

SỐNG MƯỜI ĐIỀU LÀNH

Sách này chỉ kính biếu, không bán!

Quý phật tử hay bạn đọc nào có nhu cầu thỉnh sách, xin vui lòng liên hệ ban kinh sách của TU VIỆN CHƠN NHƯ:

ĐT: 066.3892911 (Tu viện Chơn Như)

0988094445 (Hà Nội)

Email: chonnhu.info@gmail.com

Trưởng lão THÍCH THÔNG LẠC

SỐNG MƯỜI ĐIỀU LÀNH



ĐỨC PHẬT DẠY LA HẦU LA

Ngồi nơi đôi gióng nhô nôi rửa chân,
không thể dùng ăn uống nôi,
chê nôi bỏ ma nôi thối con ai!

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO



Lời nói đầu

Ước vọng của nhân loại, khi sinh ra đời đều mong được mạnh khỏe, sống lâu, gặp nhiều điều may mắn, nhưng có mấy ai đã được toại nguyện?

Sự thực, không ai chối cãi được, vì đời người là một chuỗi ngày dài thời gian đau khổ, phiền lụy về mặt vật chất cũng như về mặt tinh thần, chẳng bao giờ có được những phút giây an vui, hạnh phúc chân thật. Sự an vui hạnh phúc đến với mọi người giống như một giấc mơ. Bởi vậy nó đến, nó đi như nước chảy qua cầu, như bóng ngựa chạy thoáng qua cửa sổ.

Con người vốn vô minh, mê mờ không biết mọi vật trên thế gian này là vô thường nay còn mai mất. Họ cứ mãi mê chấp đắm cho rằng mọi vật là có thật; là thường hằng bất di, bất dịch; là của mình. Vì thế, nên thường dính mắc không vật này thì vật khác. Do hiểu sai làm như vậy, nên con người tự thấy mình là trên hết trong cuộc đời này. Tự thấy mình trên hết trong cuộc đời này, đó là

hành động suy tư để nuôi lớn bản ngã. Vì thế, bản ngã càng to thì càng tạo biết bao điều tội ác để phục vụ cho bản ngã của mình. Sự nuôi lớn bản ngã, không những trong đời này mà còn nhiều đời trước nữa.

Do từ nhiều đời làm ác mà ngày nay phải chịu quả báo khổ sở. Nhưng có mấy ai hiểu biết, nên cứ nghĩ rằng mọi sự khổ đau là do sự ngẫu nhiên, là do hoàn cảnh may rủi mang đến.

Hiểu biết như vậy, nên con người cứ mãi mê chạy theo danh lợi mà tạo ra biết bao nhiêu ác nghiệp trong một đời người. Vì thế, tội lỗi này càng ngập đầu, ngập cổ.

Muốn chấm dứt những hoàn cảnh khổ đau của đời sống con người hay muốn

vượt thoát khỏi cảnh ái kiết sử trôi buồm hoặc những tai nạn hiểm nghèo, những bệnh tật nan y khó trị, những sự xung đột ty hiềm, nhỏ mọn, ích kỷ, dối trá, xảo quyệt v.v.. thì hãy sống đời với Mười Điều Lành.

Mười Điều Lành là con đường đưa con người đến nơi hạnh phúc chân thật; đưa con người thoát ra mọi cảnh sống thường tình thế gian. Cảnh sống thường tình thế gian là sống chỉ biết lo cho cá nhân của mình mà chẳng cần biết đến ai cả.

Sống đúng Mười Điều Lành là phải rèn luyện con người trở thành những người tốt đối với bản thân, đối với gia đình, đối với xã hội hiện nay và mai sau.

Sống đúng Mười Điều Lành sẽ giúp tâm tánh chúng ta luôn luôn thành thật với mình, với mọi người, hoàn toàn không dối trá lừa đảo bất cứ một người nào. Nhờ sống như vậy, lúc nào chúng ta cũng đầy đủ những đức hạnh điềm đạm, khiêm hạ, giản dị v.v.. Nhờ sống như vậy, chúng ta mới đủ sức nhẫn nại để vượt qua những cam go, thử thách của cuộc đời. Nhờ sống như vậy, chúng ta mới tìm thấy sự an vui chân thật trong lòng mình.

Sống Mười Điều Lành sẽ chuyển cảnh khổ đau, đói rét thành cảnh an vui, no ấm và còn đưa con người đến những cảnh thuận duyên mãi mãi trong cuộc đời.

Sống Mười Điều Lành sẽ giúp cho cuộc sống của chúng ta trở thành cuộc sống đạo đức không làm khổ mình, khổ

người và cũng không làm khổ tất cả chúng sinh.

Nhất là chúng ta cố gắng sống trong Mười Điều Lành trọn vẹn thì sẽ làm gương tốt cho mọi người cùng nhau soi. Nhờ thế, bản thân được an ổn, gia đình được hạnh phúc, an vui và xã hội luôn luôn được trật tự an ninh.

Sống trong Mười Điều Lành còn giúp cho chúng ta không trở thành kẻ hung ác, điều ngoa, xảo trá, trộm cướp, hiếp dâm, giết người v.v.. Nhờ thế, chúng ta cũng không còn lo sợ mất của cải tài sản và bị những kẻ trộm cắp, cướp giết, hung ác giết người hãm hại chúng ta.

Và nhất là chúng ta sống đúng trong Mười Điều Lành thì không còn

sợ bị đọa vào ba đường ác nữa. Tức là không tái sinh vào:

1- *A Tu La* là những người hay sân hận, giận dữ.

2- *Ngā quý* là những người đói khát, cơm không đủ ăn, áo không đủ mặc.

3- *Địa ngục* là những người bệnh tật nằm liệt giường; là những tai nạn gãy tay, gãy chân; là những người mù mắt, tai điếc, hoặc tay chân tật nguyền, hoặc câm ngọng nói ấp a, ấp ớ, hoặc bệnh thần kinh ngơ ngơ ngẩn ngẩn không biết thiện ác, trái phải; hoặc trí nhớ quá kém, quên trước, quên sau.

Sống Mười Điều Lành sẽ giúp cho thân, khẩu, ý của chúng ta thanh tịnh, không phạm những lỗi làm vào nghiệp ác. Nhưng ngược lại, chúng ta sống không

đúng Mười Điều Lành thì ba nghiệp thân, khẩu ý của chúng ta sẽ tạo đủ mười điều ác.

Nói về nhân quả thì người nào sống làm trong Mười Điều Ác thì sẽ tạo mười nhân chẳng lành. Mà đã tạo mười nhân chẳng lành thì phải thọ chịu mười quả khổ đau. Mười quả khổ đau tức là địa ngục. Địa ngục là con đường khổ đau nhất trong sáu nẻo luân hồi. Nên kinh sách Phật thường nhắc nhở chúng ta phải siêng năng tu tập ngăn ác, diệt ác pháp; sinh thiện, tăng trưởng thiện pháp thì mới thấy sự an vui và hạnh phúc.

Bởi vậy, địa ngục ở tại thế gian chứ không có ở cõi nào cả. Chỉ có những người khéo tưởng tượng cho rằng địa ngục ở cõi âm phủ, nhưng vì họ là những người

chịu ảnh hưởng mẽ tín, dị đoan theo truyền thống của người xưa. Chính họ cũng chẳng biết cỡi âm phủ ở đâu, chỉ nghe người ta nói rồi nói theo mà thôi.

Cho nên, địa ngục ở tại chỗ đau khổ của mỗi người, chứ không phải đợi chết mới xuống địa ngục để thọ chịu những cực hình đau khổ.

Vì thế, địa ngục không có ở trong một cõi nào cả, mà ở ngay trong cuộc sống hiện tại của chúng ta. Nếu quý vị sống làm đủ mười điều ác, thì ngay đó chắc chắn quý vị phải chịu mười điều khổ đau chính bản thân quý vị hành hạ, chứ không có một ông vua Diêm Vương nào hay một con quỷ dạ xoa nào tra tấn hành hạ quý vị.

Chúng ta cứ xem những kẻ một đời làm ác như: sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói thêu dệt, nói lưỡi đôi chiều, nói lời hung ác, tham lam, sân hận và si mê thì có lúc nào mà họ được an vui đâu?

Dù họ ở vào địa vị nào trong xã hội, bản thân và tâm hồn của họ vẫn đen tối và đau khổ triền miên.

Phật dạy sống đúng Mười Điều Lành là cốt yếu giúp cho chúng ta tạo những nhân quả lành.

Người thực hiện nhân quả lành thì luôn luôn lúc nào cũng gặp duyên lành, may mắn trong hiện tại và mai sau. Ví thế, cuộc sống của họ đều có đầy đủ phước báu. Không những trong đời này được an vui, yên ổn, hạnh phúc mà còn mãi mãi ở kiếp sau cũng được giàu sang,

sung sướng, đầy đủ mọi nhu cầu cần thiết của cuộc sống.

Sống với mười điều lành như vậy thì phải thọ hưởng mười phước báu lớn như sau:

1/ Thân không bệnh tật.

2/ Thân được sống trong cảnh giàu sang.

3/ Gia đình hạnh phúc, vợ chồng hòa thuận, con cái hiếu thảo.

4/ Được mọi người kính yêu tin tưởng, đồng thời luôn luôn nghe và làm theo lời dạy.

5/ Trí tuệ thù thắng, thông minh sáng suốt không ai hơn, thấu suốt lý nhân quả thiện ác không còn chỗ nào bị ngăn chẹn.

6/ Lời nói thẳng thắn được mọi người kính phục và yêu mến.

7/ Nói lời êm ái ngọt ngào ai nghe cũng vui mừng và yêu thích.

8/ Không nói lời hung dữ hay chửi mắng to tiếng với một người nào cả.

9/ Không sợ sệt bất cứ một điều gì, một hoàn cảnh nào. Không thối lui trước những nghịch cảnh. Dũng trước đám đông người phát biểu những ý kiến, đều nói năng lưu loát, không ngập ngừng; tiếng nói sang sảng, nhiếp phục người nghe.

10/ Ba nghiệp thân, khẩu, ý đều thanh tịnh, không bị nhiễm ô bởi một dục lạc nào trong thế gian này.

Cho nên ai có đủ duyên được nghe Mười Điều Lành; được thấy Mười

Điều Lành nhưng không chịu sống với Mười Điều Lành, rồi lương để một cuộc đời đen tối và khổ đau, thì thật là uổng phí cho một đời người chẳng ra gì. Họ cũng giống như những người giàu sang có kho báu mà không chịu đem ra dùng, chỉ đành lòng chấp nhận để "một đời lang thang, làm kẻ cùng tử". Họ chính là những người không trí tuệ, thiếu sáng suốt, võ minh, ngu si và đại dốt, khờ khạo nhất v.v.. không còn chỗ nào để phê phán.

Bởi vậy, trong đời nếu ai gặp được Mười Điều Lành trong đây là người đã gieo căn lành trong nhiều kiếp chớ không phải trong một kiếp này. Tức người ấy đã gieo sâu duyên lành với Mười Điều Lành, nhất là thường kính trọng ba ngôi tam bảo: Phật, Pháp, Tăng.

Do gieo duyên lành này mà ngày nay mới gặp được Mười Điều Lành. Nếu đời nay gặp Mười Điều Lành mà không thực hiện sống với Mười Điều Lành này thì tất cả sự cung kính tôn trọng Phật, Pháp, Tăng chỉ là cơn gió thoảng bên ngoài mà thôi chẳng có lợi ích gì thiết thực cho cuộc sống.

Do Mười Điều Lành này rất quan trọng như vậy, nên chúng tôi xin quý vị có duyên gặp nó thì hãy cố gắng sống đúng với Mười Điều Lành này thì sẽ thấy phước báu đến ngay, không chờ đợi. Vì chính vừa sống đúng Mười Điều Lành này thì có sự bình an cho mình, cho mọi người và cho các loài vật.

Kính ghi

Trưởng lão Thích Thông Lạc



Con người sống trong cuộc đời này thường hoạt động tạo ra nghiệp thiện hay nghiệp ác. Nghiệp thiện hay nghiệp ác đều do THÂN, KHẨU, Ý của chúng ta. Vì thế nghiệp gồm có ba thứ:

Thứ nhất là THÂN NGHIỆP.

Thứ hai là KHẨU NGHIỆP.

Thứ ba là Ý NGHIỆP.

THÂN, KHẨU, Ý tạo ra ác nghiệp thì thân tâm chúng ta thường chịu quả khổ đau như bị bệnh tật, tai nạn, hoặc nghèo khổ cơm không đủ ăn, áo không đủ mặc, thường sống lang thang đầu đình, xó chợ, thường đi xin ăn theo chỗ đông người. Những người làm ác cuộc sống thường xảy ra nhiều điều bất như ý, luôn luôn không thuận duyên. Họ thường sống trong nghịch cảnh, khiến cho họ phải chịu nhiều sự khổ đau liên tục.

Do THÂN, KHẨU, Ý tạo ra nghiệp ác nên họ sống với tâm trạng đau khổ. Tánh tình luôn luôn hay giận hờn, có khi thương, có khi ghét, thường thay đổi nay vậy mai khác, nhất là tâm trạng sợ hãi, lo lắng, buồn rầu v.v.. Cuộc sống của họ bất an như vậy.

Thấy người như vậy chúng ta cũng cần phải quán xét lại thân phận của mình, tức là suy tư về thân, tâm, hoàn cảnh và tất cả mọi sự việc, mọi sự vật xảy ra chung quanh cuộc sống của chúng ta, để xem xét đâu là những nguyên nhân mình đã tạo ra

những sự khổ đau này. Và ai là người đã gây ra sự khổ cho chúng ta hay chính chúng ta đã tạo ra.

Cũng giống như ngày xưa, tại núi Linh Thứu, khi ông Tu Bồ Đề mắc bệnh trầm trọng, ông liền suy tư:

- Cái đau khổ của thân ta từ đâu sanh ra? Từ đâu mà nó diệt? Khi diệt nó sẽ đến chỗ nào?

Nghĩ như vậy, ông liền đến chỗ vắng vẻ, trải tọa cụ, ngồi kiết già, lưng thẳng, ý chơn chánh, chuyên một lòng suy tư về thân bệnh để cố tìm nguyên nhân và phương pháp để diệt trừ các sự đau khổ của bệnh tật.

Khi Tôn Giả Tu Bồ Đề đang yên lặng suy tư để tìm nguyên nhân bệnh tật và phương pháp diệt trừ các đau khổ do thân bệnh của mình. Thì Thích Đề Hoàn Nhon biết được tâm niệm ấy, nên cùng người đệ tử của mình là Ba Giá Tuần đến chỗ Tôn Giả Tu Bồ Đề để trợ lực, nhất là giúp Ngài soi thấu được nghiệp thân, và hướng dẫn Ngài phương pháp sống MƯỜI ĐIỀU LÀNH để diệt trừ bệnh tật.

Thích Đề Hoàn Nhơn biết rất rõ, chỉ có phương pháp MƯỜI ĐIỀU LÀNH mới cứu thân nghiệp khỏi bệnh tật và những tai nạn xảy ra mà con người phải gánh chịu vì thường làm MƯỜI ĐIỀU ÁC. Cho nên vừa đến nơi thì Ba Giá Tuần đã đọc bài kệ trợ duyên:

“Nghệp lành thoát các phước,

Ở tại núi Linh Thứu

Thường mắc bệnh cực trọng

Không ưa các căn bệnh

Trông dung nhan thượng tôn

Đã thu được phước lớn,

Trông đức đầu hơn đây”

(Kinh Tăng Nhất A Hàm)

Nghĩa của bài kệ này khiến cho người ta khó hiểu là ở danh từ PHƯỚC. PHƯỚC có nghĩa là bệnh tật, tai nạn mà câu kệ thứ nhất nói rất rõ NGHIỆP LÀNH tức là làm MƯỜI ĐIỀU LÀNH. Toàn nghĩa của câu kệ này là sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH sẽ không còn bệnh tật hay tai nạn nào nữa cả. Ba Giá Tuần đã nêu rõ: Muốn

thoát ra các bệnh tật, tai nạn thì phải sống trong MƯỜI ĐIỀU LÀNH. Sống trong MƯỜI ĐIỀU LÀNH thì bệnh tật, tai nạn sẽ được vượt qua, tức là sống trong nhân quả lành thì chuyển tất cả bệnh tật tai nạn sẽ không còn nữa.

Bởi vậy, kinh MƯỜI ĐIỀU LÀNH ra đời là giúp cho mọi người không còn bệnh tật nơi thân nữa, nhưng con người không đủ lòng tin với pháp môn này. Vì thế, loài người sống nuôi thân mạng bằng thân mạng của các loài chúng sinh. Do đó, họ lúc nào cũng tạo ra các ác nghiệp GIẾT HẠI VÀ ĂN THỊT CHÚNG SINH. Săn bắn, chài lưới, câu tôm, giết hại trâu bò, heo dê, gà vịt v.v.. để lấy thịt làm thực phẩm ăn uống hằng ngày. Thật là vô minh, sống trong nhân quả ác làm sao tránh khỏi những tai nạn bệnh tật khổ đau. Vì sống bằng sự khổ đau của chúng sinh thì làm sao tránh khỏi mọi sự khổ đau.

Tại sao con người lại ưa thích ăn thịt chúng sinh?

Nói ưa thích ăn thịt chúng sinh thì không đúng mà nói con người sống bằng thói quen ăn thịt chúng sinh là không sai.

