

# Lá Thư Gửi Bạn Mắc Bệnh Sân

*Cư-sĩ Tâm-Nguyên*

**H**ỡi các bạn mắc bệnh Sân!  
Tôi là người mắc bệnh Sân khá nặng. Nhờ nghe lời Phật dạy, cố gắng tu sửa, đã được thuyên giảm dần như đã gần lúc hết hăng.

Sau đây xin trình với quý vị đồng tu những kinh nghiệm sửa Sân của tôi, hầu mong giúp những bạn cùng bệnh chưa tìm ra phương thuốc chữa trị.

Sinh ra làm người ai cũng có Sân từ vô lượng kiếp để lại. Người ít, kẻ nhiều tùy theo nghiệp chướng: Người ít Sân, nghiệp nhẹ; người Sân nhiều nghiệp nặng sẽ gặp nhiều điều bất hạnh nếu cứ để cho nó tự do phát triển.

Người không tôn giáo có vị xem thường cái Sân, chẳng lo sửa chữa, một ngày nào đó gặp tai nạn vì hậu quả của Sân. Biết sai thì đã quá muộn!!!

Người biết Phật đã được nghe lời răn dạy: Sân là một độc tố rất nguy hiểm, tác hại con người, đưa con người xuống vực thẳm địa ngục. Phật đã dạy ta, đã là một Phật tử, căn bản đầu tiên là phải tu sửa tâm tánh, diệt trừ dần ba độc tố: Tham, Sân, Si để thành người đạo hạnh có trí tuệ sáng suốt. Quyết tâm tu sửa thì nghiệp xấu cũng từ từ tiêu diệt theo mức độ trau dồi đức hạnh của mình. Đây là tu Huệ thực sự, chưa cần giải nghĩa ra dài dòng văn tự, nói rất hay mà làm chẳng hay.

Đau khổ nhất là một Phật tử chân chính biết theo lời Phật dạy để tu hành, sửa chữa tâm tánh, nhưng mắc bệnh Sân nặng, mỗi lần nó đến đột ngột không kèm chế

kip, nói năng cục mịch, thái độ dữ dằn, thô lỗ lộ ra trên nét mặt, tạo nghiệp xấu ngay. Tôi là một Phật tử lâm hoàn cảnh ấy, biết đó là sai lầm, nhưng không chận kịp con Sân, mỗi lần xảy ra rồi, tôi rất buồn bực tự nói với mình sao không ngăn được nó! Tự trách mình nóng nảy và nguyện lần sau không thế nữa. Nhưng nó vẫn tiếp tục tái diễn. Quả thật tên giặc Sân không phải là dễ. Mỗi lần bị thất bại với nó, buồn da diết lại nghĩ cách làm sao thắng được nó. Thế mà cứ kéo dài năm này qua năm khác, vẫn thất bại, mặc dù cũng có tiến bộ đôi chút, cũng thuyên giảm dần nhưng vì chưa tìm ra đúng cách sửa chữa nên không dứt điểm được. Cho đến khi hiểu được khá rõ chữ TA, ngã tướng của Phật dạy, dần dần tôi mới gạt được kết quả thật sự trong việc chữa bệnh Sân. “TA” là công cao ngã mạng, thường hay có nhất trong những người danh vọng lớn, chức vị cao, thông minh học giỏi, giàu có... Họ thường tự cao tự đại, luôn coi mình hơn người, nhiều tự ái, ai động chạm đến họ một chút nhỏ cũng đủ làm cho nổi con Sân, chẳng biết phải trái, chẳng khác gì người điên, một giận đùng đùng, ăn nói thô lỗ, mặt mày sùng sộ... mất hết tư cách của một người bình thường khi chưa lên cơn thịnh nộ; lúc tỉnh lại rồi thì đã gây nên biết bao nhiêu lỗi lầm. Nóng giận đã phá tan biết bao công đức đã có.

