



GIẬN KHÔN HAY DẠI

ĐÔI LỜI TÂM SỰ

Người mang tâm niệm hận thù muốn hại người khác như người đốt đuốc đi ngược chiều gió, chưa hại được ai mà đã tự hại chính mình. Nóng giận là thói quen thông thường của tất cả mọi người, không ai trên đời chưa một lần nóng giận, và chẳng chỉ có các bậc đại Bồ tát thị hiện vào đời vì lợi ích chúng sinh.

Một người vì tức tối với ông hàng xóm, đem lòng oán giận và cố công tìm cách trả thù. Có người biết chuyện nên tìm cách an ủi, khuyên nhủ anh không nên thù hằn, bởi chưa hại được ai đã tự khiến mình bị bủa vây trong tức tối, khó chịu, sinh ra phiền muộn, đau khổ. Anh ta nhất quyết không nghe theo những lời khuyên, một mực chỉ muốn trả thù mới thỏa lòng, mát dạ.

Người bạn do thương anh bị vô minh che lấp, phương tiện nói rằng đã có cách giúp anh, bảo anh cứ yên tâm vì thù xưa sẽ được rửa; chỉ cần anh đọc mật chú là người kia tức khắc sẽ chết ngay. Tuy nhiên, loại chú này rất linh ứng, và hiệu nghiệm; anh sẽ phải chết trước còn người kia sẽ bị chết sau. Kẻ tiểu nhân nghe vậy thì mừng quýnh, hãnh nói rằng miễn kẻ thù chết là hãnh mãn nguyện rồi. Quả thật, kẻ ngu si đã thù ghét ai, chỉ luôn mong cho họ mất mát, đau khổ hoặc chết đi mới vừa lòng, hả dạ.

Sân có nghĩa là nóng giận bộc phát ra bên ngoài khi ta không hài lòng hay bất bình về một điều gì đó. Sân được biểu lộ qua những trạng thái như đỏ mặt tía tai, bực tức, la hét, xía xói, nguyền rủa, chửi mắng, đánh đập, thậm chí có thể giết người khi không làm chủ được bản thân. Song song với sân là hận, có nghĩa là hờn, là dỗi, còn gọi là oán hờn, bức rức, khó chịu trong tâm. Theo từ Hán Việt, ta gọi chung là "sân hận", một trạng thái của tâm được thể hiện ra bên ngoài gọi là sân, âm ỉ sôi sục bên trong gọi là hận.



Người nóng tính khi việc qua rồi sẽ không nhớ lại vì lời bộc trực họ nói rồi thôi, nhưng khi hận ai thì họ nhớ hoài, lâu ngày sinh ra thù ghét, mà đã thù ghét thì họ cố tình tìm đủ mọi cách để hại được người, nên mới gọi là hận thù. Nhất là những người làm chính trị; họ luyện tập để cơn giận không thể hiện ra bên ngoài, nhưng được đè nén, kìm hãm bên trong, nên đối phương không hề phác giác. Hạng người này rất nguy hiểm, họ giết người không bằng gươm đao, giết không gươm tay vì quyền lực, danh vọng, và có thể giết luôn cả người thân.

Ai mang tâm niệm thù hận này vào lòng mà không biết cách buông xả, trước nhất sẽ làm chính mình bất an, bực tức, khó chịu mỗi khi gặp hoặc nghe nói đến người. Như kẻ ngu kia vì ôm vào lòng tâm niệm hận thù, nên lúc nào cũng bức bách, khổ đau, phải tìm cách trả thù mới yên lòng, thỏa dạ. Dù được bạn bè khuyên nhủ thế nào cũng không bỏ qua, cứ một bề cố chấp trả thù cho bằng được. Hạng người này thật sự đáng thương hơn là đáng ghét. Họ bị vô minh, mê muội che lấp, nên dù có học Phật pháp nhiều năm họ cũng vậy, khó lòng thay đổi. Họ luôn thấy mình là thầy thiên hạ, càng ở chùa lâu càng si mê, sân hận, chấp trước, bám víu, và dính mắc vào đó. Người mang tâm niệm hận thù như thế trước mắt chưa hại được ai, mà đã tự hại chính mình, có khác gì kẻ đốt đuốc mà đi ngược chiều gió vậy. Kẻ ngu cũng sẽ như thế, chưa hại được ai mà đã tự đốt mình bằng ngọn lửa sân hận bốc cháy bên trong.

Nóng giận là thói quen thông thường của nhiều người, nhưng giận mà biết điều phục cơn giận, hay chuyển hóa cân bằng cơn giận thì lại rất khó đối với phàm phu, tục tử chúng ta. Có người vì chút nóng giận mà ôm hận cả đời, thể chết đem theo chứ một lòng không dứt. Cũng như kẻ ngu, nhất quyết trả thù dù phải chết trước nhưng lòng vẫn vui mà không hề buồn phiền. Hẳn chỉ mong sao kẻ thù phải chết là được rồi, hẳn không cần cầu mong gì hơn. Đúng là ngậm máu phun người dơ miệng mình, như kẻ ngu xịt thuốc trừ sâu, lại đứng ngược gió để hứng trọn bao nhiêu chất độc, nhẹ thì sơ cứu, nặng thì tàn tật, hoặc chết người như chơi.



Một tu viện nọ ở gần núi Lớn có một chú chó tên là Ky nô. Chú trông rất dễ thương, nhưng lại dễ ghét vì tật sủa dai mỗi khi có khách thập phương qua lại.

Một hôm, có đoàn Phật tử đến viếng chùa, chó Ky nô sủa dai làm mọi người cảm thấy khiếp sợ. Thiền sư trong thất bước ra hứ hứ mấy tiếng, nhưng chẳng tác dụng gì. Con chó sủa mãi khiến Sư ngại quá nên nện mấy hèo, khiến nó đau, kêu căng căng rồi bỏ chạy luôn mà không quay lại.

Cũng sáng hôm đó, có một chú tiểu vì mê chơi game, lơ là bỏ học. Thiền sư bắt chú quỳ hương răn dạy, nhưng chú một bề ngoan cố, không nhận lỗi mình, nên vừa quỳ lại vừa cự nự. Thiền sư đánh cho mấy hèo, chú cũng giận quá, liền bỏ đi, không một lời từ giả.

Cũng trong ngày ấy, Thiền sư có việc xuống núi đến chiều tối mới về. Con chó Ky nô đứng trước cổng chùa, ra vẻ sợ sệt, quấy đuôi lia lịa và đứng lên bằng hai chân sau, hai chân trước sá sá như lạy, hai hàng nước mắt tuôn trào bên má như ăn năn hối lỗi rất nhiều. Còn phần chú tiểu đi luôn mất hút mà không hẹn ngày về. Một ngày rồi lại hai ngày, một tuần rồi đến một tháng, rốt cuộc một năm trôi qua nhưng chú tiểu ngoan hiền, dễ thương ngày nào nay không còn và cũng không biết đã đi đâu, về đâu.

Tội nghiệp cho chú tiểu quá chừng, nhờ có phúc duyên tốt nên mới được vào chùa tu học từ nhỏ, ấy thế mà chỉ vì nông nổi, bông bột ham chơi mà đành cam chịu bỏ cuộc nửa chừng, khiến đường tu bị gián đoạn.

Lửa địa ngục sẽ thiêu đốt những ai không biết cách kiềm chế cơn giận, làm mất hết bình tĩnh, lý trí lu mờ, không làm chủ bản thân, gây bao lầm lỗi và khổ đau cho người khác. Chú tiểu tuy có phúc duyên lớn được mang thân người, lại sớm được thọ giáo và sự chỉ dạy tận tình của thiền sư, nhưng trong lòng lại oán hận mà đành đoạn bỏ đi. Vì sân hận nên chú đã đánh mất cơ hội làm con người "tâm linh" trên cầu thành Phật dưới cứu độ chúng sinh. Con chó tuy bị Thiền sư đánh đau, nhưng nó là con vật trung thành, không tính toán so đo, nhờ vậy vẫn còn cơ hội ở lại



tu viện, học cách chuyển hóa nỗi khổ, niềm đau thành an vui hạnh phúc, giúp thay đổi nghiệp báo ngu si để sau này được thân tâm tốt đẹp.

Chú tiểu và con chó, hay con người và con vật. Con người có lợi thế ý thức cùng sự hiểu biết, nếu biết vận dụng, hưởng theo chiều tốt đẹp thì đời sống đạo đức tâm linh ngày càng trở nên hoàn thiện hơn. Ngược lại, nếu đi theo chiều hướng xấu xa, gây tạo tội lỗi thì bị đọa lạc vào ba đường dữ: địa ngục, quỷ đói và súc sinh. Địa ngục ở đây là địa ngục trần gian, chỉ người quản lý tội phạm và người phạm tội mới biết được mà thôi. Tùy theo tội nặng hay nhẹ mà có mức án cân xứng với nó; ngoài ra còn vô số địa ngục như nhà bếp gia đình, nhà hàng tươi sống, lò mổ sát sinh, phòng cấp cứu tai nạn, nhà đánh bắt bẫy lưới và vô vàn vô số địa ngục khác trên cõi đời này.

Địa ngục tâm thức là cái tâm toan tính hại người, hại vật, nóng giận quá đáng, đánh đập, chửi mắng, hành hạ người khác; đó là địa ngục hiện tiền. Với loài súc sinh thì ta đã thấy rất rõ ràng, vô số, vô vàn chủng loại từ nhỏ đến lớn ăn nuốt, giết hại lẫn nhau theo kiểu mạnh hiếp yếu, lớn hiếp nhỏ và lại còn bị con người tiêu thụ, giết làm thức ăn bằng nhiều hình thức. Với loài quỷ đói thì ta khó thấy, ai có nghiệp duyên mới rõ được kiếp sống của chúng, như nhà ngoại cảm Phan Thị Bích Hằng cũng đã từng nhìn thấy.

Sân giận là một trong những nguyên nhân có thể làm cho con người bị đọa địa ngục hiện tiền, khi không biết làm chủ bản thân, đã lỡ tay giết một ai đó. Không phải ai vào chùa cũng đều ý thức được giá trị cuộc sống, biết được trách nhiệm và bổn phận tu hành của bản thân. Con người và loài vật khác nhau ở chỗ nào? Đa số con vật đều sống theo quán tính tập quán, vì không có ý thức suy nghĩ nên rất trung thành và biết ơn, nhất là loài chó. Có nhiều con chó dù bị người đánh đập, xua đuổi thường xuyên, nhưng loài chó không bao giờ giận lâu, khi bị đánh đau thì kêu ăng ăng hay bỏ chạy một lúc rồi cũng quay trở lại. Tuy nhiên, con chó vẫn biết lỗi khi không làm vừa lòng chủ, nhưng nó vẫn



biết ơn con người vì thương mà nuôi nó, nên lúc nào nó cũng quấy đuôi mừng. Điểm đặc biệt của loài chó là sự trung thành và biết ơn tuyệt đối.

Với chú tiểu lại không được như vậy. Tuy có phúc duyên lớn nhưng bông bột, ham vui, không ý thức việc tu hành là tối quan trọng nên lơ là, dễ duôi, bị bạn bè xấu tác động hoặc đam mê chơi game quá sớm. Chính vì vậy, chú dễ dàng bị cuốn vào dòng đời, bởi những trò chơi hấp dẫn, ma mị ảo, luôn kích thích lòng tham con người cùng ước muốn hưởng thụ cá nhân.

Hiện nay, con ma game bạo lực đang xâm nhập vào học đường mạnh mẽ, làm vẩn đục tâm hồn các em, khiến các em mê muội bởi sức hấp dẫn kích thích tài năng ảo. Về mặt nhận thức, ai cũng biết game chỉ là thế giới ảo, nhưng tuy biết ảo, ý thức hệ con người vì nhạy bén nên dễ tiếp thu nhanh, do thói quen xấu nhiều đời luôn muốn hưởng thụ và chiếm hữu. Chính quan niệm chấp ngã của cái TÔI cá nhân và cái muốn chiếm hữu đã làm các em cảm thấy mình là trung tâm vũ trụ, mỗi khi chơi game là có cơ hội chứng tỏ bản lĩnh, tài năng của mình, để được làm game chủ.

Người nghiện game luôn mang tư tưởng ảo, vì muốn chứng tỏ tài năng của mình mà mê muội dính mắc vào những điều huyền hoặc không thật có. Thường trẻ em lần đầu tiên tiếp xúc với con ma game, không biết phân biệt điều hay, điều dở mà luôn nghĩ rằng thế giới ảo có gì là tác hại. Các em đâu biết tuy thực là ảo nhưng có công năng kích thích lòng tham, nâng cao bản ngã hơn thua, làm trẻ sớm bị tha hóa do sức hấp dẫn mà vướng vào tệ nạn xã hội. Thật ra, game bạo lực ngay với người trưởng thành, nếu không có sự hiểu biết chân chánh cùng nhận thức sáng suốt thì vẫn bị chi phối, lôi cuốn, làm hỏng cả cuộc đời hưởng chi là trẻ em.

Thiền Viện Thường Chiếu hiện nay có khoảng 150 chú tiểu đang tập sự thực hành lời Phật dạy, nhưng nếu ai trong lúc đi học vướng vào con ma game thì trước sau gì cũng bỏ cuộc ra đời. Tôi năm nay 53 tuổi, vào chùa đã 18 năm, nhưng gặp ai chơi cờ tướng vẫn bị cuốn vào như con



thieu thân. Bản thân tôi là một bằng chứng thiết thực, vì tập khí nhiều đời huân tập biết bao thói quen tật xấu, chỉ sơ hở, lơ là một chút là thói quen cũ sai xử ta dễ dàng. Phim ảnh đời trị cùng game bạo lực kích động tâm lý tiêu cực như chiến thắng dẫn đến sân hận, thù hằn, ganh ghét, tật đố khiến các em chai lì, lạnh lùng, mất dần tính người nên vô cảm quá độ. Xã hội ngày nay có quá nhiều vụ án còn trong lứa tuổi thành niên đã trộm cướp, hiếp dâm, giết người vô cùng dã man và tàn bạo. Tất cả cũng vì các em tiếp xúc quá sớm với phim ảnh đời trị và con ma game bạo lực.

Trẻ em tiếp xúc nhiều với game bạo lực dễ dẫn đến bốc đồng, háo thắng, vì trong đó chỉ có đấu tranh, hơn thua, thắng bại, chết chóc, đau thương, không chút tình người. Thế giới ấy không có tình thương, không sự cảm thông, không có hòa bình, nếu thắng thì sống còn bại thì chết.

Tôi có đứa con bị bỏ rơi từ một tháng tuổi. Khi ấy, tôi vô trách nhiệm bởi đam mê tứ đổ tường. Ngày tôi khuyên mẹ xuất gia, bà đã đồng ý, nhưng phải tìm được hai đứa cháu nội, tức là con tôi để bà nhìn mặt cháu nội đích tôn. Tôi và thầy Nhật Từ cùng mẹ đi về Đức Hòa Long An tìm lại hai con lưu lạc mà tôi bỏ rơi trước khi xuất gia học đạo. Vì duyên nợ còn nên cha con, bà cháu được gặp lại nhau mừng vui khôn xiết. Đó là ngày sum họp, đoàn tụ có ý nghĩa nhất trong cuộc đời của chúng tôi.

