

Hóa giải độc tố trong tâm mình

Ngoài đời người ta lo đối trị với chất độc hóa học còn trong đạo, mình lo đối trị độc tố trong tâm. Mình phải gọi được tên của từng độc tố một, phải học cách để có thể nhận diện từng độc tố đó và biết cách trung hòa, hóa giải chúng.

Vì đạo Bụt thấy rằng khổ và vui tương tức, hoa và rác tương tức. Nếu hoa và rác đều là chất hữu cơ thì hoa có thể trở thành rác và rác có thể trở thành hoa. Tâm hành cũng vậy, thương cũng có trở thành ghét. Ban đầu thương nhau quá, nhưng nếu không biết cách thương thì sau vài năm thương biến thành ghét. Cái thương và cái ghét cũng là chất hữu cơ cho nên cái thương trở thành cái ghét được thì cái ghét cũng có thể trở thành cái thương được. Nếu biết ủ phân, ủ rác cho khéo thì mình có chất bổ nuôi hoa, cho nên mình không sợ. Những chất liệu tham, sân, si không phải đào đất chôn kỹ như người ta nghĩ tới chuyện chôn CO2 mà có thể chuyển rác thành hoa được. Có niệm, có định, có tuệ thì có từ, có bi, có tha thứ, có bao dung. Có tuệ, có từ, có bi thì mình có thể chuyển hóa được tâm hành độc hại trong con người của mình và giúp chuyển hóa tâm hành đó cho xã hội. Đó là bốn phận của người tu. Có tuệ, có từ, có bi thì mình có thể chuyển hóa được tâm hành độc hại trong con người của mình và giúp chuyển hóa tâm hành đó cho xã hội.

Chuyển hoá tham sân si

Ở ngoài đời họ có phòng thí nghiệm nghiên cứu thế nào để chuyển hóa chất độc hóa học, còn mình ngồi trong thiền đường nghiên cứu làm sao để chuyển hóa được độc tố ở trong lòng tiết ra, đó là công việc của người hành giả. Khi năng lượng của tham biểu hiện và bốc cháy thì thân thể và tâm hồn của mình cũng bị thiêu đốt. Có ngọn lửa tham dục trong lòng thì mình không thấy an, không thấy lạc, không có hạnh phúc gì hết. Con người mà bị lửa tham đốt cháy thì rất là khổ. Người đó có thể làm bất cứ cái gì và có thể gây ra khổ đau cho những người chung quanh. Nhưng nếu người đó có tu hoặc có người khác chỉ cho phương pháp tu để người đó có trí tuệ, có từ bi thì tự nhiên ngọn lửa tham đó tắt đi. Khi ngọn lửa tham tắt đi thì ta cảm thấy mát mẻ thanh lương, giống như có cơn mưa vừa mới rơi xuống. Lúc đó mình có tâm hành gọi là vô tham, mà có tâm hành vô tham thì mình có an lạc, có hạnh phúc. Kỳ sau, khi ngọn lửa tham cháy lên thì mình phải làm thế nào để cho ngọn lửa đó được dập tắt.

Ngọn lửa tham bốc cháy, nếu không phải ngọn lửa tham của một người mà là ngọn lửa tham của một đám người thì nó cháy dữ dội lắm. Ngọn lửa sân cũng vậy, khi ngọn lửa sân hận cháy lên thì mình mất hết an lạc, mình muốn đập, muốn phá, muốn tiêu diệt thế giới. Dễ sợ lắm, nhất là khi ngọn lửa đó là ngọn lửa sân tập thể thì không gì có thể ngăn chặn được. Các nhà khoa học làm thế nào để đối phó với ngọn lửa sân tập thể? Chiến tranh là kết quả của tham và sân tập thể.

Ngọn lửa sân cũng tạo ra tình trạng nóng bức như ngọn lửa tham và khi biết chế tác những giọt nước Từ bi để tưới lên thì nó sẽ dịu xuống.

Trích trong bài pháp thoại Thiên Sư Thích Nhất Hạnh