

Phật Pháp

giữa
ĐỜI THƯỜNG

5

CAO THĂNG BÌNH

Phật Pháp

giữa

ĐỜI THƯỜNG

5



Dạo Chơi Trong Cuộc Đời

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Lời tựa

Đức Phật từng dạy, chúng sinh còn trong lục đạo luân hồi thì phải chịu nhiều nỗi khổ.

Sướng vui trên đời thường ngắn ngủi, còn lại không ai tránh được quy luật Sanh, Lão, Bệnh, Tử. Không chỉ thế, ngày ngày ta còn đối mặt với nhiều nỗi khổ khác như gặp điều mình không ưa thích, sống cách xa người mình yêu thương, mong cầu nhiều nhưng không đạt... Thực hiếm ai được may mắn vẹn toàn, vì thông thường người được cái này lại mất cái kia.

Sự khác nhau giữa người tu hành và người chưa tu hành chính là ở chỗ cách nhìn nhận và thái độ khi đối mặt với khổ đau. Thường thì sẽ có người gục ngã, có người oán hận, có người chạy trốn. Nhưng với người đã học và hành theo lời Phật dạy, họ quán chiếu được

khổ đau hay hạnh phúc cũng đều là giả tạm. Nhờ vậy, họ ngày ngày dạo chơi trong cuộc đời, dạo chơi trong bể khổ mà tâm vẫn an lạc.

Khổ trong tâm mà ra nên người tu hành luôn quay vào trong tâm để quan sát, để hiểu, để bao dung và để buông bỏ. Còn chấp thì còn khổ, buông bỏ là giải thoát. Khi thấy có thì nó có, khi thấy không thì không, đơn giản chỉ vậy thôi.

TP. HCM, 2019

Bài 1.....

Những Giấc Mơ

*“Giấc mơ nào cũng không có thật thì
đừng khổ làm gì với những giấc mơ nhỏ
trong một giấc mơ dài...”*



Trong cuộc đời này có cái ảo nằm trong cái ảo, cũng giống như trong giấc mơ ta thấy mình đang mơ. Nhưng giấc mơ nào cũng không có thật thì đừng khổ làm gì với những giấc mơ nhỏ trong một giấc mơ dài.

Biết cuộc đời là giả tạm của duyên hợp, vậy mà con người vẫn mãi lặn ngụp đi tìm thêm những giả tạm khác. Có phải vì ta không biết, không hiểu hay vì ta còn kẹt trong nghiệp lực nên chưa thể bứt phá ra được?

Cuộc đời là một giấc mơ dài, trong đó có nhiều giấc mơ nhỏ đan xen hàng ngày. Hạnh phúc, đau khổ, vui buồn chỉ giả tạm và thoáng qua. Khi đang mơ, ta trải qua mọi cung bậc cảm xúc từ vui mừng, hồi hộp đến lo sợ. Nhưng khi tỉnh lại, ta lại mỉm cười với chính mình khi biết đó chỉ là những giấc mơ thôi.

TP. HCM, 2018

Bài 2.....

Rồi Một Ngày Nó Nhận Ra

*“Làm nghề gì, kiếm bao nhiêu tiền không
quan trọng bằng ta đã sống như thế nào,
gặp gỡ những ai và đi bên ai trong cuộc
đời này...”*



Trong xã hội hiện nay, không ít cha mẹ dạy cho con trẻ từ khi còn rất nhỏ là khi lớn lên nó phải giàu có, phải làm ông này bà nọ sao cho người ta nể phục. Và cũng kể từ đó, đứa bé vùi đầu vào học, rồi lớn lên làm việc quần quật như một cái máy, tranh đấu, giành giật, hết năm này đến năm kia để đạt được giấc mơ giàu có mà cha mẹ nó từng mong muốn.

Rồi sẽ đến một ngày, nó chợt tỉnh và nhận ra rằng làm nghề gì, kiếm bao nhiêu tiền không quan trọng bằng nó đã sống như thế nào, gặp gỡ những ai và đi bên ai trong cuộc đời này. Rồi sẽ có ngày nó hiểu ra rằng nhiều tiền bạc cũng không lấp được khoảng trống tâm hồn, không mua được gia đình và tình thân.

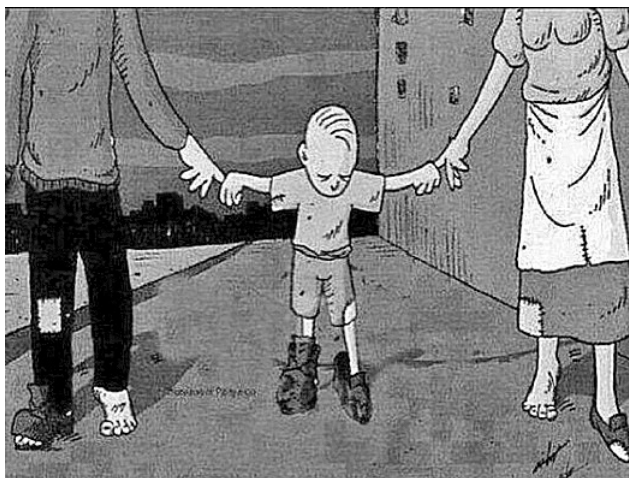
Cuộc sống sẽ nhẹ nhàng và hạnh phúc biết bao nếu ta biết chọn lựa cách sống không hối tiếc. Lặn ngụp trong tham, sân, si rồi cũng chẳng còn lại gì. Chẳng những ta không hưởng được hạnh phúc trong hiện tại mà còn hối tiếc về sau khi đã đánh mất thời gian quý nhất của đời mình để đuổi theo những giấc mơ giả tạm.

TP. HCM, 2018

Bài 3

Trên Đường Ta Đi

“Trên bước đường ta đi, luôn có sự hy sinh âm thầm của mẹ, có sự gồng gánh che chở của cha, có sự lo toan của vợ, của chị, của em để từng bước ta đi được suôn sẻ...”



Trên đường ta đi, nhiều khi ta phải đối mặt với những lựa chọn khó khăn, có lúc phải đánh đổi giữa được và mất. Nhiều khi cái được trước mắt nhưng hối tiếc lâu dài, nhiều khi cái lợi cho bản thân nhưng phải đánh đổi sự hy sinh của người thân.

Dù nhiều hay ít, trên từng bước ta đi vẫn luôn có sự hy sinh thầm lặng của người thân. Đó là sự hy sinh âm thầm của mẹ, là sự gồng gánh che chở của cha, là sự lo toan của vợ, của chị, của em để cho từng bước ta đi được suôn sẻ. Dù không ai nói ra nhưng lẽ nào ta không thấy?

Mỗi lần phải chọn lựa việc gì quan trọng hãy suy nghĩ thấu đáo để thấy hết sự hy sinh thầm lặng của người thân. Dù họ luôn sẵn sàng giúp ta nhưng sự hy sinh đó cần được nhận thấy và cân nhắc. Vật chất khi mất đi ta còn có thể tạo ra cái mới chớ sự hy sinh của người thân thì khó gì bù đắp được.

TP. HCM, 2018

Bài 4.....

Sống Thật

“Nhiệt tình và chân thành là tài sản trời ban cho mỗi chúng ta, ai ai cũng có nếu ta biết nhận ra và sử dụng nó...”



Con người đẹp nhất là khi sống thật. Không có gì dễ gần gũi, dễ đi vào lòng người hơn sự nhiệt tình và chân thành. Vậy mà nhiều người lại không đủ tự tin để sống thật. Họ gồng mình để khoác lên người các lớp vỏ bọc không cần thiết. Nhưng ta có biết đâu các lớp vỏ bọc đó vừa là gánh nặng và cũng là bức tường ngăn cách ta với mọi người.

Sự cố gắng thể hiện hình thức chỉ là hoài công vô ích. Sự nhiệt tình và chân thành mới hiển lộ được nét đáng yêu của con người. Không ai là không đẹp, chỉ có những người tự đánh mất đi sự đáng yêu, hấp dẫn của mình bằng cái giả dối, ngụy tạo.

Nhiệt tình và chân thành là cơ sở vững chắc cho tình bạn, tình yêu, cho các mối quan hệ giữa người và người. Đó là tài sản trời ban cho mỗi chúng ta, ai ai cũng có nếu ta biết nhận ra và sử dụng nó.

TP. HCM, 2018

Bài 5.....

Mỗi Ngày Một Ngày Vui

“Khi mình làm được thì mình vui, khi người khác làm được mình cũng vui, cho nên cuộc đời người tu hành mỗi ngày đều là những ngày vui...”



Người đổ kị không thích ai hơn mình. Ở đâu họ cũng muốn mình là nhất, khi làm không được họ cũng không muốn người khác làm được. Người đổ kị rất khổ. Nỗi lo sợ người khác hơn mình đôi khi còn lớn hơn nỗi sợ thất bại của chính họ.

Người tu hành biết quán chiếu vô ngã nên xem thành công của người cũng là thành công của mình. Người tu hành có tâm từ bi nên giúp đỡ người khác chân thành chứ không xem người ta là đối thủ của mình. Người tu hành không so đo phân biệt, xem việc chung là quan trọng, ai làm cũng được miễn là công việc được hoàn thành tốt đẹp.

Đổ kị làm tâm hồn người ta nhỏ nhen. Khi tâm người ta nhỏ nhen thì dễ bị thương tổn, không có được an lạc. Người tu hành sống từ bi và tùy hỷ nên tâm thanh thản rộng mở, an lạc và hạnh phúc. Khi mình làm được thì mình vui, khi người khác làm được mình cũng vui, cho nên cuộc đời mỗi ngày đều là những ngày vui.

TP. HCM, 2018

Bài 6

Đừng Quên Làm Điều Mình Muốn

“Thời gian đời người hữu hạn nên đừng quên dành thời gian hàng ngày để làm những điều mình muốn ...”



Ai cũng thích làm được những điều mình muốn. Nhưng nhiều người trong chúng ta do hoàn cảnh mưu sinh mà trở thành phụ thuộc. Vì mưu sinh mà ta phải chấp nhận làm những công việc do người khác thuê mướn, chứ tự bản thân ta chưa hẳn đã thích. Cuộc sống nhiều khi bắt ta phải lựa chọn khó khăn, phải đánh đổi giữa cơm áo gạo tiền với hạnh phúc tinh thần.

Nhưng cũng có những người quen sống phụ thuộc, trông chờ vào người khác hoặc đợi cho hoàn cảnh thúc ép rồi mới chịu làm. Vì quen phụ thuộc nên cả đời họ chỉ chờ vào người khác giao việc cho mình, chứ tự bản thân không có ước mơ gì lớn. Những người như thế khi về già thường thấy hụt hẫng, dư thừa thời gian, buồn chán rồi sinh bệnh.

Thời gian đời người hữu hạn nên đừng quên dành thời gian hàng ngày để làm những điều mình muốn. Khi về già, ta sẽ có nhiều thời gian hơn để làm nốt những gì còn dang dở. Sống như thế sẽ thấy cuộc đời nhiều ý nghĩa và ít bị buồn chán.

TP. HCM, 2018

Bài 7

Có Phải Thừa Còn Hơn Thiếu?

*“Nước muối nhạt giúp trị lành vết thương
còn nước muối mặn sẽ làm cho vết thương
thêm lở loét...”*



Nhiều người quan niệm thừa còn hơn thiếu. Nhưng nếu để ý ta sẽ thấy nước muối nhạt giúp trị lành vết thương, còn nước muối mặn sẽ làm cho vết thương thêm lở loét. Người nông dân cũng vậy, nếu bón phân vừa phải thì cây phát triển xanh tốt, còn nôn nóng bón nhiều phân thì cây sẽ chết.

Tuổi trẻ thường hay nôn nóng, làm gì cũng muốn mau có kết quả nên họ nghĩ rằng thừa còn hơn thiếu. Nhưng thực tế thì ngược lại, thiếu một chút thì ta còn động cơ phấn đấu, còn dư thừa sẽ sinh tự mãn.

Bệnh tự mãn làm ta chủ quan ảo tưởng về bản thân, không còn tinh tấn phấn đấu - đó là những điều mà người tu hành luôn phải tránh.

