

Đọc, gạn lọc lấy điều hay,
Đem áp dụng, mong đổi thay cuộc đời.

BIẾN PHIỀN NÃO THÀNH BỒ ĐỀ (phần 1)

Tâm Lương Đào Mạnh Xuân

Xin mời quý vị đọc lời KHAI THỊ của Pháp Sư Tịnh Không: Một Thí Dụ Biến Phiền Não Thành Bồ Đề

Trích từ đường dẫn: <https://www.hoiquanadida.com/phap-am/khai-thi-mot-thi-du-bien-phienn-nao-thanh-bo-de-1321.html#ixzz6mhUO4WZH>

“Kim vân ma não giả”, đây là ma não. Thế Tôn đã nói ở trong bốn kinh, nghĩa là gì? “Dĩ ma năng não hại thân tâm cố”. **Ma làm cho chúng ta sanh phiền não, phiền não làm hại thân thể, làm hại tinh thần của ta, làm cho thân tâm chúng ta bị tổn thương, đối với việc tu hành, sanh chướng ngại, vì ý nghĩa này, cho nên có ma là có phiền não.**

“Hựu phiền não tức ma cố.” Bản thân phiền não, là làm hại thân tâm con người. Cho nên đức Phật dạy chúng ta, **chuyển phiền não thành bồ đề, bồ đề là trí huệ. Trí huệ có thể đoạn phiền não, có thể chuyển phiền não**, định có thể đè phiền não. Người có định, tuy có phiền não, nhưng nó không khởi tác dụng, cho nên định là đè phiền não. **Trí huệ là chuyển phiền não, chuyển hóa nó, cái này cao.**

Công phu cạn nhất là nhẫn, ta có thể chịu đựng, đây là công phu cạn nhất. Công phu sâu là định, nghĩa là đè nó xuống, không khởi tác dụng. Cao nhất là gì? Là hóa giải nó, phiền não hóa thành trí huệ. Quý vị nghĩ xem, **phiền não tức là ma**, đây là phàm phu. Phiền não giày vò chúng sanh, tâm chúng sanh không yên. Người tu hành có thể nhẫn, công phu càng cao là đạt định, phiền não không khởi tác dụng, cao nhất khai mở trí huệ. Phiền não cũng giúp quý vị tăng trưởng.

Xin được gom lại một chỗ cho dễ nhớ những đoạn KHAI THỊ quan trọng:

***chuyển phiền não thành bồ đề, bồ đề là trí huệ. Trí huệ có thể đoạn phiền não, có thể chuyển phiền não,**

***phiền não tức là ma,**

“Những tâm niệm chấp ngã, tham, sân, si, mạn, nghi, đều là những mầm mống Ma trong tâm ta.”

Ở đây chúng tôi xin lần lượt nói tới:

(1):Loại **phiền não do tu tạo ra** khi thấy những người có những tật xấu.

*Có người rất ghét những kẻ không nói lời chân thật, hứa xong sau đó là thất hứa.

*Có người không thích những kẻ có lỗi nhưng không bao giờ biết lỗi, nhận lỗi và sửa lỗi.

*Có người không ưa những người luôn biểu lộ sự độc đoán. Họ nói ra là buộc mọi người phải tuân theo răm rắp.

- *Có người rất bực mình với kẻ ưa khoe giàu hoặc khoe những cái mình có, mình làm được.
- *Có người ngứa mắt với kẻ thích ngon ngọt với cấp trên.
- *Có người rất bực mình với những người luôn nhớ cái xấu của người khác ở quá khứ để khinh chê, bôi nhọ,... cho dù trong hiện tại người đó đã có sửa đổi tốt hơn.
- *Có người không ưa những ai khó tính. Những người này không bằng lòng với bất cứ thứ gì nên luôn tỏ thái độ gắt gỏng...

Ôi còn biết bao nhiêu thứ nữa để người đời khó chịu, bất bình khi gặp phải.