Cho nên khi không ăn thịt chúng sinh thì sinh ra thèm khát muốn ăn.

Bởi huân tập thành một thói quen không phải trong một ngày hai ngày mà trong nhiều ngày. Vì thế, một đứa bé mới sinh ra cha mẹ bắt đầu mớm cơm cho con ăn bằng thịt chúng sinh cho nên đến khôn lớn thân tâm đã nhiễm thịt cá, vì vậy không có thịt cá thì ăn uống cảm thấy như không ngon miệng.

Bởi vậy con người mới sinh ra đều hiền lành (Nhân chi sơ tánh bản thiện), nhưng do những người lớn đi trước như ông bà, cha mẹ, anh chị sống trong MƯỜI ĐIỀU ÁC nên khiến cho con cháu sau này dần dần chịu ảnh hưởng thành thói quen xấu ác mà không hay biết. Từ khi theo giáo pháp của đức Phật mới hay biết mình đã bị nhiễm ô những điều xấu ác. Những điều xấu ác đó đã làm cho con người đau khổ từ đời này đến đời khác.

Cho nên, khi theo Phật giáo tu tập là chúng ta diệt trừ thói quen xấu ác đó, bằng cách tập sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH. Khi tập sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH như

vậy lâu ngày chúng ta trở thành thói quen tốt và hiền lành.

Nhờ sống trong thói quen tốt hiền lành mà lần lần con người sống không làm khổ mình, khổ người và không làm khổ tất cả các loài chúng sinh khác nữa.

Sự tu hành của Phật giáo rất đơn giản chúng ta chỉ cần thay đổi nếp sống xấu ác bằng nếp sống hiền lành. Khi nếp sống hiền lành đã được thực hiện thì mình sẽ được an vui, hạnh phúc sống không còn khổ đau nữa.

Một người sống đúng MƯỜI ĐIỀU LÀNH thì không có bệnh tật hay tai nạn khổ đau nào tác động vào thân tâm họ được. MƯỜI ĐIỀU LÀNH thật là một phép mầu giúp cho con người hoàn toàn thoát khổ. Cho nên, chúng ta phải quý trọng MƯỜI ĐIỀU LÀNH này hơn tất cả những vật quý trong thế gian này, chỉ có nó mới giúp chúng ta thoát khổ của kiếp làm người. Xưa Khổng Tử nhà hiền triết Trung Quốc dạy: **“*Làm người khó! Làm người khó!*”**. Nhưng ngược lại, đức Phật dạy MƯỜI ĐIỀU LÀNH thì làm người không còn

khó nữa mà còn đem lại sự an vui và hạnh phúc cho mình, cho người.

Nhưng điều quyết chắc chắn là con người sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH thì thân tâm không còn bệnh tật khổ đau nữa. Thân tâm không bệnh tật khổ đau nữa như trên đã nói thì đó là đang sống trong cõi Trời.

Bởi vậy, cõi Trời không ngoài MƯỜI ĐIỀU LÀNH, nếu ai sống đúng MƯỜI ĐIỀU LÀNH là đang sống trong cõi Trời. Vì thế, cõi Trời không có ở đâu xa, mà cõi Trời ở trong MƯỜI ĐIỀU LÀNH. Cho nên, cõi Trời không lìa cõi thế gian. Bởi ai sống trong MƯỜI ĐIỀU LÀNH là đang sống an vui, hạnh phúc, còn ngược lại ai sống không giữ gìn đúng MƯỜI ĐIỀU LÀNH là đang ở trong cảnh giới địa ngục. Cảnh giới địa ngục là MƯỜI ĐIỀU ÁC, như vậy địa ngục không ngoài MƯỜI ĐIỀU ÁC.

Thiên đàng hay địa ngục không phải ở trên trời hay ở trong lòng đất mà ở trong lòng của mọi người.

Vì thế, mọi người không biết, nên sống bằng máu, xương, thịt của chúng

sinh, cho nên họ phải trả quả khổ đau, trả quả khổ đau không ai mang đến cho họ mà do chính họ tạo ra nhân quả nghiệp ác giết hại và ăn thịt chúng sinh nên họ phải gặt lấy mọi sự khổ đau trong cuộc sống, dù họ có chạy trốn đàng Trời nào thì cũng không tránh khỏi.







MƯỜI ĐIỀU LÀNH



ừa nghe câu kệ đầu “*Nghiệp*

lành thoát các phược”, Tôn giả Tu Bồ Đề hiểu rõ thân bệnh của mình do từ ác nghiệp của mình đã tạo ra. Tôn giả Tu Bồ Đề nhớ lại lời dạy của Đức Phật trong kinh MƯỜI ĐIỀU LÀNH: **“*Người nào muốn thoát khỏi thân bệnh, không bị tai nạn, và cầu mong cho gia đình được đầm ấm, yên vui, con cái hiếu thảo, vợ chồng hòa thuận, sống trong tình nghĩa yêu thương mặn nồng, tràn***

đầy hạnh phúc thì hãy sống trong MƯỜI ĐIỀU LÀNH". Lời dạy này quá rõ ràng chỉ có sống trong MƯỜI ĐIỀU LÀNH thì gia đình đầm ấm yên vui, con cái hiếu thảo, vợ chồng hòa thuận, tràn đầy hạnh phúc.

Lời dạy này không đối người, chỉ có những người sống quen trong MƯỜI ĐIỀU ÁC nên không đủ lòng tin. Vì thế, họ không sống trong MƯỜI ĐIỀU LÀNH này nên phải chịu mọi sự khổ đau không bao giờ dứt.

Vậy MƯỜI ĐIỀU LÀNH này là gì?

MƯỜI ĐIỀU LÀNH này là mười điều sống không làm khổ mình, khổ người và không làm khổ tất cả chúng sinh.

Làm người ai ai cũng cần phải thông hiểu MƯỜI ĐIỀU LÀNH và còn phải luôn luôn áp dụng nó vào cuộc sống hằng ngày của mình như ăn cơm, uống nước thì cuộc sống mới được bình an, vô sự.

Ai cũng biết con người không ăn cơm uống, nước thì không thể sống được. Cho nên, con người muốn không còn bệnh tật hay những tai nạn thì mười điều lành

này phải sống như ăn cơm và uống nước. Khi biết pháp sống không còn đau khổ mà không áp dụng vào đời sống thì thà chết còn sướng hơn sống trong đau khổ.

Chúng ta là những người có phước báu lớn nên mới gặp phương pháp MUỖI ĐIỀU LÀNH.

Lòng từ bi của đức Phật mong muốn con người thoát ra mọi sự khổ đau, vì thế Ngài mới dạy chúng ta sống trong MUỖI ĐIỀU LÀNH. MUỖI ĐIỀU LÀNH này mới cứu chúng ta thoát khỏi tất cả bệnh tật, tai ương, nạn khổ, chớ không có một vị thánh, thần nào cứu chúng ta thoát khổ được. Cho nên, khi có bệnh tật hay tai nạn khổ đau mà đến lạy lễ cầu chư Phật, chư Bồ tát, chư thánh, chư thần từ bi cứu khổ, cứu nạn thì những hành động cầu xin này là những hành động mê tín, di đoan, lạc hậu, mù quáng.

Đức Phật ngày xưa dạy: **“Các con tự thấp đức lên mà đi, Ta không cứu khổ các con được”**. Lời dạy như vậy mà chúng ta còn cầu khẩn van xin thì thử hỏi quý vị có phải là phật tử hay không? Hay là những tín đồ của một tôn giáo nào?

Muốn thoát khỏi bệnh tật, tai nạn khổ đau thì không có phương pháp nào hay hơn bằng phương pháp sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH. Sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH thì phải thực hiện ba chỗ trên thân của chúng ta. Đó là thân, khẩu, ý.

(1) Thân có ba việc làm lành:

- Không sát sanh
- Không trộm cắp
- Không tà dâm

(2) Khẩu có bốn việc làm lành:

- Không nói dối
- Không nói thêu dệt
- Không nói lật lọng (nói lưỡi đôi chiều)

- Không nói lời hung ác

(3) Ý có ba việc làm lành:

- Không tham lam
- Không sân hận
- Không si mê

Tại sao sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH mà thoát khỏi bệnh tật, tai nạn, khổ đau của kiếp con người?

Muốn trả lời câu hỏi này, trước hết chúng ta phải lần lượt xét xem MƯỜI ĐIỀU LÀNH này như thế nào?



KHÔNG NÊN

GIẾT HẠI
CHÚNG SANH

Người đời thường nói: “Thà nghèo mà mạnh giỏi, còn hơn giàu sang mà đau ốm”. Mọi vật sanh ra trong vũ trụ không có con vật nào mà không sợ chết, sợ khổ đau và bệnh tật. Thế nên tha mạng chết cho người (ân xá), cho vật (không sát sanh) là một ân huệ lớn.

Loài vật sắp bị giết mà được tha thì nổi vui mừng không thể tả được. Hòa Thượng Thiện Hoa dạy: **“Như khi chúng ta thả một con chim sắp bị cắt cổ, nhô lông, thả một con cá sắp đem chặt kỳ, đánh vảy. Chim được sống vui mừng bay nhảy, cũng như cá khỏi chết hờn hờ lợi bơi”**. Vậy, không giết hại chúng sinh mà còn thả chúng sinh, là nghiệp lành đứng hàng đầu trong mười điều lành.

Chúng ta ai cũng ham sống, sợ chết, lẽ đâu lại cướp mạng sống của loài vật? Thử hỏi chúng ta tự đặt mình vào hoàn cảnh con vật xem chúng ta có còn lòng dạ nào giết hại chúng không? Đừng mượn câu: **“Vật dưỡng nhân”** mà cho rằng **“Trời sanh ra con vật để cho mình giết nó ăn thịt”**. Vậy nếu vào rừng mình bị cọp ăn thì có phải ta là **“Nhân dưỡng vật không”**? Chớ có lý luận theo kiểu ăn thịt chúng sanh mà tạo cho đôi tay luôn vấy máu và tâm hồn trở nên hung ác. Hãy quán sát và so sánh: chúng sanh giãy dựa trên thớt, dưới dao, còn chúng ta lăn lộn trong cơn bệnh ngặt nghèo, cơ thể rã rời, đau nhức. Niềm đau, nỗi khổ của chúng ta và nỗi khổ

đau của muôn loài cũng giống nhau không khác!

Muốn không giết hại chúng sinh, chúng ta hãy chế ngự và khắc phục tâm mình, đừng chạy theo sự ăn ngon của khẩu nghiệp mà tạo tội lỗi, máu đổ thịt rơi như núi, như biển. Hãy quán chiếu nỗi khổ của chúng sanh cũng là nỗi khổ của mình để tránh không sát sanh. Người tu còn phải quán chiếu ăn thịt chúng sanh như ăn thịt con mình, vì con vật hôm nay bị giết mà tiền kiếp lại là ông bà, cha mẹ của mình.

Theo luật nhân quả: ***“Sát sanh là cái nhân của bệnh tật, khổ đau, hoạn nạn. Nợ máu xương phải đền bù bằng máu xương, dù trốn đi đâu cũng không khỏi”***.

Kinh MƯỜI ĐIỀU LÀNH dạy: *“Nếu ai không sát sanh thì sẽ được mười điều lợi ích”* như sau:

- 1/ Tất cả chúng sanh đều kính mến.
- 2/ Lòng từ bi mở rộng đối với tất cả chúng sanh.
- 3/ Trừ sạch thói quen giận hờn.

4/ Thân thể thường được mạnh khỏe.

5/ Tuổi thọ được lâu dài.

6/ Thường được người tốt giúp đỡ.

7/ Ngủ ngon giấc và không chiêm bao, ác mộng.

8/ Trừ được các mối thù oán.

9/ Khỏi bị đọa vào ba đường ác.

10/ Sau khi chết được sanh lên cõi Trời.

Thật vậy, kẻ nào biết làm lành, làm phước, thường giúp đỡ, săn sóc người nghèo khổ, bệnh tật, tai nạn, khổ đau v.v.. thì tự thân mình ít bệnh tật, ít tai nạn. Nếu ai biết lo tạo phước lành thì ngay trong đời hiện tại thân thể được khỏe mạnh, tinh thần được thơ thới và tâm hồn lúc nào cũng an vui. Nếu thấy người nào được sung sướng, an vui, ít bệnh thì ta phải hiểu rằng đây là cái quả do nhân lành đời trước, và của đời này mà người ta được như thế.

Là phật tử, thọ năm giới hay mười giới cũng đều có giới không giết hại chúng

sinh đi đâu. Không giết hại mọi vật là hành động từ bi, là đang học theo hạnh nguyện từ bi của chư Bồ Tát đối với vạn vật trong vũ trụ.

Học hạnh từ bi của Phật thì chẳng những chúng ta không giết hại mọi vật, mà còn phải thực tập ăn chay, không ăn thịt chúng sanh. Người xưa đã nói: **“Kiến kỳ sanh bất nhân kiến kỳ tử”**. Thấy nó đang sanh sống thì không thể nào nhẫn tâm giết hại cho đành.

Chúng tôi biết có nhiều người ở miền quê, hiểu đạo Phật, nhưng khi nuôi con gà, con vịt thì họ không muốn ăn thịt chúng vì *“thấy thương”*. Thấy thương nên chúng ta phải ăn chay, ăn rau đậu, không ăn thịt, cá. Lúc đầu thì mình ăn chay kỳ, mỗi tháng hai ngày, sau đó lên bốn ngày, sáu ngày, mười ngày. Rất nhiều Phật tử sau một thời ăn chay một tháng mười ngày thì họ ăn chay kỳ, nghĩa là mỗi năm ăn chay suốt tháng giêng (Thượng ngươn), tháng bảy (Trung ngươn), tháng mười (Hạ ngươn).

Người tu sĩ xuất gia theo Phật mỗi khi ăn còn phải “*Tam Đề, Ngũ Quán*”. Tam Đề là ăn ba miếng cơm lạt, trước mỗi bữa ăn và thắm nguyện: “*Nguyện đoạn các điều ác, nguyện làm các điều lành, nguyện độ tất cả chúng sanh*”. Tại Tu viện Chơn Như thì Tăng Ni và Phật tử nguyện như sau: “***Nguyện sẽ không làm khổ mình, nguyện không làm khổ người, nguyện cho tất cả chúng sanh không gây đau khổ cho nhau***”.

Ngũ Quán là: “***Trong bữa ăn hôm nay, con nghĩ đến công lao khó khổ của bao nhiêu người làm nên thức ăn này, nguyện cố gắng tu tập tốt để xứng đáng thọ nhận những thực phẩm này, nguyện ngăn ngừa những tội xấu ác, chỉ xin nhận thức ăn vừa đủ để nuôi thân, vì muốn thành tựu đạo giải thoát và cứu độ chúng sanh nên con xin thọ nhận thức ăn này***”.

Người tu sĩ của đạo Phật, khi đi kinh hành còn phải lưu ý tránh giẫm đạp, làm chết cỏ. Cỏ cây còn không làm tổn hại thì có lý nào lại giết hại mạng sống loài vật cho đành? Cho nên, người nào làm đồ

chay mà đặt tên đồ mặn như *“Thịt kho Tàu, gà xé phay, thịt gà xào sả ớt, xá xíu, tôm kho, mắm chay v.v..”* là còn tâm thèm ăn mặn. Người đệ tử Phật muốn thoát sinh tử luân hồi mà còn ăn mặn thì tu ngàn đời cũng không giải thoát. Nếu ai bảo rằng Phật cho phép chúng ta, kể cả các tu sĩ, được ăn thịt chúng sanh *“nếu ăn không thấy, không nghe, không nghĩ”* thì đó là lý luận của người sau để biện minh cho *“cái tâm thèm thịt”*, hợp thức hóa chuyện ăn mặn của mình, nghĩa là không giữ được giới cấm giết hại chúng sanh. **Trong kinh sách Nguyên Thủy, Đức Phật không có dạy điều đó. Đây là lời chân thật, xin các phật tử phải ghi nhớ và hành trì để được phước báu và tu tập có kết quả tốt.** Trong kinh Nguyên Thủy bài kinh Jivaka dạy: ***“Người cư sĩ cúng dường Phật và chư Tăng bằng thực phẩm động vật thì có “năm điều phi công đức”.*** Thế sao các cư sĩ lại cúng dường thực phẩm động vật cho chư Tăng? Như vậy có đúng không?

Đức Phật đã cấm đệ tử cư sĩ ***“Giới thứ nhất không giết hại chúng sanh”.***

Thế sao các cư sĩ lại sát sanh, cúng dường thực phẩm động vật cho chư Tăng? Điều này có trái và mâu thuẫn lại với lời dạy giới cấm của đức Phật chăng?

Tóm lại, đạo Phật là đạo từ bi, thương yêu tất cả mọi người, mọi loài chúng sanh, kể cả cầm thú, côn trùng, cỏ cây, đất đá...