Người đã mang danh Phật tử thường cũng biết Sân là gốc của tội lỗi, những khi còn Sân bắt thần nổi lên, họ quên họ là những người đang tu Phật. Lúc tỉnh cơn Sân thì biết mình quá sai quấy, nghĩ rằng sao ta phải làm vậy để mang tội lỗi. Tự nguyện lần sau không tái phạm nữa; nhưng chủng tử Sân vô lượng kiếp trong người là thằng giặc mãnh liệt vô cùng. Phật tử tại gia, ngay cả tu sĩ cũng phải vất vả lắm mới trấn áp nó dần dần. Không thắng được nó thì tu hành không bao giờ đạt được, phước đức tích trữ của mình dần dần tiêu hao, nghiệp tốt tiêu tán, nghiệp xấu tăng trưởng tạo cho con người một tương lai không tốt. Cho nên chúng ta phải cần tiêu diệt tên giặc Sân để việc tu hành của mình được thành tựu viên mãn.

Phải xem thường cái TA, cái Ta giả tướng tạo nghiệp này. Hãy nghĩ rằng trong giây phút ta có thể trở thành tro bụi theo luật vô thường. Ta cũng như ai thôi, bình đẳng không phân biệt dù ta có địa vị lớn, giàu có sang trọng... Hãy lo sửa



chữa tâm tánh để trở thành người hiền đức, lúc thân này mất đi thì được lên cõi trên; nếu tâm được an tịnh hẳn thì được về Tây Phương Cực Lạc Quốc, tiếp tục tu hành để thành Phật cứu độ chúng sanh. Hãy niệm Phật A Di Đà đều đều. Trong ngày đùng để có nhiều khoảng trống quên mình là Phật tử, sao lãng niệm Phật. Trong những lúc này, Sân dễ tung hoành đột khởi nếu gặp cơ hội.

Hỡi các bạn mang bệnh Sân! Hãy tự cứu mình, không nên chậm trễ, con quỷ Vô Thường sẽ đến bắt thân đem bạn đi về một cõi khổ sở, nơi tập trung những kẻ tội lỗi vì bệnh Sân, đó là Địa ngục vậy.

Tụng Kinh niệm Phật để tâm được an tịnh, để hiểu ý nghĩa lời Phật dạy để tu sửa tâm tánh, để trở thành một Phật tử chân chánh, cầu nguyện Tha lực gia độ cho được đầy đủ năng lực để tự sửa mình, tinh tấn tu hành viên mãn. Phải có từ bi rộng lớn cứu độ chúng sanh tùy khả năng. Phải biết Bồ Thí Ba La Mật: Cho và giúp người mà chẳng thấy mình có giúp hay cho gì cả, phước đức mới vô biên. Bồ thí mà tâm còn nghĩ có cho, khoe khoang với kẻ khác, lợi dụng cho tiếng tăm danh vọng, cầu lợi cho mình... thì phước đức bị hạn chết rất nhiều. Những người bồ thí, cúng dường theo lối này đâu phải là Phật tử chân chính! phải có lòng từ bi lớn mới diệt hết các nghiệp xấu, việc tu sửa tâm tánh cũng dễ dàng thành đạt, sân giận cũng sẽ được tiêu diệt hẳn.

Tha lực cộng với tự lực sẽ chuyển biến hết các nghiệp xấu từ vô lượng kiếp đến nay. Sân không phải là dễ trị. Trong một đời mà tu sửa được là đại phước đức. Nó là ông tướng giặc độc ác ẩn trong thân tâm ta, đưa ta dần đến chỗ sa đọa. Một cơn giận phá tan biết bao nhiêu



công đức, người đời cũng như Phật tử thường nghe câu ấy, cũng sợ tên giặc Sân lắm, người lo tu sửa tâm tánh biết vậy nhưng cũng bị thua trận. Nó đến rất đột ngột khi ta ham nghĩ về chuyện đời, những lúc xao lãng không đề phòng nó, nên Phật dạy chúng ta đi đứng năm ngời nên niệm Phật A Di Đà đều đều không gián đoạn để tâm được an tịnh và để luôn nhớ ta là một Phật tử thì chúng tử xấu sẽ tiêu diệt, kho con sân mới chớm nở ta thắng ngay mới có thể ngăn ngừa nó được.

