

Bệnh Phiền Não

Ai trong chúng ta chắc chắn cũng rất thường gặp phiền não trong cuộc đời. Vậy thử định nghĩa xem phiền não là gì? Theo tự điển Phật học Huệ Quang: phiền não trong tiếng Phạn là Klesa, tiếng Pali là Kilesa, Hán âm dịch là Kiết lê xá còn gọi là **hoặc**. Đó là trạng thái lo buồn, sầu khổ, sợ hãi, làm não loạn thân tâm chúng sanh. Nhưng đối với Phật Giáo thì những tác dụng tinh thần gây chướng ngại cho sự giác ngộ đều gọi là phiền não.

Theo **Duy Thức Thuật Kỳ**: Phiền là lo buồn và Não là tán loạn, nghĩa là cái gì làm cho thân tâm lo buồn, loạn động, gọi là phiền não.

Trong kinh **Quán Vô Lượng Thọ** có ghi: Tất cả chúng sanh đời vị lai bị giặc phiền não làm hại.

Người xưa vẫn thường nói: Chúng ta thường dùng cái dây phía trước chừa lỗi người, và cái dây sau lưng chừa lỗi mình. Hoặc nói chúng ta là luật sư tốt cho bản thân mình mà là quan tòa xấu cho tha nhân.

Quý thầy vẫn thường dạy: người tu là thấy lỗi mình chớ thấy lỗi người. Chúng sanh thì đôi mắt ngó ra, người tu thì ngược lại nhìn vào nội tâm, quán chiếu thấy sai lầm của mình và sửa đổi.

Trong hệ tư tưởng giáo lý Đại Thừa, quý thầy vẫn thường dạy: Phiền não tức Bồ đề. Nếu không có phiền não thì không có giác ngộ, không có phân rác thì không có hoa. Giác ngộ làm bằng chất liệu của phiền não. Trí tuệ là do sự chuyển hóa của vô minh mà có. Tham, sân,

si là hạt giống của Như Lai, nếu không có những rác rưởi đó thì mình làm sao tạo được bông hoa giác ngộ. Ngài Văn Thù nói: Nếu không đi vào biển lớn thì chúng ta sẽ không tìm được những bảo châu vô giá, nếu không đi vào biển phiền não thì chúng ta không đạt được sự giác ngộ nhất thiết trí. Nhận biết rõ nó đang hoành hành thân tâm, nhưng muốn chuyển hóa nó thành bồ đề không phải dễ.

Sau đây là những tác hại của phiền não trên thân tâm, và sự thăm dò nhiều Phật tử đã bị bệnh phiền não hoành hành đã dùng thuốc Phật nào mà vượt qua và hóa giải được, xin ghi ra đây với lòng mong muốn gợi ý về thuốc hay để quý đạo hữu nào muốn dùng thuốc Phật chữa khỏi bệnh thì chúng ta cùng có hoan hỷ lớn. Nếu có sự hiện diện phiền não thì dòng biến chuyển sức khỏe của thân bị ngưng trệ, độc tố phiền não lan đến dạ dày làm ăn khó tiêu, lâu ngày sanh đau bao tử, lan đến áp huyết làm áp huyết cao hơn, đến thần kinh khởi đầu làm khó ngủ, lâu ngày thành kinh niên ảnh hưởng đến tâm thần. Phiền não không giải tỏa, không thể nói ra được tạo thành nội kết buồn lâu ngày sanh chứng ung bướu. Sự giận hờn tức tối nếu lặp lại nhiều lần sẽ giảm tuổi thọ, mau già và nhất là chứng tiểu đường không do ăn uống quá lộ mà vẫn gia tăng.

Khoa học hiện đại căn cứ trên kết quả xét nghiệm chỉ trị được triệu chứng, còn căn nguyên phải trị ngay bệnh phiền não. Phiền não ơi ta biết mi nguy hiểm lắm, và cũng chính mi cản bước tiến giác ngộ của ta. Hễ khi nào: Phiền não hiện, thì bồ đề ẩn, hai thứ này tỉ lệ nghịch với nhau. Trong ý thức đi tìm thuốc giải phiền não, xin kể một chuyện ngắn trong kinh Bảo Tích hy vọng sẽ có tia sáng loé ra hay không. Chuyện như vậy: Có người lượm một cục đá ném vào con chó, bị đau quá con chó giận và chạy theo cục đá sửa để trả thù. Vì vô minh con chó không biết rằng nguồn gốc sự đau đớn của nó không phải do cục đá mà do người ném.

Người đau khổ phiền não cũng vậy. Vì sự chấp nhất của mình, vì sự vô minh trong tâm mình làm mình đau khổ vậy mà mình cứ đổ lỗi cho Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Pháp làm mình đau khổ. Cho nên tu tập thông minh là trừ kiến chấp của mình, chuyển hóa nhận thức của mình chớ không phải thù ghét những thứ xung quanh, cho chúng là nguyên do những khổ đau của ta: Lấy tâm chuyển cảnh chớ đừng lấy cảnh chuyển tâm.

Trong kinh điển ta thường thấy 2 câu:

Dục thủ nhưt thừa vật ổ lục trần
Lục trần bất ổ hoàn đồng chánh giác.

