

Tam Độc

Pháp Đối Trị

Trịnh Đức Minh

Phần đông người đời chỉ biết lo vấn đề sinh sống, ít người nghĩ đến việc sửa đổi tâm tính và tìm sự an ủi cho tinh thần về ngày vị lai.

Bởi thế đời sống con người chìm đắm trong uất hận, đau khổ và nóng nảy. Con người bị một chứng tâm bệnh nan y, là phiền não quấy nhiễu. Khi biết đó là một tâm bệnh thì nên mau tìm phương pháp để chữa trị.

Phương pháp chữa trị hay nhất là lời Phật dạy.

Khi người ta thật hành theo lời Phật dạy thì mặc dầu đang sống trong biển phiền não nhưng cũng được thung dung tự tại.

Chúng ta có nhiều duyên lành – được sinh lai làm người có đủ trí khôn và được gặp Phật pháp. Chúng ta có cơ duyên để học hiểu Phật pháp và hành theo để tiêu diệt phiền não và giải thoát vòng sinh tử.

Pháp điển nghĩa là gìn giữ, bảo vệ, hộ trì. Pháp là tiếng riêng thông dụng trong Phật giáo, là lời giảng dạy của Đức Thế Tôn, mà toàn thể hiệp lại gọi là Pháp Bảo.

Pháp có 2 chi – Thiện pháp, ác pháp.

Thiện pháp là pháp gìn giữ không cho thân khẩu ý của người hành theo pháp làm những điều tội lỗi xấu xa. Phạm một phật tử chân chánh bao giờ cũng có hai thiện pháp là hổ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi.

Trái lại ác pháp thì giữ người làm ác, không cho làm điều thiện mặc dầu là muốn nhưng nó vẫn ngăn cản không cho làm theo ý muốn.

Vì vậy người tu Phật cần phải học để biết rõ trạng thái và nguyên nhân phát sanh của phiền não đang dễ bề diệt trừ.

Phiền não là gì?

Phiền não là nguyên nhân làm cho tâm ta như đục, bực tức, buồn rầu, thất vọng, đau khổ v.v...

Phiền não không phải ở trên hư không hay một nơi nào ngoài tâm ta, mà phiền não lại sanh ra ngay trong thân ta một khi tâm ta thu nhận một điều nào từ ngoài trần cảnh vào.

Khi mắt trông thấy sắc đẹp sự ưa thích vừa lòng hay ghét bỏ lại do nội tâm.

Sự thu nhận hay sự bỏ đi là phận sự, là phản ứng của tâm. Do đó chúng ta mới thấy rằng : tâm là nơi phát sinh phiền não chứ không phải là mắt ...

Đức Phật dạy – Lửa phát cháy nơi nào ta nên dập tắt nơi ấy cũng như phiền não phát sanh nơi nào ta phải lập tức dập tắt nó ngay nơi ấy.

Người học Phật phải học cho biết rõ trạng thái, tính cách và nơi phát sanh của Phiền Não để diệt trừ nó trong lúc mới phôi thai. Diệt trừ ngay trong lúc mới phôi thai thì ta đâu còn bị nó hành hạ từng giờ từng phút.

Đức Phật là đấng siêu thoát Ngài tìm được con đường đi ra khỏi luân hồi khổ nhưng Ngài không thể giúp chúng ta ra khỏi luân hồi được mà phần chúng ta phải học và hành theo lời chỉ dạy của Ngài để tự giải thoát lấy mình.

Kể ra thì phiền não có rất nhiều, nhưng chung quy chỉ có ba nguyên nhân của ác pháp là tam độc Tham Sân Si.

Ba điều phiền não này khác nhau ở tính cách nhưng giống nhau ở một điểm là khi sanh trong tâm ta thì làm cho tâm ta đau khổ, uất ức, phiền não ...

I. THAM

Tham là gì ?

Tham là muốn được của người khác về cho mình bằng cách bất hợp pháp như trộm cắp, cướp bóc, sang đoạt, gian lận, cưỡng bách v..v..