Người đệ tử Phật giữ giới không giết hại chúng sanh là giữ gìn **ĐỨC HIẾU SINH**. Thử tưởng tượng một ngày mà chúng ta không ăn thịt thì biết bao nhiêu sinh mạng được thoát chết! Nếu chúng ta có "*Làng Trường Chay*" thì mọi người đều giữ giới sát sanh thật dễ dàng. Người người giữ giới không giết hại chúng sanh, nhà nhà giữ giới không giết hại chúng sanh thì làm gì có chiến tranh, gây cảnh máu đổ thịt rơi, cửa nhà tan nát! Ngày xưa, vào những ngày rằm lớn, tại chợ Long Hoa, Tây Ninh, vùng tôn giáo Cao Đài, không có một nơi nào bán thịt, quả là một điều hy hữu. Giết mạng thì phải đền mạng, đó là luật nhân quả. Thế nên Đức Phật dạy cho hàng cư sĩ, ***sau khi qui y thì phải từ bỏ sáu nghề cũng là để***

trau dôi đức hiếu sinh vậy.¹ Không giết hại chúng sanh mà còn đem chúng sanh ra thả thì phước đức vô lượng.

Để kết luận bài này, chúng tôi xin ghi lại đây bài thơ của cổ đức để sách tấn mọi người con Phật cố gắng hành trì giới không giết hại chúng sinh để đem lại sự an vui cho mình cho người và cho muôn loài chúng sinh.

***“Hàng ngày trong bát cơm ăn,
Oán sâu như bể, hận bằng non
cao.***

***Muốn xem binh lửa thế nào,
Hãy nghe lò thịt, tiếng gào đêm
thâu”.***

Đúng vậy, qua bài kệ này chúng ta thấy cuộc sống của con người không bảo đảm. Những tin tức khắp nơi trên thế giới

¹ Sáu nghề không nên làm là: không săn bắn, không hành nghề chài lưới, không buôn bán thịt sống, không buôn bán thịt chín, không làm nghề buôn bán rượu, các chất say, và không làm nghề buôn bán người (làm nô lệ, hoặc hành nghề mãi dâm).

qua báo chí và điện đài truyền hình đã cho chúng ta biết gió bão, lũ lụt, động đất, núi lở, người chết nhà cửa tan nát không nước này thì nước khác và hơn nữa chiến tranh người giết người không nơi này thì nơi khác. Hình ảnh tang thương như vậy, thế mà con người còn chưa thức tỉnh cứ mãi mê sống trong mười điều ác.

Nhân quả rất thực tế, dân chài lưới là những người chết nhiều nhất trong những năm gần đây, hễ có lũ lụt là có hàng trăm người chết trôi. Bởi vậy, người nào chuyên nghề đánh cá thì không tránh khỏi nước cuốn trôi xuống sông, xuống biển để làm mồi cho cá tôm ăn thịt.





7 rộm cắp là do lòng tham lam,

ham muốn sống được thanh thoi, an nhàn, có nhiều của cải tài sản và được ăn ngon, mặc đẹp mà chẳng cần phải làm lụng vất vả như bao nhiêu người khác. Hòa Thượng Thiệu Hoa dạy: “Người không gian tham, trộm cắp là người yêu chuộng công bình, tôn trọng của cải kẻ khác như của mình”. Tiền bạc là huyết mạch của con người, nếu không có nó đời sống sẽ vất vả. Nếu của

cải mình làm ra mà bị người ta lấy hết thì mình có đau lòng không? Mình mất của thì mình xót xa, tiếc nuối, thì người mất của cũng đau khổ như thế. Có nhiều người bị trộm cắp mất hết của cải, vàng bạc, thất vọng đến nỗi phải quyên sinh. Vả lại, của phi nghĩa thường vô ngã trước ra ngõ sau, tiêu hao như nước soi, cát chảy. Mạnh tâm giành giật cho lắm, chết rồi cũng hai bàn tay không. Người không trộm cắp luôn sống an vui vì không sợ bị tù tội, hoặc có người thù oán mình. Nếu mọi người giữ giới không nên trộm cắp thì nhà nhà được an vui, của đánh rơi cũng không có ai lượm, quên đóng cửa cũng chẳng có ai mất đồ. Nghe nói ngày xưa bên Trung Hoa, thời vua Nghiêu, vua Thuấn, thái bình thịnh trị, người ta ngủ cũng chẳng cần đóng cửa, đồ đạc có đánh rơi cũng không ai lượm, tôi thích lắm. Không ngờ ngày nay, tại các nước văn minh trên thế giới, nếu ai mất của, đi báo cảnh sát thì người ta cho biết có người nhặt được rồi. Tôi biết một phật tử tại Nhật bảo rằng một hôm cô có việc cần đi gấp, cô rời khỏi nhà cả ngày, không khóa cửa, về nhà đồ đạc vẫn còn nguyên. Cô TH ở California nói, có

một hôm, cô về nhà thì thấy cửa mở toang, cô hoảng sợ, không dám vô nhà, cô gọi cảnh sát đến, họ đưa cô vào nhà, lục soát khắp nơi, thấy không mất gì cả. Thì ra, khi rời khỏi nhà cô không khóa cửa, gió thổi mở tung cửa mà thôi. Tại Việt Nam, thỉnh thoảng ta cũng thấy đăng trên báo những tấm lòng vàng, lượm được gói tiền, hoặc cái bóp của ai đánh rơi, được thông báo để chủ nhân đến nhận lại. Nhưng những tấm lòng vàng ấy ngày càng hiếm hoi.

Người phật tử thọ năm giới thì không bao giờ khởi ý trộm cắp, dù trái cà, trái bí, cây đinh, cọng kềm, nếu người ta không cho thì mình không được tùy tiện lấy đi. Từ đó suy ra, tất cả những gì không phải của mình thì mình không được lấy, không nhận, không sử dụng. Bây giờ, giả sử có người lượm được tờ giấy bạc 50.000 đồng Việt Nam hoặc tờ giấy 100 đô la, đưa lên máy phóng thanh mà gọi chừng hai lần thì đến lần thứ ba sẽ có người nhảy ra nhận là mình mất (mặc dù người ấy không có tờ giấy bạc ấy!). Trong cuộc sống hàng ngày, tại các xí nghiệp, nếu công nhân mà

đi trễ, về sớm thì dễ bị sa thải. Công nhân viên làm việc mà lấy văn phòng phẩm đem về nhà để cho mình và gia đình mình xài là ăn cắp của công! Sử dụng máy photocopy để sao giấy tờ cá nhân của mình, thậm chí sao chụp tài liệu tu học để tặng bạn bè (nghĩ rằng mình làm phước, giúp người tu hành, sẽ được phước) không ngờ lòng tốt ấy cũng là ăn cắp của công, làm việc riêng. Có nhiều người đến sở làm mà đọc báo, đọc tiểu thuyết, nghe nhạc, trang điểm, hoặc cùng bạn bè ra quán cà phê tán gẫu hàng giờ... tất cả đều ăn cắp giờ làm việc mà thôi. Là phật tử, thọ trì năm giới hay mười giới đều phải ghi nhớ điều ấy, nếu rơi trúng vào một trong những điều kể trên tức là phạm giới thứ hai: Không trộm cắp.

KINH MƯỜI ĐIỀU LÀNH dạy: *“Nếu không trộm cắp mà còn bố thí thì sẽ được mười quả báo phước lành như sau”*:

1/ Tiền của có dư, không bị vua quan, giặc giã cướp mất, không bị nạn lũ lụt trôi, lửa cháy, hay con cái phá tán.

2/ Được nhiều người kính mến và tin cậy.

3/ Không bị ai lừa dối gạt gẫm.

4/ Xa gần đều khen ngợi lòng ngay thẳng của mình.

5/ Lòng được an ổn, không lo sợ về sự tổn hại nào.

6/ Tiếng lành đồn xa.

7/ Ở chỗ đông người lòng không khủng khiếp.

8/ Tiền của, tánh mạng, nhan sắc, sức khỏe an vui, biệntài vô ngại.

9/ Thường sẵn lòng bố thí cho tất cả chúng sanh.

10/ Khi chết được sanh lên cõi Trời.

Thật vậy, làm phước được phước. Chẳng phải mình mong cầu, mà phước ấy vẫn tự đến với mình. Lời Phật dạy: **“Bố thí bất trụ tướng thì phước đức như hư không”**. Điều này chúng tôi đã nghiệm thấy trong cuộc đời mình cũng như trong cuộc đời của các cư sĩ theo tu học với chúng tôi. **Chẳng những mình không tham lam của người mà còn bỏ đồng tiền mồ hôi nước mắt của mình ra để bố thí, cúng dường thì những người ấy**

không bao giờ lâm vào cảnh nghèo đói. Các phật tử làm việc ở nước ngoài thường dễ bị thất nghiệp, vì hãng xưởng làm ăn, buôn bán ế ẩm, nhưng các phật tử thuần thành, thường hành hạnh bố thí đều gặp may mắn. Họ không bị cho nghỉ việc, hoặc nếu có thôi việc ở nơi này thì họ liền tìm được một nơi khác còn tốt hơn chỗ cũ.

Người giàu sang mà bo bo giữ của cải, không làm phước, bố thí, giúp người nghèo khó, bệnh tật thì đêm nằm ngủ không yên. Có của cải quý báu trong nhà thì tối ngày không dám rời nhà nửa bước, sợ gia nhân ăn cắp, hoặc ăn trộm cạy cửa lấy đồ, đêm ngủ không yên, nghe tiếng động tịnh thì lại tỉnh giấc, nơm nớp lo sợ ăn cướp... Giữ giới không trộm cắp là thực tập **TÂM BUÔNG XẢ**. Tâm buông xả thì thanh thoi, an nhàn, không có gì phải lo toan.

Vậy quý Phật tử phải thường xuyên giữ giới không trộm cắp, và tập bố thí, buông xả thì thân tâm an lạc, phước lành tăng trưởng.





Phàm con người sanh ra đều do

dâm dục (Nhất thiết chúng sanh giai dĩ dâm dục nhi chánh tánh mạng). Dâm dục là nhân sanh tử luân hồi, là ma chướng ngăn trở bước đường tu giải thoát. Thế nên, đức Phật dạy: *“Lòng dâm không trừ thì không ra khỏi trần lao”* (Dâm tâm bất trừ, trần bất khả xuất). Bởi vậy, muốn giải thoát mà không đoạn lòng dâm thì tu ngàn kiếp cũng không bao giờ giải thoát.

Ở đây, tu MƯỜI ĐIỀU LÀNH, ta cần ngăn ngừa tà dâm chớ không phải tu rất ráo như các bậc xuất thế. Người cư sĩ, đối với vấn đề sinh lý vợ chồng thì đó là chánh dâm, nhưng nếu hành dâm với người khác (không phải là vợ hay chồng của mình) là phạm tội tà dâm. Giữ được giới không tà dâm thì gia đình được đầm ấm, an vui, hạnh phúc, con cái học hành tốt. Những đứa trẻ bụi đời, sa chân vào cạm bẫy của băng đảng, xì ke, ma túy, hoặc làm dĩ điểm đa số đều xuất phát từ những gia đình mất hạnh phúc, hoặc chỉ còn một cha hay một mẹ nuôi con mà thôi.

Sự dâm dục quá độ khiến cho sức khỏe hao mòn, đưa đến chỗ bệnh tật, từ những bệnh phong tình, hoa liễu, giang mai cho đến các bệnh nan y không có thuốc chữa như Sida (Aids). Nhìn lại lịch sử Việt Nam cũng như Trung Hoa ngày xưa, có vị vua nào mà sống lâu đâu (tam cung, lục viện với hàng trăm cung phi mỹ nữ) mặc dù có ngự y ngày đêm chăm sóc, bốc thuốc bổ cho vua. Trong lịch sử Việt Nam có vua “Lê Ngọa Triều”, nghĩa là vua ra chủ tọa phiên họp với triều thần, bá

quan văn võ mà phải nằm chứ không ngồi dậy nổi!

Người giữ giới không tà dâm là người biết trọng nhơn, nghĩa với người phối ngẫu của mình. Xã hội Á Đông ngày xưa rất phong kiến, trọng nam, khinh nữ; cho phép người chồng có quyền có nhiều thê thiếp. Cho nên có câu tục ngữ: *“Trai năm thê, bảy thiếp, gái chính chuyên chỉ có một chồng”*. Thậm chí nếu cưới nhau ba năm mà không sanh con trai thì vợ chánh phải cưới vợ bé cho chồng để có con nối dõi tông đường. Ngày nay, các nước Âu Mỹ rất quý trọng người phụ nữ. Các ông chồng ở Âu Mỹ ăn cơm xong phải rửa chén là chuyện bình thường (vì cả hai cùng đi làm thì phải phân chia nhiệm vụ đồng đều), cắt cỏ, khiêng thùng rác to tướng ra đường, tưới cây, xách đồ nặng vẫn là chuyện của các ông. Người nữ cũng tham gia mọi lãnh vực trong xã hội, từ nghề tài xế taxi, lái xe ủi đất cho đến làm luật sư, bác sĩ, lãnh đạo công ty, xí nghiệp, làm dân biểu, thượng nghị sĩ, thủ tướng, nữ hoàng, thậm chí còn đi vào không gian, thám hiểm các vì sao xa xôi. Thế mà các

nước ở Trung Đông bây giờ người ta vẫn chèn ép người phụ nữ bằng tập tục bắt buộc người nữ ra đường phải lấy khăn che kín (để không ai nhìn thấy mặt mình); đàn bà còn bị đàn ông đánh đòn giữa chợ, còn đàn ông thì tha hồ, có bao nhiêu vợ cũng được! Tập tục gì quái đản! Một phật tử cho biết tại Hoa Kỳ, ngày nay, có tiểu bang nào đó, người chồng theo đạo Mormon muốn cưới bao nhiêu vợ cũng được. Họ còn phổ biến trên truyền hình, phỏng vấn cả mẹ lẫn con đều làm vợ ông ta, ảnh chụp chung quanh ông chồng có hàng chục bà vợ và hàng lối con! Quả là chuyện lạ của thế kỷ hai mươi mốt!

Tóm lại, người phật tử giữ gìn giới không tà dâm là người biết tôn trọng nghĩa tình với người phối ngẫu, là biết bảo vệ sức khỏe bản thân, đem lại an vui, hạnh phúc cho gia đình, góp phần làm lành mạnh xã hội. Kinh MƯỜI ĐIỀU LÀNH dạy rằng: *“Không tà dâm và giữ được tiết hạnh sẽ được bốn điều lợi ích”*:

1/ Sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý đều được vẹn toàn.

2/ Đoạn trừ hết thấy những phiền não quấy nhiễu.

3/ Ở trong đời được người khen ngợi, được tiếng tốt.

4/ Vợ con không ai dám xâm phạm.

Không tà dâm là một đức hạnh mà người đời ai cũng ca ngợi, quý trọng, nó là ĐỨC CHUNG THỦY. Chồng hay vợ mà giữ gìn được ĐỨC CHUNG THỦY thì gia đình an vui và hạnh phúc biết bao, vợ chồng không ghen tuông nhau.







Nói dối là nói không đúng sự

thật, chuyện có nói không, chuyện không nói có. Sống trong xã hội, người nào nói dối là tự mình làm mất lòng tin của mọi người.

Nói dối rất tai hại cho sự chung sống, nói dối quen miệng, trở thành cái tật, rất khó diệt trừ. Nói dối mà người ta biết được thì kể như mình bị cô lập, không

còn ai muốn thân cận với mình, nghĩa là nói dối sẽ làm cho uy tín mình không còn nữa.

Hòa Thượng Thiện Hoa dạy: ***“Người ta ở đời, dù nói đùa chơi, cũng không được nói dối, vì lẽ nói dối mà người ta biết mặt, về sau có nói thật người ta cũng không tin. Nhất là người tu theo Phật giáo lại càng không nên nói dối, vì nói dối cho rằng mình chứng Thánh, hay đắc đạo thì tội lỗi càng to lớn. Bởi nói như thế sẽ phạm tội đại vọng ngữ”***.

Tội đại vọng ngữ sẽ đọa vào ba đường ác. Kinh Vị Tăng Hữu Thuyết Nhân Duyên có kể câu chuyện năm vị tỳ kheo giả làm người tu hành đắc đạo. Họ đến một vùng đất lạ, cất một cái bụt cao, che phướn, che lọng, rồi một người lên ngồi nghiêm trang, mắt lim dim, còn bốn người kia đi vào làng kêu gọi mọi người đến xem có một vị tiên tu hành đắc đạo, nếu ai đến lễ lạy, cúng dường sẽ được nhiều phước báu. Cứ thế mà họ thay phiên nhau đi quảng cáo đồng bạn của mình để được cúng dường. Kiếp sau đó, vào thời Đức

Phật còn tại thế, có bốn người khiêng kiệu và một người bảo vệ kiệu của Hoàng Hậu đến nghe Phật thuyết pháp. Khi Hoàng Hậu đi nghe pháp thì cởi bỏ vòng vàng, nữ trang để trong kiệu. Năm người phụ trách kiệu xe thì nằm ngủ, ăn trộm đến ăn cắp tất cả nữ trang của Hoàng Hậu. Quân lính cho tra khảo đánh đập tàn nhẫn. Bà đến thỉnh ý Phật về nhân duyên gì mà có chuyện như thế. Đức Phật đáp rằng năm ông đó kiếp trước là năm thầy tu giả mạo, còn bà là một tín nữ sùng đạo, hết lòng cung kính cúng dường họ. Bây giờ họ phải làm lính khiêng kiệu cho bà để đền nợ trước. Nghe xong, Hoàng Hậu vô cùng kính hãi, sợ mang tội với thầy nên bảo tha và không cho họ khiêng kiệu nữa. Nhưng họ khóc lóc, quì lạy, năn nỉ: *“Xin lệnh bà rủ lòng thương xót, cho chúng con tiếp tục hầu hạ lệnh bà. Chúng con hứa từ nay sẽ cẩn thận không bao giờ dám ngủ quên như thế...”*. Hoàng Hậu thỉnh ý Phật thì Đức Thế Tôn trả lời: *“Nghịệp báo, họ trả nợ chưa dứt thì làm sao mà họ ra đi dễ dàng được”*.

