

BA THỨ ĐỘC: THAM, SÂN, SI **THREE POISONS: GREED, ANGER, IGNORANCE**

I. Em nghe:

Á Châu có một loại bẫy khi đặc biệt. Người ta cột một trái dừa đã được khoét lỗ vào một gốc cây hay nọc chặt xuống đất. Bên trong trái dừa được để một ít thức ăn có mùi thơm. Chiếc lỗ trên trái dừa chỉ nhỏ vừa đủ cho khi dúi tay đùn vào. Nếu khi nắm tay lại thì không thể rút tay ra được. Khi ngửi thấy mùi thơm của thức ăn bèn đến gần rồi dúi tay vào trái dừa nắm lấy thức ăn, nhưng không làm sao rút tay ra được. Thấy người thợ săn đến gần, khi sợ hãi cố gắng quýt nhưng đành chịu.

Ai đã giữ chú khi trong bẫy?

Không ai có thể bắt giữ chú khi ngoại trừ sức mạnh của lòng tham.

Muốn thoát khỏi bẫy, khi chỉ cần buông nắm thức ăn ra. Nhưng vì sức mạnh của lòng tham quá mãnh liệt nên hiếm có con khi nào có thể buông tay ra.

Cũng thế, muốn tự do giải thoát, hãy buông tay ra để cho tự ngã và lòng tham muốn ra đi.

Lòng tham không những chỉ có thể giết chết khi mà cũng có thể giết chết con người (chúng ta có thể tìm thấy nhiều ví dụ dẫn chứng trong xã hội, trong thương trường, trong lịch sử nhân loại v..v..)

Vì vậy mà tham sân si được gọi là ba thứ độc.

Con người khi tham mà không được toại nguyện thì hay nổi sân và khi tham sân đã chế ngự tâm ta thì trí óc u mê, lú lẫn, làm những điều xằng bậy, nói những lời không nên nói và những tư tưởng đen tối mặc sức khởi lên làm cho tâm não động và hỗn loạn. Con người sống trong sự bất an và phiền não khổ đau nhất định theo sau.

Thiền sư Sogyal Rinpoche nói: "con người được huấn luyện một cách thuần thực bởi sinh tử và cho phiền muộn, thất vọng và thèm khát; được luyện để phản

I. I Hear:

Hunters in Asia use the following trick to catch monkeys. They put food bait in a coconut which is fixed to a place and has a small enough hole to fit an open hand of a monkey. When a monkey is drawn to the coconut by the smell of the bait, it slides a hand through the hole to grab the bait and gets stuck to the coconut and thus later gets caught. When the hunter approaches, the trapped monkey is extremely fearful but wouldn't let go its hand of the bait to escape.

What keeps the monkey trapped?

Nothing except its greed and ignorance. To escape, all the monkey has to do is let go of the bait but its mind is full of greed and ignorance to even see that! First, the monkey is trapped by greed and ignorance to let go; later when the hunter approaches, the monkey is further engulfed in fear and anger and so it is completely out of its mind.

Greed, Anger, Ignorance are called the Three Poisons by the Buddha because they will lead to destruction and even death. Overcome by Greed, Anger, and Ignorance, I lose the wisdom and freedom to think, speak, and act.

When my greed is not satisfied, I get angry easily. And when my anger arises, my mind is cloudy and full of mean thoughts, my speech is affected and full of unkind words, my actions are wrong and full of hatred. All these upset the peace of my mind and cause me pain and suffering and I in turn will cause pain and suffering to others with my words and actions..

ứng một cách tức giận bất cứ gì khiêu khích ta! Được luyện thuần thục đến nỗi những cảm xúc ấy nổi lên một cách tự nhiên, không cần mời gọi, không cần một chút cố gắng nào cho chúng phát sinh." Như vậy, mọi sự đều do huấn luyện và năng lực của thói quen. Nói cách khác, nếu ta chuyên chú thực tập Vô minh (Tham, Sân, Si), ta sẽ trở thành chuyên viên của Vô minh, nếu ta tỉnh thức nhờ tu tập thiền định ta sẽ mở được những cái gút buộc chặt ta với phiền não khổ đau, đưa ta đến giác ngộ giải thoát.

