

GIẢI MÃ TÂM SÂN (02)

Câu hỏi của chú là chú bị về cái sân, khi mà cái sân nó sanh khởi thì nó lưu trú ở trong chú là khá lâu, sau đó nó mới tiêu tan phải không ạ? Thì trong vấn đề về sân, sau đó nếu có thời gian con mời chú nghe bài *Giải tỏa tâm sân*. Trong cái phần đối trị về sân thì có thể nói là cả một công phu tu tập, cả một công trình tu tập lớn của mình, tại vì ba cái vấn đề lớn cũng như ba vấn nạn lớn trong cuộc đời này đó chính là tham, sân và si, thành ra khi nói về sân là cả một công trình tu tập.

Trong việc giải quyết về sân thì đầu tiên hết là người tu vẫn còn phải học hiểu và thấy biết rõ về ngũ uẩn, phải có một sự tu tập nhận diện ngũ uẩn trong tự thân của mình, rồi từ đó mới có khả năng nhận diện ra cái sân đó là cái gì. Nếu mà mình không nhìn thấy ngũ uẩn thì cái sân này mình cũng chỉ nói trên bề mặt của cái sân thôi, còn cái phần chìm của cái sân, cái sâu sắc của cái lòng sân mình không có nhìn thấy được.

Thành ra để mà có thể nhiếp phục cái lòng sân thì mình phải có thành tựu trí tuệ về ngũ uẩn, và với cái trí về ngũ uẩn thì mình mới nhìn thấy được cái hành tướng của cái sân, tức là khi mình có cái trí về ngũ uẩn thì mình sẽ thấy được khi mình sân lên thì khi đó chính là gì, là cái ngũ uẩn nó sân. Mà cái ngũ uẩn nó sân mà mình không nhìn thấy được ngũ uẩn thì làm sao mà nhìn thấy được cái sân. Thành ra nếu mình muốn nhìn cái sân thì phải nhìn thấy được ngũ uẩn, tại vì cái gọi là tham, là sân, là si, là dục, là ái, những cái đó chính là những cái hoạt động của ngũ uẩn, chính là cái

hành tướng của ngũ uẩn, chính là cái đời sống của ngũ uẩn. Mà bây giờ cái ngũ uẩn nó sân mình không thấy được cái ngũ uẩn nó sân như thế nào thì sẽ không bao giờ giải mã được cái sân đó và cũng như là không bao giờ mình giải tỏa được hoàn toàn hoặc diệt tận được một cách hoàn toàn cái sân.

Thành ra để có thể giải mã được cái sân và để có thể giải tỏa hoàn toàn được cái sân trong người của mình thì mình cần phải có cái trí về ngũ uẩn là như vậy. Và khi mình có cái trí về ngũ uẩn thì khi cái sân nó sanh khởi thì mình phải nhìn xoáy vào trong ngũ uẩn này, nhìn xoáy vào trong sắc, thọ, tưởng, hành, thức này, ngũ uẩn nó đang hoạt động trong chiều hướng sân đó là như thế nào. Thành ra sự tu tập ban đầu này rất cần sự tu học về nhận diện ngũ uẩn, đây là cái điều thứ nhất chúng ta cần xác định cho mình. Và khi cái sân nó sanh khởi thì mình quán sát cái hành tướng của cái sân, quán sát hành tướng của cái sân tức là quán sát hành tướng của ngũ uẩn khi mà nó sân.

Vậy khi mà sân, nhìn nhận lại thì mình nhìn như thế nào, nhận diện ngũ uẩn trong lúc sân mình sẽ nhận diện như thế nào đây?

Thứ nhất là mình nhận diện về sắc, tức là khi mà mình bị sân thì sắc thân này nó như thế nào, thân thể này lúc đó nó như thế nào, sắc diện của mình lúc đó nó như thế nào, gương mặt mình còn có thể cười được không hay là nó đã biến tướng rồi. Khi cái sân nó sanh khởi về mặt thân, mình có thể kiểm hãm cho nó không lộ ra thân hay không, hay là nó đã lộ ra thân rồi,

mà khi nó lộ ra thân rồi mình phải cảm thọ được gương mặt của mình lúc đó, gương mặt của mình lúc đó nó nặng xuống, nó trệ xuống, nhìn nó quạu xuống, nhìn nó trì trệ xuống hay là làm sao.

Tay chân của mình lúc đó có dao động không, thân của mình lúc đó như thế nào, mình phải nhận diện rõ. Phải nhận diện được gương mặt của mình lúc sân, nó hình sự như thế nào mình phải thấy phải biết, hoặc là nó không hình sự nhưng mà nó giấu được phía bên trong, nó không lộ ra phía bên ngoài như thế nào mình phải thấy phải biết. Mà nếu lúc đó mình cố gắng ra cái vẻ bình thường thì cái sự cố gắng lộ ra cái gương mặt nó như thế nào mình phải thấy phải biết, một cố gắng hoàn hảo hoàn toàn không lộ cái sân gì ra phía bên ngoài hay trong sự cố gắng đó có sự gượng gạo, phải thấy phải biết.