Sau đó, mẹ tôi xuất gia, đứa con thứ hai cũng phát tâm làm đệ tử thầy Thích Nhật Từ khi được 13 tuổi. Ai cũng nói sao tôi hay quá, không ngờ duyên xấu lại chuyển thành tốt. Thời gian đầu mới vào chùa chú Ngô Đức ngoan hiền, thật thà hết mực. Chú nói với tôi Phật pháp hay quá thầy ơi nên con sẽ về độ mẹ và ngoại cùng tu luôn. Thời gian đó, chú đã ngồi thiền được trên một tiếng rưỡi. Vậy mà chỉ mấy năm sau, chú bị con ma game quyến rũ nên không còn thiết tha với việc tu hành nữa. Tôi thấy tình thế không xong, sau nhiều lần khuyên nhủ vô ích, nên tôi thay đổi chỗ tu cho chú ở vùng xa, hẻo lánh với hy vọng chú thay đổi mà cố gắng tu lại từ đầu. Mặc dù thế nhưng lực bất tòng tâm, chú vẫn tiếp tục chơi game nên cuối cùng hết thuốc trị, tôi đành bó tay, trả chú



về lại cho gia đình ở quê. Tôi chỉ mong sao chú tự ý thức làm lại cuộc đời, làm mới lại chính mình bằng sự suy nghĩ chín chắn. Cuộc sống ở quê vì thiếu thốn khó khăn nên chú phải tự làm việc để trang trải miếng ăn. Ấy vậy mà cố tật chơi game chú vẫn không chừa bỏ, ngày đi làm tối về chơi game đến tận nửa đêm.

Đầu xuân Nhâm Thìn, mẹ tôi bị bệnh tai biến mạch máu não lần thứ năm. Chú đã xuống thăm bà trong những ngày hấp hối. Sau khi gặp lại chú, bà mừng rơi nước mắt rồi an nhiên, nhẹ lòng ra đi. Chắc bà cũng đã dặn dò mong chú tiếp tục con đường tâm linh, vì hai bà cháu có sự cảm thông với nhau nhiều hơn. Do hiểu được mong muốn của bà trong giờ phút cuối cùng và ý thức sự vô thường của kiếp người, nên chú động lòng bi mẫn, phát tâm ở lại chùa Giác Ngộ, theo Thầy Nhật Từ phụ quay phim cho đến ngày hôm nay.

Hiện giờ, mỗi tháng chú vẫn theo tôi đến những trung tâm bảo trợ xã hội, tiếp cận thực tế hoàn cảnh bi đát của những người bất hạnh, nhằm cố gắng để điều phục chính mình, vượt qua sức hấp dẫn của con ma game vô bổ. Thật ra, thế gian này kẻ khôn thì ít còn người dại thì nhiều. Do ma lực ảo từ sự chấp ngã của cái tôi, cái ta này, mà ta chẳng biết mình là ai. Con người vì thế nên mãi lao đầu vào các thú vui thấp hèn, rồi dính mắc vào vòng tệ nạn, tự làm khổ mình và làm khổ người thân. Còn biết bao thứ tệ nạn khác như rượu chè, cờ bạc, hút chích, đàn điếm khiến con người mất dần nhân cách, xã hội tha hóa cùng những khoái lạc ảo, tuy có mà không bền chắc lâu dài, gây nên những thiệt hại nặng nề cả về phương diện vật chất lẫn tinh thần.

Có nhiều gia đình vì quá thương con nên đã tập chúng chơi game từ khi mới vừa ba tuổi. Chính con ma game sẽ giết chết đời các em từ tuổi ấu thơ, làm thiệt hại cho gia đình và hủy hoại nhân tài của đất nước, ảnh hưởng đến tương lai tươi sáng của xã hội. Trách nhiệm này thuộc về ai? Gia đình, nhà trường, xã hội hay những người nắm cán cân công lý. Đất nước cần có cuộc hội thảo toàn dân để tìm ra giải pháp tốt đẹp, nhằm giúp các em không rơi vào hố sâu tội lỗi bởi con ma game bạo lực.



Đôi lời tâm sự chân thành mong được kết nối yêu thương, sẻ chia cuộc sống với chư huynh đệ pháp lữ gần xa nhằm cùng nhau chia vui, sốt khổ qua cách thức chuyển hóa những sân hận, hờn thua.

Kính ghi

Phong Trần Cuồng Nhân

NÓNG GIẬN CÓ BA HẠNG NGƯỜI

Hạng người thứ nhất như chữ viết trên đá, hạng người thứ hai như chữ viết trên đất, hạng người thứ ba như chữ viết trên nước.

Sống ở đời, con người luôn vui vẻ, thích thú khi gặp những việc vừa lòng, như ý, và sẽ phản ứng giận dữ khi gặp những điều trái ý nghịch lòng. Tuy nhiên, tùy theo sự huân tập thói quen tốt xấu của mỗi người mà sự biểu lộ cơn giận qua nhiều cấp độ khác nhau.

Hạng người thứ nhất như chữ viết trên đá, rất dễ nóng giận, lại hay hận thù và nhớ rất dai. Trong lòng người này lúc nào cũng bực tức, khó chịu vì sự chấp trước, bảo thủ nặng nề. Hạng người này rất nguy hiểm vì chỉ cần trái ý, nghịch lòng một chút là bùng bùng nổi giận, thù hằn dai dẳng và sôi sục ý muốn trả thù bất chấp hậu quả. Điều này rất dễ làm tổn hại nhiều người. Vì họ dễ giận, lại giận rất lâu sinh tâm thù hằn, ghét bỏ nên hay nói lời hằn học nặng nề. Họ hay vu khống, hủy nhục người khác và sẵn sàng tìm cách triệt tiêu đối phương bằng bất cứ giá nào.

Nếu họ có quyền cao chức trọng, thì kẻ dưới không khi nào được yên thân nếu lỡ làm điều sai quấy với họ. Khi ta không đủ sức nhiếp phục hạng người này thì tốt nhất nên tránh xa, càng xa càng tốt. Càng gần gũi họ ta càng dễ mang họa vào thân. Cũng như chữ viết đã khắc sâu vào đá, rất khó phai mờ dù bão táp, phong ba mà nét chữ vẫn lồ lộ. Người hay nóng giận, lại thù dai sẽ ghim mãi trong lòng rồi tìm cách trả thù hay triệt tiêu, hủy diệt. Nếu chẳng may họ nắm quyền lực trong tay thì chỉ gây khổ đau cho thiên hạ. Do tham vọng lớn, lại chấp trước, bảo thủ trong lòng nên họ ôm mộng bành trướng bá quyền thiên hạ. Cơn giận của họ gần như không biểu lộ bên ngoài, nên bị đè nén, ghìm gút



bên trong thành ra dai dẳng. Ai lỡ đụng vào hạng người này thì khó bề yên thân vì tâm niệm ích kỷ, thù dai khó quên.

Hạng người thứ hai như chữ viết trên đất ắt thành chữ. Dù sao thì họ cũng đỡ hơn hạng người thứ nhất bởi chữ trên đất thì có thể bôi được. Khi ta nghe ai nói lời trái tai, hay làm tổn thương mà ghim gúc, sôi sục trong lòng thì rất nguy hiểm. Nếu luôn bám víu, dính mắc vào đó sẽ có đấu tranh, nặng thì xô xát, nhẹ thì dùng lời hằn học khó nghe. Hạng người này nếu biết buông xả, lòng không cố chấp thì tâm mát mẻ, dễ dàng cảm thông, bỏ qua mọi việc.

Đã làm người có ai chưa từng một lần nóng giận? Nếu như mau giận mà lại chóng quên, tuy nóng nảy nhưng chỉ vì trực tính thì chuyện qua rồi sẽ không ôm phiền muộn trong lòng. Khi ta lỡ lời làm cho ai buồn thì nên biết hạ mình xin lỗi và cố gắng khắc phục. Cũng giống như chữ viết trên cát, trên đất, chỉ một cơn mưa thoáng qua là bao nhiêu hờn giận đều tan hòa vào hư không, nên thân tâm sẽ nhẹ nhàng, mát mẻ. Tuy nóng giận nhanh mà lại mau nguội lạnh. Hạng người này thật thà, ngay thẳng nên không để bụng. Điều gì không hài lòng, vừa ý thì nói ra liền. Chúng sinh ai cũng thích ngọt ngào, êm dịu nên lòng thì tốt nhưng lại dễ làm người khác tự ái, tổn thương, sinh ra thù hằn, oán ghét.

Hạng người thứ ba như chữ viết trên nước, dù viết bao nhiêu cũng không thành chữ, nhờ vậy họ sống an vui, hạnh phúc. Nếu lời thế nhân nói đúng thì mình tiếp thu, sửa sai. Lỡ nói không đúng thì mình lắng nghe đặng cảm thông nỗi khổ niềm đau của người khác. Sự không tranh giành, không bực tức, không giận dữ là trường hợp hiếm có ở trên đời; chỉ có các bậc đại Bồ tát đã thành tựu tuệ giác vô ngã mới sống an nhiên, không phiền giận một ai. Bậc Thánh trí luôn như chữ viết trên nước, tuy có mà cũng như không, bởi các ngài đã sống với tính nghe viên thông, nên có tiếng nghe có tiếng, không tiếng nghe không tiếng. Người con Phật trong quá trình tu tâm dưỡng tánh cần phải có sức nhẫn chịu, dùng trí tuệ từ bi để chuyển hóa những thói quen sân hận.



Sự giận dữ thường được biểu hiện qua nhiều góc độ khác nhau. Trước tiên là qua giọng nói với lời lẽ thô tục như quát tháo, nạt nộ, hăm dọa hoặc đâm thọc hay dùng lời đường mật nhằm hạ gục đối thủ bằng nhiều cách khác nhau. Khi cơn giận dữ được biểu hiện qua cử chỉ thì da mặt tái mét, mắt đỏ ngầu, đập phá các thứ để thỏa mãn cơn phẫn nộ. Người giận dữ chẳng khác gì người điên, vì mất bình tĩnh nên không làm chủ bản thân, phát ra lời nói, hành vi, cử chỉ hăn học làm đau lòng người khác.

Nhất là các ông vua thời phong kiến. Vì cho rằng ta là thiên tử, tức là con trời, thay trời hành đạo, nên đặt ra những luật pháp khắc nghiệt nhằm bảo vệ bản ngã và dòng tộc của mình.

Có một ông vua khi mới lên ngai dân tình đã không phục, quan quân nổi loạn, giặc giã khắp nơi nên tình thế bất an. Vua là người có mưu trí, biết được lòng dân còn quá mê muội, hay tin tưởng trời đất quỷ thần, nên một hôm cho họp bá quan, văn võ để nói rằng đã năm mộng thấy thiên tử chính thức truyền trao công việc cai trị cùng một cảm nang trị bình thiên hạ. Để thuận theo ý trời mà giúp dân an cư lạc nghiệp, bá quan phải tìm cho ra thiên chúc thư để công báo toàn dân. Nếu ai trái lệnh sẽ phải bị hành quyết. Bá quan văn võ đều tin theo và cùng nhau tìm kiếm. Họ tìm được quyển sách vàng tuy rất cũ kỹ nhưng mở sách ra hương thơm ngào ngạt nên ai cũng phải tin. Buổi lễ diễn ra long trọng trước đền vua, từ quan quân cho đến thứ dân đều cùng có mặt để nghe đọc "thiên chúc thư."

"Vua Tống Chân Tông, mạng thiên tử được xuống trần gian làm nhiệm vụ do trời giao phó, cai trị thiên hạ 200 đời nên muôn dân y theo phụng hành". Từ đó bá quan văn võ cùng hết thảy thiên hạ đều tin theo, không dám cãi lời. Thực tế, đời Tống bên Trung Hoa trị vì được 60 đời mà thôi. Rõ ràng đây là mưu mẹo của vua Tống Nhân Tông khéo léo bày biện chứ không do ông trời ông đất nào cả. Chúng ta vì nhẹ dạ, cả tin nên không biết phân biệt đúng sai, bị một số quyền chức lợi dụng, áp đặt nhằm dễ bề sai khiến, điều hành.



Ngày nay, nhờ sự tiến bộ của văn minh khoa học, con người khám phá được bầu trời, vũ trụ bao la do nhân duyên hòa hợp mà thành. Tất cả đều theo nguyên lý duyên khởi: “ Cái này có cái kia có, cái này không cái kia không, cái này sinh cái kia sinh, cái này diệt cái kia diệt, không có gì do một nhân mà thành”. Do đó, chế độ phong kiến quân chủ dần bị thay đổi hẳn, thay vào đó là chế độ dân chủ ai có khả năng phục vụ, đóng góp cao cho xã hội thì được quyền nắm cán cân công lý, nhưng tối đa cũng chỉ hai nhiệm kỳ. Điều này nhằm tránh tình trạng làm lâu hóa lão làng, lại trở về thời phong kiến, quân chủ như xưa. Hạng người thứ nhất do chấp trước, nặng nề bám víu, nên sân hận, ác độc, dã man. Họ lợi dụng lòng tin nhẹ dạ khi con người chưa đủ sáng suốt nhận định đúng sai.

Nóng giận là một trạng thái xúc cảm rất phổ biến của con người. Nó là một loại cảm xúc tiêu cực, không lành mạnh và là nguyên nhân gây ra nhiều hệ lụy khổ đau. Sự tức giận có thể biểu hiện dưới những cường độ khác nhau, nói lời mỉa mai, cay cú, hằn học, lớn tiếng chửi mắng, quát tháo nạt nộ rồi tức tối đánh đập, có khi dẫn đến cả tội ác giết người.

Không giận là trường hợp hiếm có ở đời. Khi ai đạt đến vô ngã vị tha thì mới không còn phiền giận. Các bậc thánh trí luôn bình tĩnh an nhiên trước mọi nghịch cảnh nhờ thành tựu trí tuệ, từ bi. Như chữ viết trên nước, tuy có mà cũng như không, chẳng một việc gì có thể lay động tâm tư các Ngài. Người con Phật trong quá trình tu học để chuyển hóa phiền não tham sân si, trước nhất phải biết buông xả các tạp niệm xấu ác, dần thân gieo trồng phước đức để từng bước chuyển hóa sự nóng giận của mình.

PHẬT KHÔNG CÒN SÂN HẬN

Có nhiều người thắc mắc và nghi ngờ rằng Phật còn sân hận, bất bình nên mới quở trách và đuổi hai vị Xá lợi Phất, Mục kiên Liên cùng năm trăm đệ tử. Vậy là Phật vẫn còn phiền não hay sao?



Cuộc đời đức Phật có khi ngài ở một mình nơi thất vắng, cũng có khi ở cùng đại chúng tùy duyên phương tiện để hóa độ chúng sinh được lợi lạc lâu dài. Một hôm, Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, dẫn năm trăm đệ tử vừa mới xuất gia đến đánh lễ, mong cầu sự chỉ dạy của Đức Thế Tôn. Vì hội chúng này không giữ oai nghi tế hạnh, ồn ào, náo nhiệt, nên đức Phật bảo Ngài A Nan cùng Xá Lợi Phất mời họ đi chỗ khác, cả hai vị thượng thủ cũng cùng đi với họ. Một số người đọc kinh thấy câu chuyện trên thì cho rằng Phật còn bất bình, sân hận nên mới tỏ thái độ và cư xử như vậy.

Thật sự, Đức Phật là bậc vô thượng, Chánh Đẳng Chánh Giác, đương nhiên không còn phiền não tham sân si chi phối. Ngài lúc nào cũng an nhiên, thanh tịnh sáng suốt, không vui mừng, không sầu muộn, không thương, không ghét, và luôn bình đẳng với tất cả mọi người. Đặc điểm này không khác gì như đất. Như chúng ta biết, đất có bao giờ bất bình hay hờn giận ai đâu? Hay đất cũng có tâm thương yêu hoặc oán thù ai khác? Chuyện đó chắc chắn chẳng bao giờ xảy ra. Chúng ta đào xới, bươi móc đất tung tóe, đất cũng chẳng giận, chẳng hờn và chẳng trách một ai. Tâm của Phật cũng tuyệt vời như thế! Nhưng đất là vật vô tri, còn Phật là người có biết, vậy làm sao có thể giống nhau được?

