

**H**ôm nay ngày 18 tháng giêng năm Ất Dậu. Sau gần 2 tháng ngưng thọ bát, mọi người tất bật lo dọn dẹp, chăm sóc nhà cửa đón mừng năm mới. Việc phật sự ở chùa cũng khá bận rộn, Thầy cho nghỉ Tết đến qua rằm tháng giêng vào ngày thứ Bảy đầu tiên thì chúng ta thọ bát. Kia là hai chậu mai vàng trước thềm Bửu Điện luôn tươi thắm, đây là hai hàng vạn thọ để dọc theo các bậc thang dẫn vào Bửu Điện Hoa Nghiêm, vàng rực cả lối đi mang theo dư âm ngày Tết còn phảng phất đâu đây. Chân bước vào đạo tràng, tôi ngắt một lá vạn thọ đưa lên mũi ngửi để nhớ lại cảm giác mùi thơm lá vạn thọ bị đập ở chợ hoa 30 Tết những năm còn ở quê nhà. Lại một mùa Xuân đi qua.

Vài đạo hữu tới sớm vẫy tay vui vẻ chào nhau, bất giác Viên An thấy vui vui chợt nhớ lại cảm giác ngày tựu trường thuở còn cấp sách sau ba tháng hè xa thầy xa bạn.

Sau khi lạy tổ, cô Chín Diệu Tông, đại diện đạo tràng chúc Tết Thầy. Sau đó là thọ giới, sám hối, ăn cơm quả đường và đáng ghi nhớ nhất là giờ pháp thoại. Đầu năm thầy giảng "Kinh Diệt Trừ Phiền Giận" cho đạo tràng, như một liều thuốc thực tiễn màu nhiệm nếu chúng ta lắng nghe và ứng dụng vào cuộc sống, chắc chắn sẽ có an lạc.

Hòa Thượng Thích Thanh Từ nói: "Nếu ta biết ứng dụng Phật pháp trong cuộc sống thì ta mới thấy đạo Phật là một đạo cứu khổ thật sự".

Kinh Diệt Trừ Phiền Giận trích từ Kinh Trung A Hàm, Kinh thứ 25 do Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh tóm lược trong Nghi Thức Tụng Niệm Đại Toàn, được Thầy giảng giải rõ ràng Viên An xin ghi nguyên văn bản kinh cho quý bạn tham cứu:

"Hôm ấy tôn giả Xá Lợi Phất nói với các vị khất sĩ:

- Nay các bạn đồng tu, hôm nay tôi muốn chia sẻ với các vị về 5 phương pháp diệt trừ phiền giận. Xin các bạn lắng nghe và chiêm nghiệm.

Các vị khất sĩ vâng lời và lắng nghe. Tôn giả Xá Lợi Phất nói: Năm phương pháp diệt trừ phiền giận ấy là những phương pháp nào?

Đây là phương pháp thứ nhất, này các bạn: Nếu có một ai đó mà hành động không dễ thương nhưng lời nói lại dễ thương, thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận người đó thì mình phải nên biết cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ có một vị khất sĩ tu theo hạnh a lan nhã, ưa mặc y phần tảo, một hôm đi qua đồng rác bẩn có phân, nước tiểu, nước mủ và các thứ dơ dáy khác, trông thấy một tấm vải còn lạnh lặn. Vị ấy dùng tay trái cầm miếng vải lên và lấy tay phải căng nó ra. Thấy miếng vải chưa bị rách thủng mà cũng không bị phân, nước tiểu, nước mủ và các thứ dơ bẩn khác dính vào, vị ấy liền xếp miếng vải lại, cất lấy, đem về nhà để giặt sạch và may chung với các tấm vải khác làm y

## **Cảm nhận**

### **ngày thọ bát đầu năm 2005**

### **tại Hoa Nghiêm Đạo Tràng**

Viên An

phần tảo. Cũng như thế, này các bạn tu, khi có một người mà hành động không dễ thương nhưng lời nói lại dễ thương thì đừng để tâm nghĩ tới hành động của người ấy mà chỉ nên chú ý tới lời nói dễ thương của người ấy để có thể dứt trừ sự phiền giận của mình. Người có trí phải nên thực tập như vậy.

Đây là phương pháp thứ hai, này các bạn: Nếu có một ai đó mà lời nói không dễ thương nhưng hành động lại dễ thương thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận người đó thì mình phải nên biết cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ như cách thôn xóm xa có một hồ nước sâu nhưng mặt nước lại bị rêu cỏ che lấp. Lúc bấy giờ có một người đi tới gần hồ, tự thân đang bị sự đói khát và nóng bức hành hạ. Người ấy cởi áo để trên bờ hồ, nhảy xuống, dùng hai cánh tay khoát rêu cỏ ra và khoan khoái mặc tình tắm rửa và uống nước mát dưới hồ. Cũng như thế, này các bạn tu, khi có một người mà lời nói không dễ thương, nhưng hành động lại dễ thương thì đừng để tâm nghĩ tới lời nói của người ấy mà chỉ nên chú ý đến hành động dễ thương của người ấy thôi để có thể dứt trừ sự phiền giận của mình. Người có trí phải nên thực tập như vậy.

