



Tâm An Thế Giới An

(Trích sách “*Kết một tràng hoa*” của Thiền sư Thích Nhất Hạnh)

Trong đạo Phật, ta thường hay nói tới ba năng lượng, ba chất độc (tam độc): tham dục, sân hận và si mê. Những chất độc này là những tâm hành tiêu huỷ thân tâm của ta và tiêu huỷ thế giới. Có những chất độc thuộc về phạm vi hoá học hay vật lý hiện đang làm ô nhiễm môi trường. Những chất độc hoá học đi vào trong nước, trong không khí, trong đất gây độc hại cho sự sống, đang tiêu diệt sự sống. Các nhà khoa học, các nhà chính trị đang tìm cách khử diệt chúng. Hiện giờ địa cầu bị hâm nóng là do chất khí CO₂ quá nhiều trong không khí, gây nên “hiệu ứng nhà kính”, vì vậy các nhà khoa học đang tìm cách để chuyển hoá hoặc giảm bớt nó. Khoa học nói rằng ta có thể cô đọng chất CO₂ lại, nhốt vào trong tảng đá lớn, rồi chôn ở trong lòng đất. Họ còn cho chúng ta biết rằng cây cối có khả năng hút chất CO₂ và chuyển hoá, nhưng hiện nay chúng ta không những không có đủ cây cối, mà chúng ta còn chặt thêm cây, đốn thêm rừng. Trong nông nghiệp, khi trồng trọt ta sử dụng quá nhiều chất độc hoá học làm ô nhiễm đất đai, sông hồ, làm ô nhiễm luôn cơ thể của con người. Trong công nghệ, sự sử dụng xe hơi và kỹ thuật chăn nuôi cũng tạo ra rất nhiều chất độc. Nếu khí hậu thay đổi mà ta không thể ngăn cản được thì trái đất nóng lên, băng tan thành nước, những thành phố gần bờ biển bị tràn ngập và hàng triệu người sẽ bị chết. Người ta biết trước như vậy.

Trong kinh nói tới độc tố tâm lý là tham, sân và si. Sự tàn phá của các độc tố này cũng ghê gớm không kém gì độc tố hoá học. Vì tham cho nên có chiến tranh, muốn

xử của ta có đủ năng lượng cho guồng máy khổng lồ của quốc gia nên ta đem quân đội đi xâm chiếm vùng có dầu lửa. Tham lam, sợ hãi là những chất độc tâm lý chứ không phải chất độc vật lý. Chính chất độc tâm lý đó tạo ra chiến tranh, gây nên đổ vỡ. Nếu có chiến tranh, nếu có khủng bố và có chống khủng bố, thì tất cả đều do sợ hãi và bạo động (sân tức là bạo động) mà ra. Cái sợ, cái tham và cái sân có sức tàn phá ghê gớm. Những chất độc đó do ta chế tác ra quá nhiều trong đời sống hàng ngày và sức mạnh của chất độc tâm lý đó tàn phá đời sống của ta còn nhiều hơn là chất độc hoá học.

Chứng bệnh AIDS được truyền qua con đường dâm dục bởi những người đồng tính và những người dị tính. Bệnh AIDS đó tiêu diệt hàng triệu người ở châu Phi cũng như ở những nơi khác. Lưỡi hái của thần chết AIDS kết liễu sinh mạng hàng triệu người và sức tàn phá của nó còn mạnh hơn sức tàn phá của bom nguyên tử. Vì không giữ giới thứ ba nên người ta đã để cho con vi khuẩn đó được truyền đi một cách rất mau chóng qua đường dâm dục và làm cho hàng triệu người chết. Hai trái bom nguyên tử bỏ xuống Hiroshima và Nagasaki giết chết khoảng 200.000 (hai trăm ngàn) người, còn bệnh AIDS đã giết hàng triệu người. Chúng ta đừng nói chỉ có chất độc hoá học mới độc hại cho sự sống, chất độc trong tâm cũng ghê gớm lắm. Tu là để nhận diện chất độc ở bên trong và tìm cách để chuyển hoá những chất độc đó.

