

Phật Pháp

giữa
ĐỜI THƯỜNG

7

CAO THĂNG BÌNH

Phật Pháp

giữa

ĐỜI THƯỜNG

7



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Lời tựa

Những lời Phật dạy phần lớn mang tính phương tiện. Nếu ta chấp chặt từng chữ, từng lời sẽ khó hiểu được hết ý nghĩa thâm sâu bên trong. Chúng ta - những người học Phật ngày nay - rất cần nhận biết đâu là phương tiện, đâu là chân lý trong những lời Phật dạy để không rơi vào cực đoan và thiên kiến. Ngoài ra, người học Phật cũng cần chú tâm vào thực hành để tự mình thực chứng, để tự tìm ra cách đi phù hợp cho riêng mình.

Giữa lý thuyết và thực hành luôn là một khoảng cách lớn. Nhiều khi ta tưởng mình đã biết, đã ngộ, nhưng khi đụng chuyện thì mới biết mình đang ở đâu, đang ở tầng mức nào trên con đường tu tập. Đạo Phật không phải là một tôn giáo, không chủ trương sùng

bái cá nhân. Đạo Phật cũng không phải để cầu xin Phật Trời ban phúc, lánh nạn. Đạo Phật chỉ dạy ta triết lý sống mà qua đó ta phải vận dụng thực hành để soi rọi bản thân, để tỉnh thức trong từng hơi thở trong việc làm chủ thân tâm của mình.

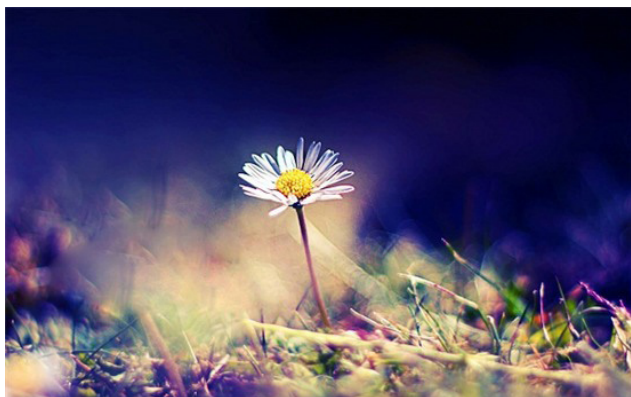
Phúc hay nạn, thực ra không phải do Trời Phật ban cho, mà đó là kết quả của những việc ta làm, phản ánh mức độ tu tập của ta trong quá khứ và hiện tại. Muốn thay đổi nghiệp thì phải tu và hành. Để tu hành đúng thì phải học và hiểu những lời Phật dạy rồi đưa chúng vào cuộc sống hàng ngày. Có thế, ta mới là một người con Phật đúng nghĩa.

TP. HCM, 2021

Bài 1.....

Đạo Phật Và Kỹ Năng

“Nếu chỉ nặng về kỹ năng và hình thức mà chưa thấy được bản chất Không của các pháp thì ta vẫn còn xa lắm với những lời Phật dạy...”



Người đời dạy nhau kỹ năng sống để chinh phục nhân tâm. Kỹ năng sống giúp ta làm chủ bản thân, làm chủ hành động của mình trong đối nhân xử thế. Người đời học kỹ năng nhìn nhận như là một sự khôn ngoan, tìm chế để chờ đợi thời cơ. Nó hoàn toàn không giống với cái nhìn của người tu hành. Cho nên, với người nhiều kỹ năng sống, tuy bên ngoài họ biểu hiện trầm tĩnh, nhưng bên trong vẫn bị tác động, trong tâm họ vẫn còn nhiều âu lo, đau khổ.

Khác với đời thường, Đạo Phật chú trọng vào quán chiếu bản thể của sự vật. Nhờ thấy rõ được bản thể các pháp, người tu hành ‘nhãn mà như không nhãn’ và cũng ‘không thấy mình nhãn’. Vì họ không vướng mắc vào hình tướng nên đau khổ không có chỗ bám vào. Nhờ vậy, tâm họ an nhiên, cách hành xử thanh thản mà không cần sử dụng đến kỹ năng hay kỹ xảo của đời thường.

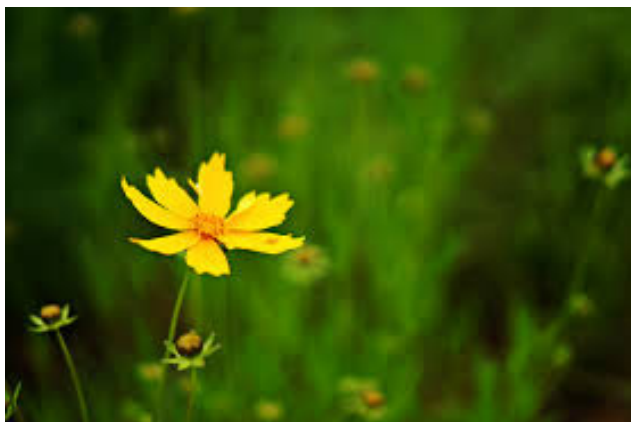
Kỹ năng sống có thể giúp người vụng về thành người khéo léo. Nhưng nếu chỉ nặng về kỹ năng và hình thức mà chưa thấy được bản chất ‘Không’ của vạn pháp thì ta vẫn còn xa lắm với những lời Phật dạy.

