

Người tu phải dẹp bỏ tham sân si

Phiền não do tham sân si mà ra. Nếu chúng ta biết chừa, biết ngăn đón tham sân si thì phiền não sẽ giảm dần. Nếu dẹp được mây phiền não thì ông Phật của mình hiện ra, không cần tìm kiếm ở đâu hết. Sống được với ông Phật thật của chính mình, đó là người biết tu.

Trong kinh kể lại, một hôm Phật hỏi các thầy Tỳ-kheo:

- Nay các Tỳ-kheo, nếu trong thất của các ông có ba con rắn độc chui vô thì các ông có ngủ ngon không?

Các thầy thưa:

- Bạch Thế Tôn, chúng con ngủ không ngon.

Phật hỏi:

- Làm sao các ông ngủ mới ngon?

Các thầy thưa:

- Bạch Thế Tôn, chừng nào chúng con đuổi hết ba con rắn độc ra khỏi thất thì ngủ mới ngon.

Phật kết thúc:

- Ba con rắn độc tuy độc nhưng không độc bằng ba thứ tham, sân, si. Tại sao? Vì rắn độc cắn chỉ chết thân đời này thôi, còn tham sân si hại không những đời này mà còn qua đến nhiều đời khác nữa.

Đây là điều hết sức cụ thể. Người tu phải dẹp bỏ ba con rắn độc tham, sân, si mới có thể tu được. Làm sao để dẹp chúng? Nóng giận là rắn hổ lửa. Nếu nó ở trong nhà mình, chúng ta phải lấy roi nhẵn nhục để đuổi. Nhẵn là an nhẵn, nhịn nhục, dần dần nóng giận sẽ lắng dịu. Như ai nói câu gì trái ý làm mình nổi giận, miệng la tay múa. Tất cả những hành động khiến người ta khổ gốc từ nóng giận mà ra. Muốn nhịn, có người nói uống nước cho mát, nhưng nước qua khỏi cổ thì nóng lại nữa.

Bây giờ tôi đề nghị với quý vị một lối nhẵn thực tế hơn. Khi vừa nổi nóng chưa kịp mở miệng, chúng ta liền đọc câu thần chú này: “Nói là ngu, nín là

khôn”. Cứ đọc tới đọc lui một hồi thì cơn giận hết. Vì sao? Vì khi nổi nóng mình sẽ nói bậy. Nói bậy tức là ngu. Vì vậy ta tự nhắc nói là ngu, còn im lặng là khôn. Cứ tự nhắc mình như vậy hoài sẽ không nói trong lúc đang nóng. Nhờ thế ta tránh gây khẩu nghiệp, tránh luôn cả thân nghiệp không tốt. Tự nhắc như thế chúng ta yên được một lúc. Nhưng sau đó nhớ lại cũng nổi nóng nữa, nên phải bước qua chặng thứ hai là quán từ bi.

Từ bi là sao? Từ bi là thương mến tất cả mọi người như thân nhân của mình. Nhưng họ chửi thì làm sao ta thương được? Chúng ta phải dùng trí suy xét kỹ, kẻ nói những điều thô lỗ vô lý là người tình hay mê? Đó là người mê. Nếu người mê thì ta phải tỉnh mới khôn ngoan. Người tỉnh thì phải thương kẻ mê, chứ đâu thể giận họ được. Như vậy chặng thứ nhất là nhẫn để ngăn chặn sự nóng giận bộc phát, đến chặng thứ hai mới bứng tận gốc sân hận.

Đến tham làm sao trị? Tham dụ như rắn hổ mang. Loại rắn này thường chạy tứ tung, không chịu ở yên một chỗ. Tham có năm thứ: tham tài, tham sắc, tham danh, tham ăn, tham ngủ. Chúng ta trị tham như thế nào?

Tham tiền thì lấy thuốc vô thường trị. Tiền của tuy có nhưng sẽ mất bất cứ lúc nào. Phật dạy tiền của thường bị năm nhà lấy: một là bị nước lụt cuốn trôi, hai là bị lửa cháy tiêu, ba là bị trộm cướp, bốn là bị con bất hiếu phá, năm là bị quan quyền không lương thiện chiếm đoạt. Tiền của chúng ta tích lũy, gìn giữ được một thì muốn thêm hai, được hai muốn thêm ba bốn... cứ muốn tích lũy thêm hoài gọi là tham. Nếu chúng ta nhớ lại của cải nhiều, nhưng gặp tai nạn lửa cháy, nước lụt, con bất hiếu phá, hoặc bị trộm cướp rình rập cướp lấy... thì sẽ tiêu tan hết. Nên đó là của cải không bảo đảm.

