



Một đêm lo âu không ngủ, có thể làm cho đầu bạn nhanh, mắt bạn nóng làm cho cảm giác mệt con người đi khác, xu hướng trốn tránh... và nếu sự giận dữ đó làm bạn trở thành kẻ thù thì tác hại đi với cảm giác kéo dài và trầm trọng hơn. Trái lại, niềm vui trong sáng, tình thân ái rạng rỡ, niềm phấn khởi của sự sáng tỏ v.v... những cảm xúc tích cực như vậy giúp cho bạn tâm bình lặng, khi bạn các tuyến nội tiết bài tiết vào máu nhiều hơn, giúp cho con người khỏe mạnh và sống thọ hơn...

Theo kinh nghiệm của bạn thân tôi, kết hợp với kiến thức của bạn về Đạo Phật, chúng ta có thể thực hiện như sau:

1. Tuy tất cả, không bao giờ có thể trốn tránh người khác. Đó là tu tập mà Phật giáo gọi là bất hại hay ahimsa. Đã có thể trốn tránh người khác, thì sẽ có lời nói và hành vi hại người khác. Đã có hành vi hại người khác, thì người khác sẽ hại lại mình. Nếu cái tâm sống người khác hại mình thì cái tâm đó không yên rồi.

2. Không nên lo lắng về những người khác khi tâm thức chúng ta, mà cần lo lắng về tất cả mọi điều trốn tránh tiêu cực khác, như ganh tỵ, đố kỵ, tham lam, giận ghét v.v... Tất cả những tu tập đó, đức Phật gọi là tiêu cực vì chúng làm rời bỏ thân tâm chúng ta, đầu óc thân tâm chúng ta. Nên những người như thế làm sao có cái tâm yên được.

3. Thay vào những trốn tránh tiêu cực nói trên, chúng ta sẽ thực hành xuyên, liên tục bởi đức Phật, phát triển những trốn tránh tích cực trong đó, đức Phật hàng đầu là tình thân ái yêu, tôn trọng mọi người, mọi vật. Tình thân ái yêu đó, gọi chung là lòng từ và lòng bi, thực hành đức Phật đức hạnh nghĩa là hai cái

tâm muốn đem niềm vui đến cho mọi người (t) và thông cảm với, chia sẻ nỗi thống khổ của mọi người (bi). Ngoài ra, còn có cái tâm tùy hỷ, luôn luôn sẵn sàng chia sẻ niềm vui với mọi người. Người ta gặp chuyện vui, mình cũng nên vui theo. Tâm đã vui thì cũng được yên, do đó mà có thể ghép an lạc trong kinh điển nhà Phật.

Sống theo 10 thiện, tức là thọ hạnh trong cuộc sống hàng ngày ba điều kiện tích cực trên là lòng từ, lòng bi, lòng tùy hỷ. Nội dung 10 thiện là gì, tôi tin rằng tất cả Phật tử chúng ta đều rõ. Do đó, ở đây, trong phạm vi một bài báo ngắn, tôi sẽ không đi sâu phân tích.

Chức năng của ba điều thiện vô thân: 1. Không giận mà coi trọng mạng sống là thiêng liêng. 2. Không trộm cắp mà thọ dụng bất thí, kể cả bất thí tài vật và bất thí pháp, tức là gìn giữ Phật pháp, gìn giữ những điều hay lẽ phải... 3. Không tà dâm mà sống trong sáng.

Bốn điều thiện vô lợi nói là: 1. Nói lời thật, không nói dối. 2. Nói lời đoàn kết, không nói lời chia rẽ. 3. Nói lời đúng đắn, không nói lời ác độc. 4. Nói lời có ích, không nói lời vô nghĩa.

Ba điều thiện vô tâm, vô ý nghĩ là: 1. Không tham. 2. Không giận dữ. 3. Không si mê.

Đạo Phật phân biệt rõ ràng rồi về thiện và ác, không hề lộn lộn. Làm điều thiện, nói và nghĩ điều thiện thì tâm được yên, làm điều ác, nói và nghĩ điều ác thì tâm sẽ không yên.