Rồi tay chân hành vi của mình, cái sự sân đó, cái sự bức bối đó có làm cho mình mất tự chủ trong hành vi hay không, hay hành vi của mình không còn sự ổn định nữa hay là hành vi của mình vẫn ở trong sự an tịnh, phải thấy phải biết.

Thành ra cái đầu tiên hết khi sân sanh khởi là phải nhận diện lại cái sắc uẩn này, nhận diện lại cái sắc thân này, coi những thô thật trên gương mặt của mình nó có căng ra không, phải nhìn phải xem lại, kiểm tra cái ánh nhìn của mình nó như thế nào, có liếc có háy người ta không, kiểm soát hết con người của mình. Phải làm như vậy thì mới bắt đầu mình đi đến cái

độ là gì? Là kiểm soát và kiểm duyệt được cái sân trong con người của mình.

Rồi sau đó mình quán sát cái cảm giác ở trong thân. Cái cảm giác thân của mình khi cái sân nó sanh khởi thì mình sẽ thấy có một sự khó chịu, có một sự bức xúc, và công việc của mình lúc này là xem cái sự bức xúc nó nằm ở đâu trên cơ thể của mình: bức xúc nó nằm ở ngực, hay cảm giác bức xúc nó nằm ở tim, hay cảm giác bức xúc nó nằm ở đầu, hay cảm giác bức xúc nó nằm ở cổ họng làm cho mình nghẹn mình nói không được, hay cảm giác bức xúc nó nằm ở tay làm cái tay của mình gồng lên, làm cái tay của mình căng lên, hay cái đầu của mình căng lên, nó làm cho chân của mình nó rần rần hay sao, hay lưng của mình rần rần như thế nào, hay mặt của mình rần rần lên như thế nào.

Còn nếu là cái sân nhẹ thì mình nhìn bên trong là một cảm thọ hơi bức bức nhẹ nhẹ một chút trong người nhưng mà nó âm ỉ âm ỉ như vậy. Rồi có những cái sân mạnh hơn nữa đối với những người mà sân khí nó mạnh thì có những thọ cảm giác của thân muốn bung tay, bung chân, muốn la, muốn hét, muốn gào, muốn gầm, muốn rú.

Rồi có những cái sân độc ác là những cái sân hiềm hận, thù hận, những cái sân nuôi dưỡng sự ôm trả thù, những cái sân nuôi dưỡng sự độc ác. Và có những cái sân còn khủng khiếp hơn nữa là nuôi dưỡng sự sát hại đối tượng đã làm mình tức giận, nuôi dưỡng sự giết người. Có những cái sân ở trong đó là gì? Là một sự muốn đập phá, muốn phá vỡ, muốn phá tan

nát, muốn quây tan tành. Có những cái sân nó muốn làm cho hôi thúi xung quanh, nó quây phá lên; bao nhiêu vụ giết người vì sân hận ở trong đó, vì những cái sân điên cuồng, vì những cái sân không còn nhân tính ở trong đó nữa, vì những cái sân hoàn toàn là ác thú ở trong đó.

Thành ra khi cái sân nó sanh khởi mình phải có cái tuệ về ngũ uẩn, phải nhìn thấy được sự hoạt động của ngũ uẩn trong cái sân là gì thì mới có thể đi đến nhiếp phục và diệt tận cái sân một cách hoàn toàn.

Có những cái sân độc ác, điên cuồng cuồng dại, muốn đập vỡ, muốn phá vỡ, muốn đập tung lên. Có những cái sân nhẹ nhẹ nhẹ âm thầm ở bên trong. Có những cái sân nằm trong sự lãnh cảm nữa chứ không phải là không, có những cái sân ngấm ngấm đầy sự độc ác ở trong đó.

Tham sân si là ba con rắn độc trong cái dòng sanh tử này, ba con ác thú trong dòng sanh tử này, ba con yêu quái, ba con chằn tinh trong dòng sanh tử này.

Sau khi mình nhận diện được sắc thân, tiếp theo mình nhận diện cảm thọ của thân, nhận diện cảm thọ của thân để mình xác định vị trí, mình xác định vị trí của những cảm giác sân nó nằm ở chỗ nào trên cơ thể này. Phải thấy, phải biết rõ về nó, phải xác định tọa độ của nó.

Khi mình muốn bắn một tên giặc nào đó mình phải xác định tọa độ của nó, chỗ ẩn núp của nó. Thì cũng giống như vậy, khi mình muốn diệt được

cái sân mình phải xác định được vị trí của nó, chỗ xuất hiện của nó, chỗ ló đầu của nó, chỗ hoạt động của nó.

Thành ra việc xác định về thọ thân như thế nào khi mà sân sanh khởi là việc hết sức quan trọng, tức là phải tìm lại kiểm soát trên thân này của mình: lồng ngực, tim, đầu, cổ họng, tay chân, thân, lưng, coi xem ở chỗ nào. Mà phải xác định cho đúng vị trí à nha, tại vì cái sân nó có thể phát tán, cảm giác sân nó có thể kết hợp với tưởng, nó có thể phát tán trên thân tâm.