Muốn được bảo đảm hơn chúng ta phải tu pháp bố thí. Giả sử một ngàn đồng đủ cho chúng ta sống trong một tháng, nếu mình có ngàn một ngàn hai thì tính để dành, đó cũng là hơi tham một chút. Bây giờ có dư ta giúp đỡ những người thiếu kém hơn mình, đó là bố thí. Vì vậy nói bố thí độ xan tham. Tất cả của cải thế gian đều có thể bị người ăn cắp, chỉ nghiệp lành của mình là không ai lấy. Cho nên đối với tham tài chúng ta dùng hai thứ thuốc để trị: một là quán vô thường, hai là bố thí.

Đến bệnh tham sắc. Đây cũng thuộc loại bệnh trầm trọng. Bệnh này lấy thuốc quán bất tịnh để trị. Quán thân nhớp nhúa bẩn thỉu, tự nhiên bớt tham sắc. Vì sao chúng ta dính mắc với sắc đẹp? Vì nhìn mọi người qua dáng vẻ bên ngoài, chứ không thấy tội cùng phần bên trong. Đức Phật thấy rõ con người chỉ là một đay da hôi thối. Đó là lẽ thật mà chúng ta lại không dám nhận. Nghe hôi liền kiếm nước hoa bôi lên cho thơm, thấy đen liền lấy phấn thoa lên cho trắng. Đó là đánh lừa nhau, chứ không có lẽ thật. Sự thật thì từ đầu tới chân, chỗ nào cũng nhớp hết. Nếu thân thật đẹp đẽ, sang trọng, lẽ ra trong ngoài đều phải tốt đẹp, nhưng đấng này vừa có rịn chảy chỗ nào thì ta liền nghe hôi hám như nhớp.

Đó là Phật dạy chúng ta thấy đúng như thật giá trị của con người. Khi đã thấy thân là đay da hôi thối, mình có muốn tìm vài ba đay da hôi thối ở chung nữa không? Một mình đã chịu không nổi rồi, còn thêm hai ba cái nữa thì quả là khổ! Nhờ quán vậy chúng ta không còn đắm mê sắc đẹp. Đó là chưa nói sắc đẹp không thể tồn tại lâu dài. Chỉ lứa tuổi thanh niên vẻ đẹp mới sung mãn, chứ tới bảy tám mươi tuổi thì da nhăn má hóp, lúc đó hết đẹp rồi. Cái đẹp chỉ tạm một thời mà người ta lại lầm mê, đắm đuối theo nó.

Phật dạy quán thân này như nhớp, là quán ngay nơi mình chứ không phải quán nơi người khác. Nhiều người không biết, nghe Phật dạy quán thân bất tịnh, rồi thấy ai dễ thương liền quán trên người đó, quán một hồi thương thêm! Phải quán ngay nơi mình, biết rõ thân như nhớp, gớm thân mình thì thân người khác cũng sẽ gớm. Quán bất tịnh thành công thì bệnh tham sắc không còn. Nên nói đó là thuốc trị bệnh tham sắc.

Đến tham danh làm sao trị? Tham danh là tham có chức quyền. Ví dụ người ra ứng cử quốc hội có lo không? Lo làm sao thu hút được quần chúng, nên cũng mất ăn mất ngủ. Kế lại lo cạnh tranh giữa những người được lòng dân, bởi đâu phải chỉ có mình ứng cử, như vậy khổ không? Nếu kết quả mình rớt thì khổ vô cùng, còn đậu mới thấy như vui nhưng thật ra cũng không vui. Vì lãnh trách nhiệm với dân phải làm cho được, nếu làm không được thì bị quở, như vậy cũng lo nữa. Đến khi mất chức lại càng khổ hơn. Như vậy trước khổ, giữa khổ, sau cũng khổ; ba thời đều khổ chứ sướng ích gì! Khổ mà người ta

cứ tưởng vui, cho nên mới giành giật với nhau. Người tu biết rõ tham danh là nhân đau khổ. Quán như thế thì trị bệnh tham danh.

Đến tham ăn, có ai không tham ăn đâu. Đại đa số đều thích ăn ngon. Như vậy, bệnh tham ăn làm sao để trị. Chúng ta phải dùng hai thứ thuốc: một là quán vô thường, hai là quán bất tịnh. Cái ngon không tồn tại được lâu, chỉ một phút nửa phút khi nhai, lúc thức ăn còn ở lưỡi thấy ngon, nhưng nuốt qua khỏi cổ rồi thành hôi dơ. Như vậy thức ăn uống chỉ là tạm bợ, ngon trong chốc lát, chứ không bền. Chúng ta ăn cốt để sống khỏe mạnh, chứ không phải ăn cốt để ngon. Nhiều khi vì muốn ăn ngon mình phải tốn hao tiền của gấp mấy lần ăn bình thường. Rõ ràng do tham ăn mà khổ, đó là chưa nói ăn ngon quá sanh bệnh. Cho nên việc ăn uống hạn chế vừa phải, đừng đòi hỏi, đừng tham lam. Đó là biết quán vô thường, quán bất tịnh để trừ bệnh tham ăn.