Người nói dối để cứu người hay vật thì không phạm tội. Trong kinh có kể

chuyện tiền thân Đức Phật là một vị sa môn, đang ngồi thiền trong rừng. Khi nhà vua và quân lính đi săn, đuổi theo con nai, đến chỗ Đức Phật thì mất dấu. Họ đến hỏi vị tỳ kheo: *“Ông có thấy con nai chạy về hướng nào không?”*. Vị thầy tu lẳng lặng, không nói. Quân lính nổi giận la hét và lôi thầy tu đến trước mặt nhà vua. Vua lập lại câu hỏi trên thì thầy ấy đáp như sau: *“Thưa Đại Vương, tôi là kẻ tu hành, giữ gìn giới luật thì không được nói dối và cũng không được sát sanh. Nếu tôi nói không thấy là tôi nói dối, và phạm tội khi quân. Nếu tôi nói thật để Đại Vương giết con nai thì tôi phạm giới sát sanh. Xin Đại Vương tha thứ và cho tôi miễn trả lời câu hỏi này. Nếu Đại Vương bắt tội thì tôi sẵn sàng chịu chết chứ không thể nào trả lời cho Đại Vương được”*.

Trong lịch sử Việt Nam, thời vua Quang Trung, khi quân lính truy lùng chúa Nguyễn Ánh, ông phải chạy vào chùa, xin nhà sư cứu mạng. Chùa nghèo và rất đơn sơ, sư đành cho khiêng một trong ba tượng Phật xuống đất và bảo Nguyễn Ánh lên ngồi trên bàn thờ, thế chỗ tượng Phật ấy. Khi quân lính đến hỏi: *“Nãy giờ ông có*

thấy ai chạy vào chùa không?” thì nhà sư bình tĩnh trả lời: “A Di Đà Phật! Bàn đạo bạn tụng kinh, niệm Phật nên không nghe thấy ai cả”. Sau một hồi lục soát, thấy không có ai thì họ bỏ đi. Nhà sư đã nói dối để cứu mạng người (sau này là vua Gia Long), cũng được xem là không phạm tội.

Kinh MƯỜI ĐIỀU LÀNH dạy: Người không nói dối được tám điều lợi ích như sau:

1/ Được thế gian kính phục.

2/ Lời nói nào cũng đúng lý, được người, trời kính yêu.

3/ Miệng thường thơm sạch, nói ra có mùi thơm, như hoa ưu bát la.

4/ Thường dùng lời êm ái, an ủi chúng sanh.

5/ Được hưởng lạc thú như ý nguyện, và ba nghiệp đều trong sạch.

6/ Lời nói không buồn giận, mà còn tỏ ra vui vẻ.

7/ Lời nói tôn trọng, được người trời đều vâng theo.

8/ Trí tuệ thù thắng, không ai hơn.

Tóm lại, là Phật tử chúng ta không được nói dối, vì nói dối sẽ làm mình mất đi hai đức hạnh: uy tín và thành thật.

Xem thế chúng ta mới biết lời nói dối là một tai hại rất lớn cho bản thân. Cho nên, chúng ta dù có chết cũng không bao giờ nói dối.

Nói thật là tốt nhất, khi một giới luật được đức Phật dạy: KHÔNG NÊN NÓI DỐI thì nó rất quan trọng cho đời sống của người tu hành. Vì thế, chúng ta luôn luôn nhớ lời dạy này để không bao giờ nói dối.

Ngày xưa khi đức Phật dạy La HẦU La lấy một cái chậu đựng nước để đức Phật rửa chân. La HẦU La vâng theo lời Phật dạy và bung vào một chậu nước trong sạch. Khi đức Phật rửa chân xong liền bảo La HẦU La:

- *Nước rửa chân này có dùng uống được không?*

- La HẦU La thưa:

- *Kính bạch đức Thế Tôn, nước rửa chân này không thể dùng để uống được.*

Đức Phật dạy:

- Người nói dối cũng như nước rửa chân không thể dùng uống được.

Đức Phật dạy tiếp:

- Này La Hầu La hãy đem chậu nước đổ đi.

La Hầu La làm theo lời Phật dạy và đem chậu vào.

Đức Phật hỏi:

- Cái chậu này có thể dùng đựng cơm ăn được không?

La Hầu La trả lời:

- Bạch Thế Tôn cái chậu này không thể dùng đựng cơm ăn được.

Đức Phật dạy:

- Người nói dối cũng như cái chậu đựng nước rửa chân không thể nào dùng được.

Bởi vậy, người phạm giới nói dối thì không bao giờ tu chứng đạo. Giới luật của Phật rất quan trọng trong việc tu hành. Tu hành thì không nên dối gạt người.





Người đời thường hay trau chuốt

lời nói. Khi kể lại một chuyện gì, muốn tạo sự chú ý của người khác, và tăng phần hấp dẫn của câu chuyện, người ta thường “*thêm mắm, giặm muối*”.

Thí dụ kể lại chuyện đi câu cá: “*Hôm qua tôi câu được con cá lóc nặng gần một kilô*”. Thật ra người ấy câu được con cá

trào, nặng gần 500 gram. Hoặc chuyện chồng đánh vợ: *“Cái thằng cha ăn ở bất nhân. Nó lấy củi tạ mà đánh vợ nó”*. Thật ra, người chồng, trong khi gậy gỗ, chỉ mới tát tai vợ mà thôi, thế mà người ta tự đặt thêm, cho thành một sự việc đáng nói để mọi người chú ý nghe.

Đi buôn vật xấu nói tốt, hàng giả bảo là hàng thật và bán giá cao, gạt người mua khiến người ta mua đồ về xài không được, họ đâu biết rằng lời nói dối như vậy đâu phải là tốt, vì nói dối như vậy sẽ thành thói quen thành người xấu.

Vì một chút lòng hờn ghen liền dùng lời nói thêu dệt để cho đôi bên thù hận có thể giết hại lẫn nhau, làm tổn hại tánh mạng người khác. Chỉ vì một chút lòng ganh tị, hoặc thù vặt bèn dùng lời thêu dệt để lung lạc lòng người, hoặc quyến rũ, gạt gẫm người khác, làm tổn hại danh dự và tài sản, cốt để đem lại cho mình được nhiều lợi lạc và còn được tiếng thơm, tiếng tốt.

Ngược lại, người có lời nói đúng đắn, không thêu dệt, nói chánh lý, không dối

gạt người, không làm tổn hại danh giá, tài sản và thậm chí cả tánh mạng của người, đó là người tốt. Người không nói lời thêu dệt sẽ được ba món công đức mà kinh MƯỜI ĐIỀU LÀNH dạy:

- 1/ Được người trí yêu mến.
- 2/ Thường đáp được những câu hỏi khó khăn.
- 3/ Được làm người có uy tín cao quý trong cõi thế gian.

Bởi nói lời thêu dệt tốt làm cho người khác được lợi ích, nhưng chúng ta vẫn mang tiếng là người nói lời thêu dệt. Vì thế, dù nói lời thêu dệt tốt hay xấu đều là lời nói dối.

Chỉ có lời nói thành thật thì mới có giá trị còn nói dối thì tự mình làm mất giá trị. Cho nên, chúng ta nên tránh xa những người hay nói dối, vì họ sẽ đặt điều nói xấu chúng ta với mọi người.

Người nói dối như con rắn độc, cho nên đức Phật dạy La Hầu La: *“Nói dối như nước rửa chân không dùng được”*. Lời này có ý đức Phật dạy chúng ta nên tránh những người nói dối.

Những người nói dối không thể làm bạn với chúng ta được, vì thế có thì nên nói có, còn không thì nên nói không, không được dối gạt người.

Biết người nói dối chỉ một lần và về sau này chúng ta cố gắng như thế nào để không còn gặp mặt họ. Nếu bất đắc dĩ gặp họ thì chúng ta nên cố gắng làm thinh là hay nhất và tìm cách tránh né, xa lìa, đừng nên ở gần họ mà có tai họa.

Khi một người nói tốt một người nào mà chúng ta xét thấy là đúng sự thật thì đó là không phải lời thêu dệt, còn ngược lại là lời nói thêu dệt. Cũng vậy, khi một người nói xấu người khác thì chúng ta nên xét lại xem người có xấu ác như vậy không, nếu không thì biết người đó nói lời thêu dệt cho người khác thì chúng ta không tin và biết người thù oán hay ghét người kia mà nói thêu dệt như vậy.

Khi nghe người khác nói xấu hay nói tốt một người thì chúng ta đừng vội tin mà cần phải tư duy, suy nghĩ, quán xét đúng hay sai rồi mới tin. Nếu chúng ta không chịu quán xét kỹ càng, vội tin là chúng ta

là những người bộp chộp. Những người bộp chộp là những người hay a dua theo người khác mà không do sự tư duy quán xét kỹ lưỡng. Một người thiếu tư duy thường sống trong ác pháp nên phải nhận lấy sự đau khổ là đúng.







Ở

đời, có lắm kẻ mồm mép, vừa nói một lúc sau nói ngược trở lại; lấy quấy làm phải, lấy phải làm quấy, lật qua lật lại, tráo trở, như người nướng bánh phồng!

Những hạng người này ta nên tránh xa. Họ thường dùm ba, dùm bảy, đem chuyện người này nói ra, nói vào, bêu xấu, khiêu khích người khác để tạo sự bất hòa, thù hận. Họ còn đem chuyện của người

này, gièm pha với người kia, có lúc nhạo báng, khinh chê làm cho đôi bạn thù hận, sanh mỗi tương tranh. Họ còn dùng môi mép, đứng trung gian gây ác cảm đôi bên để đi đến kiện thưa.

Người không nói lật lọng, không có làm phiền muộn bà con lối xóm, nên được thân bằng quyến thuộc, kẻ xa, người gần đều kính mến. Người không nói lưỡi hai chiều thường dùng lời êm ái, an ủi, khuyên giải và giúp cho bà con, xóm giềng được hòa thuận, thân yêu, khiến cho ai nấy cũng vui vẻ, an lòng. Người này đến đâu cũng được mọi người kính yêu, gặp khó khăn thì người ấy sẽ đứng ra thu xếp, hòa giải một cách dễ dàng.

Người không nói lật lọng là người luôn luôn đem lời nói hòa giải giúp cho mọi người sống trong xã hội được an vui, hạnh phúc. Ngày xưa, thời Tam Quốc, ở Trung Hoa có những người chuyên đi du thuyết. Họ là người học rộng, hiểu nhiều, nói lời hòa nhã, có sức thuyết phục. Họ thường được các vua cử sang nước khác để du thuyết, phân tích cho vua bên kia nghe ưu và khuyết của mỗi bên, những cái lợi và

hại của việc đánh nhau, để cuối cùng thuyết phục được đối phương phải lui binh, hoặc hưu chiến. Ngày nay các quốc gia trên thế giới cũng có gởi Đặc Sứ, hoặc Sứ Thần đi sang nước khác (như Trung Đông, Nam Phi) để dàn xếp những vụ tranh chấp... Tất cả những việc làm ấy là do tài năng của người có khả năng ăn nói khéo.

Kinh MƯỜI ĐIỀU LÀNH dạy: Kẻ nào nói lời hòa giải thì được năm điều không thể phá hoại:

1/ Được nhơn bất hoại, vì bản thân mình không bao giờ có ý hại người.

2/ Được làm con trong dòng họ sum họp, vì nhơn mình không gây chia rẽ bà con quyến thuộc của người.

3/ Được đức tin bất hoại vì nhơn thuận theo nghiệp đời trước của mình.

4/ Được pháp hạnh bất hoại vì nhơn chỗ tu của mình rất kiên cố.

5/ Được thiện hữu tri thức bất hoại vì nhơn mình không hay nói dối người.

Vậy người Phật tử tại gia phải giữ gìn giới không nói lật lọng, và thường

hành hạnh nói lời hòa nhã, êm ái thì sẽ được phước đức lớn.

Không nói LỜI LẬT LỌNG tức là nói dối bằng cách lật ngược sự việc, lấy việc phải làm việc quấy, lấy việc quấy làm việc phải. Cho nên, lời NÓI LẬT LỌNG là của những người nhiều mồm, nhiều mép thường nói qua nói lại. Những người này chúng ta nên tránh xa chớ không nên ở gần họ. Họ là những người không đáng tin cậy, không nên giao việc lớn cho những người này. Họ là những người gian tham vô độ khó mà lường được.

Nếu ở gần người hay NÓI LẬT LỌNG thì nên dọn nhà đi nơi khác, chớ ở gần sớm muộn gì cũng bất an. Cho nên, người NÓI DỐI, người nói LỜI THÊU DỆT và người NÓI LỜI LẬT LỌNG thì không nên làm bạn với những người này, thường nên sống xa lánh họ, vì họ sẽ làm hại chúng ta bằng cách này hay bằng cách khác.





Nói lời hung ác là nói ác cho kẻ

khác, nói người ta hung dữ, phao phản người, luôn luôn bôi móc việc xấu của người. Người nói những lời hung ác là người tánh tình cộc cằn, thô lỗ, thường hay mắng nhiếc, nguyên rủa, hoặc thề thốt nói những lời độc địa, khiến cho mọi người nghe thấy sợ hãi. Với tánh tình như vậy,

họ là những người không biết sửa sai nên tánh nào tật nấy, họ không biết hổ thẹn, xấu hổ, chỉ biết lấn áp người khác làm cho mọi người đều phải qui phục, đều ở dưới tay, họ bảo sao thì làm theo không được chống trái. Họ tìm mọi cách để diệt những người trên “cơ” họ.

Theo luật nhân quả, người nào dùng lời nói ác độc, thề thốt, đó là tự hại mình mà không biết, tưởng là nói như vậy là làm cho người ta sợ và bái phục.

Ví dụ:

1- *“Tôi có nói gian cho tôi chết đi!”.*

2- *“Kẻ nào nói gian cho tôi thì Trời đánh cho nó chết đi”.*

3- *“Tôi có nói như vậy ra đường sẽ bị xe cán chết”.*

Trên đây là những lời thề thốt mà những người hung dữ thường hay nói.

Người không nói lời hung ác là người biết dùng ái ngữ, lời nói ngọt ngào nhẹ nhàng êm dịu nên tục ngữ Việt Nam có câu: *“Nói ngọt, lọt đến xương”* hoặc

“Lời nói không mất tiền mua,

Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau”

Người không nói lời hung ác là những người thường nói lời ôn tồn, nhã nhặn, hàm chứa một tâm hồn đầy nhân ái, tha thứ, bao dung. Kinh MƯỜI ĐIỀU LÀNH dạy rằng: *“Kẻ nào không nói lời hung dữ sẽ được tám món công đức”*:

- 1/ Không nói sai pháp.
- 2/ Nói ra lời nào cũng có ích lợi.
- 3/ Nói lời nào cũng đúng chân lý.
- 4/ Lời nói nào cũng khôn khéo.
- 5/ Nói điều chi ai cũng vâng theo.
- 6/ Lời nói nào thốt ra cũng được người ta tin dùng.
- 7/ Nói điều chi cũng không có ai chê bai.
- 8/ Nói ra lời nào cũng được yêu mến.

NÓI LỜI HUNG ÁC là những người hung dữ chớ những người hiền lành thì không bao giờ nói LỜI HUNG ÁC. Cho nên, khi chúng ta tiếp xúc với mọi người thì người nói LỜI HUNG ÁC dễ nhận thấy nhất

chỉ một lúc là lời nói phách lối có vẻ “*Ta đây*” khiến ai cũng không ưa thích.

LỜI NÓI HUNG ÁC có nhiều loại:

- a. Lời chửi mắng
- b. Lời thề thốt
- c. Lời nói xấu người khác
- d. Lời chê bai người khác
- e. Lời nói tục tĩu
- f. Lời nói đâm thọc
- g. Lời nói chửi thề
- h. Lời nói dối
- i. Lời nói thêu dệt
- j. Lời nói tráo trở
- k. Lời nói nạt nộ
- l. Lời nói vu khống
- m. Lời nói nịnh hót





Cái gốc sanh tử, luân hồi là lòng dục tức là lòng ham muốn. Lòng ham muốn có năm món dục lạc. Năm món dục lạc gồm có như sau:

1. TÀI là tiền của, tài sản.
2. SẮC là sắc đẹp phụ nữ.
3. DANH là danh vọng quyền cao chức tước.

4. THỰC là ăn uống.

5. THUY là ngủ nghỉ.

Con người trong thế gian, không ai tránh khỏi năm món dục lạc này. Cho nên, con người ví như là những tay sai của nó. Khi nó không sai thì thôi chớ nó sai bảo thì không có người nào không làm. Vì thế tham muốn, mong cầu được toại nguyện thì sanh tâm vui mừng, hớn hở, còn ngược lại thì buồn khổ, sầu não.

Lòng THAM MUỐN TIỀN TÀI của con người thì vô tận, nó là cái túi không đáy, có một thì muốn được mười, có mười thì muốn được trăm, cho nên nó chẳng bao giờ thấy đủ.