Đôi khi mình định vị không đúng chỗ, hể mà định vị không đúng chỗ thì khi mình như lý tác ý thì mình tác ý không đúng chỗ. Mà tác ý không đúng chỗ thì sân nó nằm ở chỗ này trên thân mình tác ý ở chỗ khác. Cái thọ ở chỗ kia nó không tan biến, mà nó không tan biến thì nó sẽ còn kích hoạt, nó sẽ còn kích ứng cái sự sân hận đó tiếp diễn.

Thì như vậy, việc định dạng, định vị vị trí sân trên thân là việc hết sức quan trọng. Rồi sau đó bắt đầu mình mới xem xét cái sân ở trong tâm. Thọ thân và thọ tâm là khác nhau à, thành ra sau khi mà xem trên thân cái thọ sân nó nằm ở đâu rồi bắt đầu xem tiếp cái thọ tâm.

Thí dụ như sau khi mình xem xét mình thấy là cái cảm giác sân nó nằm ở trong lồng ngực, nó tạo cho mình cái sự khó chịu, thì mình phải thiện xảo khéo nhìn cảm giác khó chịu trên thân là như vậy. Bên cạnh đó là cảm

giác về tâm của mình nó uất ức, nó phẫn nộ như thế nào, nó bức bội, nó tức tối như thế nào mình phải nhìn ra.

Hai cái này nó kết hợp với nhau. Khi không có cái tuệ chiếu soi nó sẽ nhấn chìm người ta ở trong cái địa ngục của sân.

Thành ra phải nhìn ra thọ thân và thọ tâm như thế nào trong sự sân: cảm giác về thân nó có sự khó chịu bức xúc trên thân mình phải định dạng định vị nó; cảm giác về tâm nó có sự không vui, nó có sự bức bội phẫn nộ tức giận ở trong đó phải nhìn ra. Đó là quán sát hành tướng của ngũ uẩn trong khi sân đó.

Và đối với những cái sân còn thô, tâm nó còn thô trong cái sân, thì những cái đó dễ nhìn ra. Nhưng tới những cái sân vi tế, ngày càng vi tế, hay là những cái sân âm ỉ, những cái sân rỉ rả, những cái sân nhẹ nhẹ, thì rất là khó nhìn ra.

Thành ra đòi hỏi mình phải tu tập, phải thực tập nhận diện ngũ uẩn thâm sâu thì mới có thể nhìn ra được những cái tham sân si vi tế. Như vậy, đó là mình quán xét thọ khi mà sân sanh khởi.

Tiếp nữa, mình quán xét tướng: hành tướng của tướng như thế nào khi sân sanh khởi. Khi ấy, mình xem lại trong nội tâm của mình hình bóng của vấn đề đã làm cho mình sân. Hình bóng của sắc, thanh, hương, vị, xúc phía bên ngoài giờ đi vào nội tâm và chấp chôn trong nội tâm của mình.

Trong vấn đề mà làm cho mình khó chịu, những hình bóng đó đang có mặt như thế nào mình phải nhận diện. Thí dụ: người kia có lời nói với mình không êm tai, không có sự tôn trọng, hoặc có lời sai bảo, sai khiến làm cho mình khó chịu. Bây giờ, âm vọng của lời nói đó ẩn ẩn hiện hiện trong nội tâm mình, dập dềnh dập dềnh trong nội tâm, thì mình biết là thanh tượng đang có mặt.

Hoặc hồi nãy người đó có ánh nhìn không thiện cảm đối với mình. Giờ mình nhớ lại thì cảm thấy khó chịu, cảm thấy bức bối. Người đó có hành vi nhìn trừng trừng mình, hay có gương mặt lộ vẻ xúc phạm, bây giờ mình nhớ lại hình ảnh đó và bức bối khó chịu, thì mình biết đó là sắc tướng về sân.

Thành ra, khi sân sanh khởi, mình phải nhận diện lại: cái tướng trong sân là như thế nào, tướng hoạt động cho sự sân sanh khởi là ra sao. Nhưng điều đó cũng không phải dễ thấy. Khi mới tu tập, sắc tướng còn dễ thấy, chứ thanh tướng thì hơi khó; còn hương tướng, vị tướng, xúc tướng lại càng khó hơn.

Khi sự tu học ngày càng sâu sắc, có những cái sân mình nhìn vào tướng thì rất vắng lặng. Hình bóng đã thấy, đã nghe, làm cho sân, mình nhìn không thấy nó hiện lên trong nội tâm. Nhưng phải cẩn trọng: có thể khi nhìn lại thì không thấy hình tướng, nhưng buông cái nhìn ra, nó lại ẩn ẩn hiện hiện.

Cho nên, khi hình bóng tướng không hiện lộ rõ, muốn quán sát sân còn hay không thì phải nhìn vào trong thọ.

Rồi tiếp nữa, mình quán xét cái hành: cái hành trong khi sân, hay cái hành hoạt động trong khi sân, nó như thế nào.

Những cái hành thô thì sẽ suy nghĩ lẫn nhai, sẽ nói thầm, sẽ thốt ra những lời bực bội, tức giận, khó chịu, xung quanh cái thọ tướng sân đã thấy đã nghe. Đó là hành thô: tâm có những lời nói, suy nghĩ bực bội, cộc cằn, khó chịu, uất hận, tức giận ở bên trong.