TP. HCM, 2018

Bài 8

Một Nửa Sự Thật Không Phải Là Sự Thật

“Người tu hành tuyệt đối tránh nói dối hay nói sai sự thật cho dù đó chỉ là lời nói vui chơi với một đứa bé chưa biết gì...”



Ngạn ngữ phương tây có câu: “Một nửa cái bánh mì vẫn là bánh mì, nhưng một nửa sự thật thì không phải là sự thật”. Đối với một sự việc, nếu chỉ một nửa thông tin là thật còn nửa còn lại là hư cấu hoặc cường điệu, thì nó không còn là thật nữa vì sự thật đã bị bóp méo do thông tin đúng hoặc không đầy đủ.

Nhiều người thích phóng đại, chuyện ít nói thành nhiều, chuyện bé nói thành to nhằm gây chú ý hoặc tăng thêm độ hấp dẫn. Nhưng lời nói thêm thắt bịa đặt, sai sự thật chính là vọng ngữ mà người tu hành luôn phải tránh, dù vô tình hay thói quen cũng đều không tốt. Vọng ngữ không những làm giảm lòng tin của người khác đối với mình mà còn có thể gây bất hòa vì thông tin sai lệch hoặc cường điệu.

Hãy tỉnh thức để soi rọi những lời nói của mình hàng ngày để tu sửa sao cho đừng nói quá lời hoặc sai sự thật. Không nên xem đây là chuyện nhỏ. Người tu hành tuyệt đối tránh nói dối hay nói sai sự thật cho dù đó chỉ là lời nói vui chơi với một đứa bé chưa biết gì.

TP. HCM, 2018

Bài 9

24 Giờ

“Chuyện gì qua thì đã qua. Công thức vàng là tỉnh thức buông bỏ mọi ưu phiền đau khổ càng sớm càng tốt trong vòng 24 giờ đầu tiên...”



Khi yêu thương nhau, người ta dễ giận hờn nhau. Ai cũng đặt cái tôi của mình lên cao hơn, ai cũng muốn được người kia nhường nhịn, thấu hiểu. Vậy nên, vẫn có trường hợp hai người tốt giận nhau, hai người tốt gây đau khổ cho nhau.

Trong em có anh, trong anh có em. Khi em giận anh, khi anh giận em, khi cả hai giận nhau, cả hai đều đau khổ, cả hai đang tự làm khổ cho mình.

Chuyện gì qua thì đã qua. Công thức vàng là tỉnh thức buông bỏ mọi ưu phiền đau khổ càng sớm càng tốt trong vòng 24 giờ đầu tiên. Một khi nó kéo dài hơn một ngày thì nó sẽ kéo dài đến một tuần, một tháng, một năm, thậm chí một đời. Đến lúc đó thì quá muộn, dù có hối tiếc thì cũng không còn kịp nữa vì mình lãng phí thời gian cho buồn đau hờn giận.

TP. HCM, 2018

Bài 10

Biết Ơn

“Người tu hành luôn biết ơn tất cả những người, tất cả những pháp mà nhờ nhân duyên họ đã được gặp trong cuộc đời này...”



Xung quanh ta có biết bao nhiêu điều đáng yêu, biết bao nhiêu người ta yêu thương, nhưng có lẽ do quá quen nên nhiều khi ta lãng quên, nhiều khi ta vô tâm mà ta không hay biết.

Mỗi ngày khi thức dậy, hãy nghĩ đến những gì mình đang có, những người thân đang hiện hữu xung quanh mình. Hãy làm tốt nhất những gì có thể để không phải hối tiếc sau này. Không có gì là mãi mãi nên ta cần biết quý trọng những báu vật tình thân mà ta có được trên cuộc đời này.

Người tu hành bước chân nhẹ tênh, đi qua cuộc đời không để lại buồn vui sau bước chân mình. Nhưng người tu hành không vô tâm, vô tri, vô giác, mà lòng yêu thương của họ luôn nhiều hơn người bình thường gấp bội. Người tu hành luôn biết ơn tất cả những người, tất cả những pháp mà nhờ nhân duyên họ đã được gặp trong cuộc đời này.

TP. HCM, 2018

Bài 11

Khoan Dung

*“Biết tránh cái sai cho mình là tốt nhưng
khắt khe quá đáng với cái xấu của người
khác cũng là điều không nên...”*



Người thông minh có cái hay là nhạy bén và sắc sảo hơn người, nhưng họ cũng có cái khổ là hay chấp vì khó có gì lọt qua mắt họ cho dù đó là chuyện nhỏ. Cho nên nếu không tu tập tánh bao dung và độ lượng thì họ có thể trở nên cứng nhắc, chấp chặt đúng sai, trở nên xét nét ngay cả với những điều nhỏ nhặt.

Chuyện gì thái quá thì cũng không tốt. Thiếu bao dung và độ lượng thì dù được về lý cũng mất về tình, được cái nhỏ có khi lại mất cái lớn. Nếu thường xuyên chấp chặt đúng sai những chuyện nhỏ thì tâm ta sẽ dần mất đi sự độ lượng, bao dung, thông cảm, những điều không thể thiếu được đối với người tu hành.

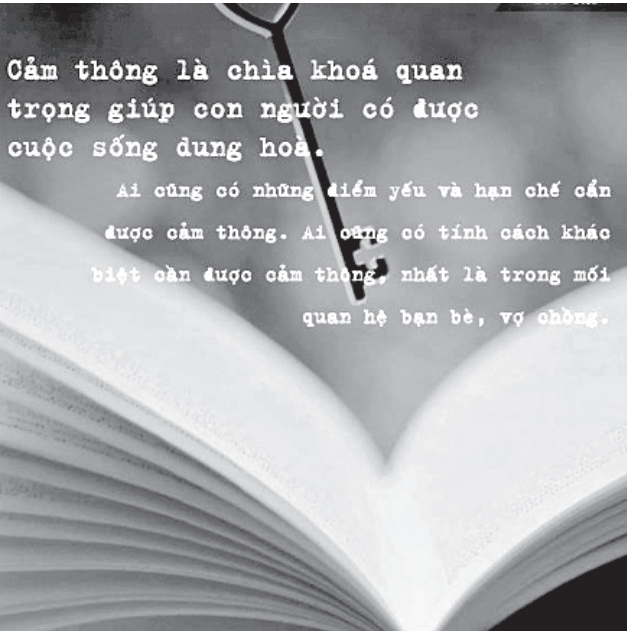
Cuộc sống cần có những lúc không cầu toàn để cho người quanh ta được hít thở không khí tự do. Biết tránh cái sai cho mình là tốt nhưng khắt khe quá đáng với cái xấu của người khác cũng là điều không nên. Người tu là người không đánh mất mình nhưng vẫn có thể bao dung được người khác. Bao dung là để cảm hóa chứ không phải là để sai theo họ. Nếu đúng mà trở nên ích kỷ, nhỏ nhen rồi mất hết người thân thì đúng như thế cũng chẳng để làm gì.

TP. HCM, 2018

Bài 12

Cảm Thông

“Nếu mình là người may mắn thì hãy thương người kém may. Hiểu được điều này ta thấy cảm thông chứ không so bì hay trách móc...”



Cảm thông là chìa khoá quan trọng giúp con người có được cuộc sống dung hoà.

Ai cũng có những điểm yếu và hạn chế cần được cảm thông. Ai cũng có tính cách khác biệt cần được cảm thông, nhất là trong mối quan hệ bạn bè, vợ chồng.

Ai cũng muốn giàu có để không phải thua kém người khác, nhưng không phải ai cũng làm được điều đó. Nhưng nghèo chưa chắc đã khổ và giàu cũng chưa chắc đã sướng. Nếu so giữa nghèo về vật chất và nghèo về đạo đức thì có lẽ nghèo về đạo đức sẽ khổ hơn vì ta không chỉ phải chịu quả báo của mình mà con cháu của ta sau này cũng sẽ bị ảnh hưởng lây.

Nếu gặp phải người nghèo về đạo đức thì cũng xin đừng ghét bỏ họ. Hãy nghĩ rằng ta nhờ may mắn và đủ duyên nên mới gặp được các thiện tri thức để học hỏi, tu tập và hướng thiện hơn người. Còn người nghèo đạo đức có lẽ họ không được may mắn như ta, cho nên họ không có duyên gặp được các thiện tri thức, hoặc nếu có thì họ cũng không nhận ra và không biết quý trọng. Nghĩ như thế ta sẽ thấy thương họ hơn là trách móc và ghét bỏ họ.

Nếu mình là người may mắn thì hãy thương người kém may. Hiểu được điều này ta thấy cảm thông chứ không so bì hay trách móc. Khi ta thấy mình may mắn ta sẽ thông cảm hơn với người khác và sẵn sàng giúp đỡ họ khi cần để sao cho ai cũng được hạnh phúc an lạc như mình.

TP. HCM, 2018

Bài 13

Than Thở

*“Than thở, kể công chỉ làm mất bạn,
người ghét, mất đi ý nghĩa việc mình đã
làm...”*



Một số người tuy làm việc tốt, chịu khó chịu khổ, nhưng lại mắc tật hay than thở. Họ nghĩ rằng nếu không than thở, không nói ra thì người ta sẽ không biết, không nhớ đến công lao của mình. Nhiều khi than thở cũng là để tìm kiếm sự cảm thông, chia sẻ từ người nghe, nhưng phần lớn là để kể công hoặc để làm tăng thêm sự quan trọng của mình.

Cho dù với mục đích gì đi nữa thì than thở chỉ làm cho người nghe mệt mỏi và đẩy họ ra xa mình. Cho dù người ta đang mang ơn mình nhưng khi nghe mình than thở, kể công thì họ cũng chán ngán. Đó là chưa kể cũng có người muốn phủ nhận công sức của mình thì việc mình kể công chẳng những không ích gì mà còn làm người ta thêm ghét.

Khi mình làm một việc gì cho ai, tất nhiên là mình biết và người đó cũng biết, có điều là người đó có thích nói ra hay giữ kín trong lòng. Đừng bao giờ nghĩ rằng người ta không biết hay quên. Than thở, kể công chỉ làm mất bạn, mất đi ý nghĩa việc mình đã làm. Người tu hành luôn thấy hạnh phúc khi làm được cho ai điều gì, cho nên họ không thấy cần thiết phải than thở.

TP. HCM, 2018

Bài 14

Tự Ái

“Nếu nghe theo lòng tự ái, ta có thể mất những người ta thương yêu nhất, những người mà ta luôn muốn có họ bên ta trong cuộc đời này...”



Khi yêu thương nhau, người ta thường hay hờn ghen ích kỷ. Ta hay chú ý, xét nét từng việc nhỏ để xem người đó có thật sự yêu thương mình. Khi gặp việc gì chưa hài lòng, ta liền giận, liền hờn, thậm chí thấy hụt hẫng, đau khổ. Một số người còn tự hành hạ mình, tự làm khổ mình cốt để trả thù người kia cho đến khi nhìn thấy người kia đau khổ thì mới hả dạ. Rốt cuộc ai cũng khổ rồi cùng kéo nhau xuống địa ngục.

Ai cũng có thể phạm sai lầm nhưng khi nhận ra đều sẽ thấy hối hận. Không có gì là bất biến, con người cũng vậy, cũng luôn thay đổi. Vậy nên, đừng cố chấp với người ta của ngày hôm qua mà hãy mở lòng ra với họ ở ngày hôm nay. Nếu nghe theo lòng tự ái, ta có thể mất đi những người mà ta thương yêu nhất, những người mà ta luôn muốn có họ bên ta trong cuộc đời này.

Cái gì bỏ qua được thì bỏ qua, cái gì tha thứ được thì nên tha thứ. Biết sống nhẹ nhàng bao dung mới dễ tìm thấy hạnh phúc. Hạnh phúc đó không phải do ai ban cho ta mà do ta biết tự tạo ra cho mình và cho người mình yêu thương.