Thế nên cả đời phải chịu nhọc nhằn, lao khổ, không bao giờ có những phút nghỉ ngơi ngồi chơi thoải mái. Nhưng người ta khéo lý luận để che đậy và nói rằng cố gắng làm để sau này được sung sướng. Vậy mà cả đời chẳng thấy sung sướng phút nào cả. Dù cho của cải có chứa đầy nhà nhưng lòng tham của con người không bao giờ thấy đầy đủ. Biết đủ thì thấy đủ, chờ cho đủ thì biết đến bao giờ mới đủ. “*Tri túc*

tiện túc, đãi túc hà thời túc”, người xưa dạy như vậy.

Trên đây là lòng tham tiền tài vật chất, còn dưới đây là lòng THAM SẮC ĐẸP. Tham sắc đẹp thì làm hao phí nhiều tiền bạc và sức khỏe và tinh thần thì suy nhược.

Biết rõ như vậy, nhưng những người say mê sắc dục, cả đời chạy theo bóng dáng hình hài phụ nữ, bỏ phước gia cang, làm gia đình tan nát. Cho nên, ca dao có câu: *“Gió đưa bụi chuối sau hè, anh mê vợ bé bỏ bè con thơ”*.

Muốn trừ tâm tham sắc dục thì cứ nhìn lại thân mình và thân người khác, từ lúc còn trẻ con bé bỏng cho đến bây giờ là một người già yếu mặt nhăn, tóc bạc, răng rụng. Đi đứng thì run rẩy thì thử hỏi sức khỏe còn đâu mà tham sắc dục. Đó là những sự đổi thay *“vô thường”* của cơ thể. Khi chúng ta quán xét như vậy thì sắc dục còn có nghĩa lý gì sai khiến chúng ta.

Bây giờ chúng ta nên quán xét cái thân này chứa NHIỀU THỨ BẤT TỊNH mà Đức Phật gọi là cái đầy da hôi thối như:

nước miếng, đờm, dãi, ghèn, cứt ráy, phần, nước tiểu, mồ hôi v.v.. Nếu quán xét như vậy chưa đủ sức diệt trừ tâm sắc dục thì nên quán cứu tướng như: quán tử thi sinh thối, quán giò bọ rút rĩa, quán chó sói, kên kên đến cắn xé thịt v.v.. Và con người chỉ còn là bộ xương, nhưng cuối cùng tất cả các xương ấy cũng rã tan và một cơn gió thổi là lớp bụi trắng tung bay, không còn lại dấu vết gì nữa cả.

Tóm lại, THAM TIỀN BẠC thì phải đọa đày thân xác, lao động vất vả, dầu tắt mặt tối, ban ngày làm không đủ, tranh thủ làm ban đêm, có khi làm luôn cả ngày cuối tuần. Nhất là những người làm thương mại, ăn không ngon, ngủ không yên, suy tư, tính toán đủ điều, sợ người ta giành mất phần lợi của mình. Nhiều người được nghỉ lễ, nghỉ phép mà vẫn mang điện thoại theo trong mình để tiện việc liên lạc, nghĩa là cũng chẳng có ngày nào được nghỉ ngơi thanh thản.

Người không ham muốn có nhiều tiền của cải tài sản là người ít muốn biết đủ nên được thanh thoi an nhàn. Người càng có nhiều nhu cầu cho cuộc sống thì

càng khổ cực xác thân. Người tu hành ăn uống đơn giản không đòi hỏi ngon dở, chỉ ăn để sống một lần trong ngày là thanh thản, an lạc, vô sự.

Làm người muốn an nhàn, thanh thản thì nên tập ăn cái gì cũng được, miễn ăn để sống là được, còn ngủ ở đâu cũng được, không cần phải ở nhà cao cửa rộng, đầy đủ tiện nghi, hoặc phải ăn cơm nhà hàng.

Người tu sĩ Phật giáo chân chánh ngày xưa chỉ có ba y một bát, đi xin ăn, ai cho gì ăn nấy. Ngủ thì ngủ dưới gốc cây, và cũng rày đây mai đó, không bao giờ ở mãi một chỗ. Đó là tránh sự quyến luyến nơi mình đang ở.

Còn HAM DANH VỌNG quyền cao, tước trọng thì phải chịu khó vào luân ra cú, đút lót, hối lộ mà vẫn nơm nớp lo sợ ngày nào đó sẽ có kẻ khác vào lấy mất ghế (chức vụ) của mình. Tục ngữ ta có câu: *“Càng cao danh vọng, càng dày gian nan”*. Đệ tử Phật không màng quyền cao chức trọng, không hãnh diện khi làm quốc sư, hoặc giữ chức vụ then chốt trong giáo hội, và cũng không chờ đợi ngày được tấn

phong Hòa Thượng, Thượng Tọa. Người cư sĩ mà bận rộn quá nhiều thì không có thì giờ lo cho thân mình, còn thì giờ đâu mà vui chơi với gia đình, vợ con. Đối với người ấy thì tu hành là một điều vô cùng khó khăn. Có Phật tử đến phân bua cùng với Thầy trụ trì: *“Bạch thầy, con cũng muốn tu lắm, con thấy không khí ở chùa trang nghiêm thanh tịnh, con thích lắm; nhưng mà công chuyện làm ăn khiến con không thể bỏ được, dù một ngày cũng không được. Buông tay ra là công việc sẽ bế tắc. Con sẽ ráng thu xếp, chừng vài năm nữa thì con có thể đào tạo một số cán bộ nòng cốt...”*

THAM ĂN UỐNG món ngon, vật lạ như: rắn, rùa, ba ba, cua đinh,... là hành hạ thân xác, khiến cho thân mắc phải những chứng bệnh nan y. Báo chí có đăng tin tức: Có nhiều người ăn cá mà bị ngộ độc, nhiều nhà hàng trên thế giới, thỉnh thoảng cũng mua phải những hải sản mang bệnh khiến cho thực khách bị ngộ độc hàng loạt, phải đưa vào bệnh viện cứu cấp. Những người *“ham ăn, hốt uống”* thì sẽ bị bội thực, trúng thực, bắt bao tử, gan,

thận làm việc quá nhiều, không có thì giờ ngừng nghỉ, dễ mắc bệnh tiêu hóa, thận và tim mạch. Người cư sĩ dù chưa trường chay cũng ráng cố gắng giữ một số ngày chay định kỳ trong tháng. Ăn chay chẳng những thể hiện tình thương đối với loài vật mà còn có ích lợi thực tế cho bản thân. Thức ăn thực vật dễ tiêu hóa hơn thức ăn động vật. Đó là chưa kể trong thịt của loài vật, kể cả các loài cá, có mang sẵn mầm bệnh. Loài vật trước khi bị giết, nó đau đớn khổ sở, đem lòng thù hận, nếu ta ăn thịt chúng thì bản thân ta cũng bị ảnh hưởng.

THAM NGŨ, ngủ nhiều, ngủ sớm, dậy trễ, thân thể lười biếng sanh ra bệnh béo phì. Ngủ nhiều thì trí tuệ tối tăm, con người trở thành biếng nhác, ít chủ động được mình, ý chí dường như không có. Người như thế dần dần trở thành kẻ ăn bám xã hội, giống như loài cây chùm gửi mà thôi.

Muốn chiến thắng sự ham muốn dục lạc ở thế gian thì phải có sức quán thông suốt và trí tuệ minh mẫn mới mong thành tựu HẠNH THIỂU DỤC. Nhờ đó mà chúng

ta có thể sống một cuộc đời tự túc, đơn giản, thanh tao và an nhàn. Ý thức rõ sự tai hại của tâm dục lạc và lợi ích thiết thực của tâm ly dục, ly bất thiện pháp là con đường dẫn đến Sơ Thiên, ta phải đem hết ý chí dũng mãnh để khắc phục tâm tham dục lạc và làm chủ những hoàn cảnh, đối tượng đầy chạm bẫy cám dỗ bao quanh chúng ta. Có được như vậy thì cuộc sống của chúng ta mới được an nhàn. Đây là một cuộc cách mạng tư tưởng, giúp cho chúng ta thoát khỏi cảnh nghèo đói, đau khổ.

Khuyến cáo của Liên Hiệp Quốc cho rằng: Nếu các nước tư bản giàu sang mà không phí phạm (thức ăn thừa mùa đem đổ bỏ), từ trong gia đình cho đến ngoài xã hội, thì số lượng thực phẩm ấy cũng đủ nuôi sống dân nghèo đói ở Á, Phi.

Tu tập diệt trừ tâm tham dục thế gian không có nghĩa là cuộc sống chúng ta mất đi, hay là sống như một người chán đời.

Cho nên, không tham dục nghĩa là không tham đắm, không dính mắc, chớ

không phải đem quăng hết tài sản, của cải, hoặc làm biếng, không chịu làm ăn sanh sống như mọi người.

Nên nhớ, sự sống là trả nghiệp, chớ không phải là sự tham đắm, si mê về dục lạc. Kinh MUỖI ĐIỀU LÀNH dạy rằng: *“Kẻ nào không tham đắm dục lạc thế gian sẽ được năm món công đức tự tại”*.

1/ Ba nghiệp thân, khẩu, ý được tự tại, vì nhen các căn được đầy đủ.

2/ Cửa cải được tự tại, vì tất cả giặc thù đều không làm hại được.

3/ Phước đức tự tại, vì khi tâm muốn gì đều được như ý.

4/ Ngôi vua tự tại, vì các cửa cải qui báu đều được người đem đến dâng hiến.

5/ Được hưởng phần lợi gấp trăm lần mình đã định, vì kiếp trước mình không có lòng bòn xén.

Người đệ tử Phật chẳng những từ bỏ tật tham lam, mà còn hành hạnh bố thí. Bố thí tức là hạnh buông xả. Buông bỏ, không chất chứa tài sản của cải, mà còn chia sẻ cho người nghèo khổ, bất hạnh.

Không màng công danh, phú quý, không bận tâm tranh danh đoạt lợi, hằng sống với tâm buông xả thì tâm trí thanh thoi, dạo chơi thanh thản, giấc ngủ an lành, ít bệnh, ít khổ.

Người có nhiều tài sản, của cải, danh lợi thì sẽ mệt mỏi nhiều, và sẽ đi chậm hơn những người có ít tài sản trên hành trình về xứ Phật, tức là giải thoát khỏi sanh tử luân hồi.





Người tu theo Phật giáo phải

thực hành cho kỳ được tâm không hờn giận. Đứng trước các đối tượng ta phải cố tránh dùng để mọi sự, mọi việc xảy ra sự tranh chấp ác pháp khiến cho chúng ta phải sân hận. Khi gặp cảnh dễ sân thì phải luôn luôn giữ sắc mặt bình thường, nghĩa là nếu sắc mặt đang vui vẻ, gặp điều nghịch ý bỗng nhiên thay đổi, cau có, đỏ gay thì đó không phải là người tu. Người

tu MƯỜI ĐIỀU LÀNH lúc nào cũng giữ tánh nét hiền hòa, đừng để nổi cơn hung ác. Kinh dạy: *“Một niệm sân tâm nổi lên thì trăm ngàn tai họa đến”* (Nhất niệm tâm sân khởi, bách vạn chướng môn khai). Người xưa cũng nói: *“Hãy dần tâm giận xuống, chỉ trong một giây mà thôi, để rời khỏi sợ cả trăm ngày”*, hoặc là *“Một đóm lửa sân cháy tiêu cả rừng công đức”*. Nếu không dần được cơn nóng giận, ta có thể nói hoặc hành động sơ hở mà khi bình tĩnh ta sẽ thấy xấu hổ và ân hận vô cùng. Từ một chuyện nhỏ, không quan trọng, hoặc hiểu lầm, người ta có thể biến nó thành chuyện lớn. Như hai vợ chồng là bạn đạo trong nhóm tu học tại chùa, thấy ông chồng có vẻ sẵn đón một chị bạn trong nhóm, bà vợ nổi ghen. Thế là vợ chồng có chuyện cãi nhau, thành to chuyện, và sau đó thì họ không tu nữa, không đi chùa, không theo Ban Hộ Niệm². Nếu không có thầy và bạn can thiệp thì họ sẽ dẹp luôn bàn thờ Phật trong nhà! Đó là chưa kể có nhiều trường hợp sân hận nổi

² Ban Hộ Niệm do Đại Thừa tổ chức đi tụng niệm ma chay.

lên, người ta có thể tự tử hoặc gây án mạng, tạo cảnh tù tội chung thân.

Bởi vậy người tu hành phải ý thức sự sân hận là một tai họa lớn. Nó làm mất đi sắc tướng của người tu (tăng tướng), và mất lòng nhân ái của người thế tục. Chúng ta phải đem hết ý chí dũng mãnh để chiến thắng những cơn sân phát khởi ào ào như thác đổ. Muốn hoàn toàn làm chủ tinh thần, không để một phút giây sân hận, thì phải dùng trí tuệ quán xét cho thấu suốt ngọn nguồn của đối tượng để ngăn chặn chúng ở bên ngoài.

Thông thường người ta khuyên mình khi nóng giận thì đi uống một ly nước, nó sẽ hết. Thật ra, đi uống nước thì cơn giận có giảm xuống. Nhưng nó vẫn tiếp tục tuôn trào, nhất là khi ta ngồi thiền. Muốn diệt trừ tâm sân hận, ta phải thực hành hạnh từ bi. Tha thứ và thương yêu cho người thì lòng mình mới được an vui.

Bình thường chúng ta có thể tha thứ cho người lớn tuổi hơn hoặc đẳng cấp cao hơn chúng ta thật dễ dàng, nhưng tha thứ cho người nhỏ tuổi hơn, hoặc ở cấp dưới thì ta khó tha thứ hơn. Phải quán chiếu để

cảm thông nỗi khổ của người (Có lẽ tại vì anh ấy đang có chuyện buồn, nên mới có lời nói không tốt đẹp ấy, hoặc là chị ấy hiểu lầm ý mình nên mới buông ra những lời khiếm nhã như thế...). Phải đặt mình vào trong hoàn cảnh của người thử xem mình phản ứng như thế nào?

Để diệt tâm sân, có vị thiền sư dạy hãy quán không, thân này là không, lời nói như gió thoảng, có gì đâu mà buồn, giận. Kể ra không phải dễ gì mà “không” cho được. Có một thiền sư khác thì dạy thực tập thiền quán trong khi giận như sau: *“Thở vào tôi biết tôi đang giận, thở ra tôi biết cái giận còn ở trong tôi”*; hoặc đọc thầm một bài kệ trong tâm, mỗi câu là một hơi thở ra/vào. Phương pháp này cũng giúp cho chúng ta thấy nhẹ, khỏe, cường độ cơn sân sẽ giảm ngay. Thật ra, muốn diệt trừ sự sân hận trong tâm thì chúng ta phải tập **DIỆT NGÃ** (chấp ngã nên mới sân: *“Nó còn nhỏ tuổi, đi tu học sau tôi, vậy mà mỗi lần tụng kinh thì nó đứng trước tôi; đã vậy tụng kinh còn hét lớn lên át hết tiếng của người khác...”*) và **QUÁN TỬ BI**: *“Người ta không biết tu nên mới ăn*

nói hoặc hành động thiếu suy nghĩ như thế; còn mình hiểu đạo, tu tập lâu năm, chẳng lẽ mình cũng như vậy sao? Có gì đâu mà phải giận? Tôi xin nguyện tha thứ cho người”. Nếu quán sát kỹ, thấy mình cũng có lỗi một phần nào (trong khi sân hận, lời qua tiếng lại, thì ai mà không lỡ lời, nói nặng, làm cho người kia đau khổ), ta hãy đến xin lỗi người ấy thì mọi gút mắc đều được giải tỏa, cả hai đều cảm thấy nhẹ khỏe, an vui. Nhớ chỉ nhận phần lỗi của mình, không đề cập đến lỗi của người. Chỉ nhìn thấy lỗi của mình, chứ thấy lỗi của người thì cái lỗi của mình đã gần kề. Nên nhớ phải thực tập để có đủ nghị lực (can đảm và chân thành) nói lên lời xin lỗi. Nói được lời xin lỗi xuất phát từ đáy lòng của mình (giống như khi mình thành tâm sám hối trước Phật) thì cũng như nước sôi đổ vào tuyết, những hờn giận chất chứa sẽ tan biến ngay.

Kinh MƯỜI ĐIỀU LÀNH dạy rằng:
“Kẻ nào làm chủ được tâm sân thì sẽ được tám món công đức”:

- 1/ Tâm không tổn não.
- 2/ Tâm không giận hờn.

3/ Tâm không tranh giành.

4/ Tâm được nhu hòa, ngay thẳng.

5/ Tâm được từ bi như Phật.

6/ Tâm thường làm lợi ích và an ổn cho chúng sanh.

7/ Thân tướng được trang nghiêm, mọi người đều tôn kính.

8/ Có đức nhu hòa, nhẫn nhục, sau được lên cõi Trời Phạm Thiên.





Người không si mê là người biết

phán đoán rành rẽ, nhận định một cách rõ ràng, đúng đắn, không biện minh che đậy sự mê mờ, dốt nát của mình và cũng không cố chấp vào kiến thức chủ quan của mình. Hơn nữa, người ấy còn sáng suốt, không tin những tà thuyết không hợp lý, nghĩa là người ấy không si mê, mù quáng, mê tín, dị đoan, lạc hậu.

Người không si mê là người có trí tuệ thông minh thấu suốt thuyết nhân quả, luân hồi nên không bao giờ tạo tội ác, và luôn luôn có những hành vi rất thiện, thường tu MƯỜI ĐIỀU LÀNH và sẵn sàng mang lòng từ bi đến mọi người.