Lòng tham phân ra từng giai đoạn:

- 1- Ưa,
- 2- Ưa thích,
- 3- Ham,
- 4- Ham muốn tội lỗi,
- 5- Tham,
- 6- Tham lam,
- 7- Tham lam thái quá.

Ưa, Ưa thích luôn có trong lòng mọi người từ giàu tới nghèo, từ sang đến hèn nhưng sự ưa, ưa thích ấy chưa gọi là tham, không gọi là ác chưa gây ra tội ác.

Ham Muốn - Giai đoạn này là giai đoạn bắt đầu đi vào tội lỗi nếu ta không dùng trí tuệ để kiềm hãm hay trừ nó

ngay lúc phát sanh, nó chưa hẳn là đi tới phạm pháp nhưng nó làm giảm mất phẩm hạnh thanh cao của mình thôi.

Ham muốn tội lỗi là ham muốn một cách sâu xa đê tiện, không biết tội lỗi và trái với pháp luật.

Tham là ham muốn mãnh liệt trong lòng mình và muốn chiếm đoạt của kẻ khác, hoặc cưỡng bách để đem về cho mình hay trộm cắp... Tóm lại là dùng phương tiện nào cũng được miễn đem vật mà mình đã thích về cho mình.

Hạng người ham muốn, tham làm này không màng tội lỗi đối với pháp luật và cũng không sợ quả của luân hồi.

Tham là một ác pháp, một phiền não là nguồn gốc làm cho tâm ta như đục tội lỗi và cũng vì nó mà luân hồi.

Tham lam thái quá là lòng tham tiến tới độ quá sức khiến người ta gây tội ác và không chút sợ hãi. Lòng tham đã đi tới tột độ, làm cho lòng người mờ tối không còn nhận biết phải trái và tới trạng thái này thì không còn phương pháp nào chặn đứng được.

Pháp đối trị với Tham

1- Ua - **Pháp đối trị của Ua là Tri Túc**. Ta phải biết tri túc nghĩa là mình tự mãn nguyện với những gì mình có đừng muốn thêm. Đây là pháp ngăn không cho Ua đi thêm một bước nữa.

2- Ua Thích - **Pháp đối trị của thích là biết hổ thẹn tội lỗi**.

Tại sao hổ thẹn tội lỗi lại trị được cái thích ?

Bởi vì sự ưa thích là nhân làm cho con người phải luân hồi khổ ải, người nào thấy mình còn ưa thích món này

vật nọ mà thấy thẹn với lòng mình bởi còn ham trầm luân trong biển khổ mới là đệ tử của đấng tối cao toàn giác.

Ta hãy rán nói gương Ngài dứt hết mọi ham mê theo trầm luân, bằng sự hổ thẹn tội lỗi ta dứt bỏ được sự ưa thích.

3- Ham muốn - ***Pháp đối trị của ham muốn là dứt bỏ***, ý nói dứt bỏ sự tham muốn bằng cách Bồ thí.

Khi người có trí tuệ nhìn lại tâm mình thấy mình ham muốn một vật gì liền suy nghĩ đến vô thường, khổ não, vô ngã Đó là đã giác ngộ về ngũ trần thì không dám ham muốn tài sản chi nữa, mới dứt bỏ được phiền não.

Dứt bỏ còn có ý nói - Khi ta có nhiều của cải thấy rằng ta chết không đem theo vật gì theo ta được, có chăng chỉ có tội lỗi và phước, ta liền đem của cải của mình ra bố thí. Người dứt bỏ như vậy là người đánh ngay vào lòng ham muốn và dứt bỏ nó.

4- Ham muốn đến độ mù quáng, tội lỗi - Sự ham muốn này đi đến chỗ gọi là ác nghiệp, đưa con người đến lường gạt trộm cắp.

Pháp trừ ngay ác nghiệp này là Chánh mạng nghĩa là nuôi mạng chân chánh không hại người đem lợi ích cho mình.

Pháp thứ 5, 6, 7 là tham, tham lam và tham lam thái quá thì ***chỉ có sự bố thí mới dứt bỏ nó được***.

