

THỰC TẬP CHẾ NGỮ TÁM NGỌN GIÓ ĐỜI (phần 1)  
Tâm Lương Đào Mạnh Xuân

Đọc, gạn lọc lấy điều hay,  
Dem áp dụng, mong đời thay cuộc đời

(A): “**Bốn Ngọn Gió Tạo Khổ**”. Trong tám ngọn gió đời, chỉ có bốn ngọn gió thường đem lại cho ta sự tức giận, hậm hực, uất ức; buồn phiền, khổ sở;.. xin tạm gọi tên là “**Bốn Ngọn Gió Tạo Khổ**”. Đó là:

“**Bị chê**: sân dậy, giận người chê ta.”

“**Tổn hại**: buồn bã, thật là khó nguôi.”

“**Bị vu khống**: thật đoan trường, Hậm hực, uất ức, tưởng chừng khó quên.”

“**Chướng duyên đến**: khổ vô ngân, Trách trời nỡ đặt số phần trái ngang.”

Trong 4 ngọn gió tạo khổ, trước tiên xin nói đến hai ngọn gió: “**bị chê, bị chỉ trích**” và “**bị vu khống**”. Đây là điều đáng để ý nhất bởi một khi “cái tôi” của ta bị xúc phạm, cơn giận sẽ bùng dậy rất nhanh. Để kìm hãm cơn giận, xin đề nghị:

(a): Hãy cố giữ bình tĩnh và tự nhắc mình **không biểu lộ sự tức giận quá mức bằng cách nhớ thực hành một hay vài lời khuyên sau đây:**

\* No mất ngon, giận mất khôn.

\***NHÃN** điều khó nhẫn thật hay!

Nếu không, việc ác xảy ngay tức thời.

\*“Con giận bắt đầu bằng sự điên rồ và kết thúc bằng sự ân hận.”

\*“Chưa đánh được người, mặt đỏ rang rang. Đánh được người rồi, mặt vàng như nghệ.”

\*“Tức giận là lấy sai lầm của người khác để trừng phạt chính mình, cứ mãi nhớ và không quên khuyết điểm của người khác thì người bị tổn thương nhiều nhất chính là bản thân mình.”

\*Một niệm sân hận khởi lên sẽ đốt cháy cả rừng công đức vì :

Một niệm sân hận khởi lên,  
Bao nhiêu nghiệp chướng chực bên liền liền.

\***Hoặc**: Hãy chú tâm hít thở thật sâu nhiều lần. Việc làm này giúp ta không hành động vội vã.

Nếu chúng ta biết đề nén sự phẫn nộ, chắc chắn mọi việc sẽ trở nên êm dịu hơn. Còn, nếu cứ để mặc cho cơn giận tự do bùng phát thì cuối cùng, có khi chỉ vì một nguyên do rất nhỏ, có thể đưa đến sự giết chóc hoặc ẩu đả dẫn đến thương tích nặng nề,...Điều này chúng ta thường thấy xảy ra ở khắp mọi nơi.

(b): Tiếp theo, xin đề nghị **làm** hoặc **ghi nhớ** một hay nhiều điều sau theo từng hoàn cảnh để **chế ngự tức giận, não phiền...**

**(b1): Điều thứ nhất: Cố gắng** tìm ra lỗi do mình gây ra bằng cách nhớ câu: “Tiên trách kỷ, hậu trách nhân.” Câu này thật hay. Ai thấy được lỗi mình đã gây ra sự việc, cơn giận hạ xuống rất nhanh.

**(b2): Điều thứ hai:** “ Ngoài việc gây độc hại cho tinh thần, **cơn sân hận và lòng thù địch** còn tạo ra mối hiểm nguy cho cơ thể chúng ta. Y học đã khẳng định sự tức giận cùng những cảm xúc vô bổ khác đều góp phần tạo nên bệnh tật. Khi tức giận, cơ thể phóng thích một số hóa chất làm rối loạn sự điều hòa cơ thể. Nếu buồn phiền sân hận thường xuyên thì lâu dài sẽ dẫn đến nhiều bệnh tật như loét bao tử, rối loạn tiêu hóa, táo bón, cao huyết áp, rối loạn tim mạch, thậm chí ung thư” (trích dẫn lấy từ sách “HẠN CHẾ SÂN HẬN. TRÁI RỘNG TÌNH THƯƠNG.” của tác giả Tỳ Khuru VISUDDHÀCÀRA do Minh Tâm biên dịch.)

**(b3): Điều thứ ba: Ai còn ôm những cảm giác hận thù, não phiền lâu ở trong lòng, phải biết rằng mình đang làm một việc hết sức vô lý vì nó sẽ tạo ra một số** hậu quả khác nữa:

- Về mặt lúc nào cũng biểu lộ nét cau có, sân hận,... Điều này sẽ gây sự mất thiện cảm với mọi người.

- Đối với gia đình, họ là người hay quát tháo, la lối, chửi mắng,... gây khổ sở nhiều cho người thân.

- Những người như vậy càng mau già trước tuổi.

- Và dĩ nhiên sức khỏe ngày càng yếu đi vì mang nhiều bệnh tật, rồi đưa đến chết sớm.

Nên nhớ cổ nhân có dạy:

“Tài sản quý báu nhất của đời người là sức khỏe.” vì người không có sức khỏe sẽ thiệt thòi nhiều thứ. Muốn làm việc gì cũng bị ngăn ngại vì sức khỏe.

Được thân người rất khó và thời gian sống cho một cuộc đời quá ngắn, tại sao ta không chịu chọn cách sống nội tâm thanh thản, nhẹ nhàng để được an lạc có tốt hơn không.

