

Đọc, gạn lọc lấy điều hay,
Dem áp dụng, mong đổi thay cuộc đời.
Công đức hồi hướng về nơi:
Quê hương Cực Lạc, nguyện cuối đời vãng sanh.

Dưới đây là những điều chúng tôi ghi ra để tự khuyên mình cố gắng tu tập mỗi ngày về Hạnh Nhẫn Nhục hay Hận Chế Sân Hận. Đây là phần thực tập rất khó. Bởi vì hằng ngày chúng ta phải gặp rất nhiều điều không vừa ý từ ngoài xã hội cho đến trong gia đình. Chúng tôi không dám nhận rằng mình đã tu tập được nhiều. Nhưng nếu có cố gắng thực tập thì cũng có giảm đi phần nào. Vì vậy, nay xin được phổ biến đề tài này với ước mong những ai thích **Học Hạnh Nhẫn Nhục hay Hận Chế Sân Hận**, sau khi đọc xong bài viết, hy vọng sẽ nhận được đôi điều hữu ích để áp dụng. Nếu được vậy, chúng tôi xin đem hồi hướng công đức này về cho tất cả pháp giới chúng sanh tương lai đồng sanh về Tịnh Độ. Trân trọng. Tác giả.

HỌC HẠNH NHẪN NHỤC Hay HẬN CHẾ SÂN HẬN

Tâm Lương Đào Mạnh Xuân

Một niệm **SÂN HẬN** khởi lên,
Muôn ngàn **NGHIỆP CHƯỚNG** chực bên liền liền.
Vậy điều cần nhớ trước tiên:
Học **HẠNH NHẪN NHỤC** để yên mọi bề.
Dù ai bêu xấu, mắng chê ...
Ta xem như thể không hề chi đâu:
Chú tâm hít thở thật sâu,
Hoặc là niệm Phật nhiều câu chí thành,
Bị oan ức, Phật dạy rằng:
Không biện bạch, nghiệp (chướng) dễ dàng tiêu tan.
Làm vậy, **GIẬN** biến rất nhanh,
Còn không, nhớ thuộc rành rành lời răn:
“Tiên trách kỷ, hậu trách nhân”
Tức là chịu nhận do nhân ta làm.
Người quảng đại nhận lỗi lầm.
Cũng làm cơn **GIẬN** bội phần xa bay.
Hoặc nhủ ta tạo ác trước đây,
Nên nay quả báo lộ bày chớ chi!
Còn một cách nữa, nhớ ghi:
Ai có mắng chửi, vội chi giận hờn,
Họ cho ta lời độc mồm,
Không nhận, không oán, cõi lòng nhẹ đi.
Lời ác hồi lại họ chớ gì!
Trừ được cái họa, một khi im lời.
Tâm hồn an ổn thanh thoi,
Phát sinh trí huệ, cuộc đời vui tươi.

Còn xem **“TA”** lớn tựa trời,
Ai mà đụng đến, tức thời **NỔI SÂN**.
Ấy người ngã mạn, kiêu căng,

Cổ chấp, độc đoán, hung hăng làm đầu,
 Gây người thân lắm khổ đau,
 Chửi mắng, quát tháo nặng sao tâm hồn.
 “No mát ngon, giận mát khôn”
 Bài học ấy phải thường luôn nằm lòng.
 Cả rừng công đức mênh mông,
 Chỉ đóm giận, đốt sạch bong chẳng còn.
 Có người **SÂN** giết vợ, con,
 Gây bao án nặng, chẳng còn tính nhân,
 Lại chuốc lắm bệnh vào thân,
 Tim mạch, mất ngủ bần thần canh thâu,
 Cao huyết áp, khổ làm sao!
 Quá giận, đứt mạch máu đầu, chết ngay.
 Lửa sân thiêu đốt ngày ngày,
 Tức giận, phiền não... vò vấy tâm ta.
 “Sân nhập, khẩu xuất” phóng ra,
 Bao nhiêu lời ác, nghiệp ta lãnh phần.
 Người **SÂN**, chết khổ vô ngàn,
 Đoạ ba đường ác, muôn ngàn đấng cay.
 Ôm **SÂN**, quá khổ thế này!
 Nên mau cố bỏ, chớ chầy nữa chi.
 Được vậy có lợi tức thì,
 Thân, tâm bớt bịnh còn gì sướng hơn.

Phần đọc thêm:

(1): “Tiên trách kỷ, hậu trách nhân”: trước hãy trách mình, rồi sau mới trách người.

Có lỗi, biết lỗi, nhận liền.

Ấy người độ lượng, chẳng phiền lụy ai.

(2): Tóm lại, khi gặp những hoàn cảnh làm ta phải **SÂN HẬN**, hãy cố gắng thực hiện những cách sau để chế ngự:

(a): Chú tâm hít thở thật sâu,

(b): Niệm Phật nhiều câu chí thành,

(c): Bị oan ức, Không biện bạch.

(d): “Tiên trách kỷ, hậu trách nhân”

(đ): Tự nhủ do **Gieo nhân nên gặt quả**.

(e): Ai có mắng chửi, Không đáp trả. Không oán hờn. Những lời độc mồm sẽ phản hồi

lại tới họ.

(3): Phật dạy: **“oan ức không biện bạch, nghiệp chướng dễ tiêu trừ.”**

(4): Khi gặp chuyện làm ta phải sân hận như có ai mắng nhiếc, bêu xấu v.v... ta hãy tự nhủ: **“mình đang trả nghiệp”**. Lúc ấy, ta hãy im lặng và nghĩ trong kiếp này hay một kiếp nào đó trong quá khứ, ta đã làm việc xấu như vậy với ai đó và nay đủ duyên, phải nhận quả báo. Vậy, hãy tự an ủi, chấp nhận những cái không hay đến với ta.