Còn đối với những cái hành vi tế, nó thuộc về ngẫm ý: là những tâm ý ngẫm ngẫm. Khi hành vi tế, thì trong sân, nhìn vào mình không thấy nó nói gì hết, nhìn vào thấy cái tâm của mình yên lặng.

Chính ngay cái chỗ đó đó là cái chỗ chết của những sự tu tập mà không có trí về ngũ uẩn. Là tại vì sao? Là tại vì bây giờ cái tâm nó bớt đi những cái thô rồi.

Đối với một người có sự tu tập tâm, đối với người có thiền định, thì đi đến một thời điểm những hoạt động thô của ý hành trong tâm sẽ không còn sanh khởi. Nhưng những cái hoạt động vi tế, những cái thầm ý ngẫm ngẫm, nó vẫn nằm ở trong cảm thọ và nó vẫn hoạt động.

Mà khi không có cái trí về ngũ uẩn này, thì khi nhìn lại nội tâm của mình, mình không thấy ý hành, không thấy nó nói gì hết. Vì vậy thành ra lúc đó mình không thấy mình sân.

Còn khi mình tu học về ngũ uẩn, thì khi nhìn vào bên trong, mình thấy im. Nhưng mà khi mình nghĩ đến cái thọ, mình thấy nó có cái không vui, mình thấy nó có cái buồn buồn. Mình nhìn xoáy sâu vào trong đó, mình đặt câu hỏi: "Sao mà buồn? Sao mà cảm giác buồn? Sao mà cảm giác không vui đây?"

Sau khi mình đặt câu hỏi, mình xoáy sâu vào, lóng tai để mình lóng nghe, lóng nghe cái tiếng nói âm thầm ở trong cảm giác. Khủng khiếp lắm, khủng khiếp vô cùng. Mình lắng lòng lại để nghe trong cảm thọ, mình mới thấy, mình phải đọc nha.

Vì cái hành lúc đó nó hầu như là tàng hình, và công việc của mình là lôi nó ra cho lộ hình mới diệt được. Không có moi hết những cái gốc rễ những sự hoạt động của cái lòng sân thì không thể nào diệt tận được lòng sân.

Thành ra, khi những lời nói âm thầm trong đầu về tức giận không còn, thì đó chính là chỗ dễ chết của sự tu tập mà không có trí về ngũ uẩn. Tại vì sao? Là vì những sự tu tập đó chỉ quen nhìn lại trong ý hành thôi, mà không có sự quen và không có sự tu tập nhìn vào trong cái thọ, nhìn vào trong cái tưởng, mà chỉ quen nhìn vào trong cái hành.

Tức nhiên là sao? Là quen nhìn vào trong cái suy nghĩ của mình. Người ta thường hay nói "nhìn vào cái suy nghĩ của mình đi", chúng ta hay nghe điều đó ở ngoài thế gian, phải không ạ? Nhưng mà ngoài thế gian, chúng ta rất là khó nghe cái câu "nhìn vào cảm giác của mình đi", đúng không ạ?

Khi mà đến những cái sân mà nó còn nhẹ nhàng vi tế, mình nhìn vào cảm giác, mình thấy có một điều gì đó không vui, nó nhẹ nhẹ bên trong không vui, và cái hành nó vẫn lặng yên. Khi đó mình phải lắng cái lòng của mình lại, lắng cái tâm của mình lại để nghe những tiếng nói gọi là âm thầm, ngấm ngấm trong cái cảm giác.

Và khi nhìn vào trong đó, một tiếng nói ngấm ngấm, một thâm ý rất là nhẹ của một cái bản ngã: không vui vì thấy nó làm như vậy, không vui vì nó nói như vậy, không vui vì một sự tham ái nhẹ nhẹ nhẹ phía bên trong, mình phải đọc được hết. Tất cả pháp hội tụ trong cảm thọ mà.

Thành ra khi nhìn và quán xét lại cái hành, đi đến những cái hành vi tế, là khó nhìn. Có khi con phải lắng lòng lại để đọc những cảm thọ của mình. Nhiều khi con không đọc ra. Một cảm giác như vậy sanh khởi trong mình, mình thấy rõ ràng đó không phải là một cảm giác bình thường. Mà con lắng lòng lại, con nghe coi đó là cái thọ gì ta? Con lắng lòng lại, con nhìn xoáy vào trong đó coi đó là cái thọ gì ta? Mà có một vài lần gì đó, con không đọc được nó. Thật là khó khăn.

Thì như vậy, khi sân mình phải nhìn lại thọ, tướng, hành, rồi mình nhìn lại cái thức nó như thế nào. Thức là cái sự rõ biết, sự hay biết. Mà rõ biết, hay biết này là nó chỉ rõ biết hay biết đối với sắc, thanh, hương, vị, xúc phía bên ngoài, và ý thức là sự rõ biết thọ, tướng, hành phía bên trong.

Mà bây giờ, khi cái thọ, tướng, hành ở trong mình nó đang là những thọ, tướng, hành thuộc về sân, hướng về sân, cho nên cái thức bây giờ trong sự hay biết rõ biết đó nó cũng chỉ hay biết rõ biết và chạy theo những thọ, tướng, hành sân đó mà thôi. Cái thế giới của tâm thức lúc này nó chỉ là một thế giới nhỏ hẹp trong những cái thọ, tướng, hành sân đó mà thôi.