**(b4): Điều thứ tư: Người thường sân hận rất dễ bị đọa vào ba đường ác:**

vì trong tâm lúc nào cũng nóng như một hỏa diệm sơn nên không tránh khỏi lúc gần chết, tâm cũng mang sự giận dữ. Có thể chỉ vì một nguyên do người nhà làm một cái gì đó họ không hài lòng. Theo Đạo Phật: *“sự thọ báo kiếp sau tùy thuộc vào tư tưởng, suy nghĩ sau cùng của ta vào giây phút lâm chung. Nếu ta qua đời với niệm tưởng bất thiện, ác nghiệp, ta sẽ có sự tái sinh tương ứng - với niệm tưởng tốt lành, thiện nghiệp, ta có một kiếp sau tốt đẹp”* (trang 70 Sách đã dẫn)

Điều này cũng rất quan trọng, người luôn ôm sân hận trong lòng phải biết:

**Người sân chết khổ vô ngần.**

**Đọa ba đường ác, muôn ngàn đặng cay.**

**(b5): Điều thứ năm:** Sau khi đã áp dụng đủ mọi cách mà lòng vẫn còn hận thù, khổ sở... thì xin đề nghị **Niệm Phật nhiều câu thật chí thành.** Niệm làm sao, đừng để hận thù, khổ sở... còn trong tâm. Cách này dành riêng cho những **người tu Pháp môn Tịnh độ.**

Có cách của Tổ Ấn Quang dạy là dùng Thập Niệm Ký Số tức niệm 10 câu, đồng thời ký số (nhẩm số) từ 1 đến 10. Niệm làm sao để ký số đừng sai. Nếu ký số sai nhiều quá, tức tâm vẫn còn nhiều hận thù, khổ sở...Nói chung, tâm còn loạn động. Đại Sư Hám Sơn có dạy: “Miệng niệm Di Đà, tâm tán loạn. Niệm cho rát cổ cũng bằng không.” Có nghĩa niệm Phật, tâm tán loạn đã không đẹp được phiền não, uất ức... mà còn không có công đức gì cả.

### **(b6): Điều thứ sáu: Tin sâu luật nhân quả:**

#### **(b6.1): Sự việc xảy ra ngoài đời:**

Một khi có chướng duyên đến làm ta khổ sở, giận tức,... xin hãy tự an ủi rằng ta đang trả nghiệp. Lúc đó, liền nghĩ rằng trong kiếp này hay trong một kiếp nào đó ở quá khứ, ta đã làm việc xấu như vậy với ai đó và nay đủ duyên, quả báo trở ra và ta phải lãnh nhận. Xin nói gọn, khi gặp một điều xấu đến với mình thì nhớ là **“Gieo nhân nào, gặt quả đó.”** Đây cũng là cách tự nhận lỗi về mình. Theo chúng tôi, sự nhận lỗi về mình sẽ làm tâm ta không còn oán trách người kia và lòng thấy dịu lại ngay.

Vậy, khi chấp nhận điều trên thì có ai chê bai, chỉ trích hoặc thậm chí vu khống và kể cả chướng duyên đến, ta cũng phải vui vẻ chấp nhận mà không than trời trách đất.

Còn có quý vị nào không tin luật nhân quả, xin vui lòng áp dụng những cách khác để giữ tâm không quá nóng giận lúc sự việc xảy ra, cốt sao tránh xảy ra sự việc đáng tiếc.

#### **(b6.2): Sự việc xảy ra trong gia đình:**

Bây giờ xin bàn đến **“Bốn ngọn gió tạo khổ”** này đến với mọi người **trong cuộc sống gia đình**. Ai gặp phải nó, có người sẽ vô cùng khổ sở, có người uất ức đến cùng cực,...

Xin đọc lời dạy của Đạo Phật: **“Vợ chồng và con cái đến với nhau trong kiếp này là do 4 loại nghiệp duyên mang tới: một là đến “đền ơn”, hai là đến “báo oán”, ba là đến “trả nợ” và bốn là đến “đòi nợ”**

Đoạn tiếp theo sau đây, chúng tôi chỉ bàn đến phần **báo oán và đòi nợ**. Xin mời quý vị hãy nhìn quanh ta: có những gia đình vợ chồng con cái đến với nhau **không để báo oán cũng để đòi nợ** cho nên chẳng mấy khi họ được sống vui vẻ trọn vẹn.

Những ví dụ loại **báo oán hoặc đòi nợ** có nhiều lắm. Tóm lại, **người thân gây khổ cho nhau** phần nhiều xoay quanh những việc như: tiền bạc, tài sản, sắc dục, ngoại tình, ghen tuông, cờ bạc, cá độ, số đề, hút xách, rượu chè be bét, v.v...và qua những việc khác như:

\* cha mẹ khó tính hay mắng la, chê bai, nói lời oan ức,... với con cái,...

\* hay anh chị em bất hòa do dính dáng đến đất đai, nhà cửa, tài sản... Chẳng hạn có người nhờ người thân đứng tên mua đất, giữ nhà...rồi sau đó chiếm đoạt luôn,...

Vậy nên, chẳng may gặp phải hoàn cảnh xấu xảy đến, **hãy tin vào luật nhân quả** tức **“Gieo nhân nào, gặt quả đó”** và mong quý vị nhớ mấy câu văn vắn sau đây để cố giữ tâm lắng dịu lại:

Người thân gây khổ, làm nhục,... ta,  
Hoặc chướng duyên đến, tự nhủ là:  
Do ta tạo nghiệp nhiều kiếp trước,  
Đủ duyên, quả trở, chẳng kêu ca.

Hoặc nhớ câu:  
Điều xấu đến, do lỗi ta.  
Mình làm, mình chịu, kêu ca nổi gì!