4. Trong kinh Pháp Cú, phẩm “**Tâm**” có hai bài kệ mà hàng Phật tử chúng ta nên học thuộc lòng:

*“Kẻ thù hễ kẻ thù
Oan gia hễ oan gia
Không buông tâm hằng ngà, Gây ác cho thân” (PC.42)*

*“Điều mẹ cha, bà con
Không có thể làm được
Tâm hằng chánh làm được
Làm được còn tốt hơn” (PC.43)*

(Kinh Pháp Cú – Bản dịch Thích Minh Châu)

Cũng là tâm của mình của, nhưng khi nó nghĩ bậy, nghĩ trái với mọi điều thiện kể trên, thì cái tâm ấy hẳn bị thân ta còn hẳn kể thù hẳn chúng ta nữa. Tôi dám chắc đây không phải do Phật suy luận mà nói, mà với con mắt Phật (Phật nhãn), Phật thấy rõ mọi mặt như vậy cho nên Phật đã dạy chúng ta. Đó là do những thói quen tiêu cực, xấu ác không những làm tâm chúng ta không yên, mà còn làm cho thân chúng ta cũng không yên. Huy tác áp tăng bất thường, tuy nói thì ra nhưng thực ra, đau khổ chúng ta mà tạo ra những bất hạnh, khổ của những bất hạnh. Những người nào, biết sống như giác và thường xuyên quan sát và cảm nhận những biến đổi của thân tâm mình, sẽ không cần đến các bác sĩ tâm thần, cũng không cần đến sự viện trợ của các nhà tâm thần học; mà với biết rõ những hành vi của những cảm xúc tiêu cực hay tích cực đến tình trạng của chúng ta. Một đêm lo âu không ngủ, có thể làm cho đầu óc nhanh, một cơn nóng làm cho cơ thể mệt mỏi con người khác, xấu đi trông thấy... và nếu sự giận dữ đó làm cho chúng ta thành hẳn thù thì tác hại với cơ thể sẽ kéo dài và trầm trọng hơn. Trái lại, niềm vui trong sáng, tình thương rộng rãi, niềm phấn khởi của sự sáng tạo v.v... những cảm xúc tích cực như vậy giúp cho nội tâm bình lặng, khiến các tuyến nội tiết bài tiết vào máu những chất tốt, giúp cho con người hạnh phúc và sống như trẻ em.

5. Bí quyết pháp tu năm là tìm hiểu những người bạn lành, bạn tốt. Có những người sống chân thật, sống có đức, có tình, chúng ta thoát khỏi sự khổ đau trong tâm an lạc. Những người cũng có người, chúng ta vẫn gặp đã cảm thấy không yên. Đó là điều tôi cảm nghiệm trong cuộc sống, tuy khó gì thích những người tốt.

Một thi nhân xưa – nhà vua Trần Nhân Tông đã khuyên chúng ta: *“Tham thiền, kén bạn, nát thân mình mới là hạnh phúc”* (Phú “**Cố trăn lòng đạo**”, hồi 6).

6. Những người bạn xấu, ghét mình và tìm cách hại mình thì điều gì phải làm? Làm sao tâm chúng ta yên được? Vâng, trong điều mình, tôi cũng từng gặp những người như vậy. Tôi nghĩ là tôi mình nên có những thói quen bình thường và cuộc sống, vì cuộc sống là như vậy, làm sao mà chúng ta toàn là người tốt, người mà mình có thiện cảm và tôi hẳn cũng có thiện cảm với mình. Khi giận người và chân lý sẽ khờ, Phật đã phân tích cái khổ phải gặp gỡ những người mình ghét và ghét mình (Oán tận người khổ). Tôi cho rằng đây là cái hại đến chúng ta từ rèn luyện đức tính nhẫn nại bao dung và tha thứ. Con người mình ghét và ghét mình trở thành ông thầy dạy mình các đức tính quý giá đó!

Một khi ta có những tình cảm và cảm xúc tích cực thì có thể khiến cho các tuyến nội tiết trong cơ thể tiết ra các chất béo, giúp cho tâm mình hưng phấn, thân mình trẻ và khỏe ra v.v... Nếu những thói quen này, thì ngược lại ghét và muộn làm hại mình lại trở thành những thói quen xấu, thậm chí là những thói quen quý báu, để ý cho mình những đức hạnh kể trên.