Khi cái tâm này mà không có tu tập, khi cái tuệ này mà không có tu tập, thì những cái tham, sân, si nó sanh khởi, thì trạng thái của thức, của sự rõ biết, hay biết trong nội tâm, nó chỉ có biết bấy nhiêu đó thôi. Nó không có rộng mở, nó không có rộng lớn. Bầu trời nội tâm lúc này chỉ là những áng mây vần vũ đen tối trong nội tâm.

Chúng ta thử nghĩ coi, tâm của chúng sanh hoạt động thọ, tướng, hành, thức, mà bây giờ thọ, tướng, hành, thức gì nó cũng sân hết, thì làm sao mà đi ra? Thọ phối hợp với tướng, tướng nó khuếch tán cái cảm giác bực bội, sân hận, khó chịu đó. Đối với người phàm phu, tướng nó sẽ khuếch tán cái cảm thọ đó, và cảm thọ đó sẽ sanh khởi và chiếm lĩnh toàn bộ thân tâm này, kết hợp với sự khuếch tán của tướng.

Ý hành nó chạy lòng vòng lòng vòng xung quanh sự bức bối đó, thọ tướng bức bối đó. Thức chỉ có biết bấy nhiêu đó thôi, trói buộc trong bấy nhiêu đó thôi. Chúng ta thấy có con đường nào để cho vị này thoát ra không? Khủng khiếp.

Vì vậy, đối với những vị có cái sân dữ dần, là độc ác, là thâm hiểm, là ác độc, những cái sân mà lên cao trào, cao điểm, hành động đưa đến giết người là chuyện sẽ xảy đến. Khốn khổ thay, khốn đốn thay, và khốn nạn thay cho chúng sanh là những cái thọ, tướng, hành, thức sân độc ác đó đưa đến tù tội, đưa đến tội ác, đưa đến hãm hại, giết hại người, đưa đến tù ngục tử hình cho bản thân, khủng khiếp lắm.

Thành ra, trong bước đầu tu tập, sự quán sát hành tướng của ngũ uẩn khi mà cái sân nó hoạt động là căn bản đầu tiên của sự tu tập. Muốn thấy được cái sân là phải thấy được ngũ uẩn. Và khi thấy được ngũ uẩn như vậy, thì có phải chúng ta đã đọc được hoàn toàn cái sân này chưa? Chúng ta đã giải mã hoàn toàn được cái sân này rồi.

Giải mã nó rồi mới bắt đầu đi đến giải tỏa nó. Chưa giải mã về nó thì không thể nào giải tỏa được nó. Như vậy, cái thứ nhất là chúng ta phải giải mã được cái sân.

Vào trong cái thứ hai là làm sao để chúng ta giải tỏa được cái sân. Muốn giải tỏa được cái sân cũng phải là cả một công trình vĩ đại về như lý tác ý của chúng ta, không phải ít.

Chúng ta còn nhớ 10 pháp quán dục của mình không ạ? Con mong sao là chúng ta học thuộc 10 pháp quán dục này. Còn nhiều pháp nữa, nhưng 10 pháp chúng ta đã học rồi thì chúng ta phải cố gắng học thuộc. Tại vì sao? Vì 10 pháp quán dục này có thể đem vận dụng đối với rất là nhiều các pháp bất thiện trong sự tu tập của chúng ta, chứ không phải chỉ đối trị về dục của thân xác, mà tất cả các cái dục khác đều có thể đem ra áp dụng.

Đối với trước những lòng tham ái, sân hận vẫn có thể đem ra áp dụng, chứ không phải chỉ áp dụng trong khi sân đâu.

Pháp quán dục thứ nhất của chúng ta là gì? Là quán hành tướng của ngũ uẩn khi mà dục hoạt động. Thì bây giờ áp dụng trong cái sân này là gì? Quán hành tướng của ngũ uẩn khi mà cái sân hoạt động.

Pháp quán thứ hai của chúng ta là gì? Quán sự không chế và quán sự áp bức của dục. Thì bây giờ chúng ta sẽ quán sự không chế và sự áp bức của sân khi mà nó hoạt động.

Khi mà cái sân hoạt động, chúng ta có thấy là nó không chế chúng ta và nó áp bức chúng ta không, đúng không ạ? Thành ra mình phải áp dụng pháp quán này vào, mình quán rằng khi cái sân này sanh khởi thì cái sức không chế của cái sân này là khủng khiếp. Cái sân nó không chế thân hành, nó không chế khẩu hành, nó không chế ý hành.

Nó không chế thân hành là nó đưa đến những hành động tội ác, nó đưa đến những hành động mà mình không còn kiểm soát được. Nó không chế

khẩu hành là nó đưa đến những lời nói độc ác, những cái lời nói hơn thua, những lời nói tức giận, những lời nói đâm thọc người khác, những lời nói tạo ra thù hận.