Mỗi khi có tâm hành tham dục phát khởi, ta phải có khả năng nhận diện nó, vì nó có sức phá hoại rất lớn, nó tiêu diệt ta và những người xung quanh ta. Ta phải dùng phương tiện nào để có thể chuyển hoá nó? Đức Thế Tôn dạy rất kỹ: Nếu có niệm, định, tuệ thì ta có thể ngăn

chặn và chuyển hoá được tâm hành tham. Khi khát nước, thấy một ly nước màu hồng rất đẹp, ta thấy thèm và rất muốn uống. Nhưng người ta cảnh báo ta, uống nước này vào sẽ chết, mà nếu không chết thì cũng ngất ngư. Vì khát quá, ta cũng muốn uống, nhưng nhờ có trí tuệ nên ta đã không uống, vì ta biết rằng uống vào ta sẽ chết. Khi một tâm hành bạo động và sân hận phát khởi, là một hành giả ta phải có khả năng nhận diện được nó:

•Thở vào, tôi biết đây là năng lượng của bạo động, giận hờn; năng lượng này đang tàn phá tôi và đẩy tôi tàn phá người khác, cho nên tôi phải tìm cách hoá giải nó.

Phương cách của đạo Bụt là phải có tuệ, phải có từ bi. Có hiểu được, thì có thể thương được và khi có hiểu, có thương thì cơn giận kia tan biến. Là người tu, ta phải biết cách dùng tâm hành này để chuyển hoá tâm hành kia. Những tâm hành như niệm, định, tuệ, từ, bi, hỷ, xả ta có thể chế tác được và khi có những tâm hành đó rồi, ta có thể chuyển hoá được tâm hành sân, si, mạn, nghi, kiêu, sợ hãi, v.v...

Ngoài đời, người ta lo đối trị với chất độc hoá học; còn trong đạo, ta chỉ lo đối trị độc tố trong tâm. Ta phải gọi được tên của từng độc tố một. Ta phải học cách để có thể nhận diện từng độc tố đó và biết phương pháp trung hoà, hoá giải chúng.



Đạo Bụt thấy khô và vui tương tức, cũng như 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. Những tâm hành của ta cũng vậy, thương cũng có trở thành ghét. Ban đầu người ta 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 có thể trở thành cái ghét và cái ghét cũng có thể trở thành cái thương. Nếu biết ủ phân, ủ rác cho khéo, ta sẽ có đủ chất bổ để nuôi hoa, ta không còn gì phải sợ. Những chất liệu tham, sân, si đó ta không cần phải đào đất chôn kỹ như người ta nghĩ tới chuyện chôn CO₂, ta có thể chuyển rác thành hoa. Có tuệ, có từ, có bi, ta có thể chuyển hoá được tâm hành độc hại trong con người của ta và giúp cho xã hội cũng chuyển hoá được tâm hành độc hại đó. Đó là bổn phận của người tu.

Ở ngoài đời, người ta có phòng thí nghiệm nghiên cứu làm thế nào để chuyển hoá chất độc hoá học. Đối với người tu chúng ta, ngồi trong thiền đường nghiên cứu làm sao để chuyển hoá 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 ta cũng bị thiêu đốt. Có ngọn lửa tham dục trong lòng thì ta không thấy an, không thấy lạc, không có hạnh phúc. Con người bị lửa tham đốt cháy rất là khổ. Người đó có thể làm bất cứ cái gì 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 có được trí tuệ, có được từ bi thì tự nhiên ngọn lửa tham đó tắt đi. Khi ngọn lửa tham tắt đi, ta cảm thấy mát mẻ, thanh lương giống như có cơn mưa vừa mới rơi xuống. Lúc đó, ta có tâm hành gọi là vô tham; có tâm hành vô tham thì ta có an lạc, có hạnh phúc. Lần sau, khi ngọn lửa tham cháy lên, mình biết phải làm thế nào để cho ngọn lửa đó được dập tắt.

