổ, nhàm chán với cái thân đầy bất tịnh này. Bạch Thế Tôn, với ai không an trú thân niệm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

Ví như, bạch Thế Tôn, có người mang một cái bát đầy mỡ, có thủng nhiều lỗ, thủng nhiều đường, bị chảy, bị rỉ. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con mang cái thân này, có thủng nhiều lỗ, có thủng nhiều đường, bị chảy, bị rỉ. Bạch Thế Tôn,

với ai không an trú thân niệm, người ấy ở đây, sau khi xâm phạm một vị đồng Phạm hạnh, có thể bỏ đi du hành, không có xin lỗi."

(Trích Kinh Tăng Chi - Chương Chín Pháp - Phẩm Tiếng Rống Con Sư Tử)

Khi có một vị Tỳ-kheo vu oan Ngài Xá-lợi-phất, Ngài mới nói chín điều:

- Ngài ví Ngài như đất, có ai đổ cái gì bất tịnh thì đổ.
- Ngài ví Ngài như nước, nước cuốn trôi những thứ bất tịnh.
- Ngài ví Ngài như lửa, thiêu cháy những cái bất tịnh hay sạch mà không phân biệt.
- Ngài ví Ngài như gió.
- Ngài ví Ngài như miếng vải lau chùi.
- Ngài ví Ngài như một người cùng đinh của xã hội, có gì đâu để Ngài giận
- Ngài ví Ngài như một con bò đực bị gãy sừng, đâu còn gì để làm hại người khác.
- Ngài ví Ngài như nam nhân nữ nhân ưa thích trang điểm, nhòm góม xác con vật bất tịnh bám vào mình thì ngài cũng nhòm góม cái thân bất tịnh này.

Sân giận nguyên nhân, hậu quả và cách vượt qua

- Ngài ví Ngài như cái bát dầu mỡ bị thùng rĩ chảy xuống.

Đặc biệt cái tâm của bậc Thánh là như vậy, người tu là như vậy, Ngài Xá-lợi-phất tự ví Ngài như đất nước gió lửa, như cái miếng vải chùi chân, như một người đồng dôi nô lệ, như một con bò gầy sừng, ... khi mà Ngài bị nói xấu, vu oan. Chúng ta học để biết thương và kính Ngài, vị Thánh đệ nhất trí tuệ, là vị Thượng Thủ Thanh Văn bên phải của Đức Phật.

Hôm nay Thầy gửi đến đại chúng bài Pháp này, Thầy đưa ra một số phương pháp để cho quý vị đoạn sân giận, Thầy tóm tắt lại:

1. "Bậc Y sư cho cả hai": khi mình vượt qua được giận hờn thì mình là thầy chữa lành cho mình và cho người, đó mới là người chiến thắng, mới là mạnh mẽ.

2. Trong Kinh Phúng Tụng, chương Chín Pháp, bài Kinh Chín Sự Xung Đột, khi khởi ý sân giận thì mình nhớ câu "*Có ích lợi gì mà nghĩ như vậy?*" Đây là bảo bối số hai, gọi là bảo bối vì mình dễ khởi tâm sân lắm.

3. Tu tập từ tâm

4. Thu thúc lục căn, sáu căn tiếp xúc sáu trần chánh niệm phòng hộ, đừng để khởi tâm tham, tâm sân.

5. Khéo tác ý về Nghiệp và Quả của nghiệp, tác ý về Tam Tướng: khô, vô thường, vô ngã.

6. Hơi thở phòng xẹp nơi đan điền.

7. Tu tập Tứ Niệm Xứ: quán tâm - ghi nhận "tâm sân đang có mặt".

8. Muốn đoạn sân thì phải đắc Sơ thiền đến Tứ thiền, còn đoạn tận gốc là phải đắc Thánh quả A-na-hàm trở lên.

9. Thầy nói thêm 5 cách trong bài Kinh Tăng Chi, phẩm Hiềm Hận, để đoạn sân là tu tập tâm từ, tâm bi, tâm xả, khéo tác ý và quán ta là chủ nhân của nghiệp và ta là thừa tự của nghiệp.

10. Thầy Xá-lợi-phất dạy 5 cái dễ thương của một người để mình thương và vượt qua sân giận.

11. Cuối cùng là Thầy nói lướt về Thầy Xá-lợi-phất khi bị vu oan thì Ngài ví mình như đất nước gió lửa, như cái miếng vải chùi chân, như một người đồng đội nô lệ, như một con bò gầy sừng... để không giận.

Đây là tổng hợp từ nhiều nguồn Kinh khác nhau và từ trong thực tế, Thầy hy vọng với món quà Pháp này quý vị sẽ ứng dụng, thuộc nằm lòng một vài điều nào đó để khi đụng chuyện trong đời mình lấy ra thực tập. Tốt nhất là đừng để khởi tâm sân, ai cũng sân hết, sân ít sân nhiều thôi, mà lỡ khởi rồi phải tìm cách thoát ra càng nhanh càng tốt và cách thoát ra đó thì tùy mỗi người.

(Buổi giảng ngày 11,13,18/04/2022)

