



Ng i ta sân. Ng i ta nhìn b n b ng đôi m t ch a l a, ng nh có th thiêu đ t b n ngay t c kh c. B n s th nào? S sân gi ng h đ đ i kháng l i, hay s h i, hay bình th n theo dõi h i th , ni m danh hi u M hi n Quán Th Âm?

Đi đi n và i c n sân c a ng i

Đó là khi ta b t ng đ ng ph i năng l ng mang tính tàn phá c a m t ai đó. H s hét lên: "Tao s gi t mày", ho c "Mày ch t v i tao, tao không tha cho mày...". Và kèm theo đó có th là nh ng thoi đ p, ng t néo! Da th t con ng i v i nh ng t ng tác nh th đ ng nhiên s đau. Thân đau thì tâm cũng b nh h ng, có th cũng đau nh th và có th đau g p b i b i l n (n u ng i gây ra n i đau n i thân mình là ng i mà mình đ nh v là ng i thân-th ng, nghĩ là h hi u mình, h s ch ng bao gi có th n giáng xu ng th t da mình nh ng cay cú nh th).

Và mình s ti p t c ch y theo c n đau và n i sân gi n n i ng i ta th nào? N u mình y u lòng có th mình s th t v ng, s đau qu n và đ cho m i th n i tâm mình "r t h ng". Ni m tin vào cái g i là tình-yêu th ng, tôn tr ng, ho c c nh ng k ni m đ p, nh ng giá tr đã đ c nh n đ nh tr c đó v h cũng có th b ph i s ch đ thay vào đó là s đ n đau th xác l n tâm h n. Và có th b c ti p theo c a quy trình y, n u b n không k p đ ng l i thì nó s đ n b n vào n i sân gi n gi ng nh năng l ng mà ng i kia v a gây ra cho mình!

Ng c l i, n u b n bình tĩnh đón nh n nó. Nh n đi n mình đau và ch u khó quán chi u: "Có th mình đã t ng đánh đ p, t ng trút lên đ u ng i kia n i sân gi n nh th này, ho c h n... Mình t ng... và mình t ng...". Nh ng gi đ nh v nh n nh th m i đ n đ n qu nh v y s cho mình m t cái nhìn khác: ch u đ ng, đ "tr h t, tr h t cho ng i". Vay thì ph i tr , hoan h mà tr thì n m i h t, ph i không?

Và gi s , n u vi c đi đi n và i n i sân c a ng i kia là ch a có nhân nào c , mà đó ch là s vô lý c a ng i ta thì v i mình cũng có m t cái lý: đó chính là bài test (ki m tra) cho s th c t p h nh tha th , khoan dung, cho s nh n nh c ch u đ ng đ level (th h ng) c a n i tâm đ c

b c lên nh ng than đi m cao h n! Đó chính là s ti n tu trên l trình đi t i giác ng , gi i thoát.

Đi đi n và i c n sân c a mình

Tham-sân-si, ba món đ c y phàm là ng i thì ai cũng có, ch khác là cách bi u hi n. N u ng i có th c t p tnh tâm, có quán ni m, và nh n đi n ba món đ c y là nguyên nhân c a kh , c a vô minh thì khi g p l i "b n cũ" (sân) thì có th còn k p ki m soát và k p chào, gi i đúng tên "ng i b n" theo mình b y lâu nay.

Đó là khi, sân g c a, mình m c a và chào: "Chào sân, t bi t b n r i đ y". Đó cũng là lúc mình nh n ra ngay: mình đang sân đây. Và mình cũng th a bi t, n u đ tình tr ng này kéo dài thì mình s làm phá v nhi u th , phá v nh ng m i quan h và đ c bi t là nh ng giá tr n i tâm mà mình đã xây d ng, gi gìn tr c đó. Ch này, B t nói là "m t chút l a sân, đ t tan c r ng công đ c". Vì bi t rõ nh th (nh g i đúng tên) nên mình s có cách đ i tr , gi ng nh th y thu c v y đó, mu n tr b nh thì ph i b t m ch, ph i khám b nh, r i cho thu c m i trúng, u ng m i h t!

Đi i tr

Tr c c n sân c a ng i, n u m i th đã an bài thì mình quán chi u nh trên r i x b , th tha. N u nó đ n và mình có th chuy n xoay tình th b ng cách làm cho ng i kia nh n ra đó là c n sân t i l i thì hãy giúp h d ng t o nghi p. Còn n u mình không th giúp h , và bi t mình có kh năng né đ c c n sân này thì nên né đ tránh cho h t o nghi p. T t c nh ng cách ng bi n y đ u trên c s c a tình th ng và trí tu , đ ng th i cũng n m trong kh năng ch u đ ng h c kh năng "chi tr " c a mình.

Gi s mình m c n th t, bây gi mình có kh năng chi tr thì c vui v tr , còn n u h đòi mà mình bi t ch a đ kh năng thì c t m th i... kh t n đã. Bi u hi n c a s kh t n y chính là né, tránh đ i t ng đang sân v i mình.

Tr c s sân gi n c a b n thân mình thì nh trên, cách đ i tr ph i là gi i đúng tên, quán ni m sâu s c. Làm l ng d u tâm mình b ng cách nh n đi n cho rõ ràng: n u sân có nghĩa là mình

đang đ t nh ng thi n lành đã t o, đang t o thêm n n n... C th , ni m câu th n chú y cùng v i nhi u ph ng pháp khác k t h p nh ni m Ph t, thi n hành, thi n t a, cùng v i s phát nguy n tr c Tam b o r ng nguy n b d n t p khí sân si, nguy n gieo h t gi ng t bi, h x trong tâm... S t i t m h t lành, ngăn đ h t x u nh th n u đ c làm th ng xuyên, miên m t (chánh tinh t n) thì s gì thân tâm mình không an, s gì không hàng ph c đ c con ma sân gi n n i tâm mình?

B i B i (báo Giác Ng)