Một khi đối diện với những người có lỗi này và nghe họ nói, thấy họ làm là ghét, là bực. Vậy là SÂN trời dậy. Sau đó khi gặp bạn bè, những người này kể lại những điều mắt thấy tai nghe. Câu chuyện giữa đôi bên toàn là nói những điều tạo nghiệp khẩu như thêu dệt, đâm thọc, nói dối, ác khẩu,... Nếu mức độ không ưa hay ghét người kia ít thì nổi Sân, Tức giận hiện lên ít. Vậy là nghiệp khẩu sẽ nhẹ.

Nói chung, cứ mức độ ghét, không ưa càng lớn, Giận, Phiền não càng nhiều cho nên Nghiệp khẩu càng lớn. Cứ thế, ngày này qua tháng kia, tâm họ lúc nào cũng bực bội vì những chuyện không đâu. Và nghiệp khẩu ngày càng tăng nhiều lên.

Có thể nói, có khi hàng ngày những người mang những tật xấu kia bị tổn phước ít hơn là những kẻ hay phê bình, chỉ trích, đả kích,...những người có tật xấu ấy.

Sau khi đã đọc lời khai thị của Pháp Sư Tịnh Không, xin hãy áp dụng phương pháp “**Biến Phiền Não Thành Bồ Đề**.” có nghĩa từ chỗ ta ghét, tức bực họ, giờ đây ta đổi ra thành thương hại họ. Tại sao phải thương hại họ? Vì những tật xấu họ có là nghiệp của họ. Họ đã làm nhiều lần như vậy, có thể từ nhiều đời trong quá khứ hoặc trong đời này, nay thành thói quen rất khó bỏ. **Lòng thương hại đối với kẻ có tật xấu như một căn bệnh trầm kha kia là tâm Bồ Đề.** Ta có Tâm Bồ Đề, tức có **TRÍ HUỆ** rồi thì không còn bắt bẻ, phê bình, chỉ trích, chê bai, đả kích, nói xấu, xoi mói, trách móc, xia xói...họ nữa. Tức nghiệp khẩu của ta bớt dần.

Rồi nếu nghĩ sâu chút nữa, rõ ràng họ là ân nhân của ta. Nhờ họ ta đã biết ứng dụng Phật pháp vào cuộc sống. Từ đó, tâm bồ đề của ta tăng trưởng và cuộc đời của ta thấy dễ chịu, nhẹ nhàng, thoải mái hơn trước. Một khi **tâm bồ đề** được tưới tẩm, lớn dần trong tâm ta, tự nhiên tật lảm chuyện của ta không còn nữa. Lúc ấy đối diện với mọi việc trái tai gai mắt, tâm ta rất an nhiên, **mà chỉ có lòng thương hại hiển hiện đối với những người có tính xấu nọ. Ta làm được vậy, mọi người sẽ quý mến ta.**

Còn nếu ta không chịu ứng dụng cách “Biến Phiền Não Thành Bồ Đề”, phiền não của ta vẫn cứ còn. Rồi nó lại lớn dần lên qua những lần ta chê bai, trách móc,...

Vậy là trong những năm tháng ta thích **“Ngày ngày “ăn” phiền não mà sống, nếu không “ăn” phiền não thì chết đói, bởi như thế thì thật là rất đáng thương!”** [lời khai thị của Hòa Thượng Tuyên Hóa] Vì lúc chết sẽ bị đọa vào ba đường ác. Còn lúc sống, **tâm rất khổ** nên **cơ thể của ta sẽ bị nhiễm bao tật bệnh.**

Xin được trích dẫn những đoạn dưới đây để chứng minh:

(a)-Người thường sân hận rất dễ bị dọa vào ba đường ác vì trong tâm lúc nào cũng nóng như một hỏa diệm sơn nên không tránh khỏi lúc gần chết, tâm cũng mang sự giận dữ. Theo Đạo Phật *“sự thọ báo kiếp sau tùy thuộc vào tư tưởng, suy nghĩ sau cùng của ta vào giây phút lâm chung. Nếu ta qua đời với niệm tưởng bất thiện, ác nghiệp, ta sẽ có sự tái sinh tương ứng - với niệm tưởng tốt lành, thiện nghiệp, ta có một kiếp sau tốt đẹp”*(trang 70 Hạng Chế Sân Hận- Trái Rộng Tình Thương)