TP. HCM, 2018

Bài 15

Im Lặng Đáng Sợ

“Muốn chủ động nắm bắt hạnh phúc thì phải biết cách làm cho người khác hiểu mình chứ không nên im lặng đánh đố để rồi hờn dỗi...”



Im lặng của người tu hành là sự im lặng của thiền định, nó hoàn toàn khác với sự im lặng đánh đố của người đời mỗi khi họ hờn dỗi nhau. Người đời tuy im lặng nhưng lại bắt người khác phải hiểu được ý mình, nếu không thì họ giận. Làm như thế thật là khó cho người ta vì đâu phải ai cũng nhạy bén tinh tế để biết ta muốn gì. Tuy cùng một sự việc nhưng cách cảm nhận của mỗi người cũng rất khác nhau, cho nên nếu ta chỉ nói úp mở thì làm sao người ta đoán đúng được ý mình.

Khó khăn lớn nhất trong giao tiếp chính là cách diễn đạt những gì mình muốn một cách tế nhị mà người nghe không thấy khó chịu và mình cũng không thấy ngại ngùng. Vậy nên, muốn chủ động nắm bắt hạnh phúc thì mình phải biết cách để người khác hiểu mình chứ không phải im lặng đánh đố để rồi hờn dỗi.

Khi mình làm cho người khác hạnh phúc thì mình cũng hạnh phúc. Khi người khác làm cho mình hạnh phúc thì họ cũng hạnh phúc. Vậy thì thay vì im lặng hay úp mở để nảy sinh những hiểu lầm, ta cần biết cách làm

cho người thân hiểu mình, để họ thấy hạnh phúc khi đã giúp đỡ được cho ta. Muốn vậy ta nên chân thành, cởi mở diễn đạt rõ những điều mình muốn, chớ đừng im lặng để rồi ôm lấy hờn giận mà chỉ có một mình mình biết.

TP. HCM, 2018



Bài 16

Thương Nhau Đừng Làm Khó Cho Nhau

“Đừng vì một chút ích kỷ mà bắt người khác phải đưa ra những lựa chọn khó khăn mà chính ta cũng biết rằng họ sẽ không làm được...”



Có người bắt người thân của mình phải đưa ra sự lựa chọn khó khăn giữa gia đình và nghề nghiệp, giữa gia đình và xã hội, giữa gia đình và tín ngưỡng.... Họ thừa biết rằng những sự lựa chọn như thế là không thể, nhưng vì ích kỷ nên nhiều khi họ không quan tâm đến sự mất mát mà người thân phải hứng chịu cho dù sự chọn lựa đó sẽ là như thế nào.

Gia đình, công việc, bạn bè, xã hội, tín ngưỡng - tất cả đều quan trọng, cái này không thể thay thế cho kia được. Dù ta có yêu thương người thân đến đâu đi nữa thì họ vẫn cần có bạn bè, công việc, các mối giao tiếp xã hội và tín ngưỡng riêng của họ. Ta không nên lấy cái suy nghĩ của mình để áp đặt cho người khác, không nên ghét bỏ hay xa lánh người ta nếu họ không thể làm theo lời khuyên của mình.

Cái này quý thì cái kia cũng quý miễn sao là chúng tương thích, bổ sung chứ không gây tổn hại nhau. Thương nhau thì phải hiểu nhau, thông cảm cho nhau. Đừng vì một chút ích kỷ mà bắt người khác phải đưa ra những lựa chọn khó khăn mà chính ta cũng biết rằng họ sẽ không làm được.

TP. HCM, 2018

Bài 17

Vô Cảm

“Nhiều người thấy, nhiều người biết nhưng vì họ xem đó là chuyện quá bình thường cho nên họ đã làm ngơ vô cảm để nhắm mắt bước qua...”



Thường ngày ta vẫn thấy nhiều cuộc đời khốn khó bị bỏ quên. Khi ta thấy thì người khác cũng thấy, cũng biết nhưng vì người ta xem đó là chuyện quá bình thường nên họ đã làm ngơ vô cảm để nhắm mắt bước qua.

Ai cũng sống, cũng cần hạnh phúc. Địa vị con người trong xã hội tuy có cao có thấp nhưng ai cũng muốn được đối xử bình đẳng, được tôn trọng như những người bình thường khác. Nhưng giàu nghèo đã làm cho tâm người ta phân biệt, có người thì được tôn sùng như thượng đế và cũng có những người bị xem như là cỏ rác mặc cho người khác giẫm lên.

Địa vị, quyền lực như manh áo khoác, nay còn, mai mất, nhưng để có được chúng không hề dễ dàng, vậy mà ai cũng lao vào vất vả tranh giành. Sống thương yêu, giúp đỡ mọi người thì cao quý hơn nhiều, không cần phải giành giật, vậy mà ít ai chịu làm và cũng ít ai làm được một cách thật tâm.

TP. HCM, 2018

Bài 18.....

Đừng Giữ Kín Khó Khăn

“Một chuyện khó nếu ta giữ kín thì nó sẽ là khó khăn của riêng ta, nhưng nếu ta biết cách chia sẻ thì nó không còn là khó khăn của riêng ta nữa...”



Có người khi gặp khó khăn cứ muốn ôm lấy một mình, không muốn chia sẻ với người khác để được giúp đỡ. Nếu đó là chuyện riêng của một cá nhân thì cũng đành, nhưng nếu là công việc chung thì cách hành xử như thế là thiếu trách nhiệm bởi vì công việc đó cuối cùng sẽ vì ta mà thất bại.

Ai cũng cần biết tự lượng sức mình, biết rõ những gì mình làm được và không làm được. Khi gặp phải chuyện quá sức thì cần biết cách tìm thêm sự trợ giúp. Tìm kiếm sự giúp đỡ của người khác không phải là thất bại mà là ta biết vượt qua chính mình, vượt qua tự ái, sĩ diện cá nhân để cùng nhau hợp lực giải quyết những khó khăn chung.

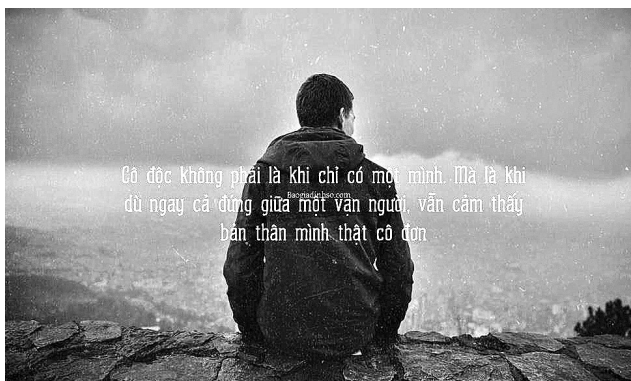
Một chuyện khó nếu ta giữ kín thì nó là khó khăn của riêng ta, nhưng nếu ta biết chia sẻ thì nó không còn là khó khăn của riêng ta nữa. Nên nhớ khi trời sập thì những người khổng lồ phải chống đỡ đầu tiên, còn chúng ta chỉ là những người tí hon thì chỉ tận lực cần làm hết trách nhiệm của mình là đủ.

TP. HCM, 2018

Bài 19

Cô Độc

“Người cô độc là người không biết nhận diện và tỉnh thức để hưởng trọn vẹn hạnh phúc bên người thân...”



Nhiều người thành đạt, có địa vị nhưng cô độc. Nhiều khi giữa chốn đông người, họ vẫn không tìm được một người thân. Bình thường thì họ quen nhiều vô kể, nhưng khi kể về người thân thì chưa chắc có được mấy người. Có câu hát khá quen thuộc mà nhiều người tâm đắc trong một Bài Không Tên của Vũ Thành An: ‘Triệu người quen có mấy người thân – Khi lìa đời có mấy người đưa’.

Thực ra, ai cũng có người thân của mình. Dẫu là người tốt hay xấu, ta cũng luôn có những người thương yêu ta vô điều kiện, vấn đề là mình có nhận biết hay không, hay nhiều khi biết nhưng lại vô tâm đi tìm những thứ gì xa lạ khác.

Người cô độc là người không biết nhận diện và tỉnh thức để hưởng trọn vẹn hạnh phúc bên người thân. Vì không biết quý những gì mình có mà lại đi tìm những thứ phù phiếm nên họ cô độc và đau khổ. Người tu hành với tâm từ bi rộng mở, không chấp thì đối với mọi chúng sinh đâu đâu cũng là người thân, cho nên họ chẳng bao giờ cô độc.

TP. HCM, 2018

Bài 20

Chắc Gì Ta Đã Hiểu

“Những gì thân thiết gần gũi, ta chủ quan cho rằng mình đã biết, nhưng nhiều khi cái biết đó rất là sơ sài...”



Hàng ngày ta đọc rất nhiều thông tin, tìm tòi những gì ở mãi tận tí đâu xa, trong khi những gì gần gũi ngay bên cạnh chắc gì ta đã biết. Cũng vậy, ta có thể nói thao thao bất tuyệt về người này, người nọ ở mãi tận đâu đâu nhưng chắc gì ta đã biết cha mẹ, vợ chồng, những người thân yêu nhất của ta đang sống như thế nào, họ có vui không, có hạnh phúc không?

Giống như ta hàng ngày nhìn vào chiếc đồng hồ đeo tay không biết bao nhiêu lần, nhưng nếu có ai bảo ta vẽ lại nó thì không chắc ta vẽ được, bởi vì cho dù hàng ngày xem nó nhưng chắc chưa bao giờ ta thật sự để tâm quan sát nó cho thật kỹ. Cũng vậy, những gì thân thiết gần gũi, ta hay chủ quan cho rằng mình đã biết nhưng nhiều khi cái biết đó rất là sơ sài đại khái.

Vô tâm hờ hững là nguyên nhân làm cho nhiều gia đình mất đi hạnh phúc. Học càng cao, địa vị càng lớn có khi sự vô tâm lại càng nhiều. Vậy nên, hãy tự nhắc mình rằng trước khi tìm hiểu về những điều gì xa xôi ở mãi tận đâu đâu, hãy nhớ lắng tâm để biết, để hiểu những gì đang xảy ra chung quanh mình trước đã.

TP. HCM, 2018

Bài 21

Hài Lòng Với Chính Mình?

*“Cùng một hành động buông bỏ, nhưng
vì hiểu mà buông thì đó là người tu hành,
còn không hiểu mà buông thì đó là người
tự lừa dối mình...”*



Nhiều người khuyên nhau nên cố gắng tự hài lòng với chính mình. Điều đó cũng tốt bởi nó giúp ta bớt đua đòi, nhưng cũng cần cảnh giác vì có khi ta đang tự lừa dối mình hoặc ta không còn nhận ra khuyết điểm của mình. Với người tự lừa dối mình, cũng giống như con cáo thèm ăn nho nhưng vì không hái được nên nó tự nhủ rằng nho kia hãy còn xanh nên chưa lắm, nó nói thế cho đỡ thèm. Còn với người không nhận ra yếu kém của mình, họ thường bảo thủ cố chấp, tự nhủ hài lòng với chính bản thân nên bất chấp những góp ý của người khác.

Với người tu hành, tuy không chạy theo dục lạc nhưng họ luôn nỗ lực tinh tấn chứ không dừng lại để tự hài lòng với chính mình. Họ cũng không tự lừa dối mình bằng cách cho rằng thế này đã là hoàn hảo. Người tu hành vì có đại nguyện là phải đi đến được bến bờ giác ngộ nên dù có phải trải qua trăm ngàn khó khăn họ vẫn kiên trì tiến lên chứ không dừng lại để thỏa mãn với chính mình. Họ buông bỏ

không chạy theo dục lạc vì biết đó là khổ, chứ không phải để tự hài lòng với chính mình.

Cùng một hành động buông bỏ, nhưng vì hiểu mà buông thì đó là người tu hành, còn không hiểu mà buông thì đó là người tự lừa dối mình.

TP. HCM, 2018



Bài 22

Không Có Nghiệp Nào Là Nhỏ

“Không có nghiệp nào là nhỏ, là không quan trọng và cũng đừng cho rằng đó chỉ là việc ác nhỏ hay thiện nhỏ mà làm hay không làm...”