Ở đây, chúng ta phải hiểu rằng, đức Phật thường trú trong đại định nên luôn an nhiên, thanh tịnh, sáng suốt, bình lặng như quả đất vậy. Ngài thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe, nhưng không khởi niệm dính mắc vào bất cứ vật gì. Khi ngài khởi niệm muốn tế độ chúng sinh, mà các tân Tỳ kheo ồn ào nên Phật đuổi để răn dạy vì lợi ích chính họ, chứ không vì Phật sân hay tức giận, bất bình. Phật vì lòng từ bi thương xót, muốn răn dạy các đệ tử mà thôi. Như nước trong bình nhờ gạn lọc sạch cặn cặn nên dù lắng lư bình không vì thế mà vẫn đục trở lại.

Tâm Phật cũng vậy. Ngài tùy duyên hóa độ chúng sinh nên khi cần thiết vẫn phải dùng phương tiện thiện xảo để điều phục mọi người. Cũng như biển lớn không bao giờ dung chứa xác chết. Dù có hàng trăm, hàng ngàn xác chết trôi nổi bồng bềnh giữa biển cả mênh mông, sóng cũng



tìm cách đánh dạt vào bờ, không dung túng hay thiên vị một ai. Tâm Phật cũng như biển lớn không bao giờ sân giận, hay vui mừng hoặc thương ghét điều gì. Vì phương tiện tiếp chúng, độ tăng, Phật muốn 500 vị Tỳ Kheo ý thức rõ con đường tu hành nên Người mới đuổi nhằm sách tấn, chỉ dạy họ.

Chúng ta quả thật có phúc duyên lớn lao mới được thừa hưởng những lời dạy vàng ngọc quý báu của Phật gần ba ngàn năm nay. Lời dạy của Người thật sự đã giúp cho nhân loại biết sống yêu thương, bằng trái tim hiểu biết, cảm thông, tha thứ, khoan dung và độ lượng với nhau. Nhưng vì chúng sinh bị vô minh ngăn ngại, nên đắm say, mê muội đủ điều. Vì ta chấp cuộc sống này là thật, chấp mọi thứ thật có nên cứ mãi gây thù, chuốc oán cho nhau. Nếu ai cũng biết siêng học lời Phật dạy, tinh cần quán chiếu, suy xét tường tận, nhằm ứng dụng vào đời sống thường ngày thì thế gian này sẽ là thiên đường hạnh phúc. Do đó, đạo Phật là đạo của con người, là đạo của tình thương, vì con người nên sống có yêu thương và hiểu biết, vì con người nên cùng nhau chia vui, bớt khổ trên tinh thần vô ngã vị tha.

Chính vì vậy, năm 1999, Hội đồng liên hiệp quốc đã sáng suốt chính thức công nhận đại lễ Phật đản là lễ hội văn hóa của loài người trên thế giới này. Chúng ta hãy vui mừng vì nhân loại đã có quyết định sáng suốt đó. Đâu thể nào có một đấng tối cao ban phước giáng họa được. Hạnh phúc hay đau khổ đều là do con người tự gieo tạo mà thôi. Nhân quả công bằng và chi phối tất cả. Mình làm lành thì được hưởng quả báo tốt đẹp, an vui. Mình làm ác thì phải chịu quả báo sa đọa khổ đau.

Một hôm, trên đường đi giáo hóa, các tu sĩ Bà la môn thấy đệ tử của mình theo Phật quá nhiều. Vì tức giận nên họ chặn đường để chửi mắng Phật. Phật vẫn bình thản, an nhiên thong dong đi đều từng bước như không có chuyện gì xảy ra. Họ đi theo sau, cứ mắng chửi hoài mà không thấy Phật phản kháng gì hết, nên bực tức chạy lên trước chặn Phật lại hỏi rằng?

_ Này Cồ Đàm, ông có điếc không?



- _ Cồ Đàm, ông nghe ta nói gì không? Sao ông cứ làm thinh hoài vậy?
- _ Lúc bấy giờ Phật mới ôn tồn hỏi ông Bà la môn rằng:
- _ Thí như nhà ông có đám giỗ, ông làm tiệc mời bạn bè, người thân tới dự, nhưng họ không đến thì thức ăn đó thuộc về ai?
- _ Dĩ nhiên là thuộc về tôi, chứ về ai.
- _ Cũng vậy, từ sáng sớm đến giờ ông theo sau chửi ta, nhưng ta không nhận thì đâu có lỗi gì?

Nếu có phước, bạn được ngồi trên người, thì bạn không nên dùng uy quyền thế lực để chèn ép người, mà hãy nên mở rộng tấm lòng từ bi hỷ xả để đối xử với người. Nếu không may mà bạn đứng dưới người, thì không nên sanh tâm ganh ghét, tạt đổ mà hãy giữ mình đoan chánh, đừng đem sự đoan chánh ấy mà đối xử với mọi người. Đức hạnh là phẩm chất cao quý của người tu hành, có khả năng nhiếp phục nhân loại để tạo nên một gia đình an vui, hạnh phúc, một xã hội hòa bình, một quốc gia thịnh vượng và một thế giới an lành.

Qua câu chuyện trên, vì tâm ganh tị, tạt đổ mà vị Bà la môn đánh mất đi phẩm chất tốt đẹp của mình bằng thái độ không văn hóa tí nào. Tuy họ đi theo sau chửi Phật, mà Phật vẫn ung dung như không có chuyện gì. Người không hề tỏ chút thái độ phản kháng hay giận hờn, vẫn bình thản từng bước thành thoi cho đến khi ông Bà la môn không còn lý lẽ gì bắt bí. Chính sự ôn tồn, từ ái của Phật qua những câu đáp đã khiến ông Bà la môn chợt thức tỉnh lỗi lầm. Tuy điều ông dành cho Phật là lòng sân hận, sự ganh ghét, tâm đố kỵ, tính hờn mát, nhưng Phật không nhận mà còn trái lòng cảm thông và thương tưởng đến ông. Chính vì vậy mà ông ăn năn, phát tâm sám hối và xin quy y Phật.

Chúng ta thấy, tuy bị mắng chửi nhưng Phật bình tĩnh, an nhiên không nói một lời, mặc tình ai mắng gì thì mắng, Phật vẫn biết, vẫn nghe nhưng không dính mắc bất cứ lời nào.

Còn chúng ta thì sao? Chỉ cần ai đó ở tí đằng xa nói tới tên mình thì bắt đầu có chuyện, mình sẽ hấn học, tranh cãi hơn thua để rồi hai bên kẻ



tám cân, người chín lạng ăn thua đủ với nhau, để cuối cùng chớ thì giạt móng còn nai thì le lưỡi.

Đức Phật luôn dùng trí tuệ soi sáng nên biết chúng sinh vì vô minh mê muội che lấp mới thốt ra những lời chửi mắng như vậy, Người thấy họ thật đáng thương hơn là đáng ghét. Người tu hành cũng giống như người học trò đi học, học cấp một thì bài thi dễ, cấp hai khó hơn chút, còn cấp ba lại khó hơn nữa. Đến khi đậu được tiến sĩ thì càng bị khảo nhiều hơn.

Người tu Phật mới tu thì thử ít, tu lâu ngày thì bị khảo nhiều, tu càng cao thì khảo đảo càng lắm chứ đừng nói tu lâu mọi việc sẽ được hanh thông. Còn ta thì sao, chỉ cần ai đó chê một chút thôi, chưa nói gì đến chửi là ta đã nổi tam bành lục tặc lên rồi. Thế mới thấy người tu càng lâu càng phải biết nhẫn nhục.

Đức Phật của chúng ta đâu có nói đạo lý gì cao siêu. Người chỉ răn dạy ta biết mở rộng lòng từ bi cao cả để nhiếp phục chúng sinh bằng thái độ im lặng như chánh pháp. Sự sân hận, hờn mát chỉ khiến cho cả hai bên càng thêm gây thù chuốc oán vì hơn thua, tranh đấu, để cuối cùng chỉ làm khổ đau cho nhau.

Để được sống yêu thương và hạnh phúc bằng trái tim hiểu biết, ta cần phải thường xuyên quán chiếu, soi sáng để không dính mắc điều gì. Sự ràng buộc bởi tham lam, sân hận, si mê, kiêu căng, tật đố thù ghét và tuyệt vọng chỉ khiến con người thêm loạn động, mệt mỏi và căng thẳng. Khi các độc tố ấy đã ăn sâu vào cơ thể, nó sẽ làm cho ta bực bội, tức tối, cau có, giận hờn, mỗi khi có chuyện không vừa ý hài lòng mà gây tổn hại cho nhau.

Ngày xưa Phật đã bị nhiều người mắng chửi, vu oan giá họa, phao du hủy nhục những chuyện xấu xa không thực có cũng vì tâm ganh tị tật đố và sự nóng giận của chúng sinh. Tuy vậy mà Người vẫn bình tĩnh, an nhiên, không oán giận, không ghét bỏ mà còn từ bi mở rộng tấm lòng thương yêu chân thành đến với họ. Người con Phật muốn được bình an hạnh phúc lâu dài, cần phải cố gắng nỗ lực tu tập nhiều hơn để chuyển hóa cơn nóng giận thành trí tuệ từ bi.



NỮ CHỦ HIỀN THỰC

Chữ sân trong Hán cổ biểu hiện một môi trường sống, như khi con người cảm thấy không hài lòng, vừa ý, bực tức, xung đột, bất bình dẫn đến mâu thuẫn đối kháng, gây hận thù và làm khổ đau cho nhau. Sự tức giận của con người có nhiều cấp độ khác nhau, như nói lời mỉa mai, cay cú, hằn học, mắng chửi, giận dữ, quát tháo, hờn mát, oán thù, đánh đập, chửi bới, hù dọa, triệt tiêu và hủy diệt nhau.

Thuở xưa, tại thành Xá vệ có một nữ chủ nổi tiếng với một đức tính hiền lành, dễ thương, không bao giờ biết giận dữ với ai. Bà có người giúp việc siêng năng, cẩn thận, luôn làm vuông tròn mọi việc chu đáo. Vì nghe mọi người ca ngợi về bà nên cô giúp việc muốn xem bà có thực như lời tán thán hay không?

Sáng hôm sau, cô cố tình ngủ dậy thật trễ, liền bị bà gọi dậy và quở mắng một trận. Để xác định tâm bà chủ thêm một lần nữa, hôm sau cô dậy trễ hơn, và lúc này, bà mới nổi cơn tam bành thực sự. Để biết bà chủ của mình chắc chắn có giận dữ và phẫn nộ hay không, nên lần sau cô càng dậy trễ hơn, và hậu quả xảy ra thật đáng tiếc. Bà chủ lấy then cài cửa đánh mạnh vào đầu khiến cô lổ đầu, máu chảy cùng mình. Cô vừa chạy vừa la lên rằng: mọi người hãy nhìn đây, bà chủ của tôi quá hiền thực nên tôi mới bị đánh như thế này!

Sân hận là âm Hán Việt, là từ ngữ chỉ chung cho loại phiền não có tính cách bốc lửa. Sân có nghĩa là nóng giận, mỗi khi có sự việc bất bình không được hài lòng, vừa ý là nó bộc phát mạnh ra bên ngoài. Hận có nghĩa là hờn mát âm ỉ sôi sục bên trong, nói cho đủ là giận hờn. Một khi con người sân hận, cộng với giận hờn mà không đủ khả năng hóa giải, thì lâu ngày trở thành thù ghét, do đó lúc nào cũng muốn tìm cách trả thù hay rửa hận.

Giận là lời nói tắt của từ nóng giận, hờn là từ nói tắt của chữ hờn mát, gộp chung lại là giận hờn.

Sân hận nghĩa là giận hờn. Khi chúng ta giận hờn ai đó mà cứ ghìm mãi trong lòng thì lâu ngày trở nên thù hằn, ghét bỏ, âm ỉ tìm cách trả



thù thích đáng, khi có cơ hội là ra tay liền. Giận hờn là một thói quen xấu có tính cách hại người, hại vật, dù nặng hay nhẹ thì chắc chắn cũng làm tổn hại đến người xung quanh.

Nói về thói quen sân hận này thì bản thân tôi cũng là đại Trương Phi, một nhân vật trong Tam Quốc. Khi xưa tôi nói năng hăng hắc học lớn tiếng, mỗi lời thốt ra đều kèm theo tiếng chửi thề. Mẹ tôi đã phải nhắc nhở, chỉ dạy nhiều lần mỗi khi tôi nói chuyện chửi thề như vậy. Mãi đến khi xuất gia vào Thiền Viện Thường Chiếu tu học, cố tật ấy mới giảm thiểu đi nhiều. Không phải ai khi đã thức tỉnh chỉ một lúc là các tập khí, thói quen xấu dứt trừ được hết. Kết quả còn tùy theo sự huân tập tật xấu nhiều hay ít của mỗi người. Tuy nhiên, có tu có sửa là có giảm bớt. Nhiều người bên ngoài cứ nghĩ rằng quý Thầy tu là phải hoàn thiện về mọi mặt để làm gương cho nhân thế, nhưng thực tế muốn chuyển hóa những thói quen tập khí xấu cũng cần phải có thời gian lâu dài.

Tu có nghĩa là sửa, như chiếc xe hư tùy theo mức độ nặng nhẹ mà sửa nhiều hay ít. Cũng vậy, mọi người đều có sự huân tập thói quen tốt và xấu khác nhau, người thì nặng về tham dục, người thì nặng về si mê, người thì nặng về sân hận, còn tôi thì nặng cả ba, nên từ 7 tuổi đã bắt đầu dính mắc vào những chuyện vu vơ, vớ vẩn. Hiện tại tôi có nhân duyên được xuất gia tu hành, nhưng để chuyển hóa những thói quen đó thật khó khăn vô cùng, phải trầy da, tróc vẩy như chú cá bị sa lưới, bắt vào giỏ. Trên lý lẽ, mọi việc dường như rất dễ dàng, nhưng thực tế mọi chuyện không đơn giản tí nào. Đành rằng quay đầu là bờ, nhưng chúng ta chỉ nhìn thấy bờ, còn phải gắng lội mới tới bờ được. Nếu ngay nơi đó chúng ta tự mãn nghĩ rằng đã xong, thì thời gian qua rồi cũng đâu vào đấy.

Bản thân tôi là một bằng chứng thiết thực. Tuy có chút giác ngộ, thấm nhuần được nỗi khổ, niềm đau, biết được tác hại của si mê chấp ngã, nhưng tôi vẫn không đủ sức làm chủ bản thân mỗi khi gặp những nghịch cảnh, chướng duyên ngăn ngại. Tôi vẫn nóng giận vì bị thói quen thâm căn cố đế đó sai xử. Những lúc tỉnh giác mới biết mình còn kém dở rất



hiều nên trong lòng luôn sanh tâm hổ thẹn. Thói quen sân hận của chúng tôi vẫn còn bùng mạnh mỗi khi gặp việc bất bình xảy ra. Cho nên vì vậy, những quyển sách tôi viết ra đây có hai điểm đặc biệt xin được bật mí cùng các bạn. Một là cảm hứng từ sự an vui hạnh phúc, hai là trong trạng thái buồn chán bất mãn một việc gì đó mà cũng viết được thành sách.

So ra, với ngài Khuất Nguyên khi xưa tôi tự thấy mình còn quá dở tệ, tự dặn lòng phải cố gắng chuyển hóa sửa sai. Ngài Khuất Nguyên thấy thế gian này đều đục cả nên trằm mình dưới sông mà chết, để lại dư âm, tiếng xấu muôn đời. Tôi bây giờ đầy đủ phúc duyên được gặp thầy lành bạn tốt nhắc nhở chỉ dạy, nên có phần thuận lợi về mọi mặt để tu hành, chuyển hóa, những thói quen xấu vì vậy đã giảm bớt rất nhiều. Ấy thế mà tôi vẫn trầy da, tróc vẩy, lơ là một chút là tập khí nóng giận lại bộc phát như thường.