Người ấy thường quán xét vạn hữu, tìm rõ nguồn gốc vô minh, phá trừ tư tưởng dính mắc, chấp trước, tinh tấn hàng ngày tiến bước trên đường giải thoát nội tâm của mình.

Người có tâm tỉnh giác là người không si mê. Người tỉnh giác cao thì tâm được định tĩnh. Muốn được tâm tỉnh giác, trước phải phá cho được hôn trầm, thù miên. Hôn trầm, thù miên, vô ký là trạng thái tâm trí mờ mịt, hoặc buồn ngủ, hay không nhớ, không biết gì cả. Đây là tình trạng chung của những người tu thiền, nếu không tỉnh thức thì hành giả sẽ buồn ngủ, ngủ gục, và rơi vào tình trạng mờ mịt, không hay biết gì cả. Một số người tu thiền, sau một thời gian tu tập, khi rơi vào tình trạng này họ cứ nghĩ rằng mình đã nhập định! Làm sao mà nhập định cho

được khi con người còn đủ tham, sân, si (giữ giới không nghiêm minh)?

Đức Phật dạy con đường tu chúng phải trải qua tu học TAM VÔ LẬU. TAM VÔ LẬU HỌC là Giới, Định, Tuệ. Nhờ trì giới nghiêm nhặt, ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện, tăng trưởng thiện, hành *giả* “*Ly dục ly bất thiện pháp*” nhập Sơ Thiền.

Nhân giới sanh định, nhân định sanh tuệ. Đó là cổ đức đã dạy:

***“Sân si, nghiệp chướng chẳng
chừa,***

Bo bo mà giữ tương đũa làm gì”.

Ngoài hôn trầm, thù miên, người tu thiền còn phải tránh trạo cử (con người lúc nào cũng rọ rạy khó chịu, quay bên này, móc bên kia, suy tính đủ thứ), hoặc hối quá, nghĩa là ân hận mãi về một việc làm trong quá khứ.

Tóm lại, người Phật tử giữ giới không si mê trước tiên phải từ bỏ rượu. Rượu làm cho tâm trí mờ tối khiến cho ta có những lời nói và hành động sai lầm, tai hại. Trong khi tu tập thì phải duy trì giới giác công phu, ăn uống điều độ, không ăn

phi thời. Không cố gắng thức khuya, dù là công phu, vì thân thể mệt nhọc, rã rời thì công phu cũng vô ích mà thôi. Nói một cách khác, hôn trầm, thùy miên và trạo cử, hối quá là những chướng ngại đưa đến si mê mà người Phật tử, nhất là những người tu thiền, cần phải ghi nhớ.

Nếu người sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH để phá trừ được si mê thì sẽ thành tựu mười công đức như kinh MƯỜI ĐIỀU LÀNH dạy:

1/ Được ý vui chân thiện và bạn chân thiện.

2/ Tin sâu nhân quả, thà bỏ thân mạng chớ không làm điều ác.

3/ Chỉ quy y theo Phật, không quy y theo Thiên Thần ngoại đạo.

4/ Tâm được ngay thẳng chánh kiến.

5/ Thường sanh lên cõi Trời, khỏi bị đọa ba đường ác.

6/ Phước huệ không lường, thường tăng lên mãi.

7/ Dứt hẳn đường tà, chăm tu chánh đạo.

8/ Không còn lòng chấp ngã, bỏ hết nghiệp ác.

9/ Trụ nơi chánh kiến.

10/ Khỏi bị nạn dữ.







Người sống với MƯỜI ĐIỀU

LÀNH thường chế ngự lòng buông lung của mình, bỏ các nghiệp dữ, quyết thành tựu các nghiệp lành, đó là thuận theo chánh đạo.

Sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH chỉ có người trí mới ý thức sự lợi ích của nó đối với cuộc sống, nên quyết tâm thực hành cho bằng được. Nhờ sự sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH nên chúng ta mới thoát khỏi mọi sự khổ đau.

Muốn hưởng được phước báu thì hãy dứt trừ MƯỜI NGHIỆP DỮ, hằng ngày phải tinh tấn sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH. Cứ mỗi lần bỏ xuống một nghiệp ác thì ngay đó là nghiệp thiện hiện ra, khiến tâm hồn mình được an vui.

Biết được sự lợi ích của MƯỜI ĐIỀU LÀNH giúp cho đời sống của mình và xã hội được bình an và trật tự an ninh, người nào có quyết tâm nỗ lực thực hành đúng MƯỜI ĐIỀU LÀNH của đức Phật dạy. Cứ tiếp tục mãi trên đường xây dựng cuộc sống MƯỜI ĐIỀU LÀNH cho đến một ngày nào đó hoàn toàn thấm nhuần MƯỜI ĐIỀU LÀNH, lúc bấy giờ chúng ta sẽ được 4 ưu điểm mà kinh MƯỜI ĐIỀU LÀNH dạy:

1/ Thân và tâm của chúng ta trở thành tốt đẹp. Hành động thân, khẩu, ý biểu lộ đầy đủ đạo đức, lòng hiếu sát hung hăng sẽ biến dần, lòng từ bi bác ái hiện rõ. Đối với con người và loài vật đều thương xót bình đẳng như nhau, thường lấy ân trả oán, vì thế từ oán thù sẽ trở thành ơn nghĩa, thương yêu.

2/ Khi tâm không còn giận hờn, dù bất cứ hoàn cảnh nào, có cảm tức đến đâu cũng không lộ vẻ giận hờn hoặc thù oán. Phải biết đây là sự tu nhẫn nhục để biến cải hoàn cảnh hung dữ trở thành hiền hậu. Lúc ấy con người không còn tranh đấu giết hại lẫn nhau mà chỉ có một lòng tương thân, tương ái mà thôi.

3/ Chúng ta có đủ duyên mới được nghe bài thuyết pháp do Thích Đề Hoàn Nhơn đã trợ duyên cho Tôn Giả Tu Bồ Đề bằng pháp môn MƯỜI ĐIỀU LÀNH để thoát khỏi bệnh tật nơi thân mà còn hưởng được kết quả giải thoát nơi tâm hồn mình.

4/ Khi hành giả quyết tâm thực hiện MƯỜI ĐIỀU LÀNH, chắc chắn sẽ được sanh nơi giàu sang có đạo đức và hưởng phước lạc đầy đủ. Ngược lại, nếu ai không sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH mà còn mong đến đất Phật thì chắc chắn không bao giờ có được. Vì mười phương ba đời chư Phật và các bậc Thánh Hiền thoát khỏi vòng sanh tử, chứng quả Vô Thượng Bồ Đề, đều phải sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH và nhất là lấy MƯỜI ĐIỀU LÀNH làm căn bản cho sự tu hành của mình.

MƯỜI ĐIỀU LÀNH có công năng giúp cho chúng ta ngăn ngừa được các hành vi độc ác, nhờ vậy tất cả hoàn cảnh đều được yên lành vui tươi.

MƯỜI ĐIỀU LÀNH giúp cho thân, khẩu, ý của chúng ta lần lần tiêu tội và được thanh tịnh. Do tâm hồn thanh tịnh nên con người mới thoát ly sanh tử và cuộc sống mới được hoàn toàn an vui trong mọi cảnh, dù thuận hay nghịch cũng trọn vẹn không chướng ngại.

Cho nên, người sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH là người đầy đủ hạnh phúc nhất trần gian.

Khi vạn hữu không còn là chướng ngại trong thân tâm thì sự đau khổ cũng lần lần chấm dứt. Tư tưởng được an ổn và thường sống trong trạng thái bình thường thanh tịnh, thanh thản thì cơ thể bắt đầu không bệnh tật, tâm luôn thư thối, an lạc, cuộc sống đầy đủ hạnh phúc. Đó là nhờ sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH nên tạo phước báu rõ ràng.

Sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH là cái nhân tránh khỏi bị đọa lạc vào chốn tam

đồ khổ và luôn luôn được hưởng an vui trong cõi ta bà. Nếu ai có thể tiến sâu hơn MƯỜI ĐIỀU LÀNH này thì sẽ được vào Niết Bàn vĩnh cửu.

Do sự ích lợi của pháp môn này, chúng tôi thành tâm khuyên mọi người tu theo đạo Phật, trước tiên nên sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH, nó là nguồn gốc cơ bản giải thoát của Phật giáo.

Bởi MƯỜI ĐIỀU LÀNH là một pháp môn giúp cho mọi người từ sơ cơ mới biết tu hành theo Phật giáo, nhưng nó đạt được kết quả giải thoát rất là vĩ đại. Nếu ai chịu khó thực hiện tiến tu pháp môn này hàng ngày, chắc chắn sẽ được giải thoát khỏi tâm hồn đau khổ của thế gian.





HÒA MÌNH TRONG THIỆN PHÁP

Lúc bảy giờ Ba-Giá-Tuần lên

dây đàn, đến trước mặt Tôn Giả Tu Bồ Đề dùng lời ca và tiếng đàn nói lên phương tiện tu hành của cõi Thích Đề Hoàn Nhon:

Kiệt hết thường không sát

Niệm niệm không rời loạn

Thì trần cấu ắt dứt

Mong sớm từ Thiên giác

*Tâm bật qua dòng hữu
Hàng ma độ các kiết
Công đức như biển lớn
Mong chóng từ định dậy
Mắt định như hoa sen
Các hữu thường không dính
Không về làm quay về
Định không kịp thì dậy
Bốn dòng sông vô vi
Khéo hiểu không già bệnh
Đây thoát họa hữu vi
Cúi mong Tôn sớm dậy
Năm trăm Trời ở trên
Thích chủ đích thân đến
Muốn xem Tôn Nhan Thánh
Hiểu không xin mau dậy.*

(Tặng Nhất A-Hàm)

Qua bài kệ trên, lời khuyên của Thích Đề Hoàn Nhơn dạy chúng ta phải dứt trừ sát sanh. Nhờ không sát sanh mà

các kiết tức là sự ràng buộc sẽ hết, các kiết dứt thì tâm không rối loạn và trần cấu đều chấm dứt. Bấy giờ nội tâm từ tỉnh thức suy lý đến sự khổ đau, phiền lụy, sợ hãi đều vắng bật, tất cả vạn hữu không còn là chướng ngại của tâm, nghĩa là tâm không dính mắc với vạn vật, dù trong cảnh thuận hay nghịch đều vượt thoát khỏi, tức là hàng phục được các ma chướng bên ngoài cũng như chính trong tâm của mình, vì thế các kiết không còn phá phách nữa. Người tu hành được như vậy, công đức lớn như núi Tu Di, như biển cả không lấy gì so sánh được.

Tâm chúng sanh vốn không dính mắc, không phiền não, chỉ vì vô minh lầm chấp cái Ngã (Ta) và Ngã Sở (của Ta) nên có dính mắc, có phiền não.

Tâm chúng sanh thường sống trong Thường-Lạc-Ngã-Tịnh, nhưng vì tham, sân, si ở bên ngoài khởi dậy khiến cho tâm mất bình thường, vì nó đang duyên theo sáu trần.

Muốn làm chủ được già bệnh thì phải giữ tâm an vui đừng để phiền não

xen vào. Nhờ cố giữ gìn, tức là sống với MƯỜI ĐIỀU THIÊN thì thân dần dần sẽ ít bệnh tật nên kinh Tăng Nhất A-Hàm dạy: *“Thoát tai nạn hữu vi, nghĩa là tư tưởng không còn bị ảnh hưởng vật chất thế gian, đời sống không còn nô lệ cho vật chất nữa”*.

Khi nghe xong lời ca tiếng nhạc của Ba Giá Tuần, Tôn Giả Tu Bồ Đề cất tiếng khen ngợi: *“Lời ca tiếng nhạc hòa hợp nhau không khác, giọng ca không lìa tiếng đàn và tiếng đàn không lìa giọng ca”*.

Sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH thân, tâm của chúng ta phải hoàn toàn hòa hợp với mọi đối tượng, nghĩa là chúng ta phải tùy thuận với tất cả chúng sanh. Phải hiểu biết chúng sanh tức là thân và tâm của chúng ta, thân và tâm của chúng ta tức là chúng sanh.

Sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH chúng ta phải ý thức sự dung thông với vạn hữu là một việc làm tối quan trọng của sự tu quán. Nếu hành giả không dung thông được thì sự thể hiện sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH chỉ có kết quả năm phần mười chứ không thể đạt được kết quả theo ý muốn.

Kinh Tăng Nhất A-Hàm dạy: *“Lành thay! Lành thay! Ba Giá Tuần! Nay ông dùng giọng ca và tiếng đàn hòa hợp đàn ca không khác, tiếng đàn không lìa giọng ca, giọng ca không lìa tiếng đàn, hai việc hòa hợp với nhau thành tiếng hay tuyệt”*.

Muốn giải thoát tâm hồn đau khổ phiền lụy, hành giả phải nhận thức rõ ràng MƯỜI ĐIỀU LÀNH và DUNG THÔNG là một, nghĩa là phải tùy thuận lại đối tượng để giải quyết tâm lý mình một cách rất tế nhị và phi thường. Đó là một pháp môn mẫu nhiệm và cần thiết cho những ai muốn hưởng được hạnh phúc chân thật trong cõi thế gian này.

MƯỜI ĐIỀU LÀNH là pháp môn dung thông vạn hữu với tâm mình. Nhờ pháp môn này mà vạn vật thiên nhiên trong vũ trụ mới tùy thuận lẫn nhau, mới chung sống với nhau, mới hoàn mãn sự giải thoát nơi tâm hồn mình. Thể hiện như vậy, vạn hữu không còn là chướng ngại, nó là tâm mình, tâm mình là vạn hữu; MƯỜI ĐIỀU LÀNH là tâm mình, tâm mình là MƯỜI ĐIỀU LÀNH.

Ở đây chúng ta phải hiểu MUỖI ĐIỀU LÀNH, TÂM MÌNH và VẠN HỮU đều là ĐỊNH và DỤNG của một thể tánh vũ trụ. Thế nên từ động đến định, từ tịch đến chiếu thấy đều là nguồn giải thoát trong lòng hồ tương nhân ái của mỗi chúng sanh.

Có người hỏi:

- *Sống MUỖI ĐIỀU LÀNH làm sao biết được thân không còn bệnh?*

Đáp:

1- Như chúng ta đã biết, có thân là có nghiệp, nghiệp thân phải ăn uống mới sống. Có nghiệp thân là phải có sanh tử, già yếu, bệnh tật ốm đau... Cho nên điều này ai có thân cũng đều biết rất rõ.

2- Nghiệp căn bản của thân thường xảy ra trong ba thời: quá khứ, hiện tại, vị lai. Do tư tưởng hoạt động tác dụng mạnh tạo nên nghiệp thân ấy.

Tâm không sáng suốt tức là vô minh tạo ra những duyên hợp nên có thân. Vì vô minh nên tất cả chúng sanh đều mang thân nghiệp; thân nghiệp là biểu tượng vật chất, chịu nhiều thứ bệnh tật.

Tâm là phần tinh thần cũng chịu ảnh hưởng của thân; chấp có thân nên khi thân đau ốm thì tinh thần khổ sở, lo lắng, sợ hãi v.v..

Muốn thoát khỏi bệnh tật của thân và sự đau khổ của tinh thần thì phải sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH, vì MƯỜI ĐIỀU LÀNH là pháp môn buông xả những hành vi ác của thân, khẩu, ý. Nếu NGHIỆP ÁC dần dần buông xuống thì NGHIỆP THIỆN dần dần tăng trưởng hiện lên.

Lúc sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH phải ý thức được những từ trường hành động làm lành đang bao trùm tất cả bệnh khổ và luôn cả sanh tử. Nếu từ thân, khẩu, ý xuất phát những hành động LÀM LÀNH thì ngay đó có giải thoát bệnh tật, tai nạn, phiền não, khổ đau từ thân và tâm của mình một cách rõ rệt.

Ngược lại, khi thân, khẩu, ý xuất phát những hành động LÀM MƯỜI ĐIỀU ÁC thì liền đó có sự khổ đau, sân hận, âu sầu, lo lắng và bệnh tật.

Thân, khẩu, ý làm MƯỜI ĐIỀU LÀNH thì từ khổ đau biến thành an vui; từ bệnh

tật, đau ốm trở thành mạnh khỏe sống lâu. Bởi vì NGHIỆP LÀNH luôn luôn che chở, giải thoát cho chúng sanh khỏi cảnh đau khổ. Ví như có người chửi mắng mình, mình hành pháp nhẫn nhục không chửi mắng lại, thì cảnh đang động biến thành cảnh tịnh, cảnh khổ biến thành cảnh an vui, đó là sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH.

Thích Đề Hoàn Nhơn hỏi ông Tu Bồ Đề: *“Thế nào là NGHIỆP LÀNH bao trùm tăng giảm?”*.

Câu hỏi này có nghĩa là sống làm MƯỜI ĐIỀU LÀNH có đem lại cho chúng sanh thoát khỏi bệnh tật, khổ đau hay không?

Để trả lời câu hỏi này chúng ta phải quan sát cho kỹ xem nguyên nhân nào sanh ra bệnh tật?