Một đóm lửa nhỏ có thể tạo ra một đám cháy lớn. Một con bướm nhỏ đập cánh cũng có thể tạo ra cơn bão lớn. Một chuyện dù rất nhỏ nếu không được ngăn chặn kịp thời cũng có thể trở thành việc lớn.

Nghiệp báo cũng thế. Một ác nghiệp nhỏ cũng có thể gây ra quả báo lớn. Đức Phật từng dạy không có nghiệp nào là nhỏ, là không quan trọng và đừng cho rằng đó chỉ là việc ác nhỏ hay thiện nhỏ mà làm hay không làm. Thánh nhân ngày xưa cũng từng dạy: “Chung thân hành thiện, thiện du bất túc – Nhất nhật hành ác, ác tự hữu dư”. Có nghĩa là: “Cả đời làm thiện, thiện chưa thấy đủ - Một ngày làm ác, ác đã quá nhiều”.

Chúng ta ai cũng có những lúc lơ là, đó là lúc các nhân xấu trong tâm ta trỗi dậy, nhất là khi chúng bị đè nén đến khi trỗi dậy chúng thường mạnh mẽ hơn nhiều. Cho nên tu hành phải là một quá trình tỉnh thức, liên tục cho đến khi các nhân xấu được thuần hóa hoàn toàn chứ không phải chỉ có đọc và hiểu sơ sơ một vài lần mà cho là đủ.

TP. HCM, 2018

Bài 23.....

Không Phải Tại Trời Bất Công

*“Không phải tại trời bất công mà do ta
không biết cách tu hành chuyển nghiệp...”*



Trong cuộc sống, không phải cái gì ta muốn thì đều có thể đạt được. Một việc thành hay bại còn do nhiều yếu tố, trong đó chủ yếu phụ thuộc vào nỗ lực của ta (tự lực), các tha lực phò trợ (thần thánh, tổ tiên, cha mẹ), và nhân quả báo ứng từ các nghiệp trong quá khứ.

Đối với nghiệp báo thì có vay phải có trả chớ không ai thoát được bao giờ. Nhưng thử nghĩ với cùng một nắm muối, khi ta cho vào một tô nước nhỏ thì nó sẽ rất mặn, nhưng khi cho xuống dòng sông thì sẽ không còn vị mặn. Cũng vậy, nếu cùng một nghiệp báo xấu, với người tu hành có nhiều phước báo thì nghiệp báo xấu kia cũng như một nắm muối cho xuống dòng sông nên không đáng kể gì, nhưng với người kém phúc thì giống như nắm muối cho vào tô nước nhỏ, cho dù đó là nghiệp báo nhỏ nhưng cũng có thể gây ra ảnh hưởng rất nặng nề.

Vậy nên với cùng một nghiệp báo xấu, có người thì không sao, có người nguy hiểm và có người thì đó là dấu chấm hết. Việc đó không phải tại trời bất công mà do ta không biết tu hành chuyển nghiệp.

TP. HCM, 2018

Bài 24

Chớ Vay Khi Chưa Cần Thiết

“Đã vay thì phải trả, nếu không sớm thì muộn chứ không ai khôn mà có thể lợ được lưỡi nhân quả...”



Nhiều người dù không nghèo nhưng tham lam nên thích lợi dụng người khác cho dù là rất nhỏ. Những người như thế nghĩ rằng mình khôn nhưng thực ra là dại vì tham cái lợi nhỏ để sau này phải trả gấp nhiều lần, thậm chí kéo dài qua nhiều kiếp mới dứt. Đã vay thì phải trả, nếu không sớm thì muộn chứ không ai khôn mà có thể lọt được lưới nhân quả.

Sống ở đời muốn tránh khổ thì phải nhìn xa trông rộng. Chớ thấy cái lợi nhỏ trước mắt mà vội mừng, đừng thấy cái mất nhỏ trước mắt mà vội buồn. Làm việc thiện tất sẽ được phúc đức, làm việc bất thiện tất sẽ gặp quả báo, nhân nào gặt quả ấy, chớ chẳng mất đi đâu. Sách xưa có câu: “Thiện hữu thiện báo, ác hữu ác báo, nhược hoàn bất báo, thời thần vị đáo”. Có nghĩa là: “Làm lành gặp lành, làm ác gặp ác, nếu như chưa gặp là vì thời khắc chưa đến”.

Người khôn ngoan thì không vay của ai khi chưa thật sự cần thiết. Người tu hành càng không nên vay để không vướng bận. Người tu hành nếu lợi dụng lòng tin của người để được lợi lạc cho mình thì quả báo đó sẽ còn lớn hơn gấp nhiều lần so với người không tu.

TP. HCM, 2018

Bài 25.....

Nhẹ Nhàng Thanh Thản

*“Muốn thay đổi cuộc đời thì trước tiên
hãy thay đổi nét mặt, nụ cười, giọng nói,
hành động sao cho nhẹ nhàng an lạc...”*



Trong lúc nói chuyện, nhiều người thích cau mặt, nhíu mày, gằn giọng để bộc lộ cảm xúc nội tâm. Lâu ngày rồi thành quen, dần không có việc gì quan trọng nhưng người ta vẫn cau mặt, nhíu mày và gằn giọng. Khi làm như vậy, họ đâu biết rằng người nghe sẽ thấy mệt mỏi và nặng nề.

Nét mặt nhẹ nhàng thanh thản thì cuộc đời cũng sẽ nhẹ nhàng thanh thản. Nét mặt cau có, đau khổ thì cuộc đời cũng sóng gió, khổ đau. Nét mặt thể hiện nội tâm, mà nội tâm định hướng cuộc đời. Vậy nên muốn thay đổi cuộc đời thì trước tiên hãy thay đổi nét mặt, nụ cười, giọng nói, hành động sao cho nhẹ nhàng an lạc.

Người có nét mặt hiền từ nhân hậu thì ai cũng muốn gần. Người có nét mặt cau có, suy tư, giằng xé, đau khổ thì ai cũng muốn tránh xa. Người tu hành lấy từ, bi, hỷ, xả làm gốc, luôn thể hiện qua nét mặt và mọi hành động. Ở họ luôn toát ra sự an lạc và còn lan tỏa sự an lạc đó đến người và cảnh vật xung quanh.

TP. HCM, 2018

Bài 26.....

Con Ngựa Kéo Xe

“Đáng lẽ nó phải thức tỉnh để hiểu rằng cái nó cần là sự tự do ở các thảo nguyên mênh mông chứ không phải để làm nô lệ cho người khác...”



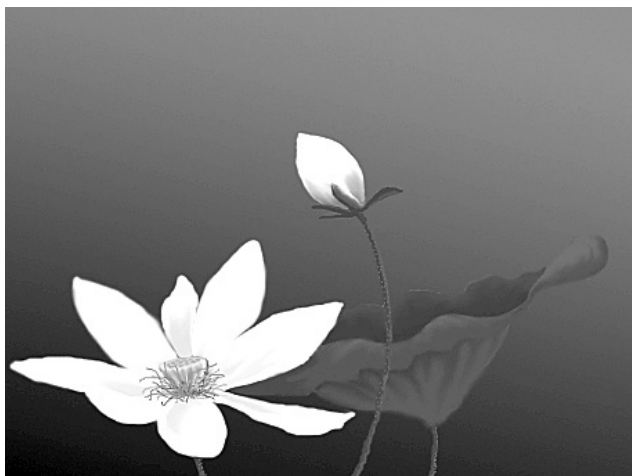
Con ngựa kéo xe chạy bon bon trên đường. Đoạn đường này ngày nào nó cũng chạy qua. Lúc đầu nó cũng thấy nặng nề mệt mỏi lắm nhưng lâu dần thành quen, rồi nó trở nên yêu mến việc kéo xe hồi nào không hay.

Thời gian qua đi, nó cũng già hơn. Bước chân nó cũng nặng nề hơn trước, không còn nhanh nhẹn và thoăn thoắt nữa. Giờ đây nó được nghỉ ngơi, không phải vất vả kéo xe nữa, nhưng nó lại thấy nhớ những cung đường trưa nắng, những làn roi da quất trên lưng nó, những bước chân kiêu hãnh mà chỉ có nó mới biết. Trước đây nó từng muốn được bỏ đi gánh nặng trên lưng, nhưng giờ đây khi được nghỉ ngơi đáng lẽ nó vui nhưng sao nó lại thấy buồn?

Đời ta nhiều khi cũng như kiếp ngựa, cũng oằn lưng gánh nặng, lâu ngày thành quen nên lại thấy vui thấy thích, đến khi cởi bỏ đi gánh nặng thì lại buồn, lại nhớ. Nhưng con ngựa đã nhầm khi tưởng rằng mình sinh ra là để kéo xe, cho nên khi không phải kéo xe nữa thì nó

không còn biết phải làm gì khác. Đáng lẽ nó phải thức tỉnh để hiểu rằng cái nó cần là sự tự do ở các thảo nguyên mênh mông chứ không phải để làm nô lệ cho người khác. Vì nghiệp lực của quá khứ quá mạnh nên vẫn đang trói chặt nó ở hiện tại. Nghiệp này sẽ còn theo nó đến kiếp sau nếu nó không thức tỉnh để mạnh dạn bỏ đi thói quen ham thích kéo xe.

TP. HCM, 2018



Bài 27.....

Làm Phúc Như Bón Phân Cho Đất

“Đất có màu mỡ thì cây mới tốt tươi, phúc đức có dồi dào thì cuộc đời ta mới có được hạnh phúc lâu dài...”



Muốn cho cây tươi tốt thì phải bón phân. Trồng cây mà không bón phân thì đất sẽ dần bạc màu và suy kiệt. Bón phân không phải là vút tiền xuống đất mà chính là để tạo thêm dưỡng chất trong đất để cho cây tăng trưởng bền vững lâu dài.

Bố thí, làm phúc cũng giống như bón phân vào đất. Đất có màu mỡ thì cây mới tốt tươi, phúc đức có dồi dào thì cuộc đời ta mới có được hạnh phúc lâu dài. Nếu chỉ ích kỷ vun vén riêng cho bản thân mình thì cũng như đất kia sẽ dần suy kiệt. Đến khi phúc đức cạn kiệt, không những cuộc đời ta sẽ nghèo khổ mà con cháu ta sau này cũng sẽ không có chỗ nương nhờ.

Người tham chỉ muốn có thật nhiều mà không chịu bố thí làm phước. Như thế chẳng khác nào trồng cây muốn thu hoạch thật nhiều mà không chịu bón phân. Cách làm đó chỉ được vài năm, kết cục rồi cũng sẽ chẳng còn lại gì ngoài mảnh đất suy tàn cạn kiệt.

TP. HCM, 2018

Bài 28

Chắt Chiu Phước Báu

“Khi ta hoang phí rẻ khinh những gì ta đang có, cho dù giá trị vật chất là không lớn nhưng tổn thất phước báu sẽ rất nhiều...”



Sống khiêm tốn, đức độ là cách tốt nhất để gìn giữ và tích lũy phước báu cho bản thân và cho con cháu sau này. Dù giàu có đến đâu mà sống hoang phí vô chừng mực, thiếu đức độ thì phước báu cũng sẽ ra đi, đến lúc đó ta có hối tiếc cũng không còn kịp.

Hãy biết trân trọng, gìn giữ những gì ta đang có bởi vì đó là phước báo của tổ tiên ta để lại và của chính bản thân ta gây dựng nên. Khi ta hoang phí rẻ khinh những gì ta đang có, cho dù giá trị vật chất là không lớn nhưng tổn thất phước báu sẽ rất nhiều.

Việc gì cần làm thì phải làm, nhưng cần khiêm tốn, chừng mực và đức độ chứ không khoe khoang, bày vẽ. Phước báo sẽ ở lại với ta lâu hơn khi ta biết đồng cảm với người khác, những người còn kém may mắn hơn ta trong cuộc đời này.

TP. HCM, 2018

Bài 29

Thiếu Dục, Tri Túc

“Đời người khổ vì chạy theo ham muốn, nhưng tâm tham muốn thì không bao giờ thấy đủ, cho nên với họ hạnh phúc và an lạc vẫn là chuyện xa vời...”