Tóm lại những pháp làm cho tâm ta xa lánh được sự tham lam là tri túc, tị túc, bố thí.

Bồ Thí là giúp đỡ kẻ khác với tấm lòng Từ Bi, không nghĩ đến sự trả ơn của người thọ lãnh bố thí ấy.

II. SÂN

Sân hận theo đúng Phạm Ngũ ta có thể diễn dịch là giận dữ và làm hại người. Người sân hận thường hay có nhiều oan trái oán thù, tâm hằng nóng nảy không thanh thoi an tịnh. Sân hận sanh nên do một nguyên nhân rất nhỏ như sự tham lam tựa như một đám cháy rừng dữ dội chỉ vì một đóm lửa nhỏ. Nguyên nhân sanh sân hận :

- 1- Bất mãn
- 2- Bực tức
- 3- Sân
- 4- Sân hận
- 5- Cột oán thù

Bất Mãn : Nguyên nhân sanh sân hận (giận dữ) trước hết do nơi sự không ưa, tức là bất mãn cũng như lòng tham lam sanh lên do nơi sự ưa thích. Khi sự bất mãn sanh lên do nơi lòng ham muốn mà không được toại nguyện thì sanh ra bất mãn. Tuy chưa tai hại nhưng nếu ta không biết diệt trừ nó từ bây giờ thì nó sẽ đi dần tới bực tức. Muốn diệt trừ bất mãn ta phải dùng trí tuệ quan sát xem cái gì để mục nào làm cho tâm bất mãn để ta loại bỏ nó.

Bực Tức : Từ sự bất mãn tâm sẽ đi đến bực tức. Khi bực tức phát sanh, tâm không còn sáng suốt nữa mà chỉ nghĩ rằng lẽ phải về ta.

Tâm bực tức làm cho con người khó chịu, không yên mà tiến thêm một bước nữa là Sân.

Làm sao diệt trừ ngay sự bực tức khi nó phát sanh ? Phải dạy tâm. Có nhiều cách nhưng rất khó làm cho nó vắng lặng liền được trong lúc nó đang nóng nảy. Ta có thể tìm nơi vắng lặng, tập thở sâu và đều lánh xa những hoàn cảnh làm ta bực tức. Cái hại của sự bực tức mặc dầu tâm đã

trở lại bình tĩnh, hậu quả của bực tức đem lại nhiều sự bận lòng, oán thù oan trái.

Sân - Sân tức là giận làm cho tâm ta nóng nảy mất hẳn sự bình tĩnh, mặt biến sắc, tay chân run. Khi nói, tiếng đôi giọng. Khi sân đã sanh lên thì tâm chỉ biết làm hung dữ gây tai hại rất nhiều. Có 3 điều hại do Sân :

- Sân làm cho tâm tối tăm.
- Sân làm cho tâm làm việc mà không biết, làm mất phẩm hạnh con người.
- Sân làm cho việc làm hư hỏng.

(a) Khi tâm không sân thì trong sạch vui vẻ thanh thoi suy nghĩ điều gì cũng thông suốt, trí tuệ minh mẫn. Ngược lại khi sân nổi lên xấu xa không sao nói hết, việc lành điều thiện ở đâu đều biến mất. Mặc dầu người có học thức khi sân sanh lên cũng trở nên tối mê không khác nào người điên.

(b) Khi sân nổi lên thì con người mất phẩm hạnh, người ta trở nên vũ phu, tàn bạo độc ác vì lẽ tâm không còn bình tĩnh mát mẻ.

(c) Khi sân thì không khi nào người ta làm việc được hoàn mỹ vì tâm không còn yêu thích việc đang làm nữa.

Phương pháp dứt tắt Sân :

Sự thật trong thế gian này ai cũng có dịp nổi sân. Nếu quý vị muốn tránh sân thì xin quý vị cố quan sát tâm, nhận biết sáng suốt để dứt tắt. Khi mới bắt mẫn hay khi đã sân thì ta nên chụp ngay cơ hội nào để trốn nó nếu ta không thể thắng nổi nó.