Khi rõ nguồn gốc của bệnh tật, tức là thông suốt nhân quả MƯỜI ĐIỀU ÁC thì ta càng tin sâu MƯỜI ĐIỀU LÀNH. Bắt đầu từ nay chúng ta phải tích cực sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH bằng cách:

1- Tất cả mọi sự kiện, sự vật dù lớn hay nhỏ mà đang ở trong hành động làm ác đều phải đình chỉ ngay tức khắc.

2- Sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH là phải biết nhẫn nhục, phải biết lấy ân báo oán, lấy lòng yêu thương mà tha thứ mọi sự lầm lạc của kẻ khác.

Do sự việc này nên Thích Đề Hoàn Nhơn nói: **“MƯỜI ĐIỀU LÀNH bao trùm bệnh khổ”**.

Lại nữa Thích Đề Hoàn Nhơn còn hỏi: *“Thân bệnh này từ đâu sanh ra?”*.

Thích Đề Hoàn Nhơn hé mở thêm cánh cửa giải thoát, giúp cho chúng sanh tư duy quán xét sâu hơn về thân nghiệp của con người. Chúng tôi xin nhường lại cho quý vị tự quán xét lấy thân bệnh của mình để tìm hiểu do từ đâu sanh ra? Cái gì tạo nên bệnh? Ai làm thân bệnh? Thân bệnh hay tâm bệnh?

Bao nhiêu câu hỏi này chúng ta lần lượt quán xét. Nếu thân không có tâm thì thân không biết đau, như cây ma lấy gì gọi là thân bệnh? Nếu có tâm mà không có

thân thì lấy đâu có bệnh, vì tâm vốn vô hình. Vậy cái bệnh này từ đâu đến?

Thích Đề Hoàn Nhơn còn hỏi Tôn Giả Tu Bồ Đề: “*Bệnh này do thân sanh hay ý sanh?*”.

Thích Đề Hoàn Nhơn đã mở thêm cánh cửa cõi không bệnh tật để chúng sanh được bước vào. Nếu chúng sanh không chịu khó đem hết ý chí quán sâu và thể hiện MƯỜI ĐIỀU LÀNH ngay trong đời sống hằng ngày của mình thì làm sao hưởng được phước báu và sanh vào nơi không bệnh tật.

Câu hỏi này rất hợp lý, khiến cho những ai đang sống trong MƯỜI ĐIỀU LÀNH đều phải nhìn nhận thực trạng vạn hữu trong vũ trụ đang vây quanh chúng ta là một chướng ngại to lớn. Nhờ có sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH chúng ta phải quán xét mới rõ tường tận nguồn gốc của phiền não.

Đọc những đoạn kinh trong Tăng Nhất A-Hàm, chúng ta phải nhìn nhận đức Phật dạy chúng sanh đi theo con đường quán MƯỜI ĐIỀU LÀNH quá rõ rệt. Nhờ ***quán chiếu***, chúng ta nâng trình độ

hiểu biết về Phật pháp càng lúc càng thâm sâu.

QUÁN không phải là sự học tập theo kiểu học trò mà QUÁN là sự tham cứu, là sự tự tri tự giác, tự mình khám phá và nhận đúng vạn hữu với mình không phải là hai. Khi hiểu được như vậy chúng ta mới có thể hòa mình với vạn vật thiên nhiên mà không còn thấy chướng ngại.

Những câu hỏi trên đây, đức Phật biết rằng chúng sanh không đủ trí năng để tự khám phá, tìm tòi và khảo cứu về sanh, già, bệnh, chết. Tôn giả Tu Bồ Đề thay lời Phật trả lời những câu hỏi trên, khiến cho chúng sanh dễ hiểu, nhờ đó chúng ta lấy đó làm điểm tựa để nghiên cứu và khám phá tới. Nhưng dù sao những câu trả lời này cũng là của đức Phật, của ông Tu Bồ Đề chứ không phải của chúng ta. Vì vậy, chúng ta đừng lấy đó làm của mình, nhằm đi nhằm lại lối mòn của người xưa. Đó là lối tu lấy đá đè cỏ, đưa đến sự thể hiện sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH sẽ không “LÀNH”. Tu hành như vậy dù cho tu có đến một ngàn năm sau cũng không bao giờ tìm đến chân hạnh phúc.

Điều quan trọng nhất trong việc tu QUÁN là đầu tiên chúng ta phải mượn ý Phật, ý Tổ làm nơi nương tựa để rồi tự mình quán xét, tự mình mở cửa vũ trụ. Khi quán đã thuần thục thì nguồn giải thoát hiện tiền nơi tâm mình, bấy giờ chúng ta mới thật sự tự vươn cánh chim bằng thân thang bay vút tận trời xa.





Lúc bấy giờ Tôn giả Tu Bô Đề

trả lời: “*Lành thay! Lành thay! Này Kiều Thi Ca!*”

***“Pháp pháp tự sanh,
pháp pháp tự diệt;
pháp pháp loạn động,
pháp pháp tự vắng bặt”***

(Tăng Nhất A-Hàm).

Đúng về phương diện triết lý Nhân Quả của Phật giáo, thì vạn hữu do duyên hợp sanh ra, chứ không phải do một đấng vạn năng nào sanh ra. Vì thế sự đau, khổ, bệnh tật, tai nạn của chúng sanh không do một tác nhân nào khác gây ra, mà chúng sanh tự tạo cho mình.

Hội đủ điều kiện, vạn hữu mới được thành hình, nếu thiếu một nhân duyên nào thì cũng không thể sanh ra được.

Ví như cây đèn, có tim, họng, ống khói, bầu đựng dầu, mà chỉ thiếu dầu, thì đèn cũng không cháy được. Cho nên, tất cả bệnh khổ của chúng sanh đều do duyên hợp mà có, chứ không thể tự nhiên hoặc do may rủi. Sự thật hiển nhiên, tất cả các pháp trong thế gian phải hội đủ nhân duyên mới hình thành vạn vật. Kinh Tăng Nhất A-Hàm dạy: **“Pháp pháp tự sanh”**.

Khi quán xét cho kỹ về luật tuần hoàn sanh diệt trong vũ trụ, có sanh tức có tử, có tử tức có sanh; hạt giống sanh tử này chính chúng ta tự tạo. Kẻ tác bệnh, tác khổ cho chúng sanh không ai ngoài chúng sanh. Thế mà mỗi khi có điều gì

quá đau khổ, tai nạn quá hiểm nghèo thì chúng ta chỉ còn biết cầu nguyện Trời, Phật, Thánh, Thần. Nhưng làm sao những bậc ấy cứu khổ cho chúng ta được? Cầu nguyện chỉ là một phương pháp trấn an tinh thần, chớ các Ngài không giúp ta được. Kể làm ra cảnh khổ này chính là chúng ta thì chúng ta phải lãnh thọ.

Hết duyên, vạn hữu tự hoại diệt chớ không phải do ngẫu nhiên. Tất cả đều do duyên có, chớ không phải muốn chết là chết được, cũng không phải muốn sống là sống được.

Ví dụ: như một cơn giông to, gió lớn làm cây cối nhà cửa sụp đổ, người và vạn vật đều chết, đó là DUYÊN TAN. DUYÊN HỢP thì sanh, duyên tan thì hoại diệt; vạn hữu thành hoại đều do duyên cả. Kinh Tăng Nhất A-Hàm dạy: ***“Pháp pháp tự diệt”***.

Quán xét cho cùng lý chúng ta mới thấy rõ vạn hữu thế gian toàn là duyên hợp và duyên tan, tạo thành rồi hoại diệt. Không có một sắc tướng nào của vạn hữu trong vũ trụ có một thực thể riêng biệt,

toàn là do các duyên THÀNH và HOẠI, chứ không một ai diệt và tạo ra nó.

Bởi thế, khi Đức Thế Tôn tu đã thành Phật nhưng vẫn không cứu khổ chúng sanh được. Ngài chỉ nhắc nhở, răn cấm khéo léo khiến cho chúng sanh tự tu hành: ***“Này các con! Các con hãy tự thắp đuốc lên mà đi, ta không đi thay thế cho các con được con đường ấy”***.

Đọc đến đoạn kinh này, chúng ta phải ý thức lại chúng ta; sự ý thức này giúp cho chúng ta thoát khỏi muôn vàn sự đau khổ của thân tâm.

Vạn hữu do duyên hợp tự sanh, rồi do duyên tan tự diệt. Chỗ tự sanh tự diệt là chỗ động, vì thế vạn hữu luôn sống trong động, vì có động nên sinh ra vô số chúng sanh và cũng chính tư tưởng động của chúng sanh mới sinh ra dính mắc, chấp trước, chấp ngã. Thế nên cuộc sống con người mới có đau khổ, phiền lụy.

Ví như mình không có lòng tham thì làm gì có chửi mắng nhau, nếu không có sự hơn thiệt chửi mắng nhau thì làm gì có sự giận hờn. Rõ thấu như vậy thì ngăn

được cơn sân thì thân tâm được thư thái, an nhiên.

Đủ duyên hợp lại trong ngoài mới có giận hờn, đau khổ. Nếu trong không, ngoài có hoặc trong có, ngoài không thì không có cơn giận hờn. Ngược lại, ngoài có trong cũng có thì giận hờn tất phải sanh ra. Đó là tâm trạng chung của chúng sanh.

Bởi vậy một sự kiện gì xảy ra đều phải do hội đủ nguyên do. Cuộc đời là một trường duyên hợp - duyên tan, vì thế thân tâm của chúng ta luôn luôn chịu nhiều đau khổ, giận hờn, thương ghét, lo sợ, biệt ly và sanh tử.

Hành giả phải chịu khó gắng công nỗ lực quán xét, suy tư cho thấu suốt lý nhân duyên và còn phải sống với sự **BẤT ĐỘNG** của vạn hữu. Bởi vạn hữu vốn tự vắng bật, nên ***Ai đã trở về TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẢN, AN LẠC VÀ VÔ SỰ thì sẽ chấm dứt ngay khổ đau phiền não và sanh tử. Khi tu đến trạng thái này gọi là giải thoát hoàn toàn.***

Đường về trạng thái vắng lặng của vạn hữu, nếu chúng ta biết cần dùng nó để đối trị các ác pháp thì thân tâm sẽ được

vắng lặng, nhưng muốn làm được điều này thì phải đem hết ý chí dũng mãnh thực hiện cho bằng được thì chắc chắn vạn hữu không còn là chướng ngại trong tâm.

Hầu hết chúng sanh đều có tâm hồn đau khổ, không những việc này thì những sự kiện khác. Hơn nữa cơ thể thường hay bệnh tật nặng nhẹ có khác nhau. Người tu hành phải rõ lý nhân quả, tức là lấy cái không bệnh tật, cái không phiền não đổi trị lại cái có bệnh tật, có phiền não.

Ngày xưa tại núi Nga Mi, ông Văn Thù Sư Lợi sai đồng tử đi hái thuốc, Ngài bảo ***“Con hãy ra rừng hái thứ thuốc nào không phải là thuốc thì mới trị được bệnh không phải bệnh”***.

Tu Bồ Đề dạy: *“Này Kiều Thi Ca! Cũng như có thuốc độc thì phải có thuốc trừ độc”* (Tăng Nhất A-Hàm). Tư tưởng của chúng sanh vốn mang chất độc, thường giết chúng sanh mà chúng sanh nào hay biết. Thuốc trừ độc có rất nhiều, nhưng phương thuốc đầu tiên là phương thuốc MƯỜI ĐIỀU LÀNH. Nếu chúng sanh không chịu dùng thuốc này trừ bệnh độc phiền não thì không sao giải độc được.

Nếu một ý tưởng khởi nghĩ đến một sự kiện do tâm tham, sân, si chủ động thì ngay lúc đó chúng ta phải biết là tà niệm và phải tìm sự suy tư khác để đối trị lại ngay. Phương pháp đó là dùng chánh niệm diệt tà niệm, có nghĩa là lấy tư tưởng chánh dẹp tan tư tưởng tà.

Người tu hành biết quán như vậy, liền phá tan được tâm tham, sân, si. Quán càng sắc bén bao nhiêu thì phá tan mây mờ đau khổ trong lòng bấy nhiêu.

Bát Chánh Đạo là con đường giải thoát, lấy chánh diệt tà, quét sạch rác rưởi tham, sân, si và giữ tâm chúng ta được bình thường, an lạc.

Tôn giả Tu Bồ Đề dạy: ***“Này Thiên Đế Thích! Pháp pháp loạn động, pháp pháp tự vắng bật, pháp pháp thường sanh pháp”***.

(Tăng Nhất A-Hàm).

Từ mọi sự kiện này sanh ra mọi sự kiện khác, từ cơn sân của người này sanh ra cơn sân của người khác và của nhiều người, từ lòng sầu não của người này làm gợi lên lòng sầu não của những kẻ khác...

Như vậy không phải: **“Pháp pháp thường sanh pháp sao?”**.

Vạn hữu trong vũ trụ lúc nào cũng động. Tư tưởng của chúng sanh cũng vậy, từ suy nghĩ này đến suy nghĩ khác, suốt cả một đời người không bao giờ có được những phút giây dừng lặng, ngoại trừ lúc ngủ say. Nên Kinh A-Hàm dạy: **“Pháp pháp loạn động”**.

Tâm chúng sanh vốn không giận hờn đau khổ, không tham lam chấp trước, rất thanh tịnh vắng lặng, nhưng vì sự tương quan, tương giao với vạn hữu khiến nó phải động. Kinh A-Hàm dạy: **“Pháp pháp tự vắng bật”**.

Duyên hợp cũng như duyên tan rất sống động, do động nên sanh ra vạn hữu. Thế nên mỗi một chúng sanh đều có hai phần động rõ rệt về tinh thần và vật chất.

Vạn vật thiên nhiên trong vũ trụ đều động, chúng ta là một vật trong vạn vật thì làm sao bất động được. Vì bất động chẳng được nên tâm khởi phân biệt, do phân biệt mới có đối đãi, mới có đau khổ, giận hờn, thương ghét...

Biết rõ tâm chúng sanh vốn thanh tịnh, nên chúng ta dùng tư tưởng chánh diệt tư tưởng tà, nhờ thế tâm mới được an vui. Tâm bất động, thanh thản, an lạc và vô sự mới lần hồi hiện tiền. Kinh A-Hàm dạy: **“Lấy pháp trắng trị pháp đen”** tức là lấy tịnh diệt động. Nghĩa là khi tư tưởng tham, sân, si khởi lên, đó là tà kiến tà niệm, khiến cho tâm chịu nhiều đau khổ, sầu muộn, giận hờn, thương ghét... thì liền ngay đó ta khởi nghĩ theo chánh pháp tức là tư tưởng chánh (chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ...). Nó giúp cho chúng ta trở về với trạng thái an vui thanh tịnh và phá tan được tâm tư phiền muộn đau khổ. Chúng ta lập lại một lần nữa để ghi nhớ lời dạy trong Kinh A-Hàm:

“Này Kiều Thi Ca!

Pháp pháp loạn động,

Pháp pháp tự vắng bật;

Pháp pháp thường sanh pháp;

Pháp đen dùng pháp trắng trị,

Pháp trắng dùng pháp đen trị”.







THỰC HIỆN SỐNG MƯỜI ĐIỀU LẠNH

Kinh A-Hàm dạy: “**Bệnh sắc**

dục dùng bất tịnh trị”. Thực vậy, đứng trước sắc đẹp phụ nữ, khi tâm tham dục khởi, chúng ta phải dùng quán thân bất tịnh để đối trị. Nghĩa là phải suy tư quán xét cho thấu đáo tất cả vạn hữu đều có sắc tướng bất tịnh, dễ ô nhiễm, sinh ra mùi hôi thúi ghê tởm, dù cho chúng có những sắc tướng khêu gợi khiến cho tâm tham sắc dục dễ nổi lên cũng đều là bất tịnh.

Muốn làm chủ được tâm tham sắc dục không có pháp môn nào để chế ngự hơn là kinh nghiệm bản thân. Phải trực tiếp mắt thấy tai nghe mũi ngửi mùi, tay sờ mó vào sắc tướng của đối tượng đang phơi bày trước mắt ta những hình ảnh ghê tởm ố trước, hôi thúi và còn nhiều sự bất tịnh khác nữa. Nhờ có trực tiếp như vậy, nên khi vừa thấy sắc là ta thấy ghê tởm ngay liền.

Muốn chế ngự và hàng phục tâm sắc dục, điều tối quan trọng là phải thông suốt:

Ở đâu có khoái lạc, ở đó có khổ đau. Sự đau khổ nhắc cho chúng ta thức tỉnh trong sự mong cầu khoái lạc.

Xét về thân và tâm của mình, từ xương, răng, da, tóc, đờm nhớt, máu mủ, thấy đều bất tịnh. Về phần tinh thần, ta cũng dễ bị ô nhiễm, dính mắc các sắc tướng vụn hữu; vì thế chúng ta càng khởi tâm tham dục lạc thì càng thọ vô lượng thứ đau khổ.

Người sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH phải thể hiện đúng MƯỜI ĐIỀU LÀNH của Phật dạy và còn phải nhìn thấu suốt thực

chất sắc tướng của vạn hữu đang vây quanh chúng ta.

Người mang ***bệnh sân hận nặng muốn đối trị phải dùng từ tâm***. Nghĩ là chúng ta phải biết đem lòng từ bi tha thứ và thương yêu những kẻ lầm lỗi, những người hung ác, gian tham, tật đố v.v.. Tại sao vậy? Vì họ là người thiếu giáo dục đạo đức, không được ánh sáng chân lý soi chiếu vào tâm tư họ nên đời sống họ luôn luôn bám chặt vào vật chất chịu nhiều thứ đau khổ.