Đến tham ngủ lấy gì để trị? Tham ngủ là bệnh trầm trọng chung cho nhiều người. Ví dụ Phật tử biết tu, hẹn năm giờ khuya thức dậy tụng kinh, hoặc niệm Phật, tọa thiền. Nhưng đêm đó ngủ ngon giấc, nghe đồng hồ reo cứ lẩn qua trở lại, một lát rồi thôi cho nó qua luôn. Đó là bệnh tham ngủ, cũng gọi là bệnh giải đãi, lưỡi biếng. Đối với bệnh tham ngủ, có hai pháp để trị. Một là tinh tấn trị giải đãi, hai là quán vô thường. Khi đang ngủ, nghe tiếng keng hoặc đồng hồ reo không muốn thức, thì phải nhớ rằng ngày nay mình khỏe mạnh, nhưng chắc gì ngày mai cũng khỏe, nên giờ nào khỏe mạnh thì phải ráng tu, để mai một lỡ chết làm sao tu được. Đó là quán vô thường để đánh thức, để lay tỉnh chúng ta ráng tu.

Phật thường dạy phải quán vô thường như cứu lửa cháy đầu. Lửa rớt một đốm lên đầu, ta chờ năm mươi phút sau mới phủi hay phủi liền? Vừa thấy lửa cháy đầu thì phải phủi liền. Cũng vậy, ngày nay chúng ta khỏe mạnh, ngày mai chắc gì khỏe mạnh. Vì vậy ngày nào khỏe mạnh thì ráng tu ngày ấy, không chần chừ. Đó là chúng ta biết thân này vô thường, không bảo đảm, lúc nào làm được gì thì cố gắng làm, không bỏ qua.

Nhờ quán vô thường ngay lúc đó ta trở dậy, đi rửa mặt rồi tụng kinh niệm Phật hoặc tọa thiền. Nếu cứ lẩn qua trở lại dật dờ hoài thì không trở dậy

nổi, con ma ngủ sẽ làm chủ mình. Quán vô thường xong, kể đó lấy roi tinh tấn đánh mạnh một cái, bắt nó trỗi dậy rửa mặt thì mình tu được, không bị mất thì giờ. Đó là phương pháp trị bệnh tham ngủ.

Như vậy, năm bệnh tham kể trên đều có thuốc trị. Chỉ vì Phật tử lâu nay không biết thuốc trị, nên gặp bệnh không biết làm sao. Trị được năm bệnh đó rồi thì chúng ta hết tham, hết sân.

Đến sau cùng là si. Si mê là gốc đau khổ nhất của cuộc đời. Nói theo đúng thứ lớp thì trước là si, rồi tới tham, sân. Sân là ngọn, si là gốc. Tại sao? Si mê là thấy không đúng như thật. Sự vật trắng mà mình thấy đen, xấu mà cho tốt, đó là si mê. Si mê là thấy theo ảo tưởng, trí tuệ là thấy đúng như thật. Người nào sống theo ảo tưởng sai lầm đó là người si mê.

Chữ si mê trong nhà Phật có chia từng loại. Loại cạn nhất không biết phân biệt thiện ác, tội phúc, chánh tà. Chúng ta tu phải biết rõ gì là thiện gì là ác. Trong nhà Phật dạy làm gì được tốt đẹp, sáng suốt, đem lại lợi ích cho mọi người, đó là thiện. Ngược lại làm điều xấu xa, đem lại nguy hiểm cho mọi người, đó là ác.

Phiền não do tham sân si mà ra. Nếu chúng ta biết chừa, biết ngăn đón tham sân si thì phiền não sẽ giảm dần. Nếu dẹp được mây phiền não thì ông Phật của mình hiện ra, không cần tìm kiếm ở đâu hết. Sống được với ông Phật thật của chính mình, đó là người biết tu, biết trở về cái cứu kính chân thật, nguồn an lạc vĩnh cửu. Ngược lại, chạy theo tâm suy nghĩ lăng xăng, chúng ta chỉ chuốc đau khổ mà thôi.

Chúng ta phải luôn tỉnh để tự cứu mình, chứ không ai cứu mình được. Nếu mê thì đi trong trầm luân muôn kiếp, còn tỉnh thì lần lần thoát khỏi phiền não, vượt ra vòng luân hồi sinh tử. Đó là chỗ cao siêu, cứu kính trong đạo Phật.

Bài viết: "Người tu phải dẹp bỏ tham sân si"

Thích Thanh Từ