Tóm lại nếu ta muốn chặn đứng sân thì nên có trí nhớ và nên biết mình, để ngăn ngừa nó không cho sanh nên trong tâm ta.

Phương pháp dứt bỏ Sân :

Phương pháp này là phương pháp dạy tâm cho trở nên bình tĩnh trong các trường hợp và nên làm cho tâm mát mẻ.

Ngoài 3 phương pháp kể trên, xin có 3 phương pháp nữa để đối trị với Sân.

(1) Xem mọi trường hợp là chuyện không không. Ta dùng trí tuệ suy nghĩ, mọi việc đến cho ta đều là chuyện không đáng quan tâm.

(2) Rải tâm từ. Khi tâm ta bị trường hợp làm cho Sân lên thì lập tức phải rải lòng thương hại đến người làm cho ta sân, đó là tâm từ trong Phật Giáo.

Tuy nhiên ta không thể đột nhiên rải tâm từ được mà muốn ta phải tập tâm ta có lòng từ cũng như muốn chữa lửa cháy mà không dự trữ sẵn nước, cũng như khi khát mới đào giếng.

(3) Tham Thiên. Đây là phương pháp làm cho tâm người ta từ vọng động trở nên bình tĩnh vắng lặng.

Hành giả muốn tâm mình trụ lại một chỗ thì chỉ có một phương pháp là tham thiên, nghĩa là phải niệm một trong 40 đề mục mà Đức Thế Tôn đã dạy.

Tóm lại 3 điều quan trọng thuộc về tâm sân là :

Sân - Có chấp sẽ đi đến Sân

Sân Hận - Có nghĩa là giận dữ làm hại người bằng tất cả các phương tiện khả dĩ làm được. Đó là phần chánh trong tam độc.

Cột Oán Thù - Ý nói khi sân hận nhưng chưa làm gì được người ta, cố dành để trong tâm chờ cơ hội thuận tiện thì sẽ làm bất luận thời gian bao lâu.

Ba phiền não kể trên có liên quan với nhau rất là khăng khít.

Tóm tắt: Người có trí tuệ khi nhận biết cái hại của lòng sân hận oán thù như đã giải thích trên. Xin hãy cố gắng tu những pháp :

1. Dùng trí nhớ
2. Biết mình
3. Nhẫn nại
4. Từ bi
5. Trì Giới
6. Tham thiền để đối trị sân hận.

III. SI

Si nghĩa vắn tắt là Si Mê. Si mê theo Phật giáo có nhiều ý nghĩa không như những tiếng thông thường.

Si mê có nghĩa là Ngu dại tối tăm không hiểu, không phân biệt được phải quấy, không nhận thức được sự thật (là vô thường, khổ não và vô ngã), không có trí tuệ, mờ tối, không sáng suốt, hiểu lầm.

Có 3 pháp liên quan đến Si:

1. Vô minh – Đó là sự không hiểu biết về pháp Tứ Đế là nguyên nhân làm cho chúng sinh luân hồi.

2. Si mê – Ý nói đến sự phân biệt được tội và phước, thiện và ác. Si mê này không phải là nền tảng của tâm mà chỉ là sự lầm lạc của tâm, bởi không dùng đến trí tuệ làm nền tảng để quán xét cho chu đáo rồi mới thực hành.

3. Tà kiến – Sự hiểu biết sai lầm. Người tà kiến đã không nghe những lời giảng dạy của các bậc trí thức mà còn tự phụ là mình nghĩ đúng, hành đúng, chấp chắc vào một chuyện mà mình đã nghĩ trước.

Vô minh và si mê là phiền não thật sự vì đó mà tâm ta như đục, nhưng chưa có hành động nên chưa gọi là nghiệp. Tà kiến mới thật là tâm nghiệp.

Tóm lại vô minh là nền tảng của tâm, vì tâm bị vô minh nên si mê, vì tâm si mê nên có tà kiến. Khi tâm tà kiến mới hành động theo sự hiểu biết của nó. Đó là tạo nghiệp.

