

Dàn Bài Pháp thoại:

PHÁP MÔN

CHUYÊN HÓA PHIỀN NÃO

THÀNH AN VUI

Giảng Sư: TT Thích Nguyên Tạng

Date: 6am.Chủ Nhật 05/05/2024



I/ Phiền não là gì ?

-Là trạng thái tâm, những cảm xúc khiến ta bực dọc, bất an, mất sự tự chủ, khi nó phát sinh, cũng là nguyên nhân dẫn đến khổ đau và đọa lạc.

-Chiết tự: chữ **Phiền** 煩 ghép từ bộ hỏa (lửa) và bộ hiệt (cái đầu) với ý nghĩa lửa bùng bốc trong đầu, và chữ **Não** 惱, ghép từ bộ tâm và chữ xuyên, nghĩa tâm ta luôn dao động, bất an.

II/Có bao nhiêu loại phiền não ?

-Có 6 căn bản phiền não: tham, sân, si, mạn, nghi và ác kiến

-Có 20 tùy phiền não: Phẫn, Hận, Phú, Não, Tật, Xan, Cuồng, Siểm, Hại, Kiêu, Vô Tàm, Vô Quý, Trạo Cử, Hôn Trầm, Bất Tín, Giải Đãi, Phóng Dật, Thất Niệm, Tán Loạn và Bất Chánh Tri.

III/Phiền não xuất phát từ đâu ?

-Do vô minh, chấp ngã & chấp pháp (câu sanh phiền não)

-Lục căn tiếp xúc với lục trần sinh ra não phiền

-Lục căn lục trần, Vọng tác vô biên chi tội, Mê luân khổ hải, Thâm nịch tà đồ.
(Căn trần sáu mối duyên đầu, Khiến xui con tạo biết bao lỗi lầm, NS Trí Hải dịch)

IV/Các pháp môn chuyên hóa phiền não

1/ Phật dạy trong Kinh Trung Bộ (Kinh tất cả lậu hoặc): 7 pháp dứt trừ phiền não:

1/ Dùng Tri Kiến (như lý tác ý & tuệ tri)

2/Phòng hộ 6 căn (không dính mắc giữa căn & trần)

3/Thọ dụng (ăn, mặc, ngủ, thiếu dục tri túc, an lạc vô vi, thân tâm tự tại)

4/Kham nhẫn (*thời tiết, đói khát, ruồi muỗi, thị phi trong xử thế*)

5/Tránh né: (*hố sâu, nơi nguy hiểm, người ác, thú dữ*)

6/Trừ diệt: (*phiền não tham, sân, si, tư hoặc, kiến hoặc*)

7/ Tu tập (*37 phẩm trợ đạo*)

2/ Phật dạy pháp tu Bát Chánh Đạo:

1/Chánh Kiến (*Right Understand*)

2/Chánh Tư Duy (*Right thought*)

3/Chánh Ngữ (*Right Speech*)

4/Chánh Nghiệp (*Right Action*)

5/Chánh Mạng (*Right Livelihood*)

6/Chánh Tinh Tấn (*Right Effort*)

7/Chánh Niệm (*Right Mindfulness*)

8/Chánh Định (*Right Concentration*)

3/ Phật dạy pháp tu Thập Độ Ba La Mật (Theo Nguyên Thủy): 1/ Bồ thí ba la mật, 2/ Trì Giới ba la mật, 3/ Xuất gia ba la mật, 4/ Trí tuệ ba la mật, 5/Tinh tấn ba la mật, 6/ Nhẫn nhục ba la mật, 7/ Chân thật ba la mật, 8/ Quyết định ba la mật, 9/Từ bi ba la mật, 10/ Xả ba la mật.

4/Phật dạy pháp tu Lục Độ Ba La Mật (Theo PG Phát Triển): 1/ Bồ thí ba la mật, 2/ Trì Giới ba la mật, 3/Nhẫn Nhục ba la mật, 4/Tinh tấn ba la mật, 5/ Thiên Định ba la mật, 6/ Trí tuệ ba la mật,