Có những lời nói mình thốt ra trong khi sân hận làm cho người khác tức giận suốt cả một cuộc đời, còn những lời nói thốt ra trong khi sân hận làm cho người ta nhớ đến suốt cả một cuộc đời, người ta phẫn nộ, người ta tức giận, người ta hiềm hận đến suốt cả một cuộc đời. Nhưng người ta không biết rằng lời nói được thốt ra từ người kia là lời nói được thốt ra từ một thân tâm bị cái lòng sân nó khống chế.

Sân nó khống chế, nó áp bức lời nói, suy nghĩ, hành động của người này. Nó khống chế suy nghĩ của người này, nó bắt suy nghĩ của người này xoáy vào trong những suy nghĩ của hơn thua, của hiềm hận, của tức giận, của kích động. Nó không cho khởi lên những suy nghĩ của hiền thiện, của hiền từ, những nhân đạo, không cho khởi lên những suy nghĩ đó.

Thành ra chúng ta áp dụng quán sự khống chế và áp bức của dục, áp dụng cái pháp quán này vào quán sự khống chế và áp bức của sân đối với thân, khẩu, ý. Và khi quán như vậy rồi, chúng ta thấy mình có sợ không? Chúng ta thấy mình rất là sợ hãi đối với cái sân, dù là sân lớn, sân nhỏ, sân bậc trung mình vẫn rất là sợ hãi, sợ hãi nó vô cùng và mình thấy rằng là mình không còn muốn tiếp tục nuôi dưỡng cái lòng sân này nữa. Đó là tác dụng của việc quán chiếu sự khống chế và áp bức của lòng sân.

Rồi sau đó mình vẫn có thể áp dụng pháp quán cái tánh vô thường của những cảm giác sân. Mình biết cảm giác sân này là gì? Cũng là một cái vô thường rồi nó cũng sẽ đi qua, mình không nên nắm giữ nó, không nên để cho nó chi phối áp bức và khống chế mình.

Khi mình nhìn vô thọ sân, mình tách cái tâm của mình ra khỏi nó để mình nhìn nó, và mình xác định nó là gì? Là cái vô thường sanh diệt. "Người sanh được thì người cũng sẽ diệt được mà thôi." Thì khi mình tách cái tâm mình ra, tức là mình không đồng hóa mình đối với lại cái sân này. Cái sân này nó đã không có chỗ đứng ở trong nội tâm của mình, nó không có được cái tâm của mình tiếp tục hứng nó và kích hoạt nó. Cái tâm mình đã tách khỏi nó rồi, thì khi đó cái sân nó sẽ từ từ giảm xuống, lắng xuống.

Tiếp nữa là mình về cái quán tánh vô ngã và rỗng không của những cái cảm giác sân. Mình nhìn xoáy sâu cảm giác sân bức bối đó, mình thấy là trong những cảm giác sân này là gì? Là một sự rỗng không, mà nó chỉ là một khối khí sanh khởi trong thân tâm lậu hoặc này mà thôi.

Bản chất của nó là gì? Là rỗng không, là trống không, là vô ngã. Và rồi cái khối khí rỗng không này sẽ tan biến, sẽ hòa vào hư không. Đã là rỗng không rồi thì người hãy tan biến hoàn toàn đi.

Tâm mình hướng vào trong chính giữa khoảng khí đó để mình dùng tiếp tục thọ, tưởng, hành, sự vận hành thọ, tưởng, hành đó phá tan khối khí đó.

Mình đưa khí mát vào chính giữa dòng thọ đó. Hơi khó, nhưng mà không sao, chúng ta cứ nghe trước, khi nào thuần thục là tác ý được.

Tức nhiên là ở ngoài trời mình thấy đang nắng, nhìn lấy vòi nước mình xịt vô nó mát. Thì cũng giống như vậy, mình phải dùng cái thọ, tưởng, hành. Trong khối khí người mình đang nóng lên, đưa ngay chính giữa cái khối khí đó mình xịt nước mát lạnh vô, mình làm như vậy đó.

Tức nhiên khi đó mình tách cái thọ đó, thì chúng ta có thể áp dụng 10 pháp quán này vào trong quán sân.

Nhưng mà pháp quán tiếp theo sau khi quán hành tướng của ngũ uẩn, định dạng hành tướng của ngũ uẩn trong cái sân đó là gì? Thì chúng ta sẽ đi theo duyên sanh pháp.

Duyên sanh pháp là gì? Chúng ta quán sát là vì sao cái thân này có mặt. Do duyên mắt và các sắc mà nhãn thức sanh khởi thì sao? Sự hội tụ của ba pháp đó là nhãn xúc.

Và do duyên cái sự xúc chạm giữa mắt, sắc và sự hay biết này mà tạo ra cho mình cái cảm giác bực bội này, vài hình ảnh nhớ nghĩ bực bội này, suy nghĩ bực bội này. Đó là duyên sanh pháp mà mình phải quán sát.

Khi đó mình phải lắng lòng lại, nghe coi ý hành trong mình - thọ, tưởng, hành - bực này là nó có một thâm ý, một tâm ý gì ở trong đó.