(b)-Người sân nhiều, tâm rất đau khổ: một đoạn trong sách đã nêu, ghi:

“Sân hận làm đời ta đau khổ, nếu ta tiếp tục chấp nhận và không cố gắng chế ngự nó, có nghĩa là ta tiếp tục sống cuộc sống hỗn loạn. Cứ mỗi lần bực mình, khó chịu, tức giận, chúng ta lại bắt đầu thiêu đốt chính mình. Cảm giác cháy bỏng gia tăng theo cường độ của cơn giận; càng giận dữ, ta càng cháy bỏng nhiều hơn. Quả là một cảm giác vô cùng đau khổ. Bạn có thể quan sát điều này nơi chính bạn. Khi bạn rơi vào tâm trạng bực mình, tức tối, hãy quan sát trạng thái của tâm rồi bạn sẽ phát hiện được nỗi đau đớn thống khổ mà bạn đang chịu đựng trong lúc tức giận hoặc rối loạn ...” (Trang 8, Sách đã dẫn)

(c)-Người có nhiều sân hận sẽ mang một số bệnh như sau:

“Ngoài việc gây độc hại cho tinh thần, cơn sân hận và lòng thù địch còn tạo ra mối hiểm nguy cho cơ thể chúng ta. Y học đã khẳng định sự tức giận cùng những cảm xúc vô bổ khác đều góp phần tạo nên bệnh tật. Khi tức giận, cơ thể phóng thích một số hóa chất làm rối loạn sự điều hòa cơ thể. Nếu buồn phiền sân hận thường xuyên thì lâu dài sẽ dẫn đến nhiều bệnh tật như loét bao tử, rối loạn tiêu hóa, táo bón, cao huyết áp, rối loạn tim mạch, thậm chí ung thư” (trang 10, sđd).

(d)- Giờ đây chúng tôi xin đưa ra một nguồn khác cũng nói về **“Tâm trạng xấu sinh ra chất độc”**.

Trích từ: **“Cuối cùng khoa học cũng phải thừa nhận: Nhân quả báo ứng là hoàn toàn có thật.”** : <https://www.dkn.tv/van-hoa/cuoi-cung-khoa-hoc-cung-phai-thua-nhan-nhan-qua-bao-ung-la-hoan-toan->)

Nghiên cứu của các nhà khoa học còn phát hiện một hiện tượng kỳ lạ khác. Khi trong tâm hồn người ta tồn giữ thiện niệm và suy nghĩ tích cực thì cơ thể sẽ tiết ra một chất truyền dẫn giúp tế bào được khỏe mạnh. Tế bào miễn dịch cũng trở nên hoạt bát hơn, bởi vậy người ta sẽ không dễ ốm đau, bệnh tật.

Nếu thường giữ trong mình những suy nghĩ chân chính thì hệ thống miễn dịch của con người sẽ rất mạnh mẽ, không cần bất kỳ sự hỗ trợ nào của thuốc men. Khi trong tâm lưu giữ ác niệm, ý định xấu thì hệ thống thần kinh cũng sẽ chịu ảnh hưởng ngược lại. Tức là những nhân tố tiêu cực bị kích hoạt và khởi động, còn các yếu tố tích cực lại bị ức chế, cơ chế lành mạnh của cơ thể bị phá hoại.

Vậy nên những người lương thiện quả thực thường sống khỏe mạnh và trường thọ. Còn những kẻ hành ác lại phải chịu những dày vò về thể xác khi chỉ mới bước qua tuổi trung niên.

Tư tưởng tiêu cực khiến cơ thể phát sinh độc tố:

Trên một tạp chí của Mỹ từng đăng tải một báo cáo nghiên cứu với chủ đề: “*Tâm trạng xấu sinh ra chất độc*”.