Nếu ngọn lửa tham bốc cháy 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, ta mất hết an lạc, ta muốn đập, muốn phá, muốn tiêu diệt thế giới. Nhất là khi ngọn lửa đó là ngọn lửa sân tập thể thì không có gì

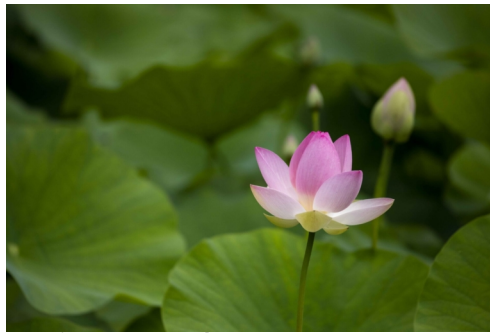
có thể ngăn chặn được, rất là dễ sợ. Các nhà khoa học làm thế nào để đối phó với ngọn lửa sân tập thể? Chiến tranh là kết quả của tham và sân tập thể. Ngọn lửa sân cũng tạo ra tình trạng nóng bức như ngọn lửa tham và khi biết chế tác những giọt nước từ bi để tưới lên thì ngọn lửa đó sẽ dịu xuống:

Trừ nhiệt nhão dãi giai đắc thanh lương, có nghĩa là trừ sự nóng bức là được mát mẻ. Người ta thường làm tượng đức Bồ tát Quan Thế Âm, tay trái cầm tịnh bình có nước của từ bi và tay phải cầm một nhánh dương liễu. Bồ tát nhúng cành dương liễu vào nước từ bi mà rải thì tắt cả phiền não, nóng bức trở thành thanh lương:

*Đầu cành dương liễu vương cam lộ
Một giọt mười phương rưới cũng đầy
Bao nhiêu trần lụy tiêu tan hết*

Đàn tràng thanh tịnh ở ngay đây.

Đó là phép là của người tu, người tu phải có khả năng diệt trừ được ngọn lửa của tham dục, ngọn lửa của sân hận và si mê, những ngọn lửa đưa tới sợ hãi, lo lắng, tuyệt vọng. Tu là phải có mục đích rõ ràng, ta phải học cách biết xử lý ngọn lửa tham và sân khi nó bốc lên. Để đối phó với chất độc hoá học, người ta nghiên cứu, thí nghiệm. Trong đạo cũng vậy, để đối phó với chất độc trong lòng, ta cũng cần nghiên cứu, học hỏi và thực tập. Ta biết rằng hạnh phúc làm sao có nếu lửa tham, lửa sân, lửa ganh, lửa sợ hãi cứ tiếp tục bùng cháy? Trong bài kệ này ta học rằng: Muốn xa lìa tham dục, sân hận và si mê, ta phải có khả năng nhận diện để có thể có một cái thấy chính xác về con đường chuyển hoá.



Phải có khả năng tự luyện tập cho quen để mỗi khi thấy cái tham, cái sân, cái si bốc lên thì nhìn sâu vào trong đó để nhận diện, học hỏi và tìm thấy được phương pháp thoát ra. Ta có thể rèn luyện mình để thực hiện được đạo kiến, tức cái thấy về Tứ đế và Bát chánh đạo. Có bốn sự thật màu nhiệm là: Khổ đế, tập đế, diệt đế và đạo đế. Đạo kiến có nghĩa là thấy được Tứ đế và Bát chánh đạo. Con đường Bát chánh đạo là con đường giúp cho ta đối phó, xử lý được những chất độc được chế tạo, được biểu hiện ra trong tâm thức của ta và trong tâm thức cộng đồng.

Người ta chỉ nói nhiều tới sức tàn phá của bom đạn, của chất hoá học, nhưng người ta lại không nói một cách kỹ lưỡng tới sức tàn phá của tâm hành, như sự tham đắm, giận hờn, ganh tỵ, si mê. Nó có tác dụng phá hoại rất lớn. Bây giờ, bệnh AIDS đã tàn phá hàng triệu người, hàng triệu người đang chết từ từ, vì họ không thực tập giới thứ ba. Có những em bé mới sinh ra đã mang căn bệnh đó rồi, đây là tai hoạ rất lớn.

Ở trong Bát chánh đạo có:

- Chánh kiến:** là thấy đúng, cái thấy tương tức, cái thấy không kỳ thị.
- Chánh tư duy:** tư duy đi theo chiều hướng của hiểu và thương.

•**Chánh nghiệp:** hành động cũng đi theo chiều hướng hiểu và thương.

•**Chánh tinh tấn:** bỏ công phu ra tu tập, luyện cho mình có được một cái thấy chính xác.

•**Chánh mạng:** có nghề nghiệp, có phương tiện sinh sống mà nó không đi trái với chánh kiến. Nghề nghiệp của mình không đem lại sự tàn hại cho con người, cho những loài khác và cho môi trường của sự sống.