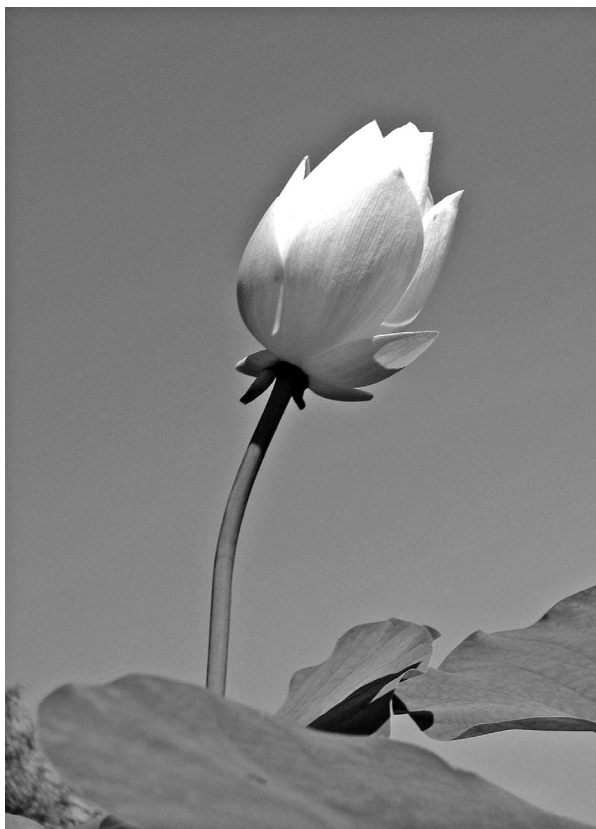


Từ khi mới chào đời, ta được cha mẹ ban cho một hình hài nguyên vẹn. Khi lớn lên ta may mắn có đủ mẹ cha. Khi lập gia đình, ta may mắn gặp được người bạn đời tốt bụng. Khi ra đời mưu sinh, ta may mắn tìm được nghề nghiệp lương thiện, gặp được bạn bè tốt đó là những thiện tri thức. Những may mắn như vậy là đã quá nhiều vậy ta còn đòi hỏi gì thêm nữa?

Hạnh phúc và sự an lạc không thể cân đo bằng vật chất, tiền tài, danh vọng. Đức Phật từng dạy cầu bất đắc là khổ (mong cầu mà không được là khổ). Chỉ khi nào ta biết thiếu dục tri túc (bớt đi ham muốn và biết đủ) thì mới có được an lạc. Nhiều người cả đời theo đuổi sự giàu có đến nỗi không có thời gian để ăn một bát cơm hay uống một ly nước trong an lạc thì giàu như thế cũng chẳng khác gì đang bị trời dày.

Hạnh phúc và sự an lạc như chiếc bóng, ta càng chạy đi tìm thì càng không bắt được, chỉ đến khi dừng lại thì thấy nó ở bên ta. Đời người khổ vì chạy theo ham muốn, nhưng tâm tham muốn thì không bao giờ thấy đủ, cho nên với họ hạnh phúc và an lạc vẫn là chuyện xa vời, chẳng bao giờ trở thành hiện thực.

TP. HCM, 2018



Bài 30.....

Bóng Đêm Và Ánh Sáng

“Si mê và giác ngộ giống như bóng đêm và ánh sáng, cái này có thì cái kia không...”



Những đứa trẻ mới chào đời có thể đã có khởi điểm thiện, ác khác nhau. Nếu kiếp trước chúng từng tu hành và có trí tuệ thì trí tuệ đó sẽ theo tàng thức tái sinh vào kiếp này. Ngược lại, nếu kiếp trước chúng còn si mê và tham đắm thì khi tái sinh ở kiếp này các nghiệp xấu đó cũng theo chúng và có thể biểu hiện ngay từ lúc nhỏ.

Ngoại trừ Chư Phật và Bồ Tát tái sinh, chúng ta là những người bình thường nên khi chào đời hiếm ai hoàn thiện. Người không tu thì cái ác tích lũy trong tàng thức từ kiếp trước sẽ theo thời gian tăng trưởng thêm lên trong kiếp này. Người tu hành thì xóa dần si mê và thay bằng trí tuệ, xóa bớt ác nghiệp và thay bằng thiện nghiệp. Đó là cả quá trình học hỏi, tu tập công phu chứ không phải một sớm một chiều.

Si mê và giác ngộ giống như bóng đêm và ánh sáng, cái này có thì cái kia không. Khi không có ánh sáng thì bóng đêm ngự trị, khi ánh sáng chiếu rọi thì bóng đêm tự khắc không còn.

TP. HCM, 2018

Bài 31.....

Bóng Mát Theo Ta

*“Người tu hành bước chân không mỏi,
đến đâu cũng có bóng mát và phước báu
theo cùng...”*



Khi đi ngoài mưa nắng, ta cần chiếc ô để che nắng, che mưa. Khi đi trong cuộc đời, ta cần bóng mát của tổ tiên, của gia đình và của người thân để che chở những khi khó khăn, hoạn nạn. Bóng mát này luôn đi theo ta mọi lúc, mọi nơi cho dù ta có nhận ra hay không.

Ngoài bóng mát của tổ tiên, người tu hành còn có thêm bóng mát của Chư Phật, Bồ Tát, Thánh Thần gia hộ, và bóng mát có được từ trí tuệ tu tập của riêng mình. Những bóng mát này theo chân ta mang tình thương đến với muôn loài, đến mọi chốn mọi nơi. Đi đến đâu ta cũng có người thân, nơi đâu ta cũng có bạn bè, làm việc gì ta cũng không cô độc.

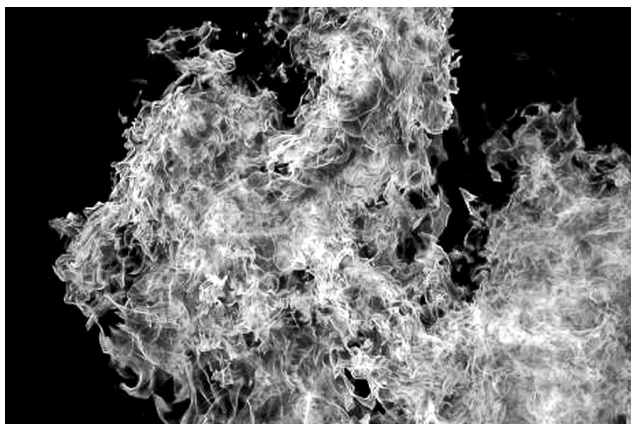
Người tu hành bước chân đi không mỏi, đến đâu cũng có bóng mát và phước báu theo cùng. Vậy thì còn sợ gì gió mưa hay đau khổ?

TP. HCM, 2018

Bài 32.....

Ba Người Trong Nhà Lửa

“Bậc giác ngộ chủ động xa rời dục lạc, cõi trời tâm hồn khỏi những tham đắm vật chất nên những được mất đời thường không còn quan trọng nữa...”



Ba người bị kẹt trong ngôi nhà lửa. Người thứ nhất ham tiếc đồ đạc nên cứ loay hoay tìm hết vật này đến vật khác cho đến khi lửa cháy đến nơi mà vẫn chưa chịu thoát ra. Người thứ hai cũng rất luyến tiếc của cải vật chất nhưng vì lửa cháy đến nơi, nóng quá chịu không nổi nên đành phải thoát ra nhưng khi ra ngoài, ông ta buồn khổ, luyến tiếc của cải đến nỗi sanh bệnh. Người thứ ba thì nhanh chóng tìm cách thoát ra từ đầu, ông ta không luyến tiếc gì của cải vật chất mà chỉ thấy mình may mắn vì đã thoát khỏi hiểm nguy.

Cuộc sống quanh ta hàng ngày cũng có ba loại người trên. Có người tham đắm vật chất đến chết vẫn chưa chịu thôi, giống như người thứ nhất. Cũng có người đành phải buông bỏ một cách miễn cưỡng, giống như người thứ hai, tuy buông mà tâm vẫn còn luyến tiếc. Chỉ có bậc giác ngộ là chủ động xa rời dục lạc, giống như người thứ ba, họ cởi trói tâm hồn khỏi những tham đắm vật chất nên những được mất đời thường với họ không còn quan trọng nữa.

Ai khôn, ai dại, ai tỉnh, ai mê, đừng để đến cuối đời mới nhận ra thì đã quá muộn.

TP. HCM, 2018

Bài 33.....

Học Giả Và Hành Giả

“Chúng ta là những người thực hành, chỉ cần chọn lấy những phương thức phù hợp và hiệu quả miễn sao giúp ta đoạn trừ bớt tham, sân, si...”



Tu hành là một tiến trình dài trải qua nhiều cấp độ. Mục đích chính của tu hành là giúp ta giảm bớt tham, sân, si trong cuộc sống hàng ngày. Ở mức cao hơn, tu hành giúp ta giảm bớt vô minh, vọng tưởng để cuối cùng đạt đến giác ngộ viên mãn, thoát khỏi khổ đau sinh diệt.

Biển học mênh mông không giới hạn, chúng ta khó thể đọc hết, biết hết các kinh điển. Với những học giả, vì họ là các nhà nghiên cứu nên họ đi sâu vào giáo lý mênh mông nhằm để tìm thêm những điều mới mẻ. Còn chúng ta là những hành giả (người thực hành), chỉ cần chọn lấy những phương thức phù hợp và hiệu quả miễn sao giúp ta đoạn trừ bớt tham, sân, si để tâm trở về an lạc.

Tu hành là sự chứng ngộ của bản thân. Chỉ có ta mới biết mình đang ở đâu và đang tiến tới đâu. Nên nhớ rằng hành giả là người thực hành chứ không phải là nhà nghiên cứu, nên đừng sa vào hý luận cũng đừng ham hố bằng cấp, vì chúng sẽ thêm gánh nặng và ngã mạn – đó là các chướng ngại trong tu hành giải thoát.

TP. HCM, 2018

Bài 34

Hý Luận

“Những tranh luận hơn thua nhằm thể hiện sự hiểu biết của mình thì Đức Phật gọi đó hý luận...”



Phần lớn chúng ta khi mới bắt đầu tìm hiểu giáo lý Đạo Phật thường thấy phần khích nên muốn chia sẻ những gì ta biết với mọi người. Khi gặp chuyện gì ta cũng muốn ‘thuyết pháp’ cho người khác. Cho dù đó là thiện ý, nhưng khi người nghe chưa sẵn sàng đón nhận thì những lời ‘thuyết pháp’ không đúng lúc, đúng chỗ có thể phản tác dụng và gây khó chịu cho người nghe.

Những người mới tu cần luôn tự nhắc mình rằng Đạo Phật không phải là chuyện mua vui để đem ra bàn luận. Đạo Phật cũng không phải là mớ lý thuyết để đem ra tranh luận giữa chốn đông người. Những tranh luận hơn thua nhằm thể hiện sự hiểu biết của mình thì Đức Phật gọi đó hý luận. Đạo Phật thâm sâu không thể nghĩ bàn, người nghe phải dùng tâm ra đón nhận, lấy tu tập để chứng nghiệm, cho nên mọi tranh luận đều là hý luận, chỉ làm mất thời gian vô ích.

Với những người bạn đồng tu, ta nên lấy cách ‘tâm truyền tâm’ để hiểu nhau chứ không cần phải nhiều lời. Một khi ta nói đến ba câu mà vẫn chưa hiểu nhau thì càng nói sẽ càng xa, chẳng những vô ích mà còn dễ sanh sân

giận, phiền não. Một khi người ta chưa sẵn sàng thì cũng đừng cố thuyết phục và giảng giải. Hãy chờ đợi, khi nhân duyên hội đủ, khi người nghe thực sự khát khao thì họ sẽ mở lòng ra để đón nhận. Lúc đó họ dễ dàng cảm được những lời Phật dạy mà không cần phải giảng giải nhiều.