Này các bạn! Tôi vẫn biết hiện tại mình còn quá nhiều tập khí, nên nói ra đây một chút tâm tình để chúng ta cùng thông cảm và tha thứ cho nhau. Ta phải cố gắng tiến tu với tâm bền bỉ lâu dài, đừng để tháng ngày buông xuôi vô ích, như chiếc lục bình trôi theo dòng nước thì uổng phí một thân người. Các bậc Thánh nhân, các vị Bồ tát thành tựu đạo pháp là vì các Ngài siêng năng tinh cần, tích cực khắc phục diệt trừ thói xấu từ khi còn nhỏ dại trong từng phút giây, nên lớn lên dù Phật sự nhiều nhưng các ngài vẫn làm chủ bản thân, không để các tạp niệm chi phối dù tốt hay xấu nên vẫn an vui, tự tại. Chúng ta vì nhiều kiếp tu ít mà muốn hưởng thụ nhiều, nên phước mỏng, nghiệp dày do đó dễ dàng bị thói quen xấu sai xử, nhưng ta cũng đừng vì thế mà thất chí nản lòng. Như con rùa từng bước chậm chạp nhưng đều đặn đi tới, tuy tốn nhiều thời gian, công sức mà lòng ta lúc nào cũng cố gắng quyết chí, kiên trì, bền bỉ thì thói quen xấu dù có bằng trời cũng sẽ hết theo thời gian.

Chúng ta hãy nên cảm thông cho người quá nóng giận, mà nói lời căm tức hay thù ghét. Vì quá đau khổ nên người ấy mất tự chủ nói ra những lời chua chát, đả đả cay khiến cho người khác khó chịu mà tìm cách lánh



xa. Muốn chuyển hóa cơn sân hận, ta cần phải thực tập hạnh lắng nghe, với tâm buông xả, không chấp trước. Khi mình lắng nghe với tấm lòng rộng mở sẽ làm người khác bớt khổ, có cơ hội tâm sự, trình bày, giảm bớt mặc cảm tội lỗi mà không rơi vào trạng thái cô đơn, tuyệt vọng. Nếu ta một bề chỉ biết lắng nghe mà không phán xét, nghi ngờ, trách móc. Ai thường xuyên thực tập hạnh lắng nghe sâu sắc với tâm từ bi rộng mở, thì có thể giúp người khác chuyển hóa sân hận và si mê của họ.

Có hai vợ chồng nhiều năm đã tan vỡ hạnh phúc, không thể ngồi lại cùng nhau để chia sẻ hay hóa giải mọi điều. Ai cũng nghĩ mình đúng, người sai, nên dù ở chung một nhà mà không ai chịu nói chuyện, hễ gặp mặt nhau thì lạnh lùng như sắt đá. Tuy sống không hạnh phúc, nhưng họ vẫn chịu đựng như thế suốt một thời gian dài, không dám ly dị vì sợ ảnh hưởng đến con cái. Hôm đó, cô vợ buồn quá và vô cùng tuyệt vọng muốn tìm đến cái chết, bèn điện thoại cho một người bạn nói rõ sự tình. Người bạn khuyên cô hãy đến Thiền Viện tham quan một chuyến biết đâu mọi chuyện sẽ được tốt đẹp hơn. Dù đang trong cơn tuyệt vọng, nhưng nghe lời khuyên nhủ của bạn nên cô cũng sắp xếp thời gian để đến Thiền Viện.

Đây cũng là một nhân duyên lớn vì hôm đó nhằm ngày giảng pháp hàng tháng tại Thiền Viện. Cô được nghe bài pháp thoại "hạnh phúc và khổ đau" suốt hơn một giờ đồng hồ, nhờ vậy cô đã nhận ra sai lầm lớn lao là chính mình làm cho mình đau khổ, và cũng làm cho người xung quanh đau khổ. Trong nhiều năm qua, chính cô đã làm tình cảm vợ chồng lâm vào cảnh bế tắc, không ai muốn nói chuyện với ai. Tuy hai người sống chung một mái nhà, ăn chung mâm, ngủ chung phòng nhưng phòng the gối chiếu lạnh lùng, tình cảm nguội dần nên đắng cay, đau khổ vô cùng.

Suốt thời gian dài trong sáu năm trời, hai người thỏa thuận cùng đi dự đám cưới, tiệc mừng sinh nhật, nhưng khi về nhà thì mạnh ai nấy làm, mạnh ai nấy sống. Họ sống giống như người câm mà không biết ra dấu. Nhìn bên ngoài ai cũng tưởng gia đình hạnh phúc, nhưng bên trong lại



không khác chốn ngục tù. Họ đâu biết rằng nỗi khổ niềm đau hai người ngày thêm lớn mạnh, vì họ diễn xuất khéo nên ai cũng thầm ước ao được như họ. Nhưng trên thực tế thì lại hết sức phũ phàng, họ đang sống trong khổ đau tuyệt vọng.

Chúng ta chỉ luôn bảo vệ sĩ diện bản ngã của riêng mình, nên đã cam tâm đành lòng sống giả để che mắt mọi người. Vì sống với nhau mà không biết cảm thông và tha thứ, do đó nỗi khổ niềm đau bị đè nén lâu ngày nên hai vợ chồng rơi vào trạng thái cô đơn tuyệt vọng. May nhờ người bạn là Phật tử thuần thành, nên khéo léo khuyên nhủ cô đến Thiền Viện được nghe pháp mà hồi tâm, tỉnh trí.

Phật pháp quá mầu nhiệm và siêu thoát, nhờ vậy cô quay lại chính mình trở về với đời sống thực tại, mà phá tan bao thành trì cố chấp từ xưa nay. Cô cảm thấy lòng hân hoan, vui mừng phấn khởi vì cửa giải thoát mở ra bao năm nhưng chính cô đã tự mình khóa lại. Hồi tưởng về những tháng năm đau khổ, nghĩ tới đây cô ân hận đủ điều. Giờ chỉ còn chờ ông xã đi làm về để thổ lộ tâm tình với lòng ăn năn, hối lỗi bằng trái tim hiểu biết.

Chiều hôm đó, anh chồng về sớm hơn mọi bữa, cô mới nói, “anh yêu dấu của em, bao năm qua em đã lỡ làm làm anh cho đau khổ, xin anh mở lòng rộng lượng cảm thông và tha thứ cho em, em còn non dại, còn khờ khạo lắm, nên đã làm anh buồn và đau khổ vì em. Xin anh hãy vì hạnh phúc gia đình từ bi mở rộng tấm lòng thương yêu mà tha thứ cho em, hỡi anh yêu dấu!”. Anh chồng đã gần 6 năm trời chưa bao giờ nghe được một lời nói yêu thương, ngọt ngào như thế nên anh nghĩ chắc mình đang nằm mơ, nhưng không ngờ đây lại là sự thật.

Lời nói ngọt ngào và yêu thương ấy như rót mật vào lòng, anh như người chết đi sống lại, cảm thấy mình trẻ lại hơn 20 tuổi, rồi bất giác ôm chầm lấy vợ mà hai hàng lệ rơi. Rồi hôm đó hai người quấn quít bên nhau suốt cả đêm để cùng tâm sự, giải bày.

Để duy trì và bảo vệ hạnh phúc gia đình, ngoài tình yêu lứa đôi ta còn các mối quan hệ khác như người thân, bạn bè, con cái. Muốn giữ được tổ



Ấm thật sự trong hôn nhân quả thật là rất khó. Phàm đã làm người khó ai có thể hoàn hảo tất cả về mọi mặt, nên ta cần phải biết cảm thông và tha thứ vì những điều khiếm khuyết của nhau.

Nếu không có lòng khoan dung, độ lượng, cảm thông, tha thứ cho nhau, hạnh phúc dễ đổ vỡ, lụn tàn. Cuộc sống gia đình không có niềm vui, hạnh phúc yêu thương sẽ đưa đến sự mệt mỏi, chán chường. Từ đó, ta không tôn trọng nhau, ta ích kỷ, hẹp hòi và hay so đo, tính toán. Nên mọi khổ đau đều bắt nguồn từ việc không cảm thông là vậy.

Nếu có hiểu biết, ta sống có cảm thông, có yêu thương, biết chấp nhận thói xấu của người, biết nhường nhịn, chia sẻ, lắng nghe, thì trái tim sẽ bao bọc trái tim, hạnh phúc vì thế sẽ được viên mãn, lâu bền.

Tại sao ta hay giận hờn hoặc trách móc lẫn nhau mà không có sự thông cảm, sẻ chia, để đến nỗi cùng sống chung một mái nhà, mà ta lạnh lùng, dửng dưng như không quen biết. Nhớ lại cách nay hơn 20 năm trước, khi mới quen nhau, yêu nhau thì tình yêu thật thơ mộng biết bao. Bởi vậy mới nói, tình chỉ đẹp khi còn dang dở, đời mất vui khi đã vẹn câu thề.

Tại sao khi mới biết yêu, trái tim ta màu xanh nhưng khi đã thành vợ chồng với nhau thì trái tim ta lại dần xám xịt. Ta trở nên héo khô, cằn cỗi, trở nên cô đơn tuyệt vọng đến nỗi phải trầm mình xuống sông như người thiếu phụ Nam Xương mà tôi đã đọc được. Người chồng hay vợ không vừa ý trong công việc hoặc oan ức điều gì thì cả hai bên phải khéo léo chuyển biến tâm trạng tiêu cực của mình sang hướng khác, không nên giận cá chém thớt, trút đổ bực bội, vô lý với người kia.

Một số người căng thẳng công việc bên ngoài nhưng về nhà lại vô cớ trút giận lên chồng, vợ, con cái khiến không khí gia đình trở nên căng thẳng, chán chường. Tốt hơn hết, nếu gặp phải điều này, ta nên tâm sự cùng nhau để loại trừ những ả ức trong lòng. Hôn nhân không chỉ là cùng nhau xây dựng ngôi nhà mà còn là việc chia sẻ tâm tư, và trải lòng với nhau. Dân gian có câu : đàn ông xây nhà, đàn bà xây tổ ấm. Ta sống với nhau đâu chỉ có tình yêu trên thể xác mà còn cần phải trách



nhệm tinh thần. Nếu ta chỉ biết tình yêu trên thể xác thì chẳng qua là sự lợi dụng lẫn nhau mà thôi chứ đâu có tình yêu đích thực. Việc thiếu cảm thông và an ủi sẻ chia bằng tình yêu thương chân thật, ta sẽ dễ dàng gây đau khổ cho nhau.

Biết cảm thông, tha thứ những khiếm khuyết hiện tại là biện pháp tốt nhất để điều hòa mối quan hệ vợ chồng. Thông cảm và chấp nhận bỏ qua những khiếm khuyết của nhau, thực tế là một phương pháp điều hòa thích hợp, thông qua đó sẽ hóa giải những căng thẳng, mâu thuẫn hoặc xung đột giữa chồng và vợ. Ta hãy nên sống bằng trái tim hiểu biết để mở rộng tấm lòng yêu thương với nhau nhiều hơn.

GIẬN DỮ

Tôi sinh ra và lớn lên trên vùng sông nước, nên cuộc sống gắn liền với nghề đánh cá, bắt tôm. Một anh ngư phủ cứ thế cũng hằng ngày làm nghề dân gian hay gọi “đâm hà bá” ấy. Hôm nào trúng mánh thì bắt rất nhiều tôm cá, nhưng có hôm cũng chẳng có con nào vào lưới.

Hôm gặp sóng to gió lớn, thuyền cứ chòng chành qua lại thì bữa đó coi như húp cháo, không làm ăn gì được. Anh vì vậy mà nổi cơn thịnh nộ, mặt mày cau có, chỉ tay vào thuyền mà buông lời hăn học: “Tại sao mày ngu quá vậy, bộ mày đui hả, lần sau mà còn như vậy nữa tao sẽ trừng trị mày thẳng tay cho coi”.

Đúng là giận cá chém thớt, chiếc thuyền chỉ là phương tiện đánh bắt chứ tội tình gì mà anh dùng lời hăn học như vậy. Tuy nhiên, về đến nhà anh cũng suy nghĩ lại, chắc vì nó thiếu đôi mắt sáng nên mới bị như vậy. Bây giờ phải tạo cho nó hai con mắt thì chắc ăn như bấp. Nghĩ thế rồi nên anh mua sơn vẽ hai con mắt phía trước thật to rồi hí ha hí hửng như lượm được vàng. Sau đó, anh làm tiệc mừng như để chuẩn bị chuyển đi sau sẽ thắng lớn, trúng nhiều.

Nhưng sự thật lại phũ phàng hơn nữa. Vì sóng to, gió lớn nên thuyền chòng chành, chòng chành, hết va vào chỗ này thì lại bá vào chỗ kia. Cuối ngày hôm đó anh mất luôn cả chì lẫn chài. Tức quá, anh cầm cây chèo đập mạnh vào chỗ hai mắt vẽ rồi thét lên: “bộ mày đui hả?” Trong



cơ giận dữ anh điên tiết đập gãy luôn cây chèo nên thế là tiền mất, tật mang, không còn phương tiện để mà chèo chống. Anh đành bỏ của đổi người, bơi thẳng vào bờ và bỏ thuyền ở lại. Cũng hên cho anh không bị chết đuối hay làm mồi cho cá mập.

Qua câu chuyện trên ta thấy anh ngư phủ hết sức là vô lý. Chiếc thuyền là ân nhân, là phương tiện chuyên chở giúp anh kiếm sống nhưng anh ngu si không biết phải trái, đúng sai. Đánh được cá nhiều hay ít đều do nhân duyên, phước báo của mình, còn con thuyền tội tình gì mà anh thù anh giận. Con người bởi thế vì bị vô minh che lấp do đó si mê chấp ngã, muốn chiếm hữu nhiều nên lòng tham không được thỏa mãn mà sinh giận dữ, cứ như thế hận thù vay trả không có ngày thôi dứt và hủy diệt lẫn nhau.

Chủ nghĩa cá nhân hay bản ngã là kẻ thù số một của toàn thể nhân loại. Bởi chủ nghĩa cá nhân luôn giành quyền lực tối cao không muốn người khác bằng mình hoặc hơn mình. Nếu chúng ta không biết mở rộng tấm lòng, khi một niệm sân nổi lên sẽ thiêu đốt tất cả những gì ta có được. Bởi không làm chủ bản thân, hành động si mê dễ gây hậu quả xấu cho nhiều người. Biết bao vụ án giết người man rợ đã từng xảy ra làm đau lòng nhân thế. Vì chủ nghĩa cá nhân là bảo vệ bản ngã riêng mình, nên con người sẵn sàng hạ thủ dã man, hủy diệt lẫn nhau bất chấp luân thường đạo lý.

Gốc rễ của sân hận do vô minh dẫn đến si mê, và vì si mê nên tham lam quá mức. Nếu tham không được thì sinh ra nóng giận, muốn bảo vệ riêng mình rồi từ đó gây thù, chuốc oán cho nhau. Đã gây thù thì dẫn đến lo sợ, từ lo sinh ra sợ, rồi từ sợ sinh ra nghi ngờ, và cuối cùng tìm cách hủy diệt lẫn nhau. Tào Tháo là một kẻ gian hùng trong thời Tam Quốc Chí, ông có chủ trương thà giết lầm hơn bỏ sót, nên ông điều ngoa, tráo trở, phản cả người ân đã từng cứu giúp mình. Kẻ nào không theo ông sẵn sàng triệt tiêu để diệt trừ hậu họa. Ông là người có nhiều mưu sâu, kế độc, muốn nắm cả thiên hạ trong tay nên tàn ác, dã man có một không hai trong lịch sử.