II. Em suy nghiệm:

Tham sân si quả thật là nguy hiểm, chúng đe dọa đời sống chúng ta, chúng là nguyên nhân của đau khổ phiền não và là mối lo chung của xã hội. Những người phạm tội sát nhân, cướp bóc đều là do lòng tham (tham tiền, tham ái dục, tham danh lợi) xúi giục. Vậy muốn thanh lọc tâm và muốn có sự an lạc chung cho xã hội, mỗi chúng ta phải loại trừ ba thứ độc hại này ra khỏi tâm mình.

Trước hết ta tự đặt câu hỏi: Tại sao tham? Tham để làm gì?

Tham là vì ta thấy có "cái tôi" (cái ngã). Ta thương cái tôi đó nhất, cái gì cũng "của tôi", "cho tôi", "vì tôi". Bao nhiêu công sức, trí khôn đều tập trung lo cho "cái tôi": tôi phải giàu, tôi phải giỏi, tôi phải hạnh phúc, tôi phải là số 1 v.v... Nghĩ cho kỹ, ngay cả tình mẫu tử có khi cũng chỉ là một dạng đặc biệt của lòng tham, đúng hơn là "chấp ngã" (chấp "có tôi"). Thật vậy, đã có những bà mẹ thương yêu con mình đến nỗi phải giết con người khác để cướp ngôi báu; có những bà mẹ đã hành hạ con người khác không chút thương xót để phục vị con mình tối đa; có những bà mẹ thương con nhưng bất chấp nguyện vọng của con, cứ bắt con phải đi theo con đường của mình v.v...

Tham lam không thỏa mãn thì đưa tới sân hận và "khi một niệm sân nổi lên có thể đốt cháy cả rừng công đức." Khi ngọn lửa tham lam và sân hận đã ngự trị tâm ta thì chúng đốt cháy ta, trí óc không còn sáng suốt nữa, tâm hồn thì mê muội. Đó là trạng thái si mê. Con người lúc ấy thật không khác gì loài cầm

II. I Contemplate:

The Three Poisons: Greed, Anger, and Ignorance are the worst danger to our welfare since they bring about jealousy, abuse, hatred, and violence. I see that the world is a better place when I stop taking the Three Poisons and others can stop taking them too.

Why am I greedy? And of what?

I'm greedy of material things such as fame and fortune; I'm also greedy of non-material things such as love and acknowledgement. I'd like to eat good food, to have nice things, to have my wants and needs satisfied, and to be loved and appreciated by everyone. And when these things don't happen, I'm not happy and whoever stands in my way to get them is the target of my hatred. There's no prediction of what I think and do when I'm angry because my mind no longer knows right from wrong.

thú vì không còn biết luân lý, đạo đức, phải trái, thiện ác nữa. Đây chính là đầu mối của tất cả mê lầm gây ra mọi thứ tội ác.

Tại sao ta nóng giận ?

Nhiều việc làm cho ta nóng giận và buồn bực. Khi sự mong muốn của ta về việc gì hay người nào đó không được thoả mãn, ta sẽ phiền muộn. Ví dụ, tôi có người bạn gái cùng đi đến tham dự một buổi tiệc, tôi muốn bạn gái của mình luôn ở bên cạnh và không muốn cô ta đi nói chuyện với người khác trong buổi tiệc. Nếu không tôi sẽ tức giận.

Nếu có điều gì đó không vui xảy ra, chúng ta thường bực bội. Nếu người làm sai điều gì đó, ta cần nghe người đó xin lỗi và xin lỗi ngay lập tức ! Nếu không ta sẽ giận lên. Cái ta càng giận hơn nếu người kia cố tình không xin lỗi. Khi cái ta có được phần thưởng hay có điều gì đó cần khoe, nếu mọi người không ai chúc mừng, ta cảm thấy không vui chút nào vì sự lãng quên này.

Một điều nữa làm ta bực mình là một việc gì đó làm hư việc hay đồ sở hữu của mình. Ví dụ ta đã tốn nhiều thời gian và tiền bạc để rửa cho thật bóng cái xe hơi của mình nhưng người láng giềng đã vô ý làm dơ chiếc xe bằng hệ thống tưới cỏ tồi tệ của ông ta. Ta lại cố chấp và phiền muộn ra mặt.

Tại sao ta si mê trong công việc ?