Đây là cách tu Huệ cần thiết sẽ được kết quả tốt. Phải diệt hết cái ngã tướng, cái Ta giả tạo gây phiền não, nghiệp xấu cho ta, gắng tu tập hạnh nhận nhục và buông xả thì tên giặc Sân cũng như các chúng tử xấu khác sẽ dần dần được chuyển hóa. Phải mình tâm kiên nhẫn kiên trì mới chữa trị được nó. Cái chính tu của Phật tử là đây. Tụng Kinh niệm Phật để nhờ Tha lực giúp đỡ thêm cho ta sửa được những sai trái. Làm phước thiện cứu giúp người đau khổ, xây chùa đắp tượng với mục đích vô vị lợi, với tinh thần cúng dường, bồ thí Ba La Mật về tiền tài: Đây cũng làm một cách Bồ thí Pháp, để có nơi cho các Tu sĩ chân chính cư trú để phổ biến Phật Pháp cứu độ chúng sanh và là nơi cho Phật tử được nhiều cơ hội học hỏi Phật đạo. Với ý thức trên thì phước đức mới vô lượng. Khi đã có lòng từ bi, chắc chắn sẽ được Phật, Bồ tát gia hộ, nghiệp xấu tiêu trừ, tai qua nạn khỏi, có một cuộc sống an lành, những cầu xin chính đáng sẽ được toại nguyện. Chữa bệnh Sân cũng được dễ dàng.

Khi một sự việc không vừa ý xúc phạm đến ta, gắng bình tâm nhớ mình là Phật tử, niệm Phật A Di Đà, nhận nhục, buông xả và tự nhắc nhở: “Ta là một giả ngã chẳng quan trọng gì, bỏ tự ái để khỏi tạo nghiệp, Ta là đất đá sạn sỏi, là kẻ tầm thường bình đẳng như ai”, nghĩ vậy thì tự ái từ từ dẹp xuống, buông xả ngay điều mình không vừa ý. Sân giận cũng tự diệt, không hoành hành mình được. Cứ kiên trì tập luyện sẽ thắng được Sân. Tuy nhiên nó không phải là một tướng giặc dễ trị. Nó lừa cơ hội mình xao lãng tâm Phật là nó xuất hiện đột ngột tung hoành, điều khiển mình nổi cơn thịnh nộ, ăn nói, cử chỉ hành động thô bạo để tạo nghiệp xấu.

Qua nhiều năm chuyên luyện diệt trừ nó mà vẫn còn nhiều thất bại. Tuy nhiên, cuối bình tinh kiên trì thì dần dần năng lực, tốc độ Sân sẽ giảm dần. Giai đoạn đầu tu luyện, thường thường hay bị cơn Sân lừa cơ mình quên chú tâm mình là Phật tử là nó tung hoành dữ dội: một cơn Sân thường kéo dài, đến khi mình tỉnh lại thì biết mình thua trận quá nặng, đã tạo nhiều sai trái, nghiệp xấu. Vì nhận diện nó quá chậm nên mới bị nó khuyh loát điều khiển mình. Trong sinh hoạt cuộc sống hằng ngày, có nhiều khoảng thời gian quên niệm Phật. Đây là cơ hội của những chúng tử xấu vùng lên mưu hại ta, Sân

có nhiều cơ hội lấn áp ta liền. Vì vậy việc niệm Phật đều đều để được an tâm, luôn nhớ mình là Phật tử, đang tu sửa các nghiệp xấu thì khi Sân mới dấy lên mình nhận diện nó được liền mới ngăn trừ được. Mỗi lần thua nó, mình càng kiên tâm luyện tập để giải trừ nó bằng ba cách chính như trên đã trình bày: - *Không chấp ngã, nhẫn nhục, và buông xả*. Cứ như vậy mà làm từ từ mãnh lực của Sân thuyên giảm dần, mình có thể nhận diện được nó nhanh hơn. Qua nhiều năm tháng tu sửa như trên mặc dù có kết quả khả quan nhưng chưa làm sao hết hẳn vẫn thấy chúng tử Sân trong mình còn không ít.

Sau nhiều lần suy gẫm, xét xem vì sao mà vậy thì mấy năm gần đây tôi mới tìm ra nguồn gốc của nó, có lẽ nhờ Phật gia hộ cho tôi được thấy rõ mới tiến bộ hẳn trong việc chữa bệnh Sân.