Thuở còn nghèo khó ông có người bạn chí thân tên là Lã Bá Sa. Hai vợ chồng người này rất quý trọng và mến thương Tào Tháo. Một hôm, trên đường tị nạn, Tào Tháo ghé vào nhà bạn nhờ sự giúp đỡ, cứu nguy. Hai vợ chồng mừng quýnh vì lâu ngày mới gặp lại bạn xưa, cho nên Bá Sa bảo vợ ở nhà chuẩn bị mần heo đãi bạn. Phần anh ra chợ mua rượu cùng ít gia vị để nấu cho ngon. Tào Tháo vì mệt nên ngủ thiếp đi. Vợ Sa muốn chọn con heo mập béo nên chỉ gia nhân làm thịt con này. Tào Tháo lúc vật vờ, nửa tỉnh, nửa mê nghe tiếng giết heo, hoảng mình thức giấc đâm chết vợ Sa và tên gia nhân vô tội. Sau đó, Tháo liền trốn đi trên đường gặp bạn mình tay cầm bầu rượu vừa đi vừa hát nghêu ngao, tư tưởng diệt cỏ phải diệt tận gốc tránh bị truy tố, trả thù nên Bá Sa vì thế cùng chung số phận.

Kẻ thất bại như Tào Tháo đã bỏ chạy thụt mạng đến nhờ sự giúp đỡ của người bạn, vì nỗi sợ hãi bị người khác giết nên trong tâm lúc nào cũng âm ỉ sôi sục niềm căm thù bên trong. Ở chiến trường máu đổ thịt rơi vì tranh tài cao thấp, lúc hoạn nạn gặp lại bạn cũ vì đa nghi nên đã giết lầm người. Dù biết mình sai nhưng Tào Tháo một mực tuyên bố "ta thà phụ người chứ không để người phụ ta". Trong chiến trường, để tranh giành sự sống, không có yêu thương và hiểu biết mà chỉ có sân giận, thù hằn, giết bỏ. Họ cố tình tìm đủ mọi cách để giết hại lẫn nhau. Chiến tranh làm cho nhân loại không còn biết tình người là gì nữa.

Nóng giận là một tập khí thuộc căn bản phiền não lâu đời, là một trong ba thứ có gốc rễ sâu xa trải qua vô lượng kiếp. Loại tập khí này là thâm căn, cố đế, khi ta có mặt là nó theo sát bên. Trong kinh thường gọi ba thứ này là "tham, sân, si". Từ vô lượng kiếp đến nay, chúng ta trôi lăn trong luân hồi sinh tử, chịu nhiều đau khổ trong ba cõi sáu đường, cũng bởi ba thứ này làm nguyên nhân gây ra nỗi khổ niềm đau cho con người. Tuy nhiên, tùy theo tập khí sâu cạn mỗi người, sự thể hiện nóng giận nhiều ít, nặng nhẹ và mạnh yếu khác nhau.

Từ Thứ là một quân sư văn võ song toàn, sống có tình có nghĩa. Tào Tháo biết Từ Thứ hiếu thảo với mẹ nên ông lập kế ly gián buộc Từ Thứ



bỏ việc chung đặng một lòng hiếu dưỡng. Rốt cuộc, hiếu và nghĩa Từ Thứ đều bị mất, bởi mưu sâu kế độc của Tào. Cuối cùng, ông trở thành kẻ thất chí chẳng giúp ích cho gì ai, uổng cả một kiếp người sanh thân nam tử. Đó là cách hại người dã man và tàn độc nhất, vì mộng bá quyền thiên hạ của Tào Tháo. Đọc chuyện xưa để ta có cơ hội quay đầu nhìn lại, thấy được bao nhiêu điều sai lầm tội lỗi cũng từ chấp ngã mà ra, rồi từ đó chiêm hữu.

Trong chính trị không có thương hại mà chỉ có mưu mô, xảo quyết, sát phạt lẫn nhau để tranh giành quyền lực. Kính mong người con Phật hãy nên chín chắn suy nghĩ đắn đo khi làm chuyện gì kéo gây đau thương cho người khác. Chúng ta luôn mong mọi người sống tốt với nhau bằng tấm lòng chân thật, bằng trái tim yêu thương và hiểu biết. Bản ngã hay chủ nghĩa cá nhân đã tiềm ẩn trong ta nhiều đời, ta phải can đảm quyết tâm dũng mãnh mới đủ khả năng tháo gỡ hay chuyển hóa những oan khiên, nghiệp chướng nhiều đời do tâm sân hận gây nên.

Con người được mệnh danh là loài cao cấp hơn hẳn các loài khác. Nếu biết suy nghĩ, quán chiếu, mở rộng lòng từ, thương yêu, cứu khổ thì không ai bằng, nhưng khi ác thì cùng hung cực ác, man rợ, dã man. Nguyên nhân chính làm cho con người bộc phát sân hận vì nghĩ mình bị mất mát, thiệt thòi tài sản như chàng ngư dân không đánh được cá lại đổ thừa cho chiếc thuyền nên nổi cơn nóng giận. Ta hãy nên nhớ thành tựu trên đời đều do nhiều nguyên nhân kết hợp, khi đủ nhân đủ duyên thì mọi việc tốt đẹp, bằng ngược lại thì kết quả không như ý, trái lòng.

Nhiều người nóng giận vô lý làm sao, như anh chồng bị vợ sai xể, không dám làm gì, lại quay qua mà hành hạ con chó. Chuyện giận đầu đầu lại trút giận lung tung nên đời lắm ẩu đả, xô xát với lý do cực kỳ ngớ ngẩn. Ai cũng biết nhịn người một chút thì dù sóng to, gió lớn cũng nguôi. Đẳng này ta cứ một bề chấp trước, ôm mãi vào lòng nên chuyện nhỏ thành to, hỏi thế gian này làm sao không hết khổ. Ấy vậy mà dân gian có câu "giận lẫy xẩy cùi" cũng là vì vậy.

TẠI SAO CON NGƯỜI XẤU XÍ



Có một cô bé bán bánh hằng ngày thường xuyên cúng dường bánh đến Thế Tôn với tâm cung cần, chí thành, chí kính. Biết được nhân duyên tốt đẹp của cô trong tương lai, nên Phật ân cần chỉ dạy cô làm gì cũng phải có tâm cung kính hàng đầu. Nhờ lòng cúng dường thành kính nên cô bé sau này đã trở thành hoàng hậu, là bậc mẫu nghi thiên hạ. Hoàng hậu là người thuyết phục được vua Ba Tư Nặc hướng tâm quy y Tam Bảo và hộ trì chánh Pháp. Một hôm, sau khi cúng dường Trai Tăng, hoàng hậu ngồi sang một bên cung kính hỏi Phật:

Do nhân duyên gì một số người nữ trên thế gian có màu da xấu xí, thân hình thô kệch, lại khốn khổ, bần cùng bị mọi người khinh chê, coi rẻ mà tìm cách lánh xa?

Do nhân duyên gì mà một số người nữ trên thế gian này có màu da trắng đẹp, thân hình đoan chánh, khuôn mặt dễ thương, mọi người quý mến, vui vẻ ngắm nhìn, lại giàu sang phú quý, nắm quyền, có thể trong xã hội này.

Phật dạy rằng:

_ Này Mạc Lợi phu nhân! Có một số người nữ trên thế gian này thường xuyên nóng giận, bực tức cau có, giận dữ quát tháo, nạt nộ, đánh đập, chửi bới, không biết kính trên, nhường dưới, lấn lướt mọi người. Do nhân như thế và hành động như thế nên đời này sinh ra phải chịu mặt mày xấu xí, đen đúa, thân hình thô kệch, thường xuyên bị mọi người khinh chê, ghét bỏ, lại còn nghèo cùng khốn khổ.

Nóng giận là một âm tính biểu hiện của sự vô minh, từ sự vô minh làm chúng ta suy nghĩ rồi phát sinh lời nói, cử chỉ không được nhẹ nhàng, hòa nhã với mọi người, khiến người bực tức lẫn khổ đau. Nói dễ hiểu hơn, nóng giận là trạng thái tâm lý bất ổn bởi sĩ diện bản ngã, lòng tự trọng quá cao, dẫn đến tâm trạng bực tức, khó chịu, hằn học, bất mãn rồi sinh ra căm thù muốn trả đũa và làm hại người khác.

Người nóng giận trước tiên chưa hại được ai đã tự hại chính mình, nên hiện ra tướng dữ, mặt mày bặm trợn, đôi mắt đỏ ngầu, nói năng hằn học làm mọi người khiếp sợ. Bản thân người nóng giận cảm thấy luôn



bực tức, ray rứt, khó chịu trong lòng. Vậy mà có người lại nói “tôi giận bà đó suốt đời, suốt kiếp không quên”. Sống mà suốt đời ôm hận như vậy, thì thử hỏi sao lại không bị già trước tuổi. Cũng vì giận nên mặt mày lúc nào cũng nhăn nhăn, nhó nhó, nên lấy gương soi tự mình còn thấy sợ chính mình. Có người vì không chuyển hóa nổi cơn giận nên thành ra đánh đập, chửi bới vợ con một cách tàn nhẫn, khiến gia đình bất hòa, xáo xáo như ngục tù.

Người Phật tử chân chánh hãy nên thường xuyên chiêm nghiệm từng tâm niệm của mình, đừng để tâm sân bộc phát quá mạnh làm cho người lẫn mình chịu đau khổ. Người hay ôm giữ nóng giận vào lòng thân thể lúc nào cũng khó chịu, bất an. Chính vì thế, cuộc sống của ta nếu chỉ bằng mặt mà không bằng lòng thì con người lúc nào cũng mâu thuẫn, xung đột với nhau, vì sợ mất mát, thiệt thòi quyền lợi.

Trong các loại phiền não, giận dữ hay hờn mát là nguy hiểm hàng đầu, gây tiêu hủy cả một rừng công đức. Chúng ta chớ coi thường lửa sân hận mà ôm ấp mãi cũng sẽ có ngày gặp tai họa khôn lường. Giận quá mất khôn, không ai biết trước sự việc xảy ra trong cơn giận dữ, chỉ trong vài giây mất đi bình tĩnh, ta có thể gây họa tày trời ân hận mãi về sau. Sự việc đã xong ăn năn, hối lỗi có ích gì. Kẻ mất mát, người thiệt hại rồi lại thù hằn nhau từ đời này cho đến đời khác không có ngày thôi dứt.

Giận là có một cảm xúc mạnh không gì tốt đẹp đối gây hại đến người hay một việc nào đó. Có những cái giận ta cho là chính đáng, như khi mình thấy người lành bị ức hiếp, con cái hư hỏng, hay người thân bị đe dọa. Những lúc đó nổi bực tức nóng lên, mình muốn ra tay cứu vớt kẻ yếu, hoặc vì mũi lòng, muốn động viên, an ủi.

Tuy nhiên, khi phân tích sự nóng giận của con người, các nhà tâm lý học cho biết, ta hay nổi giận khi người chung quanh làm những điều trái ý, nghịch lòng, không như mong muốn. Như khi người chồng đi làm về vừa mệt, vừa đói, nghĩ rằng bà xã đã chuẩn bị cơm nhưng lại không thấy gì nên bực tức mà nổi trận lôi đình.



Hay chuyện người vợ đi khám bác sĩ, nhờ chồng đón về nhưng đứng mãi, chờ mãi mà không thấy chồng đâu. Về đến nhà thì thấy chồng đang ngủ. Người vợ điên tiết nên phải phát cáu lên.

Ta thấy, nóng giận là một cảm xúc khó chịu làm mọi người bất an, tức tối, dẫn đến hấn học và lớn tiếng với mọi người.

ÔNG ĐÃ HẾT NÓNG GIẬN CHƯA?

Một hôm, có cư sĩ đến hỏi đạo Thiên sư, vị Phật tử này huyền thuyên nói rằng con đã kiến tánh, đã ngộ đạo, xin Thiên sư chứng minh cho.

Thiên sư mới hỏi: Trâu ông đã thuần chưa? Có nghĩa là ông đã hết nóng giận chưa?

Vị cư sĩ trả lời: Trâu con thuần rồi, trâu con thuần rồi. Vị cư sĩ này quả quyết rằng mình không còn nóng giận nữa.

Thiên sư liền nói, anh là hạng người bá vợ chỉ biết ăn bám Phật pháp mà thôi.

Cư sĩ nghe liền thay đổi sắc diện mặt mày tái mét, đang ngồi bỗng đứng đứng dậy.

Thiên sư hỏi lại: Trâu ông thuần chỗ nào?

Cư sĩ bây giờ đành im lặng, chờ sự chỉ giáo của Thiên sư.

Thiên sư Bạch Ẩn đã từng nổi tiếng một là tăng sĩ có đạo hạnh vững vàng, nên Phật tử khắp nơi tán thán, kính trọng như các vị Bồ Tát hóa thân. Gần chùa của Thầy có rất nhiều thiếu nữ xinh đẹp thường xuyên công quả và tụng kinh niệm Phật. Tiếng lành đồn xa, người học đạo đông đúc, nhưng bỗng một hôm, gia đình họ phát hiện đứa con gái đã có mang. Họ tra gặng mãi cô gái mới khai cha của đứa bé chính là Thiên sư Bạch Ẩn. Bà mẹ tức quá, dẫn cô gái đến chùa làm một trận to vì bởi nhưng Thiên sư chỉ nói “thế à!”

Bắt đầu từ đó, bao nhiêu danh thơm, tiếng tốt từ lâu đều tan thành mây khói. Chính vết nơ đó đã làm cho chùa vắng tanh không khách thập phương nào lui tới, kể cả những Phật tử thuần thành.

Đến khi đứa bé chào đời, người ta thấy bà ngoại đem nó đến chùa với những lời sỉ nhục thậm tệ. Mỗi ngày trôi qua, Thiên sư đi khắp thực với



đứa bé trên tay. Người động lòng thương cảm thì cúng sữa đầy đủ cho Thầy, nhưng kẻ khinh chê thì từ xa đã đóng sầm cửa lại. Dù bị oan ức nhưng thầy không oán giận, một lòng từ bi, nuôi nấng đứa bé rất tử tế, đàng hoàng. Dù có bị người đời mắng chửi, Thầy không giận cũng chẳng buồn mà còn trái lòng thương tưởng về họ.

Đứa bé nhờ vậy mà lớn nhanh như thổi, chú biết lật, biết bò và dần hồi chập chững bước đi. Kể từ ngày có chú ở chùa, Thiền sư không còn ai lui tới nữa. Ngài cũng không lấy thế làm buồn, vẫn vui vẻ nuôi dưỡng đứa trẻ như chính mình đang dưỡng nuôi con ruột mình vậy.

Thời gian trôi qua, cũng đã hơn một năm nên chú bé đi đứng rành mạch, cất tiếng kêu "sư phụ, sư phụ" nghe rất êm tai. Tưởng chừng mọi việc như đã đi dần vào quên lãng. Kể từ lúc bà ngoại trao chú bé vào chùa, mẹ ruột của chú lương tâm luôn phải dày vò, ray rứt. Không một đêm nào cô yên lòng, ngon giấc vì cái tội phỉ báng, làm nhục Thiền sư. Suốt hơn năm trời cô vì thế mà luôn sống trong dẫn vật, đau khổ đến tột cùng. Cô thú thật với mẹ cha ruột chú bé là anh chàng bán cá ngoài chợ. Cả gia đình nghe thế mới tá hỏa tam tinh, vội vàng đến chùa quỳ lạy sám hối, mong Thiền sư tha thứ lỗi lầm và xin lãnh đứa bé về nuôi. Thiền sư vẫn không buồn giận, trách móc điều gì, chỉ đáp vồn vện hai tiếng "thế à" như trước đây vậy.