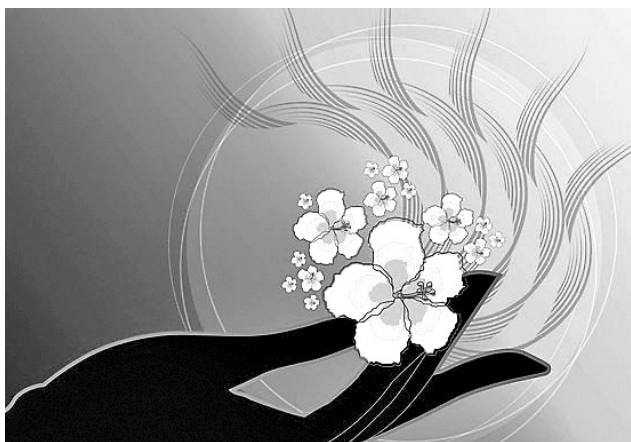
TP. HCM, 2018



Bài 35.....

Hít Vào, Thở Ra

“Hít vào để thấy mình đang có mặt ở đây, mình đang sống những khoảnh khắc quý báu trong đời này. Thở ra để quên sạch, xóa sạch các buồn đau còn lại trong ta...”



Hít vào để thấy mình đang có mặt ở đây, mình đang sống những khoảnh khắc quý báu trong đời này, để yêu thêm mẹ cha, vợ con, bạn bè và những người thân. Thở ra để thấy mỗi giây phút vừa qua đã thành quá khứ, mà quá khứ thì xem như đã chết, nên buông bỏ chớ níu kéo làm gì, hãy vui với hiện tại và đón nhận những gì phía trước.

Hít vào để nhắc mình rằng cuộc sống này không dài vô tận, ngược lại nó rất ngắn ngủi nên đừng phí thời gian cho giận hờn, thù hận. Thở ra để quên sạch, xóa sạch các buồn đau còn lại trong ta, để lần tới hít vào ta có được cuộc sống tốt đẹp hơn.

Hít vào hay thở ra đều là quá trình tu tập để nhắc mình tỉnh thức ở từng giây phút trong cuộc đời này. Đừng sống như người thờ ơ đến mức hít vào hay thở ra cũng đều không hay biết.

TP. HCM, 2018

Bài 36.....

Yêu Thương

“Mỗi người có một cách để biểu lộ sự yêu thương. Có người thích nói ra, có người giấu kín. Để hiểu, ta cần biết cảm nhận...”



Mỗi lần tôi về thăm nhà, má tôi luôn đi chợ sớm để tìm mua những thức ăn mà tôi thích. Rồi má hì hục nấu nướng, ăn xong má lại lui cui dọn dẹp. Tôi thương má, sợ má cực nên tôi thường nói với má rằng ăn gì đâu quan trọng, con muốn má dành thời gian để nói chuyện với con nhiều hơn.

Nhưng rồi đôi lúc tôi thấy mình vẫn chưa hiểu má. Có lẽ đời má sống quá giản đơn nên má đâu biết nói gì với tôi để diễn tả lòng yêu thương của mình. Từng bữa cơm đã thay cho lời má nói. Vậy mà tôi vẫn chưa hiểu má nên chưa thấy hết ý nghĩa của việc má làm. Nhiều lúc tôi cần nhẫn vì thấy má cực nhưng má cũng chỉ cười chứ không nói gì.

Mỗi người có một cách để biểu lộ sự yêu thương. Có người thích nói ra, có người giấu kín. Nếu biết cảm nhận, ta mới thấy hết ý nghĩa của việc họ làm, còn ngược lại thì ta dễ trách hờn. Bởi vậy mới có những người đang ngồi trên hạnh phúc mà vẫn thấy mình đau khổ bởi vì họ chưa hiểu được nhau.

TP. HCM, 2018

Bài 37.....

Nước Mắt Chảy Xuôi

“Rồi chợt nghĩ cha mẹ mình chắc cũng thế. Chắc cũng nhớ mong mình về thăm, chắc cũng buồn mỗi khi mình về rồi lại vội vã đi...”



Mấy hôm nay con mình về thăm nhà được mấy tuần, cả nhà quây quần vui quá. Thoắt một cái đã hết 2 tuần, ngày mai con lại đi rồi. Dẫu con chưa đi mà mình đã thấy nhớ, lại mong sớm đến kỳ nghỉ tới để con lại về, để được vui như ngày hôm nay.

Rồi chợt nghĩ cha mẹ mình chắc cũng thế. Chắc cũng nhớ mong mình về thăm, rồi chắc cũng buồn mỗi khi mình đi vội vã. Những lần mình quay lưng bước lên xe chắc là cha mẹ cũng buồn lắm nhưng cố gắng làm như không có gì để cho con được vui.

Nuôi con mới hiểu được lòng cha mẹ. Có người nói ra, có người không nói ra nhưng cha mẹ nào cũng thương con và hy sinh cho con. Chỉ có con là nhiều khi mãi vui với những nơi khác mà vô tâm quên cha mẹ đang nhớ thương mình.

TP. HCM, 2018

Bài 38

Trong Con Có Ba Có Mẹ

“Nếu biết kích hoạt tế bào của ba và mẹ trong con, thì con sẽ có sức mạnh bằng cả ba và mẹ cộng lại. Ba mẹ kiên cường nên con cũng sẽ kiên cường...”



Tôi còn nhớ một buổi sáng mùa đông ở Hà Nội, con tôi đi bộ đến trường thì trời đổ mưa. Biết con sẽ ướt và lạnh nên tôi liền mang theo bộ quần áo mới chạy vội đến trường. Lúc đó con đang co ro trong bộ quần áo ướt đứng nép bên hiên trường. Tôi hỏi: “Con có biết là ba sẽ mang quần áo đến không?” Con tôi trả lời: “Có”.

Trong đầu óc của trẻ thơ, cha mẹ là thiên thần xuất hiện mọi lúc, mọi nơi mỗi khi con cần. Để giúp được con, ta cần hiểu những khó khăn mà con đang hoặc sẽ gặp phải, những điều con muốn nói, và những gì con đang cần.

Khi xa con, tôi thường nói với con rằng trong cơ thể của con có ba, có mẹ. Các tế bào của ba, của mẹ đang nằm trong cơ thể con, nếu con biết kích hoạt chúng thì con sẽ có sức mạnh bằng cả ba và mẹ cộng lại. Hãy phát triển và dùng chúng để vượt qua khó khăn, ba mẹ kiên cường nên con cũng sẽ kiên cường.

TP. HCM, 2018

Bài 39

Quê Nội

*“Giờ đây dù không còn thấy nội, tôi vẫn
linh cảm nội vẫn bên cạnh để giúp đỡ con
cháu mỗi khi chúng cần...”*



Nhà nội tôi nằm ven con sông nhỏ, nơi mà thuở nhỏ mỗi buổi chiều đám trẻ con chúng tôi thường tụ tập bơi lội, nô đùa rất vui. Nhưng cũng có buổi chiều mưa, con sông với những đám lục bình trôi tản mạn trông rất buồn. Nhà nội tôi nằm trong một cái chợ nhỏ miền quê. Ngày nào cũng vậy, mới chừng 3-4 giờ sáng mà chợ đã đông người, rồi đến 9-10 giờ sáng thì chợ đã tan. Bọn trẻ con chúng tôi thường mong chợ tan sớm để được chạy nhảy, tạt lon, đá bóng, thả diều.

Nhà nội tôi đông con cháu nên trong nhà lúc nào cũng nhiều tiếng nói cười. Tôi nhớ nhiều nhất là tiếng nói trong trẻo của Cô Tám. Thích nhất là mỗi lần Cô Tám hay Cô Sáu mở tủ lấy tiền cho chúng tôi mỗi đứa 5 đồng ăn bánh. Những ngày cận tết, nội tôi thường đi chợ sớm, nội mua thật nhiều dưa hấu, chất chúng thành đống đầy trên căn gác gỗ. Những lúc đó dầu còn cả tuần mới đến Tết, nhưng Xuân như đã đến rồi trong lòng những người đang háo hức chờ mong.

Nội tôi giờ đã xa rồi. Nhà nội vẫn còn đó, vẫn còn một vài cô chú ở đó để chăm sóc vườn tược, mỗ mả tổ tiên. Tết năm nào tôi cũng về

thăm quê, nơi mà các thế hệ chúng tôi được sinh ra, trưởng thành rồi tỏa đi khắp nơi. Giờ đây dù không còn thấy nội, tôi vẫn linh cảm nội vẫn bên cạnh để giúp đỡ con cháu mỗi khi chúng cần.

TP. HCM, 2018



Bài 40

Ký Ức

“Những gì đã vào trong tàng thức thì chúng vẫn nằm ở đó, đến khi có dịp chúng lại trỗi dậy. Nhưng nhớ là một chuyện, còn để chúng lôi kéo lại là chuyện khác...”



Mỗi lần bắt gặp ánh nắng vàng chanh tung tăng nhảy múa trên cành lá, kỷ niệm tuổi thơ lại theo ký ức ủa về. Tôi còn nhớ những sáng sớm cùng ba má bơi xuống đi thăm đồng, gió chướng thổi là là trên mặt sông, mát lạnh. Gió thổi vào mặt người, thổi vào da thịt, gió mang hơi thở, đất trời của vùng quê phương nam.

Nhớ những buổi sớm mùa xuân giáp tết, lòng vui lâng lâng mà không biết vì sao. Nhớ những lần đi phơi bánh trắng chuẩn bị cho tết, mùi vị bánh ướt nóng hổi chấm với nước mắm cho thêm vài hạt tiêu sao mà ngon làm sao. Nhớ những buổi sáng chơi đùa cùng trẻ con hàng xóm, bỗng thấy buồn khi ánh nắng lên cao vì đến giờ phải đi học.

Tuổi thơ ngày đó đã lùi xa. Những tưởng chúng đã chôn sâu vào quá khứ, vậy mà cứ mỗi lần thấy ánh nắng vàng chanh tung tăng trên cành lá thì chúng lại tìm về. Tu hành nhiều khi cũng không dễ quên được quá khứ. Những gì đã vào trong tàng thức thì chúng

vẫn nằm ở đó, đến khi có dịp chúng lại trỗi dậy. Nhưng nhớ là một chuyện, còn để chúng lôi kéo lại là chuyện khác. Khổ hay không khổ chỉ khác nhau ở chỗ mình có để chúng lôi kéo hay không.

TP. HCM, 2018



Bài 41.....

Mùa Xuân

“Đã mấy năm rồi tôi đâu còn dám đếm mùa xuân, vì biết mỗi lần xuân đến là tóc mẹ, tóc cha sẽ bạc thêm nhiều, rồi cha mẹ sẽ già thêm một tuổi...”



Tết sắp đến. Thế là gần hết 365 ngày của năm cũ sắp qua. Trời đất đang vào xuân, vạn vật đang chuyển mình chào đón một mùa xuân mới. Đường đông, phố vui, nhiều nơi chật ních những người chen nhau.

Xuân của đất trời là khi mai đào nở, xuân của lòng người là khi gặp lại người thân. Dù xa xôi cách trở, dù giàu dù nghèo, ai cũng tìm về sum họp trong mái ấm gia đình. Xuân chỉ trọn vẹn khi xuân của đất trời hoà với xuân của lòng người, dạt dào yêu thương, sum họp trong gia đình an bình, hạnh phúc.

Đã mấy năm rồi tôi đâu còn dám đếm mùa xuân, vì biết mỗi lần xuân đến là tóc mẹ, tóc cha sẽ bạc thêm nhiều, và cha mẹ sẽ già thêm một tuổi. Ước gì thời gian chậm chậm lại, để mùa xuân nào ta cũng còn mãi hạnh phúc bên cha bên mẹ. Đời người thật quá ngắn mà thời gian thì lại vô tình trôi quá nhanh. Đi đâu xa mà làm gì, hãy nhanh chóng quay về để tận hưởng hạnh phúc của mùa xuân yên bình còn cha, còn mẹ.

