

(Tụng nghi thức khai kinh trang 357 trước, rồi mới tụng kinh Diệt Trừ Phiền Giận)

KINH DIỆT TRỪ PHIỀN GIẬN

Đây là những điều tôi đã được nghe, hồi Phật còn cư trú trong tu viện Cấp Cô Độc, rừng Thảng Lâm, tại thành Xá Vệ.

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

“Này các bạn đồng tu, hôm nay tôi muốn chia sẻ với các vị về năm 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 phấn tảo, một hôm đi qua một đồng rác bần có phân, nước tiểu, nước mủ và các thứ dơ dáy khác, trông thấy một tấm vải còn lành 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 mũi và các chất 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 phân tảo. Cũng như thế, này các bạn tu, khi có một người mà hành động không dễ thương nhưng lời nói còn dễ thương thì ta hãy 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 không 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 ta hãy đừng dễ tâm nghĩ tới lời nói của người ấy mà chỉ nên chú ý tới 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 lại sinh tâm phiền giận người đó thì mình phải nên tìm cách quán

chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ có một 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 sẽ có thể quấy cho nó đục ngầu lên và sẽ không uống được, do đó sẽ không thể trừ bỏ được sự khát nước, thiếu thốn, nóng bức 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 một ai đó mà hành động không dễ thương và lời nói cũng không dễ thương nhưng trong tâm vẫn còn có chút ít sự dễ thương, thì ta hãy đừng nên để tâm nghĩ tới 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 dứt trừ được 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 cũng không còn lại một chút gì gọi là dễ thương, thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận kẻ đó thì mình phải nên tìm cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ như có một 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 mà 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 được thôn ấp phía trước, chăm sóc, 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, đó là nhờ ở lòng thương xót 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 một cái gì có thể gọi là dễ thương hết, 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 rất đau khổ, người này chắc chắn đang đi về những nẻo đường xấu ác cực kỳ, nếu không gặp được thiện tri thức thì người ấy sẽ 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 cũng dễ

thương mà tâm ý cũng dễ thương, thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận hoặc ganh ghét với kẻ đó thì mình phải nên tìm cách quán chiếu để 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,

nhảy 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 tán 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 và 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 thực không phải là một người có trí tuệ. ©

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

**Sau khi nghe tôn giả Xá Lợi
Phất nói, các vị khát sĩ vui mừng
tiếp nhận và hành trì theo. ©©**

PHÒNG HỘ CHUYỂN HÓA

**Đệ tử chúng con từ vô thỉ
Gây bao nghiệp chướng bởi làm mê
Vào ra sinh tử biết bao lần
Nay đến trước đài Vô Thượng Giác
Biển trần khổ lâu đời trôi giạt
Hôm nay trông thấy Đạo huy hoàng
Con hướng về theo ánh từ quang
Lạy Phật Tổ soi đường dẫn bước. ©**

**Bao tội khổ trong đời ác trược
Vì tham, sân, si, mạn gây nên
Hôm nay đây khẩn thiết thệ nguyện
xin sám hối để lòng thanh thoát**

**Trí tuệ quang minh như nhật nguyệt
Từ bi vô lượng cứu quần sanh
Con nhất tâm nguyện sống đời lành
Đem thân mạng nương nhờ Tam Bảo
Lên thuyền Từ vượt qua biển khổ
Cầm đuốc thiêng ra khỏi rừng mê
Văn, Tư, Tu xin quyết hành trì
Thân, Miệng, Ý noi về chánh kiến
Đi đứng nằm ngồi trong chánh niệm
Vào ra cười nói tướng đoan nghiêm
Mỗi khi tâm buồn giận lo phiền
Nguyện nhiếp niệm trở về hơi thở
Mỗi bước chân đi vào Tịnh Độ
Mỗi cái nhìn thấy được Pháp Thân
Khi sáu căn tiếp xúc sáu trần
Đem ý thức tinh chuyên phòng hộ
Tập khí năm xưa rồi chuyển hóa
Vườn tâm tuệ giác nở trăm hoa
Niềm an vui đem khắp mọi nhà
Hạt giống tốt gieo về muôn lối
Cùng tăng thân xin nguyện ở lại
Nơi cõi đời làm việc độ sanh**

**Giờ phút này sông núi chứng minh
Cúi xin đức Từ Bi nhiếp thọ. ©©©**

*(Lật sang trang 503 tiếp tục tụng NGHI THỨC KẾT để kết thúc
thời kinh)*