Tai hại của Si Mê.

Trong tam độc Si mê là phiền não quan trọng hơn hết vì tham lam, sân hận sanh nên đều do nơi Si mê làm chủ khiến tham lam hay sân hận hành động mãnh liệt hơn.

Si mê có nhiều năng lực tác hại.

Khi ta thương, si mê nhập vào làm ta mù quáng nên quên mình có thể làm tội lỗi được.

Khi ta giàu có, si mê xâm nhập vào làm cho ta mê mết, cố chấp lấy của, có nhiều lại càng tạo cho nhiều hơn không hề biết đủ.

Khi ta có quyền chức lớn, si mê xâm nhập vào làm cho càng mê mết theo quyền chức ấy, khiến làm những việc không tốt đẹp.

Khi ta giận dữ, si mê nhập vào làm cho ta mù quáng có thể giết hại người.

Trong 16 điều phiền não, lòng si mê chiếm gần hết là các điều sau đây :

Bội ơn

Có 3 hạng là Bội ơn, Không biết ơn và Không đáp ơn. Thế gian dễ kiếm nhất là người bội ơn và ngược lại, khó kiếm nhất là người biết ơn.

Muốn diệt bội ơn ta phải tìm tận gốc của nó đó là si mê, ta nên dùng trí tuệ để diệt si mê. Theo sau trí tuệ là lòng biết ơn và cố trả ơn.

Ganh tỵ

Ganh tỵ là một phiền não nó hằng làm cho tâm bức tức khó chịu. Người ganh tỵ làm hại cho sự an vui. Người ganh tỵ ít có bạn lành, ít ai muốn kết thân.

Muốn diệt trừ ganh tỵ chỉ có pháp hỷ. Người có tâm hỷ là người không bao giờ nghĩ tới ganh tỵ.

Bồn xén

Bồn xén là một phiền não nên diệt trừ. Trạng thái của bồn xén là không bao giờ hy sinh vật gì của mình cho người khác. Tai hại của bồn xén là làm cho tâm mình lạnh nhạt đối với tha nhân kể cả thân thích quyến thuộc.

Bồn xén là một nhánh của si mê, phương pháp để diệt trừ nó là trí tuệ, dùng pháp dứt bỏ, đem của ra bố thí.

Xảo trá

Xảo trá là thủ đoạn của người muốn lường gạt, làm điều bất chính. Đó mới thật là phiền não.

Muốn diệt trừ cần phải tu pháp chân thật. Người cố hành pháp này thì sự lừa dối, xảo trá từ từ mất dần và lúc đó ta mới thắng nổi xảo trá trong thâm tâm ta.

Khoe khoang

Khoe khoang nghĩa là khoe những gì mình không có mà nói thành có, hoặc có ít mà khoe cho có nhiều với tác ý, muốn cho người đời kính nể hay ít ra làm cho người khác không dám coi thường mình.

Người khoe khoang là người không biết rõ bản thân mình là gì, thuộc hạng bậc nào như vậy cần có pháp tự biết mình và khi đã biết mình như thế nào thì không dám khoe khoang nữa.

Cứng đầu

Cứng đầu có nghĩa là làm cho tâm cứng, không chịu khép vào khuôn khổ, không chịu nghe những lời chỉ giáo của cha mẹ hay các bậc thiện tri thức.

Người cứng đầu thường làm tưởng rằng chính mình là người thông hiểu hơn ai hết. Sự thực họ là người biểu lộ sự ngu dốt của mình ra. Bởi thế các bậc tri thức thường khiêm nhường, lắng nghe những lời nhắc nhở, chỉ dạy. Ta cũng vậy, phải học và biết lắng nghe để trở nên khiêm cung, dễ dạy.