TP. HCM, 2018

Bài 42

Ngồi Thiền Và Câu Bát Nhã

“Khi tâm ta tách khỏi nhục thân, tâm không còn vướng ngại, lúc đó ta thấy mình không thực sự nằm trong nhục thân đó nên cái đau thân xác cũng không còn quấy rối...”



Làm người ai cũng phải chịu khổ đau về thân xác. Khi ngồi thiền trở ngại lớn nhất của chúng ta là tê chân và mỏi lưng. Khi mới bắt đầu tập thiền, thỉnh thoảng tôi lại liếc nhìn chiếc đồng hồ trên tường để xem mình đã ngồi được bao lâu rồi. Tôi cũng biết rằng muốn cắt đứt tập niệm mình thì phải chú ý vào hơi thở, nhưng sự tê buốt của đôi chân làm mình khó thể vượt qua.

Thường ngày tôi vẫn hay niệm Bát Nhã Tâm Kinh. Trong Tâm Kinh có đoạn Bồ Tát Quán Tự Tại thiền định sử dụng trí tuệ Bát Nhã, quán chiếu thấy 5 uẩn là Không (Sắc tức là Không, Thọ, Tưởng, Hành và Thức cũng đều như thế). Sở dĩ chúng hiện hữu vì tâm ta chạy theo chúng, nhưng chúng sẽ mất đi khi tâm ta không còn chạy theo chúng nữa.

Cũng từ câu chuyện ngồi thiền tê chân chúng ta thấy được giới hạn của nhục thân. Khi tâm ta chú ý đến nhục thân, ta chỉ là một khối vật chất nặng nề. Khi tâm ta tách khỏi nhục thân, tâm không còn vướng ngại, lúc đó ta thấy mình không thực sự nằm trong nhục

thân đó nên cái đau thân xác cũng không còn quấy rối. Đức Phật đã từng dạy mỗi chúng sinh đều có ba thân, đó là nhục thân, báo thân, và pháp thân. Nhục thân là chiếc thuyền chuyên chở pháp thân, nhưng pháp thân chỉ thực sự hiển lộ khi nó không còn bị nhục thân che lấp.

TP. HCM, 2018



Bài 43

Cảnh Giác Với Nội Ma

“Tu hành là tỉnh thức để chống lại những lời xúi giục của nội ma bằng chánh định, trí tuệ và từ bi...”



Trong ta có rất nhiều nội ma, các nội ma thường giả vờ yêu mến ta, chúng chờ cơ hội để xúi giục ta chạy theo dục lạc, xúi giục ta sân giận, xúi giục ta gây đau khổ cho người thân, xúi giục ta tham lam chiếm đoạt, xúi giục ta tàn ác sát sinh. Những lần xúi giục được ta, chúng mừng vui còn ta thì mất mát, đau khổ. Nhưng dù có nhận ra đau khổ, phần lớn chúng ta vẫn không chống lại được với nội ma vì chúng biết cách vuốt ve để làm ta thỏa mãn với cái bản ngã của mình.

Hãy cảnh giác với những lời xúi giục của nội ma. Nếu đã lỡ theo lời xúi giục của chúng, ta cần phải tỉnh thức ngay chớ đừng để sai lầm này kéo theo sai lầm khác. Sám hối sẽ không bao giờ là trễ vì cho dù không thay đổi được những gì đã xảy ra nhưng ta sẽ tránh được những sai lầm như thế trong tương lai. Hãy thực tập quán chiếu, giữ tâm sáng suốt để kịp thời nhận ra những xúi giục của nội ma. Nhiều khi chúng rất vi tế, thậm chí có thể đội lốt tam bảo để lừa mình, lừa người.

Tu hành là tỉnh thức để chống lại lời xúi giục của nội ma bằng chánh định, trí tuệ và từ bi. Khi ta si mê thì nội ma sẽ thống trị, khi có chánh định và trí tuệ thì nội ma sẽ biến mất, cũng giống như bình minh xua tan bóng đêm, có cái này thì không có cái kia.

TP. HCM, 2018



Bài 44

Đức Phật Hàng Phục Ma Vương

“Nếu ta biết dùng áo giáp Nhân Từ, cung Chính Định và tên Trí Tuệ thì ta cũng có thể hàng phục được chúng ma như Đức Phật đã từng làm...”



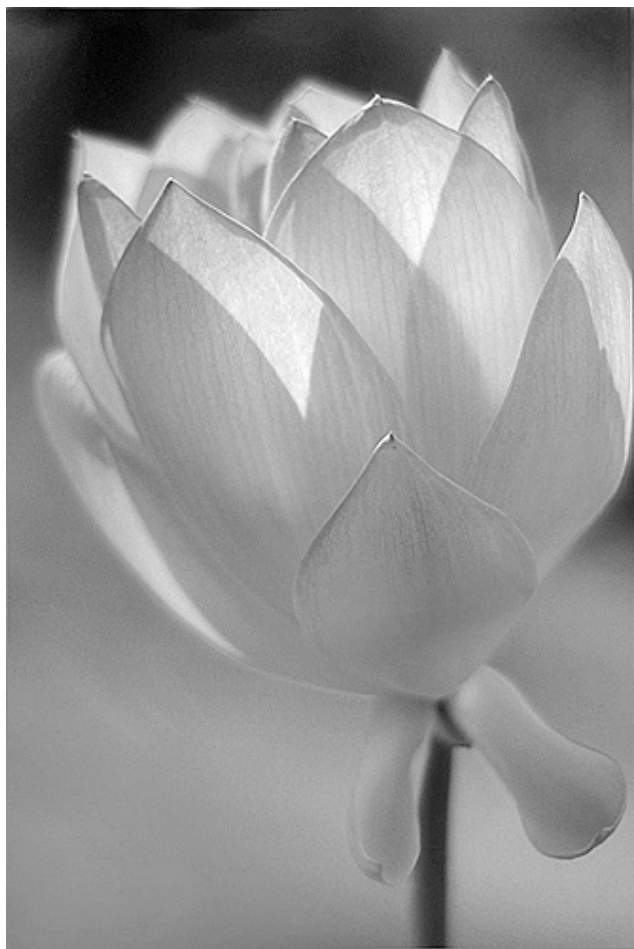
Ngày xưa khi Đức Phật vừa thành đạo, thiên ma Ba Tuần kéo cả đám binh tướng thiên ma đến quấy rối Ngài. Đức Phật đã dùng áo giáp ‘Nhân Từ’, dùng cung ‘Chính Định’ và tên ‘Trí Tuệ’ để hàng phục thiên ma. Thiên ma hết dọa nạt đến dụ dỗ nhưng cũng không may mắn động được đến Phật, cuối cùng tất cả chúng đều phải rút lui.

Chúng ta ngày nay trên đường tu học cũng luôn gặp đủ loại thiên ma, chúng từ bên ngoài vào (ngoại ma), từ bên trong ra (nội ma), luôn tìm cách phá rối ta nên còn gọi là ma chướng. Nhiều người lo sợ, cầu nguyện, van vái khắp nơi. Nhưng nếu ta biết học theo Đức Phật sử dụng áo giáp Nhân Từ, dùng cung Chính Định và tên Trí Tuệ thì ta cũng có thể hàng phục được chúng ma như Đức Phật đã từng làm.

Tên Trí Tuệ giúp ta soi rọi, quán chiếu các ma chướng để không bị vướng vào chúng, không bị đe dọa hay cám dỗ. Cung Chính Định là tâm an định vững vàng, không lay động và

phân tâm trước ngoại cảnh. Áo giáp Nhân Từ để cảm hoá, tha thứ và buông xả cho dù đó là người muốn hại ta, để tháo gỡ chớ không cột thêm nghiệp chướng. Có như thế con đường ta đi mới bớt chông gai, bước chân ta đi mới thêm nhẹ nhàng, tâm ta mới thêm an lạc.

TP. HCM, 2018



Bài 45

Vạn Pháp Giai Không

“Dưới con mắt của Chư Phật, vạn pháp đều là Không, không sinh, không diệt, không dơ, không sạch, không hạnh phúc, không đau khổ ngã...”



Trong Tâm Kinh Bát Nhã, Bồ Tát Quán Tự Tại thiền định thực hành trí tuệ Bát Nhã để quán chiếu năm uẩn (Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức) thì thấy tất cả chúng đều là ‘Không’. ‘Không’ không có nghĩa là không có, mà là không thường hằng (vô thường) và không có tự ngã riêng biệt (vô ngã). Chính vì thấy rõ năm uẩn là Không nên Bồ Tát không chấp vào ngã tướng, vì không chấp vào ngã tướng nên Bồ Tát không bị ngăn ngại bởi bất kỳ khổ nạn nào.

Trong Kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật cũng dạy quán chiếu bốn mặt Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Phép quán Tứ Niệm Xứ cũng tương tự như phép quán ngũ uẩn vì Thân và Pháp chính là Sắc, còn Thọ, Tưởng, Hành và Thức chính là Tâm. Dưới trí tuệ Bát Nhã, Thân, Thọ, Tâm, Pháp (Tứ Niệm Xứ) cũng như nhau, cũng đều là Không.

Trong Tám Con Đường Giải Thoát (Bát Chánh Đạo) Đức Phật dạy thì Chánh Kiến được nêu lên đầu tiên. Chánh kiến tức là không còn mê lầm, vọng chấp, tức là trí tuệ Bát Nhã của Chư Phật. Khi ta thực hành trí tuệ này để quán chiếu ngũ uẩn, tứ niệm xứ, hay bất kể

pháp gì đi nữa thì sẽ thấy tất cả chúng cũng đều là Không, tất cả đều vô thường và vô ngã.

Tu hành là học và hành cách nhìn vạn pháp theo ‘con mắt’ của Chư Phật thay vì theo con mắt của đời thường thế tục. Nếu ta theo con mắt thế tục thì cuộc đời này là đầy rẫy khổ đau của sự sinh diệt. Nhưng nếu ta biết thay vào đó ‘con mắt’ của Chư Phật, thì vạn pháp là Không, không sinh, không diệt, không dơ, không sạch, không hạnh phúc, không đau khổ...

TP. HCM, 2018



Bài 46

Vô Ngã

“Người tu hành quán chiếu vô ngã, thấy mình với vạn pháp tương thông, từ đó không còn phân biệt hơn thua, được mất...”



Trên một dòng sông người ta ngăn một con đập để tạo nên một cái hồ nhỏ. Nước trong hồ liên thông với dòng sông. Ta nói nước trong hồ là của hồ, mà nói là nước của sông thì cũng đúng vì nước hồ với nước sông chỉ là một.

Thân ta cũng vậy, phân nửa này là của cha và phân nửa kia là của mẹ. Cha mẹ ta cũng vậy, có được những tế bào từ ông bà, tổ tiên. Các sinh vật nuôi sống ta hàng ngày cũng đã hòa các tế bào của chúng vào cơ thể ta. Ta và vũ trụ cũng giống như hồ và sông, liên thông, hợp ly, ly hợp. Ta chính là vũ trụ mà vũ trụ cũng chính là ta. Người đời vì để mô tả các trạng thái tồn tại của pháp nên đặt tên cho chúng. Nhưng cũng vì quen gọi theo tên mà người ta nhầm tưởng các pháp có tự ngã và độc lập bất biến. Thực ra, ta và các pháp chỉ là một, tất cả đều do duyên sinh mà thành, khi hết duyên lại tách ra và theo duyên mới để hợp thành pháp khác.

Từ bi của người đời là do họ thấy người khác đáng thương, bất hạnh hơn mình. Từ bi của người tu là do quán chiếu vô ngã nên thấy mình với vạn pháp tương thông, phụ thuộc

lẫn nhau, từ đó không còn phân biệt hơn thua, được mất. Người thấy được vô ngã sẽ thấy ‘ta’ không mất đi mà luôn có mặt trong các pháp tiếp nối. Và cũng trong cùng một lúc, ‘ta’ đang có mặt khắp nơi, khắp các cõi chứ không phải chỉ có ở mỗi nơi này.

TP. HCM, 2018



Bài 47

Vô Thường

“Chính nhờ vô thường mà chúng sinh có cơ hội bình đẳng để tu hành và giác ngộ...”