•**Chánh niệm:** ý thức được những gì đang xảy ra trong mình và xung quanh mình.

•**Chánh định:** duy trì được cái thấy chính xác.

Tất cả đều được soi sáng bởi chánh kiến, luyện tập như thế nào để thấy được con đường Bát chánh đạo. Chánh kiến tức là tuệ, là hoa trái của sự thực tập. Ta ngồi thiền, ta tu tập để đạt tới cái thấy chính xác gọi là chánh kiến,

là trí tuệ, là Bát nhã. Cái thấy đó là cái thấy không kỳ thị, không lường nguyên, một khi có cái thấy đó thì không còn tham đắm, giận hờn, ganh tỵ nữa. Đó gọi là Bát Nhã Ba La Mật, tức là trí tuệ đưa tới bờ bên kia.

Có chánh kiến rồi sẽ có chánh tư duy. Tư duy trên căn bản chánh kiến thì tư duy này cũng không kỳ thị, không lường nguyên, tư duy theo tuệ giác tương tức. Tư duy như vậy thì sẽ không còn tham, sân, si. Có chánh kiến sẽ có chánh ngữ, tức lời nói tạo ra sự hoà hợp, không gây chia rẽ. Có chánh kiến rồi sẽ có chánh nghiệp, tức hành động mang tính cách che chở, bảo hộ, cứu trợ, không tàn sát, không kỳ thị. Có chánh kiến thì mới có chánh tinh tấn, chánh mạng; có chánh kiến thì mới có chánh niệm và chánh định. Tóm lại, chánh kiến đưa tới bảy cái chánh kia.

Niệm, định càng hùng hậu thì tuệ giác càng lớn. Chúng ta biết trái tim của sự thực tập đạo Phật là Tam vô lậu học, tức là niệm, định và tuệ. Niệm, định và tuệ là Tam học (the three kinds of trainings). Chánh niệm hùng hậu thì có chánh định. Chánh niệm và chánh định hùng hậu thì có chánh kiến, tức là tuệ giác, tức là có cái thấy rất sáng rõ. Có cái thấy sáng rồi thì tư duy cũng đúng, nói năng cũng đúng và hành động cũng đúng. Càng sáng thì làm càng đúng. Vì vậy, trái tim của sự thực tập đạo Phật là niệm, định và tuệ.

Vấn đề là làm sao giải quyết được vấn nạn của xã hội, của gia đình, của trái đất? Câu trả lời là phải sử dụng Bát chánh đạo, sử dụng Bát chánh đạo một cách thông minh, có phương pháp thì tự nhiên ta đối phó được với những chất độc tiết ra từ trong tâm của ta. Trước hết là sự thèm khát, ta phải đối trị được với thèm khát. Thứ đến là sự giận hờn, si mê, bạo động, nó đốt cháy thế gian, đốt cháy con người của ta; do đó, ta phải có trí tuệ, phải có từ bi để xử lý nó. Làm sao có từ bi nếu không có trí tuệ? Tất cả đều nằm ở chỗ này: phải luyện tập thế nào để có cái thấy về Tứ diệu đế, về Bát chánh đạo.

Sinh hoạt quán niệm tháng 12 năm 2025

- Ngày quán niệm đầu tháng 12 năm 2025 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 6 tháng 12 từ 10 giờ sáng tới 5 giờ chiều tại chánh điện chùa Hoa Nghiêm, 9111 Backlick Rd, Fort Belvoir, VA 22060. Điện thoại của chùa 703-781-4306. Kính xin quý vị đem theo

Thuyền Từ

10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết:
<https://crpcv.org/thuyentu/>

- Các thời thiền tập buổi sáng thứ Ba tới thứ Sáu 7-8:30AM và tối quán niệm thứ Năm từ 7-9PM tại MPCF đã được thay thế bằng viên liên Zoom. Xin vào trang http://mpcf.org/regular_sessions_online.html để ghi danh.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$ 3997.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 10	\$80.00
Đóng góp ngày quán niệm tháng 11	\$200.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	-\$280.00
Quà kỷ niệm 40 năm thành lập chùa HN	-\$175.00
Quỹ còn	\$3822.34