V/ Pháp Tu theo lời dạy của Chư Tổ, Chư Tôn Hòa Thượng

1/ Tổ Sư Viên sỏi trắng của Tổ Thương Na Hòa Tu dạy cho Tổ thứ 4: Ưu Ba Cúc Đa (Upagupta): Tổ Sư Ưu Ba Cúc Đa là vị Tổ thứ tư của Phật Giáo Ấn Độ (cuối thế kỷ thứ nhất sau Phật Niết-bàn), Ngài thuộc giai cấp Thủ Đà La, hạng bần cùng hạ tiện của xã hội Ấn Độ, nhưng Ngài có phước tướng đẹp đẽ trang nghiêm. Vào năm 12 tuổi, Ngài có duyên gặp được Tam Tổ Thương Na Hòa Tu (Sana-vasin), Ngài Ưu Ba Cúc Đa đánh lễ Tam Tổ và xin Tổ chỉ dạy cho phương pháp tu tập. Tổ Thương Na Hòa Tu dạy rằng: "Ngày nào tâm con nghĩ điều thiện thì bỏ một viên sỏi trắng vào hũ, ngày nào nghĩ điều bất thiện thì bỏ một viên sỏi đen vào hũ". Ngài Ưu Ba Cúc Đa làm theo lời dạy, thời gian đầu trong hũ nhiều sỏi đen, dần dần thời gian sau sỏi trắng nhiều hơn sỏi đen và cuối cùng là toàn sỏi trắng.

2/ Đại Lão Hòa Thượng Thích Trí Tịnh: áp dụng 14 chữ vàng của Ngài đã tu tập và đoạn trừ phiền não: Làm lành, lánh dữ, Thương người, thương vật, ăn chay, niệm Phật, tụng kinh

3/Sư Ông Làng Mai Thích Nhất Hạnh: ngài dạy pháp Chánh Niệm “hiện pháp lạc trú” với bài Kinh Người Biết Sống Một Mình:

“Đừng tìm về quá khứ
Đừng tưởng tới tương lai
Quá khứ đã không còn
Tương lai thì chưa tới
Hãy quán chiếu sự sống
Trong giờ phút hiện tại
Kẻ thức giả an trú
Vững chãi và thanh thoi.
Phải tinh tiến hôm nay
Kéo ngày mai không kịp
Cái chết đến bất ngờ
Không thể nào mặc cả.
Người nào biết an trú
Đêm ngày trong chánh niệm
Thì Mâu Ni gọi là
Người Biết Sống Một Mình”
(Bản dịch của Sư Ông Nhất Hạnh)

4/ Đại Lão HT Thanh Từ: dạy pháp thiền “Tri vọng, biết vọng không theo”

5/ Trưởng Lão HT Viên Minh (Viện Chủ Tổ Đình Bửu Long, Phật Giáo Nam Tông): chủ trương pháp tu “sống tùy duyên thuận Pháp”, có thể diễn tả qua bài thơ của Nữ Sĩ Minh Đức Hoài Trinh:

“Sống không giận, không hờn, không oán trách
Sống mỉm cười với thử thách chông gai
Sống vươn lên theo kịp ánh ban mai
Sống an hòa với mọi người chung sống
Sống là động nhưng lòng luôn bất động
Sống là thương nhưng lòng chẳng vẩn vương

*Sống yên vui danh lợi mãi coi thường
Tâm bất biến giữa dòng đời vạn biến”*

6/ Trưởng Lão Hòa Thượng Thích Huyền Vi (1926-2005) Tổng Vụ Trưởng Tổng Vụ Hoằng Pháp của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất. Trước khi viên tịch Ngài để lại bài thơ khuyến tu giúp hành giả tu tập và đoạn trừ phiền não:

*“Chớ bỏ trôi qua uổng tháng ngày,
Tu hành gắng lấy, để cầm tay,
Bến mê lánh khỏi trăm phen khó,
Cửa Pháp nương nhờ lắm chuyện may !
Nợ trước bốn ơn, lo gắng trả,
Thân sau ba cõi, nguyện đừng vay,
Vô thường niệm niệm xin ghi nhớ,
Chớ bỏ trôi qua uổng tháng ngày!”*



GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT
— 卐 —
GIA ĐÌNH PHẬT TỬ VIỆT NAM TRÊN THẾ GIỚI
BAN HƯỚNG DẪN GIA ĐÌNH PHẬT TỬ VIỆT NAM TẠI HẢI NGOẠI

BI - TRÍ - DŨNG



Chủ đề:
**PHÁP MÔN CHUYỂN HÓA
PHIÊN NÃO THÀNH AN VUI**

Chủ giảng:
TT. Thích Nguyên Tạng

Trực tuyến qua Zoom
ID: 846 9427 0590
Password: sentrang

Âu Châu: 10pm tối Thứ Bảy 04/05/2024
Mỹ Châu: 03pm chiều Thứ Bảy 04/05/2024
Úc Châu: 06am sáng Chủ Nhật 05/05/2024

 <https://www.facebook.com/ThichNguyenTang>




ZOOM ID: 846 9427 0590
Password: sentrang