Các pháp trên đời luôn biến đổi theo duyên ly hợp. Trong bất kỳ giây phút nào, bên trong pháp hai quá trình sinh diệt cũng luôn xảy ra đồng thời chứ chúng không đứng yên bất biến. Khi duyên ‘sinh’ lấn át ‘tử’ thì pháp ở trạng thái hợp thành. Khi ‘tử’ lấn át ‘sinh’ thì pháp hư hoại. Nhưng dù thành hay hoại, pháp cũng không mất đi mà chỉ chuyển hóa từ trạng thái này sang trạng thái khác.

Người đời khổ là do họ muốn giữ mãi những gì đang có. Vì tham nên ta muốn trẻ mãi không già, sống mãi không chết. Nhưng hãy tưởng tượng nếu thời gian dừng lại và vạn vật đứng yên, người tật nguyên sẽ mãi mãi tật nguyên, người bệnh tật sẽ muôn đời bệnh tật, người đọa địa ngục sẽ muôn đời trong địa ngục. Như vậy cơ hội thay đổi và phát triển sẽ không còn nữa, chúng sinh nào còn trong lục đạo luân hồi sẽ mãi mãi không có cơ hội giải thoát để đến bên kia bờ giác ngộ.

Ta thật sự nên cảm ơn vô thường mới đúng. Chính nhờ vô thường mà chúng sinh có cơ hội bình đẳng để tu hành và giác ngộ. Người tu hành nhờ hiểu được vô thường nên tùy duyên thuận pháp, tinh tấn tiến lên chứ

không luyến tiếc nắm giữ quá khứ. Vì buông xả nên không tiếc nuôi, vì không tiếc nuôi nên mới an lạc tiếp bước trên con đường phía trước.

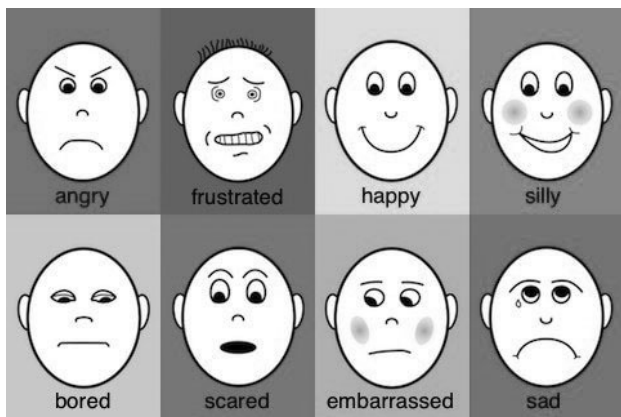
TP. HCM, 2018



Bài 48.....

Thọ Là Khổ

“Không có pháp nào về bản thể là khổ hay sướng, mà cái sướng hay khổ đó chính là do cảm thọ khi tâm ta chấp vào chúng rồi mở ra thu đón chúng vào...”



Con người là một phần của vũ trụ nên luôn tương tác với các pháp chung quanh. Những gì dễ chịu với mình thì mình thích, cái gì khó chịu thì mình ghét. Nhưng các pháp lại không vận hành theo ý muốn của riêng ta mà chúng vận hành theo qui luật duyên sinh, cho nên ta luôn bị kẹt trong các cảm thọ thương và ghét mỗi khi ta tiếp xúc với các pháp.

Cảm thọ là mũi tên xuyên qua tâm, đem theo cùng với nó những buồn vui đời thường làm cho tâm ta chao đảo bất an. Thực ra, không có pháp nào về bản thể là khổ hay sướng, mà cái sướng hay khổ chính là do cảm thọ khi tâm ta chấp vào chúng rồi mở ra thu đón chúng vào.

Để cắt đứt cảm thọ, khi tiếp xúc với pháp ta cần quán chiếu tánh Không của pháp để giữ được tâm an định. Đức Phật từng dạy ‘thọ là khổ’, vậy muốn hết khổ thì ta phải tu tập để cắt đứt các cảm thọ cho dù đó là khổ hay sướng. Đừng tiếc nuôi dưỡng cảm thọ vì đó chính là kẻ thù của tâm an lạc. Còn cảm thọ là còn khổ, hết cảm thọ là hết khổ.

TP. HCM, 2018

Bài 49

Tam Pháp Ấn

“Chỉ cần ba phép quán chiếu vô ngã, vô thường và cảm thọ là đủ diệt khổ và giải thoát chứ không cần tham cầu quá nhiều giáo lý...”



Kho tàng kinh điển Phật pháp thì nhiều vô tận, nhưng ba nền tảng cốt lõi của Đạo Phật đó là Vô Ngã, Vô Thường, và Cảm Thọ (Tam Pháp Ấn), đây chính là ba ngọn ‘hải đăng’ để giúp người tu không lạc hướng.

Mục đích của tu hành là diệt khổ và giải thoát nên với người tu thì quan trọng nhất vẫn là thực hành, soi rọi các pháp hàng ngày trên nền tảng Tam Pháp Ấn, sao cho cái hiểu, cái biết của ta mỗi ngày được rõ hơn dựa trên trải nghiệm và thực chứng của bản thân. Đọc nhiều, nghe nhiều cũng tốt, nhưng nếu chỉ hiểu mà không thực hành thì cũng chẳng ích gì. Giống như người bệnh không chịu uống thuốc, cứ ngồi đọc mãi toa thuốc thì không thể hết bệnh.

Quán chiếu vô ngã giúp ta mở rộng tâm từ bi với tất cả chúng sinh vì ta thấy được ta trong vạn pháp và vạn pháp trong ta. Quán chiếu vô thường giúp ta buông bỏ không hối tiếc, sống tùy duyên thuận pháp. Quán chiếu cảm thọ giúp ta ngăn chặn mọi khổ đau bên

ngoài chứ không để chúng thâm nhập sâu vào bên trong tâm. Chỉ cần ba phép quán chiếu này (Tam Pháp Ấn) là đủ diệt khổ và giải thoát, chứ không cần tham cầu quá nhiều giáo lý.

TP. HCM, 2018



Bài 50.....

Ngày Cuối Năm

“Tôi đứng nép sau lưng má, nhìn thấy rõ ràng hai vị Phật: một vị là Phật Thích Ca lịch sử đang ngự trên bàn thờ, còn một vị thì đang tại thế đang đứng trước tôi đó chính là má...”



Hôm nay là ngày 30 tết. Nhà nhà trên khắp quê hương Việt Nam đều chuẩn bị mâm cơm tất niên để cùng nhau quay quần trong không khí đầm ấm của gia đình. Má tôi thấp nhang bên bàn thờ Phật. Tôi đứng nép sau lưng má, nhìn thấy rõ ràng hai vị Phật: một vị là Phật Thích Ca lịch sử đang ngự trên bàn thờ, còn một vị Phật thì đang tại thế đang đứng trước tôi đó chính là má.

Ngày tết chúng ta hay lên chùa cầu Phật nhưng nhiều khi lại quên mất vị Phật và Bồ Tát ở ngay trong nhà mình đó là cha mẹ. Phật và Bồ tát nhà mình luôn thương yêu ta vô điều kiện, cho dù ta có nên hay hư, có tốt hay xấu. Phật và Bồ Tát nhà mình cũng luôn giành phần thiệt về mình để cho các con được no đủ, sung sướng ngay từ lúc chào đời, và luôn đi bên các con, dõi theo chúng đến suốt cuộc đời.

Ngày các con lớn lên, Phật và Bồ Tát nhà mình cũng ngày càng già đi nhưng tình yêu thương thì không hề suy giảm. Cho nên cứ mỗi lần xuân về là tôi thầm cầu nguyện cho Phật và Bồ Tát nhà mình luôn mạnh khỏe để sống bên chúng con càng lâu càng tốt. Nhưng nếu hiểu ta sẽ thấy Phật và Bồ Tát nhà mình

cũng không bị ngăn ngại về không gian và địa lý, dù ta ở đâu đi nữa thì tình thương và sự chở chở của Phật và Bồ Tát nhà mình cũng luôn đi theo chúng ta đến khắp mọi chốn, mọi nơi trên cuộc đời này.

TP. HCM, 2018

MỤC LỤC

Bài 1: Những Giấc Mơ.....	7
Bài 2: Rồi Một Ngày Nó Nhận Ra	9
Bài 3: Trên Đường Ta Đi	11
Bài 4: Sống Thật	13
Bài 5: Mỗi Ngày Một Ngày Vui	15
Bài 6: Đừng Quên Làm Điều Mình Muốn	17
Bài 7: Có Phải Thừa Còn Hơn Thiếu?	19
Bài 8: Một Nửa Sự Thật Không Phải Là Sự Thật	21
Bài 9: 24 Giờ	23
Bài 10: Biết Ổn	25
Bài 11: Khoan Dung.....	27
Bài 12: Cảm Thông.....	29
Bài 13: Than Thở.....	31
Bài 14: Tự Ái.....	33
Bài 15: Im Lặng Đáng Sợ	35
Bài 16: Thương Nhau Đừng Làm Khó Cho Nhau	39
Bài 17: Vô Cảm	41
Bài 18: Đừng Giữ Kín Khó Khăn	43
Bài 19: Cô Độc	45
Bài 20: Chắc Gì Ta Đã Hiểu.....	47
Bài 21: Hải Lòng Với Chính Mình?.....	49
Bài 22: Không Có Nghiệp Nào Là Nhỏ	53
Bài 23: Không Phải Tại Trời Bất Công.....	55
Bài 24: Chớ Vay Khi Chưa Cần Thiết.....	57
Bài 25: Nhẹ Nhàng Thanh Thản	59

Bài 26: Thói Quen Trói Buộc.....	61
Bài 27: Làm Phúc Là Bón Phân Cho Đất.....	65
Bài 28: Chắt Chiu Phước Báu.....	67
Bài 29: Thiếu Dục, Tri Túc.....	69
Bài 30: Bóng Đêm Và Ánh Sáng.....	73
Bài 31: Bóng Mát Theo Ta.....	75
Bài 32: Ba Người Trong Nhà Lửa.....	77
Bài 33: Học Giả Và Hành Giả.....	79
Bài 34: Hý Luận.....	81
Bài 35: Hít Vào, Thở Ra.....	85
Bài 36: Yêu Thương.....	87
Bài 37: Nước Mắt Chảy Xuôi.....	89
Bài 38: Trong Con Có Ba Có Mẹ.....	91
Bài 39: Quê Nội.....	93
Bài 40: Ký Ưc.....	97
Bài 41: Mùa Xuân.....	101
Bài 42: Ngồi Thiền Và Câu Bát Nhã.....	103
Bài 43: Cảnh Giác Với Nội Ma.....	107
Bài 44: Đức Phật Hàng Phục Ma Vương.....	111
Bài 45: Vạn Pháp Giai Không.....	115
Bài 46: Vô Ngã.....	119
Bài 47: Vô Thường.....	123
Bài 48: Thọ Là Khổ.....	127
Bài 49: Tam Pháp Ấn.....	129
Bài 50: Ngày Cuối Năm.....	133

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
Điện thoại: 024.39260024 Fax: 024.39260031

PHẬT PHÁP GIỮA ĐỜI THƯỜNG

(TẬP 5)

Cao Thăng Bình

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc Bùi Việt Bắc
Chịu trách nhiệm nội dung
Tổng biên tập Lý Bá Toàn
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh
Sửa bản in: Tác giả
Trình bày & bìa: Khánh Chi

Đối tác liên kết:
CÔNG TY TNHH VĂN HÓA PHÁT QUANG
26 Nguyễn Tử Nha, P.12, Q. Tân Bình, TP.HCM

In 2000 cuốn, khổ 11x19cm tại Công ty CP in Khuyến học phía Nam, Lô B5-8 đường D4, khu công nghiệp Tân Phú Trung, xã Tân Phú Trung, huyện Củ Chi, TP.HCM. Số 1399-2019/CXBIPH/37-23/HĐ. Số QĐXB của NXB: 271/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 7/5/2019. In xong và nộp lưu chiểu năm 2019. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-89-8706-0.