Ta thường bị mê mò khi nóng giận và tham lam nổi lên. Những cảm tính này rất mạnh có thể chiếm ngự chính bản thân của ta. Ta thường cảm thấy si mê khi bị các cảm tính mạnh mẽ khác chiếm ngự như thành kiến, sự ghen tỵ, hay những tình cảm bên trong. Ta cũng sẽ bị si mê khi tâm trí của ta bị ảnh hưởng của chất thuốc hay rượu hay một chuyện buồn trong sách hay một chuyện phim mà ta coi .

III. Em tu tập:

Muốn loại bỏ tham sân si, em cần phải huấn luyện tâm mình. Thật vậy, một cái tâm thiếu huấn luyện luôn luôn phản ứng, dính mắc vào lạc thú, chán ghét khổ

Why do I get angry?

Many things can make me angry or upset. When my expectation of something or someone goes unfulfilled, I get upset. For example, you are my girlfriend and when we are at a party, you're expected to be right by my side. When you run around to talk to other people in the room and not spending much time with me, you make me angry.

Similarly, when there's a message or a communication to be delivered to me and it fails, I get upset. If you make a mistake, I need to hear your apology to me, and right this moment! The longer you wait to apologize, the more angry I get. When I come home with an award or with something to show off, you need to congratulate me. Your being quiet makes me angry as if you don't care about me!

The third mechanism to cause me upset is when someone or something thwarts my intention. I just spent a lot of money and time to get my car washed and that lousy neighbor of mine had to ruin it all with first his lawn mowing and then his lawn sprinkling!

Whether it's unfulfilled expectation, undelivered communication, or thwarted intention, I get upset when things don't go my way.

Why do I sometimes behave in an ignorant way?

My ignorance can be triggered when I'm greedy or angry. These emotions are so strong that they overpower me and I obey them as if they are the grand masters. I also feel ignorant when I'm overcome by other strong emotions such as prejudice, jealousy, or an internal formation; I also am ignorant when my mind is under the influence of drug or alcohol or perhaps a story I read or a movie I saw.

III. I Practice:

đau, nắm giữ cái ưa thích, xua đuổi cái ghét bỏ; phản ứng với chuyện xảy ra qua tham ái và sân hận, đó là một cái tâm "*mất quân bình và mỗi mệt*"

Muốn đưa tâm trở lại quân bình và thành thối, ta phải đối diện với những tư tưởng, tình cảm và cảm giác của chính mình. Ta phải quan sát một cách đôn thuần những gì đang xảy ra trong tâm ta và đối diện với nó. Quan sát đôn thuần là chỉ quan sát một cách khách quan khi chúng khởi lên, không chọn lựa, không so sánh, không đánh giá, không kỳ vọng hay tính toán, không can thiệp vào những gì đang xảy ra. Nói cách khác là ta thực tập chánh niệm trong mọi lúc và ở mọi nơi vậy.

Khi việc tu tập về sự quan sát đôn thuần này được phát triển, tiến bộ, chúng ta sẽ đối diện với tư tưởng và cảm giác của mình, với hoàn cảnh và với tha nhân một cách khách quan, không còn bị tham ái và sân hận chi phối. Từng bước, chúng ta sẽ loại dần ba thứ độc Tham, Sân, Si ra khỏi tâm mình để thật sự có an lạc và giải thoát.

Đối tri với tham lam

Theo những tật xấu, chúng ta thường phản ứng ngay với những việc xảy ra trong ngày. Trước tiên ta phải tìm thời gian để đối phó những tình huống Trong những thực tập hàng ngày, tôi thường suy nghĩ về lẽ vô thường để thấy đời là một giấc mơ, thân tứ đại này là giả tạm, không lâu bền :

"Tôi sẽ già nua . Không cách nào tránh được sự già nua.

Tôi sẽ bệnh tật . Không cách nào tránh được bệnh tật.

Tôi sẽ chết . Không cách nào để tránh được cái chết "

Hiểu được như vậy,ta sẽ ít ham muốn và bớt tham lam. Ta sẽ khôn ngoan hơn để thấy rằng sự tìm kiếm danh vọng và tiền bạc chỉ tốn thời gian vô ích. Ta không thể nào đem tiền tài và danh vọng sau khi chết . Chúng chỉ làm cho ta thêm đau khổ và buồn phiền. Chỉ có sự an bình , cái hạnh phúc bên trong và một

To battle the Three Poisons, I need to practice to re-condition my reflexes. I no longer want to respond to life in an automatic way; rather, I want to think, speak, and act in accordance with Compassion, Wisdom, Perseverance and all the lessons that I learn from the Buddha teaching, from the elders, and from friends and books.