Như anh cư sĩ trong câu chuyện trên, vì quá tự hào công phu tu tập đạt mức thượng đỉnh, nên anh đến khoe để Thiền sư ấn chứng. Thiền sư biết rõ anh chỉ học suông, hành trên ngôn ngữ, nên gặng hỏi nhiều lần "trâu anh đã thuần chưa" và anh khẳng định "đã thuần". Ấy vậy mà với lời nhận xét nhẹ nhàng anh ta đã mặt mày biến sắc. Vậy là thuần sao? Trâu ở núi đủ nước đủ cỏ, trâu ra ngoài chém Bắc chém Đông. Các Thiền sư sử dụng ngôn ngữ đôi khi khó hiểu, hay nói đúng hơn chúng ta chưa đủ lực hành trì thì không đủ trí tuệ để hiểu. Thuật ngữ chần trâu thường chỉ ứng dụng trong nhà Thiền như con trâu hoang chưa thuần thực, chạy Đông chạy Tây phạm vào lúa mạ của người làm ruộng.



Những lúc tịnh tâm trong thất vắng, không tiếp duyên xúc cảnh, ta cảm thấy như an nhiên bất động, nên cứ tưởng mình đã hết phiền não tham sân si. Có ngờ đâu đó chỉ là tạm thời yên lặng, vì không có nghịch duyên nên lòng ta thanh thản là thường. Căn và trần không tiếp xúc nhau, nên ta cảm thấy dường như không vọng động, nhưng thật chất chỉ như đá đề cỏ. Khi đá được lăn đi thì cỏ nơi ấy sẽ mọc nhanh hơn bình thường.

Cũng vậy, có nhiều người không bao giờ chịu tu tập, chỉ nói Thiền trên miệng lưỡi cho đã miệng, sướng tai mà thôi. Vì để chứng tỏ mình tu Thiền giỏi, nên họ hết khoe với người này, lại đi khoe với người kia. Suốt ngày, suốt tháng, họ nằm mộng "ta chứng Thiền, ta ngộ Thiền", nhưng chỉ là loại Thiền ba hoa trên môi, trên mép. Bểng chứng như anh cư sĩ trên, khi Thiền sư gạn hỏi, anh luôn khẳng định rằng "trâu đã thuần", tức là anh không còn nóng giận nữa. Thiền sư chỉ nói một câu nhẹ nhàng, anh đã liền thay đổi sắc mặt, đang ngồi đó mà vội vàng đứng lên. Rõ ràng, trong tâm anh đang bị dao động bởi câu nói ấy, nên tỏ thái độ đánh mất bình tĩnh dù chưa nói lời nào.

Thiền sư Bạch Ẩn mới thực là vị chân tu đức hạnh. Dù hàm oan, mất hết danh tiếng, bị thóa mạ đủ điều nhưng thầy vẫn không mảy may dao động. Thiền sư đâu cần giảng kinh, thuyết pháp gì nhiều, chỉ cần rộng lòng từ bi, hỷ xả, không phân biệt người thân, kẻ thù, rồi cái gì sáng nó sẽ sáng, dù ai cố tình ngăn che ánh sáng vẫn không thể nào phủ lấp được một chân lý sáng ngời, như hương thơm giới hạnh luôn ngát hương dù tung bay khi ngược chiều gió.

CÚ, QUẠ TRANH HÙNG

Thuở xa xưa, một đàn Cú và một đàn Quạ có một mối thù không đội trời chung, luôn thừa cơ hội tàn sát, giết hại lẫn nhau, và mỗi bên đều có một khiếm khuyết riêng của mình. Loài Cú có một nhược điểm là ban ngày có mắt như mù còn Quạ thì đêm lại mù mịt, tối tăm. Một bên sợ ban ngày, còn một bên lại sợ ban đêm, nên trong lòng luôn sống trong lo âu, sợ hãi. Bầy Quạ thì canh ban ngày Cú không thấy đường tìm cách



tấn công, còn bọn Cú thì canh ban đêm Quạ không thấy đường sẽ ra tay sát hại. Cứ thế nên cả hai bên ngày qua ngày đều hao mòn nhân lực, e có ngày diệt chủng.

Trong đàn Quạ, có một con thông minh mới hiến kế với cả bầy, chúng ta và họ nhà Cú đã có mối thù truyền kiếp bao đời, nếu cứ để tình trạng này kéo dài thì hai bên lần hồi sẽ bị tiêu diệt hết. Vậy ngay bây giờ, ta cần tìm ra phương pháp tiêu diệt bọn Cú, không để mống nào sống sót nhằm diệt họa về sau. Được như thế thì loài Quạ chúng ta mới có cơ hội sống bình yên, hạnh phúc, mà không phải phập phồng lo sợ". Cả đàn Quạ đều nhao nhao lên tán đồng ý kiến, nhưng làm cách nào để tiêu diệt chúng đây? Đó mới là vấn đề quan trọng cần bàn mà bấy lâu chúng mãi không suy nghĩ được. Chú quạ nói rằng, "việc này không khó, chỉ cần chúng ta làm khổ nhục kế, một con chịu hy sinh thì mọi sự sẽ được thuận buồm xuôi gió".

Nói xong, chú Quạ thông minh bảo cả đàn rằng, "tôi sẽ lãnh nhiệm vụ quan trọng này với điều kiện quý vị hãy đánh tôi tơi bời, gây ra thương tích nặng nề thì tôi có cách để tiêu diệt bọn Cú". Cả đàn Quạ nghe nói như thế thì không đành lòng làm vậy, nhưng con Quạ thông minh bảo rằng, "thà tôi chịu khổ thân này mà cứu được cả giống nòi nhà ta khỏi họa diệt vong". Cuối cùng, cả đàn Quạ đành cam chịu kế sách trên, thi hành khổ nhục kế, nước mắt tuôn trào vì sự hy sinh lớn lao của chú Quạ thông minh. Lễ tuyên thệ bắt đầu, chú Quạ trước khi lên đường làm nhiệm vụ đã tuyên thệ trước đàn, "tôi thà quyết tử để cứu giống nòi nhà Quạ chúng ta được trường tồn mãi mãi".

Sự dũng cảm hy sinh của chú Quạ thông minh đã làm cho cả đàn ngậm ngùi đau xót. Kế hoạch được thi hành và chú Quạ bị đánh tơi, máu me đầy mình trông rất đáng thương. Quạ ta ráng lết đến chỗ Cú ở mà rên rỉ khóc lóc, thở than, giống như là sắp chết.

Một con Cú đầu đàn nghe tiếng rên liền chạy ra hỏi, "sao bạn Quạ bị thế này?" Quạ vừa khóc, vừa kể lể, "tôi khuyên đàn Quạ nhà tôi hãy nên quy phục dòng họ nhà anh, mà mỗi năm triều cống lễ vật, mong vua Cú



thương tình tha thứ để dòng họ nhà Quạ chúng con được yên mà sống qua ngày. Không ngờ, tôi vừa nói xong thì bị cả đàn nhà Quạ xông vào đánh đấm, cấu xé tôi tơi bời hoa lá, tôi cố gắng lắm mới chạy được đến đây. Tôi bây giờ sống được là nhờ tấm lòng thương xót của các anh, cứu giúp tôi qua cơn hoạn nạn, thì ơn này tôi xin kết cỏ ngậm vành mà đáp đền trong muôn một không bao giờ dám quên.”

Con Cú đầu đàn nghe nói thế nên động lòng thương xót, bảo với đàn rằng, “chúng ta hãy mở rộng vòng tay nhân ái để cứu giúp chú Quạ trong cơn hoạn nạn, bằng xây cả chín ngôi chùa vậy”. Nhưng cả đàn của Cú đều nói, “nó là kẻ oan gia ở gần còn không được hưởng hồ là cho ở chung, e có ngày chúng ta sẽ bị tan thân mất mạng vì nó”. Nhưng anh Cú đầu đàn nói rằng, “thấy Quạ khổ mà ta không ra tay cứu giúp là kẻ bất nhân, bất nghĩa, không xứng đáng là bậc anh hùng trong thiên hạ”.

Thế là đàn Cú cho Quạ ở chung và nhiệt tình chăm sóc, lo ăn uống đầy đủ, nên chú Quạ mau chóng hồi phục lại. Để tỏ lòng biết ơn đàn Cú, Quạ ta nói rằng, “ở đây toàn hang đá lạnh lẽo mà mùa đông sắp đến, em sẽ tha cỏ khô về chất quanh tổ để chúng ta được ấm áp mà vui hưởng hạnh phúc”. Đàn Cú nghe có lý nên gật đầu chấp nhận, Quạ ta mừng rỡ trong lòng vì cơ hội tiêu diệt họ Cú đã chín mùi.

Sau đó, Quạ chịu cực đi tha cành củi và cỏ khô về chất đầy quanh hang rồi quạ ta đàn Cú đã canh gác ngoài cửa và trả công ơn bấy lâu được nuôi dưỡng tận tình. Mùa đông đã đến, gió bắc thổi mạnh nên khí lạnh bắt đầu xâm nhập, tất cả đàn Cú phải rúc hết vào trong hang tránh nạn rét mùa đông. Cơ hội ngàn năm đã đến, Quạ ta thừa lúc sơ hở của đàn Cú đang cùng nhau vui ca, hát xướng mà châm lửa thiêu rụi cả đàn chỉ trong chốc lát.

Câu chuyện ngụ ngôn trên là bài học thiết thực trong cuộc sống loài người. Sở dĩ thế giới này luôn xảy ra chiến tranh, binh đao tàn sát, giết hại lẫn nhau chỉ vì sự tham lam, ích kỷ của chính mình. Thế gian này là một chuỗi dài nhân duyên tương tàn, tương sát, sống theo quy luật lớn hiếp nhỏ, mạnh hiếp yếu, cứ thế mà ăn nuốt, bức hại lẫn nhau. Loài



người vì khôn ngoan do có ý thức, biết suy nghĩ nên là sát thủ thầm lặng của tất cả muôn loài. Khi loài người quá đông thì nhu cầu ăn, sống càng cao, nên khai hoang, phá rừng càng lắm. Việc săn bắt, đánh lưới nhiều hơn nên nguồn cung cấp thức ăn dần cạn kiệt. Chính vì vậy, con người tìm đủ mọi cách chế biến, nuôi dưỡng, trồng trọt với kỹ thuật cao mới đảm bảo nhu cầu cần thiết, phục vụ loài người.

Mọi chấp trước bám víu hay thành kiến cá nhân đều từ chấp ngã mà ra. Do nghĩ mình cao hơn thiên hạ, giỏi hơn thiên hạ nên lúc nào mình cũng chứng tỏ tài năng với mọi người, cống cao ngã mạn cũng phát sinh từ đó nên sanh tâm tìm cách chiếm hữu. Nạn kỳ thị chủng tộc màu da, phân biệt giai cấp, tranh hơn, tranh thua, triệt tiêu, sát phạt lẫn nhau cũng để giành quyền lợi về mình.

Chính vì sự si mê chấp ngã nên thế giới loài người chinh phục thiên nhiên và hủy diệt loài vật quá đáng. Con người đối với con người thì phân biệt giai cấp, đối với màu da thì kỳ thị chủng tộc, đối với loài vật thì tự cho mình quyền giết hại để làm thức ăn mà nuôi sống chính mình. Quả thật, sự sống này sống bằng sự chết!

CÁCH CHINH PHỤC LÒNG SÂN HẬN

Làm người có ai lại không nóng giận, chỉ khác nhau ít hoặc nhiều mà thôi. Nóng giận là một thói quen dính mắc từ sự chấp trước làm cho mình lẫn người đều phiền não. Chúng ta phải làm thế nào để trở thành người có nhân cách đạo đức tốt, đòi hỏi bản thân phải luôn xét nét, nhìn kỹ chính mình, để thấy được những lỗi lầm nhỏ nhất nhất mà tìm cách khắc phục. Mình phải biết làm chủ bản thân qua từng cảm thọ, xúc chạm để biết sống khoan dung, độ lượng, tha thứ ngay đối với người từng làm đau khổ hay tổn hại đến mình. Mọi việc mình làm hãy lấy lợi ích chung làm trọng, làm vì người, vì lợi ích tất cả chúng sinh chứ không vì lợi ích của bản thân. Ai thực tập được như vậy là người sống có đức hạnh, sống có đạo đức và đang tiến bước trên con đường giác ngộ và giải thoát.



Muốn trở thành người có nhân cách đạo đức, ta phải thực tập lời nói từ tốn, ôn hòa, luôn sống chân thực với người trước sau như một, không vì lợi dưỡng riêng tư, cũng chẳng vì những tham muốn cá nhân vị kỷ.

Trong các phiền não, giận dữ là điều vô cùng nguy hiểm. Ta chớ khinh thường một đốm lửa nhỏ, nếu không biết cách ngăn chặn từ đầu sẽ đem lại một hậu quả đau thương.

Vị Bà La Môn vì ganh ghét Phật nên theo sau chửi hoài mà Phật vẫn ung dung, bình thản bước đi. Thay vì quay lại tranh hờn, Người chỉ nhẹ nhàng trải tọa cụ rồi ngồi lại mà nói lên câu kệ này:

Người hờn, thêm ân oán hận thù
 Kẻ thua, tức tối ngủ chẳng yên
 Cả hai hờn thua đều xả
 Do đó đuổi thẳng hai chân mà ngủ.

Lời Phật dạy quả là chân lý. Ở đời ai cũng tranh giành phần hờn, nên kẻ thắng thì tự hào hãnh diện, kẻ thua thì ôm hận, oán thù nên rất cuộc lại thêm nhân quả thù hận dai dẳng. Khi phải trao đổi hay bàn giải điều gì, cả hai nên dùng lời ái ngữ ôn hòa, dẹp bỏ lòng tự ái, kiêu căng ngã mạn mà cởi mở cùng nhau. Lòng tự ái là con đẻ của bản ngã, chính nó gây nên thù hận và giết chết đời ta.

Một khi đã giải quyết ổn thỏa và thông cảm với nhau rồi, ta cảm thấy lòng vui đi gánh nặng, tâm hồn tươi mát, nhẹ nhàng, cảm thấy yêu thương nhau nhiều hơn. Đó mới thực sự là phương cách hóa giải hận thù một cách tuyệt hảo vậy. Ngược lại, nếu cứ mãi ôm ấp hận thù, ta chỉ làm cho chính ta và người đau khổ, thêm sầu, thêm oán, thêm hận chứ không ích lợi gì cho nhau.

Theo lẽ thường, khi ta bị ai mắng chửi là ta lại muốn chửi lại nặng hơn để đối phương phải nể. Hai bên vì thế càng trở thành đối nghịch và thù ghét lẫn nhau. Cứ như thế, cả hai đều có chung nỗi khổ, niềm đau, người hờn và kẻ bị thua đều phải mất ăn, mất ngủ, thẳng cũng khổ mà bại cũng khổ. Tốt hơn hết, ta hãy nên buông xả cho lòng được nhẹ



nhàng, thanh thoát, nhường nhịn nhau một chút chứ đại khờ gì mà hơn thua nhau để làm khổ thân tâm.

Là người Phật tử tu theo đạo từ bi và trí tuệ, Phật dạy ta không nên nuôi dưỡng hạt giống sân hận, thù hằn, ganh ghét bất cứ ai. Đôi khi ta đã sai lầm mà ta vẫn cứ khư khư cố chấp, mãi bảo thủ những định kiến của mình. Vì sĩ diện bản ngã của ta, nên lúc nào ta cũng muốn lấn lướt hơn người, hại người, chính vì thế ta luôn sống trong nỗi khổ niềm đau. Cho dù ta có thỏa mãn sự chiến thắng của mình bằng sự sân hận, nhưng lòng ta lại luôn bất an và đau khổ vô cùng vì lo sợ trả thù.