7. Cuối cùng, chúng ta phải tâm niệm lại Phật dạy. Nếu tâm chúng ta như hổp và tối tăm, những cảm xúc của con, thì dù cho mắt ít mũi bịt vào những cảm xúc đó sẽ mờ mịt và không thể nhìn được. Những nhu cầu tâm ta rằng lòng sông Hoàng dù mắt nhắm mũi bịt vào sông Hoàng những cảm xúc sông Hoàng có mắt đâu. Mặc dù gặp phải bất cứ chuyện gì không may thì chúng ta cũng bình chân như vại, sẽ tìm cách khắc phục.

Đó chính là biện pháp hết sức tự nhiên và phù hợp với loài người. Đó là một rằng tình thương, lòng quý trọng đời với mọi người, mọi vật, luôn nghĩ tới hạnh phúc của người khác dù thân hay số, những trách nhiệm là đời với những người thân trong gia đình, như cha mẹ, vợ chồng, con cháu, anh chị em rồi sau đó nghĩ tới hàng, bè bạn, người láng giềng, người cùng phố.

Con người có đức mắt lòng yêu thương rằng mọi như thế, sẽ như mắt cây đời thế có bao nhiêu mầm mống, có thể hút các chất ngọt trong đất. Một cây như thế, sẽ phát triển xanh tươi, cho ra bao nhiêu quả ngọt, ai ăn cũng thích. (Xem **Tăng Chi I**).

8. Một biện pháp nữa làm cho chúng ta yên tâm là niệm hai thế ra, vào. Kinh Pháp Cú (phẩm Tâm) rằng ví tâm người vùng vẫy, như con cá vọt khỏi nước vẫy. Cái tâm vùng vẫy như con cá, vọt ra khỏi nước, làm sao yên được. Có một biện pháp thiền đi u mà Phật rằng dạy là niệm hai thế ra, vào. Theo kinh nghiệm bản thân, tôi thiền rằng niệm 1, 2, 3, 4, 5 thế vào. Rồi 6, 7, 8, 9, 10, thế ra. Trong ngày, tôi cứ theo dõi hai thế như vậy không biết bao nhiêu lần. Làm việc mắt, đi qua lại trong phòng, tôi cũng theo dõi hai thế theo bước đi của mình. Không đi, chôn người trên ghế bành để nghe người, ngay cả trước khi ngủ hoặc bắt đầu người thiền, hay là sau khi ngủ dậy, tôi cũng làm như vậy kiên trì, không xao lãng. Quốc sư Viên Chiếu đã nói với vua Trần Thái Tông, khi vua rời bỏ kinh thành, lên núi Yên Tử để tìm Phật: *“Phật không có trong núi. Phật chỉ ở trong tâm. Tâm lặng mà biết thì đó là ông Phật thế”*

. (Xem bài tựa

“Thiền tông chơn nam”

—

Khóa Học Lạc

).

Tôi tự mình cảm nhận như tu niệm mới khởi ra vào, kết hợp với tiếp xúc nghĩ đến điếu thiền, nói lời thiền, làm việc thiền... thì tâm dần dần nên bình lặng. Tôi đã thực hành khá lâu và quen dần mới, học bắt đầu người thiền, là có cảm nhận cơ thể, tâm dần dần nhẹ nhàng an tĩnh.

9. Bị pháp cụ thể cùng để nói suông mà phải thực hành, không nói lý thuyết. Nếu lý thuyết thì ai cũng nói được, miễn là có đôi chút hiểu biết. Nhưng để quan trọng nhất là thực hành, thực hành và thực hành. Thực hành xuyên suốt giác theo dõi thân, tâm mình. Thân tâm mình là cuốn sách, luôn trải nghiệm trải nghiệm mới, sao ta không được. Đó cũng là ông thầy tốt nhất, cuốn sách hay nhất. Mọi bị pháp làm cho tâm yên để có sự yên ổn trong đó.

(Đăng trong tuần báo Giác Ngộ số 169 24-04-2003)