Trong bản báo cáo nói rằng: “*Theo thí nghiệm trong phòng thực nghiệm tâm lý, thì ác niệm của con người chúng ta có thể dẫn tới những thay đổi về chất hóa học trong sinh lý, sẽ sinh ra một loại độc tố trong huyết dịch. Khi con người ở trạng thái bình thường, hà hơi vào trong một cốc đá lạnh thì sẽ đọng lại một thứ vật chất trong suốt không màu. Còn khi con người ở trong trạng thái oán hận, giận dữ, khiếp sợ, đố kỵ thì thứ vật thể đọng lại sẽ lần lượt cho ra những màu sắc khác nhau. Thông qua phân tích hóa học cho thấy, tư tưởng tiêu cực của con người sẽ khiến bên trong cơ thể người ấy sinh ra độc tố*”.

Xin mời quý vị đọc lời khai thị của Hòa Thượng Tuyên Hóa trong “Hòa Thượng Tuyên Hóa Ngũ Lục”: PHIỀN NÃO TỨC BỒ ĐỀ

Có đoạn:

“..... Chúng sanh điên điên đảo đảo "lấy thẳng làm cong, lấy cong làm thẳng; lấy đen làm trắng, lấy trắng làm đen; lấy thiện làm ác, lấy ác làm thiện" dù giáo hóa thế nào đi nữa thì cũng vẫn cứ chứng nào tật nấy, chướng ngại chồng chất. Nếu nêu ra khuyết điểm của họ, thì chẳng những họ không vui, không chịu sửa sai, không phục thiện, mà còn tìm cách che đậy, biên hô cho những lỗi lầm của họ, và thậm chí còn nổi đại vô minh, sanh đại phiền não nữa.”

Thật đúng như vậy đó, cho nên cách tốt nhất, khi thấy ai có tật xấu, đừng nói gì cả mà chỉ tỏ lòng thương hại là đủ.

Xin ghi lại những điểm chính ở trên qua bài văn vắn sau đây:

BIẾN PHIỀN NÃO THÀNH BỒ ĐỀ.

Độc đoán, thất hứa, khoe khoang,...
Tật ấy, có kẻ cứ “mang” theo hoài.
Nhiều người ghét đắng, ghét cay.
Rồi sinh phiền não, có hay đâu mà!

Ấy là căn bệnh trầm kha,
Chữa, khó khỏi lắm nên ta thương tình,
Chớ có tỏ ý rẻ khinh,
Có vậy, mới thật tình lìa mê (si mê)

Tập “Biến Phiền Não Thành Bồ Đề.”
Ai làm được, **tâm đỡ nặng nề vì Sân.**
Lại thêm: nghiệp khẩu bớt dần,
Nếu làm được vậy, tâm, thân an nhàn.

Ngoài ra cũng nên nhớ rằng:
Người ta ghét, **nay rõ ràng ân nhân.**
Vì giúp Bồ Đề tâm ta tăng,
Lòng thấy dễ chịu, nhẹ nhàng hơn xưa.

Được người quý mến vui chưa!
Do không lắng chuyện, nhờ chừa chê bai,...
Còn Phiền Nã ôm giữ hôm mai,
Vi chuyện gai mắt, bực hoài, không an!

Chỉ tỏ rước bệnh vào thân:
Rối loạn tim mạch,... có phần tăng cao.
Ung thư, loét bao tử: khổ sao!
Rối loạn tiêu hóa, huyết (áp) cao “nhập” vào.

Biết không, chết đi về đâu ?
Đọa ba đường ác, khó cầu thoát ra.
Đó là sự thật, không ngoa,
Cố tu để được vượt qua luân hồi.

Thân người khó lắm ai ơi!
Đã biết Phật pháp, buông trôi phí đời.
Biểu lộ lòng thương hại: tuyệt vời!
Ấy là Trí Huệ, đúng nơi tỏ bày,

Hàng ngày thực tập thấy ngay,
Phiền nã, giận tức, xa bay liền liền.
Cố thực tập, có kết quả, hãy tin.
Ai làm được, mong lan truyền người thân.