Nguyên tôi là nhà giáo, tánh tình nghiêm khắc, hay gắt gông la rầy học sinh cũng như trong gia đình con cháu hay bị sửa sai quờ mắng, la hét um sùm, đôi khi còn đánh đập chúng nó nữa. Rất may chúng biết tôi thương chúng muốn răn dạy chúng trở thành người tốt, nên chúng chẳng oán giận gì tôi, mà còn thương tôi là khác. Đây là nguồn gốc nuôi dưỡng tên giặc Sân lớn. Thường những chuyện nhỏ không vừa ý xảy ra với những người thân trong gia đình cũng như với học trò: Sai ý ta một chút là mặt đã hầm hầm bắt đầu nói bậy, con giận đến ngay. Vì coi thường không cần lưu tâm đến những cái giận nhỏ nhỏ ấy, chẳng chú ý sửa chữa, đôi khi còn nghĩ như thế là dạy dỗ tốt giúp ích cho chúng.

Hằng ngày xảy ra biết bao nhiêu chuyện Sân như thế, un đúc lại càng giúp sức mạnh cho tên giặc Sân. Sau một giai đoạn khá lâu khi nhận thức được vậy, thấy rõ như ban ngày, tôi bắt đầu sửa chữa bệnh Sân trong hằng ngày, hằng giờ, hằng phút. Tuy vậy nhưng không phải thắng nó dễ dàng đâu, vẫn còn thua nó nhiều mà thắng ít, dần dần mình thắng nó nhiều mà thua ít. Cho đến hôm nay, nhiều khi tôi cũng vui lắm được nó nhiều hơn. Mỗi khi gặp một chuyện không vừa ý, trong người hầm hầm khó chịu, thắng Sân muốn xuất hiện thì tôi nhận diện nó được ngay, tôi nở một nụ cười và dần mặt nó một cách hài hước: ‘Thôi đi chơi chỗ khác, chú đã đến lúc hết thời rồi, đừng hòng đùa dai’. Tôi tự bật ra cười và hỷ xả ngay. Những lúc được như thế tôi rất mừng vui sướng trong lòng. Đây mới thật là cái vui vĩnh cửu.

Vì mình chưa phải là Phật, nên thỉnh thoảng cũng còn sơ ý vương phải cái Sân nhỏ, những khi nó vừa khởi lên, miệng mình mới xuất khẩu vài câu không hay là biết ngay, ngưng được liền, miệng nở nụ cười hỷ xả, trong

lòng khoan khoái. Qua nụ cười, miệng phán câu: ‘Hôm nay xin tuyên bố thua mày một keo; thôi hãy đi chơi chỗ khác, đừng có phá rầy nữa’. Trong lòng sẽ cảm thấy vui vẻ làm sao.

### NHỮNG ĐIỀU CẦN NHÌN LẠI

- Nếu mình là người hay gắt gông, cau có, khó tính, cố chấp... hãy đừng xem thường những cái bực bội nhỏ xảy ra hằng ngày giữa ta và người thân: vợ chồng, con cháu, bạn bè... Đừng cho đó là những nóng nảy thông thường để cho chúng có cơ hội tự do phát triển. Chính những bực bội ấy là nguồn gốc dưỡng thăng Sân lớn mạnh. Hãy chữa bệnh từ chỗ này, từ từ sẽ búng được gốc của nó.
- Cần nhẫn, nói làm bảm, mặt nhăn nhó... phải biết đó là những chúng tử Sân. Đừng coi thường chúng, phải triệt bỏ ngay, tập nở nụ cười khi hiểu được đó là những thằng Sân con nguy hiểm vô cùng. Diệt những cái ấy mới gọi là diệt Sân từ gốc.

Nguyên cầu Đức Phật cho con và các đồng tu được diệt trừ hẳn chúng tử SÂN và các chúng tử xấu khác để con đường tu học hoàn thành viên mãn.

### Cư-sĩ TÂM-NGUYỄN

#### Tài bút:

*Tôi là người học Phật còn thấp. Lời văn không chải chuốt, đôi khi dùng chữ quá bình dân, thô sơ. Tuy biết vậy, tôi cũng xin mạo muội viết ra đây những lời chân thành về việc chữa bệnh Sân của cá nhân tôi. Thấy có kết quả nên vui mừng viết ra đây để hầu mong giúp những người cùng bệnh chưa tìm ra phương cách sửa chữa thực tế.*

*Lý luận sâu xa của chữ Sân, tôi không dám bàn đến. Đây là cách chữa bệnh thực tế rất bình dân mà kết quả nhiều.*

*Rất mong quý vị học Phật có trình độ cao miễn thứ cho tôi nếu có điều gì thiếu sót*

*Xin cảm ơn.*