Sau khi mình nghe mình đọc được: "À, bực là do người đó liếc mình, người đó háy mình, cái người đó có gương mặt không ưa với mình, người đó có thái độ vậy khác đối với mình, người đó có lời nói, thái độ đó vậy khác đối với mình, người đó có hành động vậy khác đối với mình." Bực là vậy đó. Đúng rồi, mình bực là vì nó đối xử với mình, cư xử với mình. Thành ra bực, tùy theo cái.

Đây là con nói cái pháp thứ nhất của mình: nếu cái sân nó mạnh, mình thấy cái khí trong người nó mạnh, mình thấy cái khí sân trong người nó mạnh thì mình phải có sự thông cảm đối với nó.

Nếu mà khí sân nó mạnh thì bước đầu phải có sự thông cảm đối với nó. Những cái sân nào nhẹ mà vi tế có thể là tách tâm ra liền, diệt nó liền. Nhưng tất cả đều phải biết được nguyên nhân của cái sân này.

Tức nhiên là sau khi quán hành tướng của cái sân thì phải quán được nguyên nhân của cái sân. Mình nhớ chỗ này nha.

Sau khi quán cái hành tướng của cái sân là mình phải quán nguyên nhân của cái sân. Rồi sau khi thấy nguyên nhân của cái sân rồi thì bắt đầu tác ý để phá tan cái nguyên nhân đó.

Mà cái pháp quán tu tập đối diện này của chúng ta là phải hết sức là thiện xảo. Tại vì mình phải đi theo từng loại cảm giác sân, chứ không phải một cái là phải hành xử đối với nó như vậy như vậy - thì không phải như vậy.

Tùy từng cái sân: Cái sân mạnh mình đối trị nó kiểu khác, cái sân nhẹ mình đối trị nó kiểu khác, cái sân âm ỉ mình đối trị nó kiểu khác. Tùy theo cái sân mà như lý tác ý của mình khác nhau.

Bước thứ hai của mình sau khi quán sát hành tướng của ngũ uẩn thì là quán sát nguyên nhân của cái sân.

Nguyên nhân của cái sân từ cái chỗ là thấy nghe người ta làm như vậy đối với mình, rồi bản ngã của mình tức giận, bản ngã ở trong mình nó không hài lòng. Thì như vậy nguyên nhân thứ nhất là từ chỗ thấy nghe mà thọ sanh khởi.

Rồi xoáy sâu vào trong thọ, tưởng, hành, nó là cái gì? Là cái bản ngã. Nó không đồng ý với cái điều đó. Cái tôi, cái ta nó không đồng ý với điều đó. Cái tôi, cái ta nó chấp trước đối với cái điều đó.

Chúng ta thấy hai cái lớp nguyên nhân chưa ạ? Cái lớp nguyên nhân thứ nhất của sân là gì? Là duyên sanh pháp: duyên mắt và các sắc, duyên tai và các tiếng, duyên mũi và các hương...

Khi nguyên nhân thứ nhất nó sanh khởi, nó đi vào trong nội tâm rồi, thì pháp thứ hai tiếp nhận cái bức bối đó là gì? Là cái bản ngã, là cái chấp trước.

Xoáy sâu vào trong thọ, tưởng, hành những tâm ý đó là gì? Là mình không hài lòng như vậy, mình không chấp nhận như vậy, mình không chịu như

vậy, mình không thích như vậy, mình không ưa như vậy, mình không đồng ý như vậy. Mình thấy cái đó là sai, mình thấy cái nọ là đúng.

Như vậy, xoáy vào sâu trong cái tầng sâu phía bên trong là một cái bản ngã, là một cái tôi, là một sự chấp trước về đúng sai phải quấy. Sau khi nhìn thấy nó rồi thì như lý tác ý.

Thì như vậy, từ chỗ quán hành tướng của cái sân, đi đến quán nguyên nhân của cái sân là cái duyên sanh pháp.

Nhìn xoáy vào duyên sanh pháp là gì? Là những cái chấp trước, những cái bản ngã.

Thì cái lộ trình đó là cái lộ trình của cái gì? Lộ trình đó là lộ trình của tuệ tri. Phải có trí về ngũ uẩn mới đi được lộ trình đó.

Bây giờ tới lộ trình thứ hai của mình nè. Mà để đi được nguyên một lộ trình một của mình là cả một trí tuệ tu học về ngũ uẩn.

Con nhắc lại lộ trình thứ nhất:

- Bước 1: Định dạng cái sân, tức nhiên là quán hành tướng của ngũ uẩn trong khi sân.
- Bước 2: Quán duyên sanh pháp ra cái sân này.

- Bước 3: Nhìn xoáy vào trong thọ tướng hành đã sanh để thấy được một cái bản ngã, một cái chấp trước đang nằm ở trong những cái thọ tướng hành.

Đó được gọi là lộ trình một của sự quán về sân - lộ trình đầu tiên của sự quán về sân. Mà lộ trình này phải đi bằng con đường trí tuệ về ngũ uẩn, hay còn gọi là tuệ tri.

Lộ trình thứ hai là sự như lý tác ý để giải tỏa cái lòng sân, giải tỏa cái nguyên nhân sân.

“Những nguyên nhân gì làm cho nhãn căn không được chế ngự khiến tham ái, ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, vị ấy chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn.”