Tại ta nhìn lục trần khởi tâm phân biệt vướng mắc nhiều quá nên ta khổ. Bớt vướng mắc chùng nào thì ta bớt khổ chùng nấy.

Sau đây là những ý kiến góp nhặt của nhiều Phật tử đã bị bệnh phiền não hoành hành và đã dùng những thuốc Phật sau đây trị hết bệnh.

Thuốc số 1: căn cơ nào cũng uống được hết.

Phần lớn Phật tử được phỏng vấn cho biết, khi phiền não bất cứ loại nào chi phối thân tâm các vị đã dùng thuốc: niệm Nam Mô A Di Đà Phật, hoặc sợ hãi bệnh tật thì niệm Nam Mô Đại Từ Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát một cách chân thành và chánh niệm. Khối phiền não tan dần, giảm rõ rệt cho đến hết hẳn. Nên nhớ khi niệm Phật nên chú ý dù niệm ra tiếng hay niệm thầm cũng được, điều quan trọng là chú ý lắng nghe cho rõ từng tiếng một, thì tâm mới tịnh, phiền não mới hết.

Thuốc số 2: quán thập như thị trong kinh Pháp Hoa

Một số Phật tử gặp nghịch hạnh, việc đời xảy đến trái với sự mong ước đã cho biết ứng dụng quán chiếu pháp Thập Như Thị của kinh Pháp Hoa mà vượt qua được, tìm được giải pháp tự an ủi mình mà thoát được phiền não. Nhắc lại Thập Như Thị là: như thị nhân, như thị duyên, như thị tác, như thị quả, như thị tướng, như thị tánh, như thị thể, như thị lực, như thị bản mạt, như thị cứu cánh.

Thí dụ: Phật tử A gặp việc không may xảy tới có thể quán chiếu rằng tại nhân đời trước ta không tốt nên quả bây giờ mới gặp như vậy. Cứ vui vẻ trả nghiệp thì hết nghiệp. Biết tự an ủi như vậy cũng vui bớt khổ. Chớ cứ tức tối tại sao đời tôi khổ thế này thì phiền não cứ chồng chất không hết được.

Thuốc số 3: có một số Phật tử cho biết dùng cách hóa giải phiền não bằng cách quán chiếu pháp Như Huyền Tam Ma Đề (chữ Tam Ma Đề có nghĩa là chánh quán.)

Cõi đời này do duyên hợp, giả có, nên là mộng huyễn. Đời còn mộng huyễn thì phiền não cũng huyễn hóa. Nó là khách, nó là vọng tâm, đến rồi sẽ đi.

Tâm chúng ta là một dòng biến chuyển không ngừng. Bằng chứng là nhìn lại quá khứ, có lúc ta khổ sở lo lắng tội độ mà bây giờ qua lâu rồi, nghĩ lại tại sao lúc đó mình lại đau khổ đến như thế. Quán chiếu như vậy có thể giảm hết phiền não.

Trong kinh Kim Cang Bát Nhã hơn hai ngàn năm trước, Phật cũng đã dạy chúng sanh hãy luôn quán chiếu cuộc đời là huyễn hóa trong bài kệ bất hủ sau đây:

Nhất thiết hữu vi pháp

Như mộng huyễn, bào, ảnh
Như lộ điệt như điện
Ứng tác như thị quán.

Dịch là:

Tất cả pháp hữu vi
Như mộng huyễn, như bóng quáng bọt bèo
Như sương mai, như điện chớp
Nên như vậy mà quán chiếu, tư duy.

Thuốc số 4: chắc chắn hết bệnh, nhưng phải có căn bản giáo lý để hiểu được Kinh Bát Nhã và quán chiếu Bát nhã trong từng sự việc. Chỉ một câu đầu đã gói được trọng tâm: “Quán-tự-tại Bồ tát hành thâm Bát-nhã Ba-la-mật-đa thời, chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách”. Nhiều Phật tử tâm sự tụng kinh Bát Nhã hàng ngày mà không vui bớt phiền não là tại vì tụng mà không quán chiếu.

Thuốc số 5: Xin kể một câu chuyện có thật: có một người gặp thất bại lớn. Khi đau khổ tột cùng chịu không nổi, người này dự định đến tối sẽ tự tử. Còn chút thời gian, người này nghĩ rằng nếu bây giờ mình chết cũng còn ít tài sản: chiếc xe cũ, quần áo và chút tiền túi, bèn khởi tâm lành đem những thứ này cho từ thiện, sắp xếp các thứ rồi hãy chết cũng không muộn.

Kết quả là sau khi phát tâm lành cho các tài sản cuối cùng, cái phước này làm tâm người muốn tự tử trở nên an lạc, ông ta từ bỏ ý định tự tử.

Khi phiền não đau khổ nên bỏ thí, làm việc lành, lợi ích cho tha nhân, cái phước do việc lành đem tới khiến tâm ta an lạc, phiền não từ đó mà vui bớt.

Chúc tất cả chúng ta tùy căn bệnh phiền não nặng nhẹ và loại nào mà linh hoạt dùng các phương thuốc trên để thoát phiền não hầu bảo vệ tâm bồ đề kiên cố.

Để kết thúc bài này xin chép 2 câu thơ của Sư cô Hạnh Huệ:

Trăm năm lòng lại dạn lòng
Việc đời muôn sự như dòng nước trôi.

Viên An