Chúng tôi có mấy câu sau để tự nhắc mình:

Tốt nhất là cách làm thinh,
Khi người nói xấu về mình là xong.
Chứ ôm ám ức trong lòng,
Tâm khổ, bệnh nhập, ngủ không yên gì.
Tự nhủ trả quả chó chi,
Đạo Phật đã dạy chẳng gì ngẫu nhiên.

(5): Có một lần Đức Phật đi khát thực đã bị một người Bà La Môn theo chửi. Lý do là có nhiều đệ tử của ông ta đã theo quy y Đức Phật. Ông ta chửi hoài mà Đức Phật vẫn đi, không nói gì. Tức quá, ông ta chạy ra trước chặn đường hỏi tại sao Đức Phật nghe mà không trả lời. Lúc ấy, Đức Phật mới hỏi:

-Giả dụ ông cho một người một món quà mà người ấy không nhận thì quà thuộc về ai?

Người Bà La Môn đáp:

-Tôi tặng mà người ta không nhận thì quà thuộc về tôi chứ về ai.

Đức Phật bảo:

-Cũng vậy, ông chửi mà ta không nhận, vậy lời nói đó đâu có dính dáng gì tới ta.

(6): No mắt ngon, **giận mắt khôn**: Khi sân hận sanh khởi, ta nên kiềm chế, lặng yên bất động như một khúc gỗ... vì trong tâm trạng đó những gì ta nói ra hoặc làm đều vụng về, thô lỗ, gây ra những tai hại mà sau này ta phải hối tiếc”. (Trang 30 sách “HẠN CHẾ SÂN HẬN. TRÁI RỘNG TÌNH THƯƠNG.” của tác giả Tỳ Khuru VISUDDHĀCĀRA do Minh Tâm biên dịch)

(7): Đạo Phật có câu: **“Một niệm sân khởi lên đốt cháy cả rừng công đức.”**

(8): Khi sự sân hận bùng lên, có người sẽ hành động rất hung ác như dùng lời chửi mắng thậm tệ, đánh đập người tàn nhẫn hay thậm chí có thể đưa đến chỗ giết người. Nếu là người có lòng nhân, sau những hành động quá trớn ấy họ sẽ rất ân hận. Chi bằng để khởi xảy ra việc đáng tiếc, ta luôn tự nhắc mình nhớ câu của ông bà dạy:

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

(9): **Người có nhiều sân hận sẽ mang một số bệnh như sau: một đoạn trong sách nêu trên đã ghi:**

“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” (trang 10, sđd).

(10): **Người sân nhiều, tâm rất đau khổ:**

“Sân hận làm đời ta đau khổ, nếu ta tiếp tục chấp nhận và không cố gắng chế ngự nó, có nghĩa là ta tiếp tục sống cuộc sống hỗn loạn. Cứ mỗi lần bực mình, khó chịu, tức giận, chúng ta lại bắt đầu thiêu đốt chính mình. Cảm giác cháy bỏng gia tăng theo cường độ của cơn giận; càng giận dữ, ta càng cháy bỏng nhiều hơn. Quả là một cảm giác vô cùng đau khổ. Bạn có thể quan sát điều này nơi chính bạn. Khi bạn rơi vào tâm trạng bực mình, tức tối, hãy quan sát trạng thái của tâm rồi bạn sẽ phát hiện được nỗi đau đớn thống khổ mà bạn đang chịu đựng trong lúc tức giận hoặc rối loạn, ...” (Trang 8, Sách đã

dẫn)

(11): **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. 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)

(12): Con giận khởi lên nhiều sẽ đưa đến:

(a) **Tìm cách trả thù:** Nếu trong cuộc sống, mình bị một người làm điều xấu, chẳng hạn như vu oan cho ta, rồi ta tìm cách trả đũa, theo kiểu “ăn miếng trả miếng”, thì tâm mình luôn luôn khổ sở. Chi bằng nhớ những câu ông bà đã dạy: “Nai giặt móng, chó cũng le lưỡi” hoặc “Một điều nhịn, chín điều lành” để dẹp bỏ sự hiềm khích. Vì trong cuộc hơn thua nào, cả hai bên đều phải nhọc tâm cực trí để tìm cách đối phó. Hơn nữa đã là con Phật, ta nên nhớ những lời Phật dạy:

- *“Lấy ân báo oán, oán tự tiêu tan. Lấy oán báo oán, oán thêm chồng chất”*.

- *Hoặc “Oan ức không cần bày tỏ, vì bày tỏ là hèn nhát, mà trả thù thì ân oán kéo dài”*.

Nhớ những điều nêu trên nên chúng tôi tự khuyên mình hãy cố sống nhường nhịn và hỷ xả, qua những câu sau:

Chưa hại được người, đã hại ta.
Đạo Phật xưa nay dạy thế mà.
Niệm ác thoáng qua là tạo nghiệp,
Chi bằng hỷ xả, nhẹ tâm ta.

(b) *Dung mạo xấu xí khi có được thân người lại:* **Người có nhiều sân hận**, về sau có được thân người **sẽ có dung mạo xấu xí**. Lý do hằng ngày ôm sân hận, nét mặt lúc nào cũng cau có, dữ dằn. Tướng xấu này sẽ ảnh hưởng đến kiếp sau làm người.
