



Một đêm lo âu không ngủ, có thể làm cho đầu bạn nhanh, mắt bạn nóng làm cho cảm giác mất con người đi khác, xau đi trông thấy... và nếu sự giận dữ đó làm bạn thành người thù thì tác hại đi với cảm giác kéo dài và trầm trọng hơn. Trái lại, niềm vui trong sáng, tình thân ái rộng rãi, niềm phấn khởi của sự sáng tỏ v.v... những cảm xúc tích cực như vậy giúp cho người tâm bình lặng, khi cần các tuyến người tiết bài tiết vào máu nhiều hơn để chữa bệnh, giúp cho con người hạnh phúc và đáng sống hơn nữa...

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 tránh người khác. Đó là thực tại mà Phật giáo gọi là bất biến hay ahimsa. Đã có thể tránh người khác, thì sẽ có lời nói và hành vi người khác. Đã có hành vi người khác, thì người sẽ hại mình. Nếu cái tâm sống người khác ta 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 tiêu cực khác, như ganh tỵ, đố kỵ, tham lam, giận ghét v.v... Tất cả những điều đó, được gọi là tiêu cực vì chúng làm rời bỏ thân tâm chúng ta, đưa đến thân tâm chúng ta. Nên người khác như thế làm sao có cái tâm yên được.

3. Thay vào những điều tiêu cực nói trên, chúng ta sẽ thực hành xuyên, liên tục bởi những, phát triển những điều tích cực trong đó, đứng 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, những đức hạnh như nghĩa là hai cái

tâm muốn đem niềm vui đến cho mọi người (t) và thông cảm với, chia sẻ với những 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 thể thể nghiệm 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 đức thiện và thân: 1. Không giận mà coi trọng mọi người sống là thiêng liêng. 2. Không trộm cắp mà thọ dụng bất thí, không bực bội thái quá và bất thí pháp, tức là gìn giữ Phật pháp, gìn giữ gìn giữ như người đi u hay là phật tử... 3. Không tà dâm mà sống trong sáng.

Ba đức thiện và nói là: 1. Nói lời thật, không nói dối. 2. Nói lời đoàn kết, không nói lời chia rẽ. 3. Nói lời đem lại hạnh phúc, không nói lời ác độc. 4. Nói lời có ích, không nói lời vô nghĩa.

Ba đức thiện và tâm, với ý nghĩa là: 1. Không tham. 2. Không giận dữ. 3. Không si mê.

Đạo Phật phân biệt rõ ràng rồi với thiện và ác, không hề lầm lẫn. Làm đức thiện, nói và nghĩ đức thiện thì tâm được yên, làm đức ác, nói và nghĩ đức 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 hận ng tà, Gây ác cho kẻ thân” (PC.42)*

*“Đi u mẹ cha, bà con  
Không có thể làm được  
Tâm hận ng chánh làm được  
Làm được còn kẻ thù” (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 như vậy, nhưng chúng ta mà tạo ra như vậy nên họ, kể cả 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 như vậy, giúp cho con người hạnh phúc và sống như trẻ em.

5. Bí quyết pháp tu năm là tìm kiếm 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 gặp thích những người tốt.

Một thiện sĩ – 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 với tôi là như vậy, làm sao mà chấp nhận toàn là những thói quen, những mà mình có thói quen cảm và tôi hẳn cũng có thói quen đối với mình. Khi gặp người vô nhân lý sẽ khó, Phật đã phân tích cái khổ phải gặp gỡ những người mình ghét và ghét mình (Oán thọ hạnh khổ). Tôi cho rằng đây là cái hại đối 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 kia trên.

7. Cuối cùng, chúng ta phải tâm niệm lại Phật dạy. Nếu tâm chúng ta như hổp và tối tăm, như cốc nước con, thì dù cho mắt ít mũi bịt vào những cốc nước đó sẽ mù và không thể uống được. Những người tâm ta rộng lớn như sông Hằng dù mắt nhắm mũi bịt vào sông Hằng những cốc nước sông Hằng có mù 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 rộng tình thương, lòng quý trọng đời với mọi người, mọi vật, luôn nghĩ tới hạnh phúc của người khác dù thân hay sơ, những người hết 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 rộng mở như thế, sẽ như mắt cây đời thế có bao nhiêu mầm, có thể hút các chất ngọt trong đất. Mắt 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) thế ví tâm người vùng vẫy, như con cá vọt khỏi nước, làm sao yên được. Có một biện pháp thế đi u mà Phật thế dạy là niệm hai thế ra, vào. Theo kinh nghiệm bản thân, tôi thế người niệm 1, 2, 3, 4, 5 thế vào. Rồi 6, 7, 8, 9, 10, thế ra. Trong ngày, tôi cứ thế dõi hai thế như vậy không biết bao nhiêu lần. Làm việc mắt, đi qua lại trong phòng, tôi cũng thế dõi hai thế theo bước đi của mình. Không đi, chợp mắt trên ghế bành để nghỉ ngơi, ngay cả trước khi ngủ hoặc bắt đầu ngủ thì thế, hay là sau khi ngủ dậy, tôi cũng làm như vậy kiên trì, không xao lãng. Quốc sư Viên Chấn 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 yên mà bắt thì đó là ông Phật thế thế”*

. (Xem bài thế a

**“Thiền tông chơn nam”**

—

**Khóa Học Lc**

).

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, hầu hết đều nghĩ thiền, là có cảm nhận cơ thể, tâm dần dần nhẹ nhàng an tĩnh.

9. Bên 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 trình bày trình bày mới, sao ta không được. Đó cũng là ông thầy tốt nhất, cuốn sách hay nhất. Mọi bên pháp làm cho tâm yên để có sự yên ổn trong đó.

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