Trở lại câu chuyện người Bà La Môn đã mắng chửi Phật một cách thậm tệ. Phật vẫn nghe rõ từng âm thanh hằn học, chát chúa, nhưng Ngài nghe chỉ là nghe, nên lời mắng chửi đó không làm Ngài bất an dao động. Người biết rằng, kẻ hơn thì thêm oán, kẻ thua ngủ chẳng yên, bởi cuộc sống này người đời lấy hơn thua thắng bại làm căn bản, thắng thì kiêu hãnh, tự hào, khoái chí; thua thì tức tối, phiền muộn, khổ đau tìm cách trả thù.

Có chú sa di tính tình rất nóng nảy, luôn cộc cằn, thô lỗ với mọi người. Tuy xuất gia đã trên 10 năm rồi, nhưng chú vẫn chứng nào tật đó. Vì tính nóng giận nên huynh đệ ở chung không vui được lúc nào. Để giúp chú chuyển hóa cơn giận, một hôm sư phụ trao cho chú một túi đinh và căn dặn rất kỹ càng, "khi nào con nổi nóng và nặng lời với ai thì hãy lấy một cây đinh đóng vào hàng rào gỗ phía sau chùa, sau hãy tự suy gẫm lại mọi việc".

Ngày đầu tiên chú đã đóng được 36 cây đinh vào hàng rào. Những ngày kế tiếp chú cố gắng tìm lại nguyên nhân tại sao, nên số lần giận giảm bớt lại một cách rõ rệt và số đinh đóng vì vậy cũng thưa dần. Nhờ kiên trì với phương pháp đóng đinh, chú nhận ra sự sân hận nơi mình thật đáng sợ vì sự tác hại của nó. Bắt đầu từ đó chú bình tĩnh, sáng suốt để đối đầu mọi việc, vẫn khỏe hơn khi nóng giận rồi lại đóng thêm một cây đinh. Nhờ siêng năng, tinh cần theo lời dạy của sư phụ mà giờ đây



chú là một Tỳ Kheo chứng chắc, nhã nhặn, không bốc đồng và nóng nảy như xưa nữa.

Với tấm lòng từ bi rộng lớn, sau khi tán thán đệ tử của mình, sư phụ của thầy đã đưa ra một đề nghị lớn để tiếp tục giáo dưỡng. Nếu một ngày trôi qua mà con không làm cho ai phiền muộn, thì con hãy nhổ bớt một chiếc đinh trên hàng rào.

Vâng lời chỉ dạy của thầy, vị đệ tử dùng tuệ giác của Thế Tôn để chuyển hóa cơn sân giận của mình. Cuối cùng, thầy Tỳ Kheo ấy đã nhổ sạch hết số đinh mà mình đã đóng từ bấy lâu nay. Lúc này, sư phụ của thầy mới vui vẻ hài lòng, dẫn người đệ tử ra phía sau hàng rào nói lời như sau:

Con đã thực tập pháp môn đóng đinh rất tốt con ạ. Tuy nhiên, con thấy hàng rào không còn trơn sạch và đẹp đẽ như xưa nữa vì bị dấu đinh làm sần sùi loang lổ. Những gì con đã thốt ra khi nóng nảy, giận dữ đã làm mọi người đau khổ vô cùng. Nhân quả nghiệp báo rất công bằng, bình đẳng. Khi ta làm người khác đau khổ bằng sự nóng giận của mình, thì dù ta có ăn năn, sám hối, nói lời xin lỗi nhưng cũng không thể nào rửa sạch hết vết như đó.

Đó là vết thương lòng khó chữa, dù thương yêu như cha mẹ cũng khó lòng mà hàn gắn được. Vết thương chỉ có thể lành hẳn khi ta sống với trái tim hiểu biết, bằng tình yêu thương chân thật, biết cảm thông và tha thứ, khoan dung và độ lượng cho nhau với tinh thần vô ngã vị tha.

HẠNH NHÃN NHỤC

Nếu muốn chuyển hóa sân giận và đạt được kết quả như ý, điều trước tiên chúng ta phải quán sát rõ ràng. Ta phải thấy tất cả người nam là cha ta, và tất cả người nữ là mẹ ta. Ta sống được là nhờ cha mẹ mỗi đời đã sinh ra ta và không quản lòng nuôi dưỡng. Công ơn mang nặng, đẻ đau, công lao làm lụng nhọc nhằn vất vả nuôi con không ngôn từ nào kể xiết.



Nếu ta thường xuyên quán chiếu như vậy, ta sẽ thấy rõ chúng sinh trong sáu đường luân hồi đều là cha mẹ của ta tất cả. Do đó, khi thấu hiểu công ơn cha mẹ, ta sẽ bớt si mê, nóng giận đi nhiều. Nhờ vậy, ta và người luôn sống với nhau bằng trái tim yêu thương, biết kính trên nhường dưới và sống vui vẻ thuận thảo với mọi người. Chúng sinh luân hồi trong ba cõi, sáu đường, do nghiệp duyên chi phối nên đã ta từng làm cha mẹ, anh em người thân với nhau. Cũng chính vì thế mà ta phải biết sống yêu thương và đùm bọc giúp đỡ lẫn nhau, bởi tất cả đều là những người có ân nghĩa với mình. Nhờ quán sát tất cả chúng sinh là cha mẹ nhiều đời, nên ta dễ dàng thông cảm, mà từng bước tìm cách chuyển hóa tâm sân giận, oán ghét thù hận, thành vô lượng tình yêu thương chân thật.

Đức Phật đã từng nói, ta là Phật đã thành, còn chúng sinh là Phật sẽ thành. Tất cả chúng sinh đều có Phật tánh như nhau, nếu ai làm đúng theo lời Ngài thì tất sẽ thành Phật trong tương lai. Nhận thức điều này, nếu ta thường xuyên quán sát chúng sinh là chư Phật vị lai, thấy ai cũng là Phật thì làm gì còn sinh tâm nóng giận. Có một vị Bồ tát tên là Thường Bất Khinh lúc nào cũng tu hạnh khai mở Phật tính cho mọi người, nên lúc nào cũng kính trên nhường dưới, một bề sống khiêm hạ thấp mình không bao giờ nóng giận hay phiền muộn một ai. Khi làm việc nghĩa lợi ích chúng sinh, dù bị mắng chửi, đánh đập, ngài vẫn vui cười, không bao giờ biết buồn khổ, hay oán hờn trách móc một ai mà còn trải lòng từ bi thương xót hết tất cả mọi người.

Suốt cuộc đời hoằng hóa độ sinh, Bồ tát chỉ hành trì một câu nhưng vô lượng chúng sinh được lợi lạc không thể nghĩ bàn:

“Tôi không dám khinh các Ngài, vì các ngài sẽ thành Phật.”

Còn chúng ta thì sao, từ sáng sớm cho đến chiều tối, hễ gặp nghịch duyên là lại nổi nóng, thậm chí giận cá chém thớt, chuyện không đâu lại đổ lên người. Đó là thói quen thâm căn cố đế của nhiều người, nếu



chúng ta không biết tu tập từ, bi, hỷ, xả, để trên kính dưới nhường mà biết yêu thương nâng đỡ cho nhau.

Còn một pháp quán nữa đó là quán tình thương, nhìn thấy ai cũng nghĩ là người thương của mình nên đã thương thì ta không giận, mà đã giận thì là không thương. Tình thương này không phải tình thương vị kỷ, mà là tình thương không phân biệt màu da, dòng máu, chủng tộc. Nếu ai đã từng có con chung và con riêng với nhau, thì sẽ biết rõ tình thương yêu đó có ích kỷ hay không? Vì lúc nào ta cũng thấy con mình vẫn hơn, nên đôi khi ta phân biệt đối xử hẹp hòi mà làm rách lòng nhau. Quán tình thương sẽ giúp cho ta mở rộng tấm lòng từ bi thương xót bình đẳng, mà biết cảm thông và yêu thương nhau bằng tình người trong cuộc sống. Thường chúng ta có tật hay đòi hỏi, nhất là phái nữ vì nghĩ mình đẹp, mình dễ thương nên được nước làm tới, muốn làm gì thì làm. Phái đẹp hay giận hờn làm eo, làm sách để bắt nạt đấng mày râu.

Cách thức chuyển hóa cơn giận mỗi khi có điều gì đó làm ta bực tức, thì ta chỉ cần nói thầm trong miệng giận là ngu, không giận là khôn và như thế cứ lập đi, lập lại nhiều lần.

Đây cũng là một phương pháp mà các Thiền sinh thường hay dùng để chế ngự cơn giận, khi mới vào chùa mỗi khi gặp chuyện bất bình. Cách này tuy đơn giản nhưng lại rất hiệu quả, nhất là đối với người có bản tính nóng nảy, hay dễ cơn giận lẫn át lấy mình. Khi đối diện lỗi lầm hay sai sót của người khác, ta có khuynh hướng hay chỉ trích, giận dữ rồi làm lớn chuyện ra. Khi bình tĩnh lại ta mới thấy ăn năn, hối tiếc nhưng đã quá muộn màng.

Do đó, muốn chuyển hóa cơn nóng giận, chúng tôi xin khuyên các bạn hãy thực hành phương pháp dùng trí tuệ soi sáng bằng cách nói giận là ngu, không giận là khôn, để kiềm chế lại phản ứng của mình trong các tình huống xấu. Chúng ta có thể kết hợp với phương pháp quán tình thương để tâm từ phát khởi, nhờ vậy dễ dàng làm lắng dịu cơn giận. Cụ thể, mỗi khi cảm thấy cơn giận có nguy cơ bùng nổ, bạn hãy hít một hơi thật sâu và đồng thời nói thầm trong miệng "ai cũng có tính biết thanh



tĩnh sáng suốt”, nhắc đi nhắc lại nhiều lần như thế rồi thở ra từ từ để cơ thể hoàn toàn thư giãn. Đây chính là một hình thức Thiền đơn giản, giúp đầu óc bạn được thoải mái, và ngăn chặn giảm bớt những cơn kích động mạnh mẽ để làm ta nóng giận.

Hít thở sâu chính là bí quyết giúp ta bình tĩnh sáng suốt để thấy biết rõ trạng thái, cảm xúc bên trong. Việc kiểm soát cơ thể sẽ giúp ta đẩy lùi những cơn giận không như ý. Thực tế, các Thiền sinh khi thực hành những bài tập này, phổi sẽ tiếp nhận một khối lượng lớn dưỡng khí, rồi nhanh chóng lan tỏa khắp cơ thể. Thời gian tĩnh lặng giữa lúc bạn đang tức giận cho đến lúc bạn hoàn thành bài tập này sẽ giúp bạn lấy lại sự bình tĩnh, nhờ vậy tâm tư lắng dịu nên biết cách chuyển hóa và đừng hấn cơn giận. Mỗi khi thấy mình căng thẳng và sắp nổi nóng, bạn hãy thử thực hành bài tập này xem. Riêng chúng tôi, đây là bài tập mà tôi có thể luyện tập hằng ngày, nó đem lại cho tôi cảm giác an bình thư thái, đồng thời giúp tôi lấy lại trạng thái cân bằng để có cái nhìn toàn diện, đưa ra những quyết định sáng suốt hơn trong cuộc sống.

Nóng giận là một thứ tập khí thâm căn cố đế, thuộc căn bản phiền não lâu đời, có gốc rễ sâu xa trải qua từ vô lượng kiếp. Chúng ta có mặt trên cuộc đời, trôi lăn trong sinh tử cũng bởi ba thứ tham sân si, làm nguyên nhân dẫn dắt trong ba cõi sáu đường. Tập khí nóng giận hầu như ai cũng có, kể cả các bậc hiền Thánh. Vì thế, khi gặp những điều không được hài lòng như ý, ta thường nổi nóng, giận dữ như ngọn lửa cháy phừng bốc lên cao ngọn. Dù ta cố gắng điều phục cơn giận bằng nhiều hình thức, nhưng cũng không thể dẫn hấn cơn giận trong một chốc, một hồi.

Muốn chuyển hóa ngọn lửa sân hận này, kinh Phật có nêu ra nhiều phương pháp chữa trị. Tùy theo trình độ nhận thức mỗi người mà ta áp dụng phương cách trị liệu khác nhau. Nhưng mọi phương pháp Phật đều chỉ dạy ta phải dùng trí huệ quán chiếu sâu vào nội tâm. Tuyệt đối, không nên ức chế đè nén. Vì đè nén cơn giận tức chỉ làm cho nó càng



thêm sâu nặng. Đạo Phật rất tối kỵ và không chấp nhận việc đè nén dẫn ép này. Đó không phải là phương cách hữu hiệu tuyệt hảo làm cho ta hết đau khổ bởi cơn giận. Càng ức chế, đè nén chừng nào, thì lòng sân hận càng tăng trưởng và lớn mạnh chừng nấy. Một lúc nào đó, khi sự ức chế đè nén đến tột cùng, nó sẽ nổ tung và tàn phá rất mãnh liệt. Đây là một kết cục bi thảm tai hại mà không ai có thể lường được hậu quả ra sao. Bằng chứng là những thảm cảnh khủng bố giết người gây án với sự tàn sát, giết hại dã man biết bao người đã chết chóc đau thương gây nên cảnh ta nhà nát cửa.

Đạo Phật dạy ta cần phải nhận diện và chuyển hóa cơn sân giận. Khi ta giận ai, có thể nói rõ cho đối phương biết ta đang bức tức, không hài lòng về họ. Ta có nỗi khổ niềm đau riêng của mình, nên ta cần phải trình bày một cách chân tình và thật thà cùng người đang giận. Mình giận họ vì không làm cho mình vừa ý, hài lòng một vấn đề nào đó. Mình cần phải nói rõ lý do để cho họ hiểu và cảm thông với ta nhiều hơn. Hoặc cũng có thể vì sự chấp trước của ta về những sai lầm trong quá khứ.

Cho nên ta cần phải thiết lập truyền thông, tìm hiểu cặn kẽ, kỹ càng, để hai bên cùng nhau cảm thông và tha thứ. Ta không nên nuôi dưỡng, chất chứa thù hận trong lòng mà sanh tâm oán ghét dài lâu. Đó không phải là thái độ khôn ngoan hành xử của người tu theo đạo Phật.

Ta hãy biết rằng, khi người nào có thái độ và hành động làm mình đau khổ bằng sự giận dữ, thì trước tiên ta đã biết người đó tự chuốc lấy đau khổ trước rồi. Do đó, ta cần phải nên cảm thông thương xót nhiều hơn, vì họ đang bị vô minh chi phối, nên họ mới hành động ra nông nổi như vậy. Có thể họ có quá nhiều nỗi khổ niềm đau, bởi do đè nén chất chứa lâu ngày nên lời lẽ không được hay cho lắm.

Hạt giống giận hờn của họ luôn ẩn tàng sâu kín tận tâm thức nên ta phải thương yêu họ nhiều hơn là ghét bỏ. Muốn nhận diện được bản chất của cơn sân hận thật không phải dễ dàng. Nó vốn dĩ không hình không



tướng, không có chỗ nơi chỉ đối duyên xúc cảnh mới phát sinh. Muốn vô hiệu hóa cơn giận, trước khi nó bộc phát, Phật dạy ta hãy thường xuyên quán chiếu, xem xét sâu vào nội tâm để ta luôn tỉnh giác từng tâm niệm của mình.

Ta phải ý thức được lời nặng nề, cay cú, ác độc chỉ làm cho ta người khác khổ đau. Mình phải biết sáng suốt trước khi nói và làm bất cứ điều gì, để tránh gây thiệt hại cho người khác. Chỉ cần mình khéo nhận diện mặt mũi trước khi cơn giận nổi lên, thì khả năng nóng nảy sẽ không còn cơ hội bộc phát. Ta hãy thường xuyên quán chiếu sâu nơi tâm của mình và mọi người thật kỹ. Ta cần lấy gương soi lại mặt mình khi sự bức tức nóng giận nổi lên. Nếu phải nhìn thấy một gương mặt hình thù quỷ quái, hung dữ thì cái nhân hiện tại sẽ cho cái quả đời sau như thế. Chắc chắn là ta sẽ trở nên xấu xí bởi những lần sân hận thế này. Nhận thức rõ điều này một phần cũng giúp cho ta bớt đi phần nào sân hận, bởi đâu có ai muốn mình thành một kẻ xấu như quỷ La Sát ?