Tranh đua

Tranh đua cũng là một phiền não làm cho người bị phiền phức và tai hại. Óc tranh đua làm cho tâm vọng động, làm cho tâm mờ tối. Người tranh đua bị thua lỗ mọi phương diện, mất thanh danh, quyền thế, bạn lành. Người tranh đua có thể thắng nhưng bên trong ta lại thua vì phiền não xuất hiện. Muốn diệt tranh đua cần có trí nhớ và trí tuệ,

suy nghĩ đến cái hại của tranh đua. Và hằng thỏa thích với những gì mình có gọi là tri túc.

Ngã mạn

Ngã mạn là người thường ỷ mình là người cao thượng, quý phái, trí thức... còn người khác đều thấp kém, ngu dốt. Muốn diệt trừ phiền não này nên có trí tuệ nhìn lại sự thật coi kỹ xem ta thực sự là hạng người nào ?

Ta phải can đảm nhận biết dù là hạng trí thức, giàu sang hay nghèo khổ, hèn kém, dốt nát thì tất cả vẫn có chỗ giống nhau. Tất cả vốn chỉ là chúng sinh còn đang trong vòng khổ não, luân hồi. Khi chết chẳng đem được gì cho mình ngoài tội phước.

Vậy ta nên dứt bỏ tánh xấu ngã mạn.

Khinh người

Đây là trạng thái ngã mạn thái quá.

Ngã mạn chỉ cho rằng mình hơn kẻ khác. Còn khinh người thì nói ra miệng, chê bai kẻ khác và còn biểu lộ tính cách khinh khi鄙弃.

Bệnh này thật khó chữa không khác nào ung thư bên trong, phiền não này thật tai hại cho tâm.

Muốn diệt khinh người ta phải luôn có sự nhận thức biết ta là hạng người nào

Say

Say này là say mê gây phiền não trong tâm thức.

Say của thân là say rượu, say thuốc, say trâu, say sóng, say nắng... Những cái say này có thể hết không cần

chữa. Cái say của tâm thì thuốc chữa cũng chẳng lành mà nghỉ ngơi cũng không hết.

Người có tâm say thì không có là không chịu được, phải có mới được, nếu không thì buồn bực, quạu cọ, cau có.

Phàm người say thường làm mất thanh danh, mất tín nhiệm, mất phẩm giá. Các bậc trí thức chỉ trích, bạn bè tránh xa, công việc làm ăn đình trệ, gia đình xáo trộn, vợ không kính nể, con không vâng lời ...

Lời Phật dạy – *Các đệ tử không nên say mê theo ngũ trần, lục dục, phải thấy cái hại mà tránh xa.*

Muốn trừ say mê cần có trí nhớ và trí tuệ để nhận thấy cái khổ do say mê tài sắc, lợi danh. Cái khổ đó không sao giải thoát.

Dễ duôi

Dễ duôi có nghĩa là làm việc không có trí nhớ, làm việc không cẩn trọng. Kết quả là việc làm thường hay hư hỏng. Người đời vì dễ duôi nên không thấu hiểu mỗi phút qua đi chính là chúng ta đang đi gần đến cái chết.

Người chỉ miệt mài theo tài sắc, lợi danh mà quên mình như thế gọi là người thiếu trí nhớ, thiếu trí tuệ là người dễ duôi.

Phương pháp diệt trừ dễ duôi là cố tập cho có trí nhớ. Đức Phật dạy Pháp Tứ Niệm Xứ là để diệt trừ dễ duôi. Pháp Tứ Niệm Xứ gồm niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp. Tất cả niệm này là để tập cho ta có trí nhớ và quán xét mọi sự vật diễn ra một cách tường tận. Trong sinh hoạt đi đứng nằm ngồi ta luôn quán xét để biết rõ các động tác ấy, để biết rằng:

*Thân này là vô thường không bền vững
Thân này là khổ não. Đời là bể khổ
Thân này là vô ngã. Không phải ta, không phải của ta
Thân này là nhơ bẩn.*

Khi tâm người không dễ duôi thì không chạy theo dục trần. Tâm ấy sẽ được thanh thoi, không nóng nảy vì lòng Tham Ái Sân Hận Si Mê. ❀

*Trịnh Đức Minh
Pháp danh Thiện Đức
(Th. 7/2019)*