Như vậy, công việc của chúng ta là xác định được cái nguyên nhân và phải chế ngự nguyên nhân ấy, thì chúng ta mới hộ trì con mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý của mình.

Bây giờ, chế ngự nguyên nhân ấy là sử dụng sự như lý tác ý. Thì cái như lý tác ý lúc này là như thế nào? À, bây giờ đã nhìn ra được nguyên nhân của sân là từ chỗ mắt thấy, tai nghe rồi bản ngã sanh khởi, chấp trước sanh khởi, đúng không ạ? Bây giờ bản ngã sanh khởi bức mình, không hài lòng, khó chịu một chút, lời nói hành vi cử chỉ hành động của đối phương làm mình như vậy, nó nói mình như vậy, nó hành xử với mình như vậy, nó đối đãi với mình như vậy, bắt buộc mình như vậy, khiến mình khó chịu bức

bội tức tối trong lòng, thì đó là bản ngã sanh khởi, cái tôi cái ta cái mình nó lên tiếng.

Bắt đầu quán: “Thôi được rồi, thấy rồi, bực là đúng rồi, đối xử với mình như vậy, nói mình như vậy hay nó làm sai không có đúng, ý mình vậy ý mình khác, đúng rồi mình bực bội, nhưng mình là ai trong cuộc đời này? Mình là cái thọ này đó hả? Mình là cái cảm giác bực này đó hả? Mình là cái thân tứ đại hội thúy này? Hay mình là hình bóng này, hay mình là cái suy nghĩ này? Mình chẳng có là cái gì hết, mình chẳng là ai ở đây cả.

Thành ra thôi, cảm giác bực bội kia, ta đã thấy nguoi rồi; cảm giác bản ngã kia, ta đã thấy nguoi rồi; cảm giác chấp trước kia, ta đã thấy nguoi rồi. Ta chẳng có là gì cả trong cuộc đời này, ta chính là ảo ảnh là rỗng không trong cái tứ đại này mà thôi, không có cái mình cái ta cái tôi nào ở đây cả.

Cảm thọ sân hận này, cảm thọ bản ngã này, cảm thọ chấp trước này hãy diệt vong đi, hãy tan biến đi, hãy thành mây thành khói đi, không có ai ở đây cả, không có cái mình cái ta nào ở trong cái ngũ uẩn này cả, ở trong cái lớp da này cả, tất cả chỉ là trống rỗng và hư vô mà thôi.

Thọ này cũng là trống rỗng và hư vô, tướng này là trống rỗng là hư vô, hành này, thức này, sắc thân này đều là trống rỗng và hư vô, không có cái gì ở đây cả.”

Thì khi mình tác ý thân này là trống rỗng là hư vô, thọ này là trống rỗng là hư vô, tưởng này là trống rỗng là hư vô, hành này là trống rỗng và hư vô, thức này là trống rỗng là hư vô, thì khi mình tác ý như vậy thọ tưởng hành của mình đang vận dụng, đang hướng đến và đang thể nhập vào sự trống rỗng và hư vô. Trong sự tác ý trống rỗng và hư vô đó, cái thọ sân là cái mình đang tác ý hướng đến chỗ giải tỏa, mình hướng đến chỗ trống rỗng mà, giải tỏa cái thọ đó. Khi giải tỏa cái thọ đó, giải tỏa cái tưởng cái hành cái thức đó, mình hướng đến trống rỗng và hư vô thì nó sẽ giải tỏa, sẽ giải tán và nó sẽ tan biến.

Khi mình tác ý như vậy, cái thọ sân của mình nó vừa tan biến và tâm mình hướng đến thể nhập vào trong một sự trống rỗng không dính mắc, không chấp trước vào trong những hành tướng của sắc, thanh, hương, vị, xúc phía bên ngoài. Thì đó là pháp quán đề mà mình đối trị đối với lại lòng sân, tức nhiên là pháp quán này đối trị với lòng sân ngay khi nó xuất hiện.

Rồi sau đó nếu mà khéo duy trì, mình tiếp tục an trú trong cái thọ tưởng hành thức trống rỗng và hư vô cho nó rộng mở ra. Sau khi mình giải tỏa thọ trên, có thể rộng như trạng thái tâm mình rộng lớn rộng lượng ra và mình an trú vào trong sự thanh tịnh và rỗng không đó. Càng an trú mạnh chừng nào thì sự dễ chịu, thanh tịnh, vắng lặng, rỗng không trong mình càng mạnh mẽ, và nó càng xóa nhòa đi những cảm giác sân trong thân tâm của mình.

Đó gọi là mình quán sân khi va trận, cũng như trong pháp quán dục mình có quán dục lúc va trận, thì cái này cũng vậy, quán sân khi va trận. Tức nhiên là khi cái sân nó sanh khởi, đó là lúc va trận.

Còn lúc không va trận, lúc bình thường, là vẫn phải có sự như lý tác ý để mà nhàm chán cái sân, để mà ghê sợ cái sân từ xa. Đó được gọi là quán sân từ xa, cũng như chúng ta có quán dục từ xa, thì quán sân cũng như vậy. Chúng ta cũng có quán sân từ xa, tức là những cái pháp quán trong 10 pháp quán diệt dục của mình áp dụng quán được hết.