Tóm lại, muốn chuyển hóa cơn giận hiệu quả, ta có thể ứng dụng thực tập các nguyên tắc căn bản sau đây:

Ta phải thường xuyên giữ chánh niệm tỉnh giác bằng cách theo dõi hơi thở, thở vào mình biết thở vào, thở ra mình biết thở ra.

Trước khi nói hay hành động gì, ta phải xem xét kỹ càng liệu điều đó có tính chất nóng giận hay không?

Ta hãy thường xuyên quán niệm thực hành trải rộng lòng từ thương yêu đến tất cả mọi người, mọi vật. Hãy mở rộng trái tim để yêu thương, hiểu biết và đối xử với nhau bằng sự cảm thông và tha thứ.

Ta hãy quán chiếu thật sâu vào tâm thức để thấy rõ hạt giống sân hận nếu để nảy mầm sẽ chỉ làm cho mình và người đau khổ. Chính vì vậy, mình cần nên chuyển hóa ngay từ khi còn trong trứng nước.

Nói về tôn giả Phú Lô Na, người thuyết pháp đệ nhất trong mười vị đệ tử xuất cách của Phật. Nhưng có một khía cạnh tuyệt vời khác mà



chúng ta ít lưu tâm tới chính là tinh thần cầu thầy học đạo, một đức tính cần thiết và quan trọng nhất trong đời sống tu hành của ta.

Tôn giả sinh ra trong một gia đình Bà La Môn giàu có ở gần thành Ca Tỳ La Vệ. Ngài có gương mặt đẹp, đôi mắt từ ái cùng hình dáng trang nghiêm. Dù được cha mẹ thương yêu, chiều chuộng hết lòng, nhưng Tôn giả vẫn không sinh tâm ý lại mà một lòng quy hướng Tam bảo, suốt đời đem ngọn đèn chánh pháp soi sáng khắp nơi, phá tan bóng tối vô minh khắp các vùng xa xôi hẻo lánh, cùng các miền sông núi bao la.

Với lòng tin sâu Tam bảo cùng biện tài vô ngại, sau khi chứng quả giác ngộ giải thoát, Ngài bắt đầu lên đường thuyết pháp độ sinh, được mọi người tôn xưng tán thán với danh hiệu “đệ nhất thuyết pháp”.

Với ba y, một bát, Ngài dân du khắp nơi để thuyết pháp độ sinh, giúp mọi người sống an vui hạnh phúc. Sau những giờ thuyết pháp hay đi qua những chặng đường dài gian khổ, Ngài chỉ cần ngồi lại dưới gốc cây, nhập định là đủ sức để tiếp tục lên đường.

Trên bước đường tha phương cầu thực và hoằng hóa độ sinh, Ngài như một cơn gió thoảng, một áng mây bay, không trụ lại bất cứ nơi nào. Nơi nào cần có Tịnh xá để tiện việc tu tập thì Ngài xây dựng, xây xong Ngài xin đức Phật cử một vị khác đến hướng dẫn Pháp, rồi Ngài lại ra đi. Ngài đã thành lập rất nhiều Tịnh xá, hướng dẫn cho rất nhiều người phát tâm thành kính và quy y Tam bảo.

Thời gian cứ thế trôi qua, sự nghiệp giáo hoá của Tôn giả Phú Lô Na ngày càng lan rộng khắp các vùng xa xôi hẻo lánh.

Vào một ngày nọ, sau mùa An cư kiết hạ, chư Tăng lại tiếp tục lên đường du hoá. Tôn giả Phú Lô Na xin đức Phật cho Ngài đến hướng dẫn ở xứ Du Na, một nơi miền rừng núi hiểm trở, sự đi lại khó khăn, người dân đa số sống bằng nghề săn bắn, nhận thức còn chậm lụt và tính tình thô ác bởi nghiệp sát sinh, hại vật.

Đức Phật bảo với ngài rằng:



_ Ta biết là người xứ Du Na rất hung dữ và độc ác. Nếu họ không muốn nghe lời ông nói, mà còn nặng lời mắng chửi, xua đuổi thì ông sẽ xử lý ra sao?

_ Kính bạch Thế Tôn! Con sẽ chấp nhận chịu đựng, vì họ chỉ nói lời nặng nề mắng chửi, xua đuổi, chứ họ chưa dùng cây gậy để đánh đập thương tổn đến con.

_ Nếu họ đánh đập ông thì sao?

_ Kính bạch Thế Tôn! Con vẫn chấp nhận chịu đựng được, vì họ chưa giết hại con.

_ Nhưng nếu họ giết ông thì sao?

_ Kính bạch Thế Tôn! Con không có gì để oán than hay trách móc họ, vì con biết rằng xác thân tứ đại này là vô thường, huyễn hóa. Con phải cảm ơn họ nhiều hơn, vì đã giúp con xả bỏ xác thân ô uế này.

Đức Phật khi nghe Tôn giả nói vậy liền mỉm cười vui vẻ nói:

_ Lành thay! Phú Lô Na! ông hãy mau lên đường vì ta tin chắc ông đủ sức giáo hóa người dân nơi xứ ấy.

Khi đến nơi, Phú Lô Na không vội vàng thuyết pháp. Ông chỉ lân la tìm hiểu phong tục, tập quán và sở thích của họ. Thấy người dân thường hay bệnh hoạn, đau yếu, mỗi ngày Tôn giả vào tận rừng sâu hái thuốc làm thầy chữa bệnh. Thấy trẻ con dốt nát, thất học, Tôn giả nhiệt tình tận tâm chỉ dạy. Thấy dân thiếu trước, hụt sau, cơm không đủ ăn, áo không đủ mặc, Tôn giả động viên, khích lệ họ gieo mạ, cấy lúa, làm nương, làm rẫy. Cứ như thế từ ngày này qua tháng nọ, Ngài đã được mọi người tôn trọng và quý kính.

Trước kia, vì thiếu hiểu biết nên người dân xứ Du Na cực kỳ hung ác làm nghề sát sinh hại vật. Sau thời gian gặp được Tôn giả, họ đã lần hồi thay đổi tâm tư và hiểu biết mà bắt chước làm theo lời Ngài chỉ dạy.



Ngày trở về, Tôn giả cùng dẫn theo 500 người xứ Du Na đến xin đức Phật xuất gia. Ngài đã để lại hình ảnh tốt đẹp đối với toàn thể người dân xứ này vào phút chia tay rất thắm đậm nghĩa tình. Tôn giả đã trao cho họ một món quà vô giá về đạo lý làm người, sự yêu thương và hiểu biết. Ngài lại tiếp tục cuộc hành trình, dẫn thân vào vùng sâu vùng xa để thuyết pháp, độ sinh. Sách sử không ghi rõ Ngài nhập diệt nơi đâu, vì với Ngài bất cứ nơi đâu cũng chính là quê hương thân yêu của mình.

THAY LỜI KẾT

Muốn chuyển hóa căn bệnh sân hận, ta phải thực tập hạnh kham nhẫn, nghĩa là nhịn chịu những điều không vừa ý, trái lòng như bị nói nặng, bị mắng chửi, bị thách thức, bị nhục mạ, mình vẫn bình tĩnh, thản nhiên, xem tất cả như chất liệu của yêu thương, hiểu biết mà đón nhận với lòng không phản kháng. Kham nhẫn còn là sức chịu đựng trong mọi hoàn cảnh, như nóng lạnh, đói khát, tham muốn quá đáng hay bị mất mát, đau thương...

Một hôm, đức Phật đến giáo hóa tại một làng người Bà La Môn. Một gia đình nọ có bà vợ giỏi tướng số cùng cô con gái xinh đẹp. Vì họ muốn tìm người có đủ 32 tướng tốt về làm rể nên khi người cha vô tình gặp Phật, ông mừng quýnh chạy về báo với vợ, rồi cùng bà đến xem cho chính xác. Khi bà thấy Phật, đúng như người bà bỏ công tìm kiếm, nên bà ưng ý, muốn gả con gái ngay mà không cần điều kiện. Phật nói, ta xưa kia có đầy đủ tất cả cung vàng điện ngọc, vợ đẹp con xinh, thần dân thiên hạ, ta còn bỏ lại sau lưng, sống đời đơn giản rày đây mai đó mà hướng dẫn đạo lý giác ngộ giải thoát cho mọi người. Bà vui lòng hãy tìm nơi khác vì ta đã từ bỏ ngũ dục thế gian từ rất lâu.

Bà buồn quá trở về kể lại cho con gái nghe, làm cô tự ái trước vẻ sắc nước hương trời mà có người dám buông lời từ chối. Kể từ đó, cô ôm lòng oán thù và chờ ngày rửa hận. Vì có nhan sắc mặn mà nên về sau cô được làm hoàng hậu, mẫu nghi một nước. Lần này, Phật đến giáo hóa



tại vương quốc đó, bà biết được nên mướn bọn côn đồ, du đăng chặn đường Phật mà chửi mắng thậm tệ.

Trên con đường hoằng hóa độ sinh, đức Phật đã gặp nhiều gian nan, thử thách. Nếu ta không kham nhẫn hoặc kham nhẫn sai phương pháp thì tất cả công đức gây tạo sẽ bị thiêu đốt hết. Nếu không có bồ đề tâm kiên cố, tức thành tâm hướng về sự giải thoát, giác ngộ, thiếu lòng từ bi khi làm việc thiện giúp ích cho đời bằng tình thương bình đẳng, không phân biệt đối xử, không vụ lợi cá nhân, thì sự dẫn thân ấy dù làm Phật sự đôi lúc có thể trở thành ma sự.

Cả bọn du đăng ấy cứ vây quanh chửi mắng, khùng bố thậm tệ, nên ngài A Nan mất hết bình bình mà thưa với Phật rằng:

Kính bạch Thế Tôn, dân ở đây họ không có tâm cung kính, lại thiếu sáng suốt nên ta hãy đến nước khác giáo hóa, vì con bây giờ chịu hết nổi những lời mắng chửi, sỉ nhục kia rồi.

Phật hỏi: Vậy thì chúng ta đi đâu?

Dạ thưa, Thế Tôn đi nước nào cũng được, miễn là không có ai vây hãm chửi bới là tốt rồi.

Phật nói: Giả sử, chúng ta đi tới chỗ khác cũng bị mọi người mắng chửi nữa thì sao?

_ Nếu vậy chúng ta trở về thành Xá Vệ, Ma Kiệt Đà, nơi Thế tôn đã có nhiều đệ tử thuần thành.

Phật hỏi: Nếu ông là thầy thuốc giỏi thì có nên đề bảng "ở đây tôi chỉ trị bệnh nhẹ thôi, còn bệnh nặng thì vui lòng đi nơi khác" ?

A Nan thưa: Dạ đâu được đức Thế tôn, thầy thuốc giỏi thì phải trị những bệnh nan y mới cứu được nhiều người ạ.

Phật nói: Cũng vậy! Dân ở đây vì chưa biết đạo làm người, nên nhiều người bệnh quá nặng mới có những lời lẽ thiếu văn hóa như vậy. Thôi ta hãy thông thả, từ từ để tìm cách chuyển hóa cho họ.



Bọn du đấng vẫn tiếp tục chửi hoài, A Nan nói họ chửi hoài làm sao đức Thế Tôn giáo hóa họ được.

Phật bảo: Khi nào họ không chịu nghe lời nói của ta nữa, thì ta đi nơi khác cũng không muộn màng gì.

Tên cầm đầu bọn du đấng nghe Phật nói với Ngài A Nan như thế bỗng chuyển tâm, hồi ý quỳ xuống nói rằng: Dạ thưa sa môn Cù Đàm, chúng con từ sáng tới giờ vì ngu si, mê muội nên mới có mắt như mù đối trước bậc siêu phàm vượt Thánh như Ngài. Xin Ngài mở rộng lòng từ ở đây thương xót chỉ dạy chúng con.

Kể từ đó, Phật đã ở lại xứ này giáo hóa.

Nếu chúng ta muốn gieo tạo công đức trọn vẹn, hạnh phúc, an vui lâu dài thì phải kham nhẫn, kiên chí, bền lòng. Bản thân đức Phật cũng từng gặp rất nhiều trở ngại suốt cuộc đời hoằng hóa độ sinh. Người có đủ 32 tướng tốt, cùng 80 vẻ đẹp. Dung mạo hoàn hảo khiến nhiều người quy kính, nhưng cũng kéo theo những rắc rối sau là nhiều cô gái đem lòng thương yêu, nhớ nhung Ngài say mê, đăm đuối không được mà tìm cách hại Ngài.

Với tất cả lòng hoan hỷ, từ bi và trí tuệ sự kiên nhẫn nơi đức Phật đã làm cho bao trái tim con người được chuyển hóa. Do đó, ta có thể khẳng định đức kiên nhẫn là chất liệu nuôi lớn lòng từ bi, là điều kiện làm cho tâm ta trở nên diệu mát như nước cam lồ của Bồ tát Quán Thế Âm. Sự kiên nhẫn được định nghĩa như một hạt giống tốt để con đường dẫn thân thêm tinh tấn, còn là thành trì để tất cả phiền não, nghiệp chướng trong đời lần hồi rơi rụng. Tuy nhiên, mỗi hành giả cần phải kiên nhẫn với thái độ bình tĩnh, sáng suốt, bằng từ bi và trí tuệ.

Lòng kham nhẫn trong các Phật sự hay trong sự dẫn thân phải bắt nguồn từ nhận thức sáng suốt, tất cả những điều chướng tai, gai mắt diễn ra xung quanh đều có những nguyên nhân sâu xa của nó, không lẽ nào là vô cớ, ngẫu nhiên.



Nếu không đủ bình tĩnh, sáng suốt và kham nhẫn chịu đựng, con đường hoằng hóa sau lời ngài A Nan góp ý đã đứt đoạn giữa đường. Biết rõ nguyên nhân, Ngài sáng suốt nhận ra đây là cơ hội cuối cùng để chuyển hóa hoàng hậu, và cuối cùng bà cũng quy Phật trong nỗi niềm ăn năn, hối hận. Bà đến đánh lễ và xin theo làm đệ tử của Ngài. Đức kham nhẫn là sự chịu đựng, chấp nhận, nhẫn chịu trước những điều không hài lòng vừa ý.

Chúng ta đã biết, đức Phật ngày xưa còn bị nhiều người vì thương yêu không được nên phát sinh đem lòng thù hận. Vì lòng tham lam, ganh ghét, tật đố mà bọn ngoại đạo đã âm mưu, chống phá đủ điều. Chúng vu khống, hủy nhục, dựng chuyện cô gái có bầu để bêu rếu Phật ngay trước mặt quần chúng. Độc ác hơn nữa, chúng giết chết người con gái, chôn trong Tịnh xá, rồi mời vua quan xác minh, làm chứng để hãm hại Phật. Chuyện như vậy mà Phật vẫn bình tĩnh sáng suốt, an nhiên, tự tại. Như vậy, sự kiên trì, nhẫn chịu để làm lợi ích cho người là cơ hội mang lại niềm an vui, hạnh phúc. Vì nội tâm đã hoàn toàn thanh tịnh, trong sáng, nên bọn nơ không thể nào vẫn đục. Như nước trong ly đã gạn lọc hết chất cặn bẩn, dù có cố tình quậy đục mà nước vẫn cứ trong. Phật cũng lại như thế! Chính nhờ vậy mà hơn 2600 năm qua, chánh pháp Phật đà trường tồn giúp con người thấu triệt chân lý, sống yêu thương bằng trái tim hiểu biết với tấm lòng vô ngã vị tha.