Đây là phương pháp thứ ba, này các bạn: Nếu có một ai đó mà hành động không dễ thương, lời nói không dễ thương, nhưng trong tâm vẫn còn có chút dễ thương, thì nếu là kẻ trí mà mình đem tâm phiền giận ấy người đó thì mình nên tìm cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ có người đi tới một ngã tư kia, kiệt sức, khát nước, thiếu thốn, nóng bức và phiền muộn. Tại ngã tư ấy có một vết chân trâu, trong ấy còn đọng lại một ít nước mưa. Vị này nghĩ: "Mặc dù nước trong lỗ chân trâu ở ngã tư đường này rất ít, nhưng nếu ta dùng tay hoặc lá cây để lấy thì ta có thể

quây cho nó đụt ngầu lên và sẽ không uống được, do đó không thể trừ bỏ được sự khát nước, thiếu thốn và phiền muộn trong ta. Vậy ta hãy quỳ xuống, tay và đầu gối áp sát đất, dùng miệng mà uống nước trực tiếp." Người ấy liền quỳ dài xuống, tay và đầu gối áp sát đất, đưa miệng vào lỗ chân trâu mà uống. Cũng vậy, này các bạn tu, khi thấy ai mà hành động không dễ thương và lời nói cũng không dễ thương nhưng trong tâm còn chút ít sự dễ thương, thì ta hãy đừng nên để tâm đến hành động và lời nói không dễ thương của người ấy mà hãy nên chú ý tới cái chút ít sự dễ thương còn có trong tâm người ấy thôi để có thể diệt trừ sự phiền giận của mình. Người có trí phải nên thực tập như vậy.

Đây là phương pháp thứ tư, này các bạn: Nếu có một ai đó mà hành động không dễ thương, lời nói không dễ thương mà trong tâm không còn lại một chút gì là dễ thương thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận người đó thì mình phải nên quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ như có kẻ đi xa, trên con đường dài, nửa đường bị bệnh. Khốn đốn, héo hắt, cô độc, không bạn đồng hành, thôn xóm phía sau đã lìa bỏ lâu rồi còn thôn xóm phía trước cũng còn cách đó rất xa, người đó đang lâm vào tình trạng tuyệt vọng, biết mình sẽ chết ở dọc đường. Trong lúc ấy, có một người khác đi tới, thấy được tình trạng này, liền ra tay cứu giúp. Người ấy dìu người kia tới thôn ấp phía trước, chăm sóc và chữa trị và chu toàn cho về các mặt thuốc thang và thực phẩm. Nhờ sự giúp đỡ ấy mà người kia thoát nạn. Sở dĩ người kia thoát nạn là nhờ sự xót thương và lân mẫn của người này. Cũng như thế, này các bạn tu, khi thấy một ai đó mà hành động không dễ thương, lời nói không dễ thương mà trong tâm cũng không còn lại chút gì là dễ thương thì ta phải phát khởi tâm niệm này: "Một người mà hành động không dễ thương, lời nói không dễ thương mà tâm ý cũng không dễ thương là một người vô cùng đau khổ, người này chắc chắn đang đi về những nẻo đường cực kỳ xấu ác, nếu không gặp được thiện tri thức thì người ấy không có cơ hội chuyển hóa và đi về các nẻo đường hạnh phúc." Nghĩ như thế, ta mở được lòng thương xót và lân mẫn, diệt trừ được sự phiền giận của ta và giúp được cho kẻ kia. Người có trí phải nên thực tập như thế.

Đây là phương pháp thứ năm, này các bạn: Nếu có một ai đó mà hành động dễ thương, lời nói dễ thương, tâm ý dễ thương mà mình lại sinh tâm phiền giận, ghen ghét kẻ đó thì mình phải nên quán chiếu mà trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ cách ngoài thôn xóm không xa, có một cái hồ thật đẹp, nước hồ đã trong lại ngọt, đáy hồ sâu mà bằng phẳng, bờ hồ đầy đặn, cỏ xanh mọc sát quanh hồ, bốn phía cây cối xanh tươi cho nhiều bóng mát. Có một kẻ kia đi tới bên hồ, khát nước, phiền muộn, nóng bức, mồ hôi nhễ nhại. Người ấy cởi áo, để trên bờ hồ, nhay xuống, khoan khoái mặc tình

tắm rửa và uống nước; tất cả những nóng bức, khát nước và phiền muộn của mình đồng thời tiêu tan hết. Cũng vậy, này các bạn tu, khi thấy một người mà hành động dễ thương, lời nói dễ thương mà tâm địa cũng dễ thương thì ta hãy nên nhận diện tất cả những cái dễ thương của người ấy về cả ba mặt thân, khẩu, ý mà đừng để sự phiền giận hoặc ganh ghét xâm chiếm ta. Nếu không biết sống hạnh phúc với một người tươi mát như thế thì mình không phải là người có trí tuệ.

Này các bạn tu, tôi đã chia sẻ với quý vị về năm phương pháp để dứt trừ sự phiền giận.

Sau khi nghe Tôn giả Xá Lợi Phất nói, các vị khất sĩ vui mừng chấp nhận và hành trì theo."

Sau khi nghe Thầy giảng rõ ràng, chúng tôi tự quán chiếu thấy rằng trong quá khứ vì vụng về và thiếu hiểu biết nên đã trách cứ và phiền giận một cách không cần thiết.

Nghĩ đến đây Viên An chợt nhớ một bài hát mà phái đoàn Làng Mai dạy chúng tôi trong một khóa tu:

Ai nói gì thì mình cứ nghe  
Nghe xong hiểu thấu thương nhiều  
Buồn chi mà ba bốn bữa  
Cho tâm tư ta héo xào  
Ta cười thở thật sâu  
Nổi buồn tan biến thật mau.  
Tang tình tang tính tình tang.

Chúc tất cả quý đạo hữu một năm mới 2005 không phiền giận, thân tâm an lạc.