TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

SỐNG MƯỜI ĐIỀU LÀNH - PHẦN 6

SỐNG MƯỜI ĐIỀU LÀNH

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

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

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 con 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 *BỐN 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 căm 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 thơ thới, an lạc; cuộc sống đầy đủ hạnh phúc. Đó là nhờ sống với Mười Điều Lành nên tạo phước báu rõ ràng.

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

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 thì 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 ngay từ khi sơ cơ mới biết tu hành theo Phật giáo, nhưng nó lại 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 bấy 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 Nhơn:

Kiết kiết thường không sát

Niệm niệm không rối loạn

Thì trần cấu ắt dứt

Mong sớm từ Thiên giác

Tâm bặt 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

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Muốn xem Tôn Nhan Thánh

Hiểu không xin mau dậy

(Tăng 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 bặt; 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 THIỆN 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, chớ 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 mầu nhiệm và cần thiết cho những ai muốn hưởng được hạnh phúc chân thật trong cõi thế gian này.

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

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 MƯỜI 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 thảy đều là nguồn giải thoát trong lòng hỗ tương nhân ái của mỗi chúng sanh.

Có người hỏi:

- Sống Mười 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

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

bệnh tật, khổ đau hay không?

Để trả lời câu hỏi này, chúng ta phải quán 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 thây 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

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

khám phá tới. Nhưng dù sao, những câu trả lời này cũng là của đức Phật, của ông Tu Bồ Đề chớ không phải của chúng ta. Vì vậy, chúng ta đừng lấy đó làm của mình, nhẩm đi nhẩm 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 thênh thang bay vút tận trời xa.

Tác giả: **Trưởng lão Thích Thông Lạc**
Trích sách: **Sống Mười Điều Lành** – **Nhà xuất bản Tôn giáo**

Nguồn link: **https://thuvienchonnhu.net/sach/song-muoi-dieu-lanh**