Dealing with Greed:

I know that out of bad habit, I quickly respond to life's stimulation in predictable yet destructive manner. The first step out of this is to allow me more time so I can summon all my trainings to work for me. When I'm about to lose control of my temper, I practice breathing until I regain my In my regular practice, I contemplate Impermanence so I can see this life is like a dream, this body will not last:

"I am of the nature to grow old. There is no way to escape growing old.

I am of the nature to have ill-health. There is no way to escape having ill-health.

I am of the nature to die. There is no way to escape death."

Having seen that, I get less attached to my wants and needs and become less greedy. As I get wiser, I see that spending lots of time and effort worrying about fame and fortune is against my spiritual maturity. I can't take fame and fortune with me when I die and

nghiệp lành mới theo ta trong những đời sống kế tiếp

Đối trị với sự nóng giận

Chúng ta quán chiếu lòng từ bi để khắc phục sự nóng giận của mình.

Đối với người có hành động không tử tế nhưng lại có lời nói tử tế, ta hãy để Ý đến lời nói tử tế mà bỏ đi cái hành động không tử tế để từ đó ta chuyển hóa sự nóng giận thành tình thương.

Đối với người có lời nói không tử tế nhưng hành động lại tử tế thì ta đừng để Ý đến những lời nói mà hãy để Ý đến những hành động tử tế này để từ đó chuyển hóa sự nóng giận này thành tình thương.

Đối với người có lời nói không tử tế và hành động không tử tế nhưng có chút tử tế trong tâm của người đó thì ta đừng để Ý đến những lời nói hay hành động không tử tế này mà để Ý đến sự tử tế trong tâm của người này để từ đó chuyển hóa sự nóng giận này thành tình thương.

Đối với người mà hành động, lời nói đều không tử tế và trong tâm người này cũng không tử tế thì ta đừng để Ý đến các hành động, lời nói, tâm tư của người này mà hãy để Ý đến sự đau khổ của họ để từ đó chuyển hóa sự nóng giận này thành tình thương.

Đối với kẻ trộm vào nhà ăn trộm tiền bạc và đánh đập chúng ta, ta chỉ chú tâm vào những hành động, lời nói, và tâm tư không tỉnh thức và thấy rõ những đau khổ từ nơi kẻ trộm. Có lẽ anh ta bị nhiễm ba độc tố: tham, sân, si. Có lẽ gia đình anh ta nói nghèo hay có lẽ tâm anh ta bất ổn.

Đối trị với sự si mê

Thiền tập giúp chúng ta đối trị với sự si mê. Ta nhận ra những Ý nghĩ của ta bị ảnh hưởng của tham, sân, thành kiến bên trong. Ta tự hỏi ta có bị đầu độc bởi rượu, bởi thuốc, hay những sản phẩm tiêu thụ như phim ảnh, sách báo, âm nhạc. Những chất độc này

they can't help me with my pain and suffering; if anything, they cause some of my pain and suffering. The only things of lasting value are my peace, inner happiness, and the good karma that will follow me to the following lives.

Dealing with Anger:

I deal with anger by contemplating Compassion.

To the people whose actions are not kind but whose words are kind, I do not pay attention to their unkind actions but to their kind words and transform my anger to the love of their kind words.

To the people whose words are not kind but whose actions are kind, I do not pay attention to their unkind words but to their kind actions and transform my anger to the love of their kind actions.

To the people whose actions and words are not kind but there's a little kindness in their hearts underneath, I do not pay attention to their unkind actions and words but to their kind hearts and underneath, I do not pay attention to their unkind actions, words, and their hearts but to their suffering and transform my anger to the relief of their suffering.

To the robber who came to my house and extorted money and abused me physically, I focus on the mindlessness of his actions, words, and heart and see his pain and suffering. Perhaps he was poisoned with greed, anger, and ignorance; perhaps his family suffers from hunger and poverty; or perhaps his mind was very unstable under the my peace, inner happiness, and the good karma that will follow me to the following lives.

Dealing with Ignorance:

I deal with ignorance by meditating to recognize if my thoughts are influenced by greed, anger, prejudice, or internal formation,. Is my mind free from pollutants

có thể ảnh hưởng đến những gì ta thấy và nghe về những việc chung quanh

such as alcohol, drugs, or consumer products such as movies, magazines, music? These pollutants can affect the way I see and hear things.