Chúng ta là người sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH phải thấu rõ lý nhân quả, thường dùng chánh kiến và luôn thực hiện LÒNG THƯƠNG YÊU đối với mọi người. Nhờ vậy lòng đau khổ, sự giận hờn mới chấm dứt.

Ý thức được sự ích kỷ, nhỏ mọn của mình là thuốc độc giết chết tâm mình, chỉ có LÒNG YÊU THƯƠNG mới cứu chúng ta sống an vui.

Muốn trị bệnh ngu si mà không chịu học Phật pháp thì không làm sao có trí tuệ giải thoát, không thể làm chủ

được tư tưởng của mình và thấu suốt được vạn hữu. Vả lại người ngu si không thể nào biết áp dụng phương tiện của đức Phật dạy. Bởi vậy kẻ ngu si không đủ trí hiểu biết luôn luôn sống một đời đầy đau khổ, sân hận, lúc nào cũng nô lệ cho vật chất.

Người sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH là phải biết dùng pháp môn quán của đức Phật đã giảng dạy suốt con đường “A-Hàm” tức “*Nhị Thừa*”. Pháp môn này dùng để đối trị tất cả tư tưởng phiền não. Khi thấu suốt con đường quán của Nhị Thừa, chúng ta mới thấu rõ là tất cả hiện tượng vạn vật thiên nhiên trong vũ trụ đều do duyên hợp tạo thành chớ không do một đấng vạn năng nào biến hóa ra.

Xét cho cùng tốt về cuộc sống của chúng ta, ta mới thấy ngã không, người không và vạn hữu đều không. Kinh A-Hàm dạy: ***“Này Thích Đề Hoàn Nhon! Như vậy tất cả hiện tượng đều quy về không; không ta, không người, không thọ mạng, không sĩ phu, không hình tướng, không nam nữ”***.

Ở đây chúng ta nghe đức Phật dạy tất cả hiện tượng trong thế gian đều quy

về không; không ta, không người, không thọ mạng, không sĩ phu, không hình tướng, không nam nữ, thế mà mọi vật trước mắt chúng ta sờ sờ mà bảo là không thì hóa ra lời dạy kia phi lý và mâu thuẫn với chính nó hay sao?

Muốn rõ lý sắc không, chúng ta phải có sự tư duy cho tường tận mới thấy vạn hữu là không. Ví dụ, muốn dựng một cái nhà phải do nhiều thứ hợp lại như kèo, cột, vách, lá, phen, cửa, đòn dông hợp lại tạo nên một cái nhà. Nếu lấy một cây cột mà bảo đó là cái nhà thì không đúng.

Câu chuyện vua Malinda hỏi tỳ kheo Nagasena trong Kinh Malinda :

- *Thưa Đại Đức! Quý danh Ngài là gì?*

- *Tâu bệ hạ! Người ta gọi tôi là Nagasena, nhưng không có thật tôi.*

Nhà vua hỏi :

- *Nếu không có thật NGÃ thì ai cúng dường, ai truyền giáo, ai tham thiền, ai thực hành giáo lý và ai tu chứng Niết Bàn? Vậy cái gì mới thực là Nagasena? Hay tóc trên đầu là Nagasena chăng?*

- *Tâu bệ hạ! Không phải tóc là tôi.*
- *Lông nơi thân là Nagasena chẳng?*
- *Tâu bệ hạ cũng không.*
- *Vậy thì sự cảm xúc, sự nhận biết vui buồn là Nagasena chẳng?*
- *Tâu bệ hạ cũng không.*
- *Vậy thì ngũ uẩn, tứ đại là Nagasena chẳng?*
- *Tâu bệ hạ cũng không.*
- *Như thế ngoài thân còn cái gì là Nagasena chẳng?*
- *Tâu bệ hạ cũng không có cái thân nào khác ngoài Nagasena.*

Vua Malinda hỏi xong, Nagasena hỏi lại:

- *Tâu bệ hạ! Ngài đến đây bằng gì?*
- *Bạch Đại Đức! Trẫm đến đây bằng xe.*
- *Vậy bệ hạ có thể giải thích xe là gì chẳng? Có phải gọng là xe chẳng?*
- *Không phải thế.*
- *Cái trục lăn có phải là xe chẳng?*

- *Bạch Đại Đức không.*
- *Hai bánh có phải là xe chăng?*
- *Cũng không.*
- *Vậy nhà vua nói các thứ đó có cái gì là xe không?*
- *Cũng không.*

Câu chuyện vua Malinda cho chúng ta thấy rõ ràng Phật giáo chủ trương con người không có bản ngã. Sinh mạng của con người chỉ kết hợp do tứ đại và tâm thức. Hay nói một cách khác hơn, con người do duyên hợp bởi đời sống vật chất và tâm lý. Đời sống vật chất gọi là sắc uẩn, đời sống tâm lý gọi là thọ, tưởng, hành, thức uẩn; gọi chung là Ngũ Uẩn.

Đứng về phương diện không gian, vạn hữu trong vũ trụ vốn giả hợp; còn về phương diện thời gian thì vạn hữu vốn sanh diệt không ngừng; cho nên thân ngũ uẩn tạm có gọi là sanh mệnh chúng sanh, khi ngũ uẩn tan rã thì gọi là sanh mạng chúng sanh chấm dứt hay chết.

Vạn hữu mượn danh mà đặt tên, chớ không có thực tên, cũng như cái chúng

ta thấy gọi là xe thì nó đâu có một bản thể chính yếu, ngoài các bộ phận như gong, bánh, trục, cãm v.v.. thì xe không thành hình được. Xe chỉ là một danh từ để chỉ sự kết hợp của các bộ phận ấy mà thôi. Tôn giả Tu Bồ Đề còn giảng những ví dụ giải thích cho chúng ta thấy vạn hữu do duyên hợp tạo nên, khi hết duyên thì duyên tan, nó sẽ hoại diệt. Ví như cây cổ thụ xum xuê tàng lá, một cơn gió to càn lá phải xác xơ. Một vườn cây đang kết hoa nẩy nụ làm quả, một trận mưa đá, tuyết rơi làm hư hoại tất cả. Đó là duyên tan. Một cơn mưa to trút xuống, các cây cành đang héo úa gặp mưa liền đâm chồi nẩy tược. Đó là duyên hợp. Khéo quán xét chúng ta đào sâu vào sự bất động của vạn hữu, ta mới thấy rằng bệnh tật không từ đâu sanh, chẳng phải thân sanh mà cũng chẳng phải ý sanh. Vì thế, bệnh tật không phải do thân hay do ý, mà chính là duyên hợp tạo nên. Pháp do duyên mà có, duyên hợp là động, động thì pháp sanh.

Pháp pháp tự diệt, nghĩa là hết duyên thì pháp tự hoại diệt, tự trở về sự bất động của nó. Kinh A-Hàm dạy: ***“Này Thích Đề Hoàn Nhơn! Pháp pháp loạn***

động, pháp pháp tự diệt. Ta trước kia mắc bệnh đau đớn khổ sở, ngày nay đã trừ được, không còn bệnh khổ". Lời dạy của Tôn giả Tu Bồ Đề, chúng ta nhận thức như thế nào? Có phải chăng khi suy tư quán xét liền thấu rõ cội nguồn của bệnh tật là hết bệnh chăng? Hay một duyên có gì mà ông Tu Bồ Đề bảo bệnh ông đã hết?

Khi dùng pháp Quán để thấu suốt cội nguồn của bệnh tật, để rõ được nguyên nhân này chỉ do duyên hợp nhiều đời và cũng như ngay trong đời hiện tại đang tạo tác. Nhờ thấu rõ cội nguồn của bệnh tật, nên tâm tư không còn lo ngại sợ sệt, thường nhìn thẳng vào bệnh tật, lòng không chút sợ hãi lo lắng. Đủ duyên hợp lại thành bệnh tật, khổ đau, vui buồn, thương ghét, giận hờn... Hết duyên tất cả phiền lụy đều tan hết.

Thấu suốt được lý này, hành giả phải chấp nhận bệnh tật, hoặc tai nạn. Không bao giờ sợ hãi và tìm cách trốn tránh. Lúc nào cũng vui vẻ trả nghiệp và luôn luôn tạo NGHIỆP LÀNH. Do lòng an vui chấp nhận các NGHIỆP KHỔ mà tinh

thần dũng mãnh, can đảm chịu đựng những thử thách để rồi vượt qua, NGHIỆP KHỔ dần dần tan biến.

Nói đến duyên hợp, duyên tan mà không nói đến nhân quả là một điều thiếu sót quá lớn. Nhơn quả là do NGHIỆP LÀNH hay NGHIỆP ÁC mà có. Muốn đổi trị quả khổ thì phải thấu lý nhân quả, tức là biết rõ quả THIỆN ÁC đang chủ động tác động vào đời sống con người, khiến cho con người cực khổ thất điên bát đảo.

Vậy chúng ta phải thường hằng sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH, phải cố gắng gieo NHÂN LÀNH. Khi NHÂN LÀNH đầy đủ thì sự phiền não, đau khổ sẽ chấm dứt. Muốn cứu nguy bệnh tật của thân, mưu tìm chân hạnh phúc cho gia đình thì phải sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH. Sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH là chuyển từ NGHIỆP ÁC thành NGHIỆP THIỆN, chuyển điều dữ thành điều lành, khiến cho đời sống chúng ta hoàn toàn được thuận duyên. Nhờ đó mà cuộc hành trình về XỨ PHẬT không còn trở ngại nữa.

Muốn sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH mà thiếu trí tuệ thì không bao giờ thực hiện

được việc này. Muốn có trí tuệ chúng ta phải học Phật pháp, nhờ học Phật pháp trí tuệ mới sáng suốt, mới chánh kiến giải thoát, nhờ đó mà PHẬT PHÁP mới thấm nhuần. Nhờ đó, tâm chúng ta xuất hiện LÒNG YÊU THƯƠNG, nhờ LÒNG YÊU THƯƠNG mới dễ thực hiện đức nhẫn nhục, nhờ có đức nhẫn nhục chúng ta mới thể hiện sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH dễ dàng. Chỉ có sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH thì quả ác mới chấm dứt, cuộc sống mới được an vui, hạnh phúc.

Tóm lại, con người muốn thoát khỏi bệnh tật khổ đau, tai nạn hiểm nghèo thì không có phương tiện nào hay pháp môn nào mau chóng bằng pháp môn sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH. Dù thuốc hay thầy giỏi cũng không tránh khỏi thân bệnh, dù các bậc vua chúa hay các y sư giỏi nhất thế gian cũng không thoát khỏi bệnh tật và cũng phải chịu chung luật sanh tử.

Thế nên học PHẬT PHÁP mà biết khôn khéo áp dụng vào đời sống hằng ngày thì thân bệnh sẽ không còn nữa và tâm thường được an vui.

Chúng ta hãy nghe bài kệ của Tôn
giả Tu Bồ Đề để gắng công tu tập sống với
MƯỜI ĐIỀU LÀNH:

“Hãy nói như lời này

Căn bản thấy đầy đủ

Người trí được an ổn

Nghe Pháp dứt các bệnh”

(Kinh Tăng Nhất A-Hàm)

Chúc quý vị tu tập thành công để
luôn luôn sống được an vui, hạnh phúc.

Sống với MƯỜI ĐIỀU LÀNH được viết
ra thành sách là nhờ giúp cho con gái của
bà Lâm Chương để thoát khỏi bệnh hiểm
nghèo.

Tu viện Chơn Như, ngày 1 tháng
giêng, năm Bính Dần, 1986.

Tỳ Kheo Thích Thông Lạc

Kính ghi

---๘๐☸---

HẾT



MỤC LỤC

Lời nói đầu	5
Tri kiến giải thoát	19
Mười điều lành	29
Không nên giết hại chúng sanh	34
Không nên trộm cắp	44
Không nên tà dâm	50
Không nên nói dối	56
Không nên nói lời thêu dệt	63
Không nên nói lật lọng	69
Không nên nói lời hung ác	73
Không nên tham lam	77
Không nên sân hận	87
Không nên si mê	93
Sống mười điều lành	99
Hòa mình trong thiện pháp	104
Duyên hợp, duyên tan	116
Thực hiện mười điều lành	126

GIỚI THIỆU SÁCH

1. Đường về xứ Phật (Mười tập, bộ mới).
2. Những lời gốc Phật dạy (Bốn tập, tái bản 2011)
3. Văn hóa Phật giáo truyền thống (Hai tập, tái bản 2011)
4. Đạo đức làm người (Tập I, II...)
5. Cẩm nang tu Phật (Hai tập)
6. Thiên căn bản
7. Hành thập thiện & Tứ vô lượng tâm
8. Những chặng đường tu học của người cư sĩ
9. Thời khóa tu tập trong thời Đức Phật
10. Giáo án rèn nhân cách lớp Ngũ Giới: Đức Hiếu Sinh (Tập I, II, III)
11. Giáo án rèn nhân cách lớp Ngũ Giới: Đức Ly Tham (Tập I...)
12. Giáo án rèn nhân cách lớp Ngũ Giới: Đạo Đức Gia Đình (Tập I...)
13. Mười Đức Thánh Sa Di (Tập I, II)
14. Giới đức Thánh Tăng, Thánh Ni
15. Định niệm hơi thở
16. Phật giáo có đường lối riêng biệt
17. Pháp môn niệm Phật tứ bất hoại tịnh
18. Nghi thức thọ trai
19. Những lời tâm huyết...

20. Mười hai cửa vào đạo (2009)
21. Tạo duyên giáo hóa chúng sinh (mới 2009)
22. Lòng yêu thương (2009)
23. Linh hồn không có (2010 quý I)
24. Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào? (2010 - mới)
25. Ba mươi bảy phẩm trợ đạo (2010 - mới)
26. Giới đức làm người – 2 tập (2010 - mới)
27. Lịch sử chùa Am (2010 - mới)
28. Linh hồn không có - tái bản lần I (2010 quý IV)
29. Sống một mình như con Tê Ngưu (2010)
30. Thanh qui Tu viện Chơn Như (2010)
31. Lòng yêu thương – tập 2 (2011)
32. Sống mười điều lành (2011)

Trang mạng toàn cầu của các Phật tử có đăng tải sách của Trưởng Lão Thích Thông Lạc:

<http://www.chonnhu.net>

<http://www.chonlac.org>

Ước mong mọi người sẽ cùng nhau sống không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sinh.

PHẬT TỬ XIN ẮN TỔNG KINH

“SỐNG MƯỜI ĐIỀU LÀNH”

- Thích Thanh Đức, Thích Liên Nhân -
Công ty cổ phần An Phước Hà Nội.

- Phật tử Hà Nội
- Phật tử Thái Nguyên, Bắc Giang
- Phật tử Hải Phòng, Hải Dương
- Phật tử Bắc Ninh
- Phật tử Quảng Ninh
- Phật tử Hà Nam, Nam Định, Ninh Bình
- Phật tử Thanh Hóa, Nghệ An, Hà Tĩnh
- Phật tử Đồng Hới, Quảng Bình
- Phật tử Phú Yên
- Phật tử Đà Nẵng
- Phật tử Huế Thừa Thiên
- Phật tử Ninh Thuận
- Phật tử Nha Trang, Khánh Hòa
- Phật tử Bình Phước
- Phật tử Lâm Đồng, Đà Lạt
- Phật tử TP Hồ Chí Minh
- Phật tử Đồng Nai

- Phật tử Cần Thơ
- Phật tử Đồng Tháp
- Phật tử Châu Đốc, An Giang
- Phật tử Cái Bè, Cai Lậy
- Phật tử Long An
- Phật tử Tây Ninh
- Phật tử Tiền Giang, Mỹ Tho, Bến Tre
- Phật tử Sóc Trăng, Bạc Liêu
- Phật tử Kiên Giang
- Phật tử Cà Mau, Nam Căn
- Phật tử Bà Rịa - Vũng Tàu
- Phật tử Phước Hải, Long Đất
- Phật tử Hóc Môn, Bà Điểm
- Phật tử Củ Chi, Gia Định
- Phật tử Bình Dương
- Phật tử Gò Dầu, Bến Cầu
- Phật tử Tra Võ, Giang Tân
- Phật tử Cẩm Giang
- Phật tử Phước Hiệp
- Phật tử Gia Bình, Bàu Tre
- Phật tử Bình Lái, Lái Thiêu



SỐNG MƯỜI ĐIỀU LÀNH

Trưởng lão THÍCH THÔNG LẠC

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

Phường Yên Hòa – Q.Cầu Giấy - Hà Nội

ĐT: (04) 37822845 - Fax: (04) 37822841

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Nguyễn Công Oánh

Biên tập: **Nguyễn Tường Long**

Bìa & Trình bày: **Ngọc Phúc**

Sửa bản in: **Ngọc Phúc**

Đối tác liên kết:

TU VIỆN CHƠN NHƯ

Điện thoại: 066.3982911 - 0988094445

Email: chonnhu.info@gmail.com

Số lượng in: 7.000 bản, khổ: 13 x 20,5 cm

Tại **CTY CỔ PHẦN IN KHUYẾN HỌC PHÍA NAM**
(Tp.HCM. ĐT: 38164415)

Số Xuất Bản: **204-2011/CXB/12-31/TG**

In xong và nộp lưu chiểu Quý II năm 2011