TP. HCM, 2020

Bài 2.....

Kinh Phật Là Báu Vật

“Thật là đáng tiếc khi ta chưa biết quý trọng báu vật của Đức Phật để lại, trong khi đó lại đi cầu tìm nhiều thứ vô nghĩa khác...”



Có một sự thật là nhiều Phật tử thích nghe thuyết pháp nhưng lại ngại đọc Kinh. Điều đó cũng dễ hiểu vì thuyết pháp thường dễ hiểu, trong khi đọc Kinh vừa khó hiểu và vừa dễ buồn ngủ. Thế nhưng, việc gì cũng có hai mặt. Sự tiện lợi đôi khi cũng đi kèm với thiệt thòi đó là ta không có cơ hội tiếp xúc trực tiếp với lời Phật dạy mà chỉ nghe qua sự diễn giải của người khác. Việc đó cũng giống như khi đến thăm các di tích ngày xưa, ta không đi vào bên trong để xem vì ngại khó, mà chỉ thích đứng bên ngoài để nghe tường thuật của hướng dẫn viên.

Với cùng một câu Kinh, sẽ luôn có những kiến giải khác nhau, đôi khi trái ngược nhau, tùy theo sự học và hiểu của từng người. Nếu ta không trực tiếp đọc Kinh thì làm sao ta phân biệt được đâu là lời Phật nói và đâu là lời của người khác nói. Trong giai đoạn sơ cơ, ta rất cần có người dẫn dắt nhưng để đi đến đích cuối cùng, ta cần phải nỗ lực chính mình để trực tiếp chiêm nghiệm và trải nghiệm lời Phật dạy, chứ không thể phụ thuộc hoàn toàn vào ai khác cho dầu đó là thầy của mình.

Kinh Phật chính là báu vật của Đức Phật để lại từ hơn 2500 năm trước. Ngày xưa Thầy Trần Huyền Trang đã trải qua 17 năm tìm Kinh, dịch Kinh để mang về cho người đời sau. Ngày nay, Kinh được dịch ra và in ấn đẹp đẽ bằng tiếng của mình, vậy mà khi đọc chúng ta vẫn còn ngại khó, thậm chí lảng tránh. Thật là đáng tiếc khi ta chưa biết quý trọng báu vật của Đức Phật để lại, trong khi đó lại đi cầu tìm nhiều thứ vô nghĩa khác.

TP. HCM, 2020

Bài 3.....

Vạn Pháp Diệu Kỳ

“Thực tại luôn đầy ắp sự kỳ diệu, chỉ khi ta biết sống hết mình thì mới thấy hết được sự kỳ diệu đó, và cũng chỉ khi đó ta mới có được hạnh phúc thực sự...”



Những gì quanh ta cho dù đó chỉ là chiếc lá rơi hay hòn sỏi ven đường cũng đều mang ý nghĩa riêng của chúng. Vạn pháp có mặt trên đời này cũng vậy, chúng được tạo hóa sắp đặt vô cùng hoàn hảo. Nhưng có phải vì ta thờ ơ quên lãng, hay vì ta mãi cầu tìm những thứ xa xôi mà ta không nhận ra sự diệu kỳ và hoàn hảo đó?

Vật gì, việc gì dù đơn giản đến đâu cũng sẽ là diệu kỳ nếu ta biết nhìn đúng cách, biết trải nghiệm chúng trong chánh niệm, biết sống hết mình, và quan trọng hơn là biết cảm nhận hạnh phúc khi chúng có mặt. Với người tu hành thì đi bộ cũng là thần thông, bữa củi cũng là thần thông, giặt đồ, nấu cơm cũng là thần thông. Không có việc gì nhàm chán và cũng không có việc gì buồn tẻ.

Thực tại luôn đầy ắp sự diệu kỳ nhưng chỉ khi ta biết sống thì mới thấy hết được sự diệu kỳ đó, và cũng chỉ khi đó ta mới có hạnh phúc thực sự. Người không tu thì dễ thấy đời buồn chán, nhưng với người tu hành thì họ luôn được tiếp thêm năng lượng qua các pháp tiếp xúc hàng ngày. Cho nên, dù ở đâu, dù làm việc gì họ cũng đều thấy mình hạnh phúc.

TP. HCM, 2020

Bài 4.....

Quy Y Tam Bảo

“Nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng giúp ta vượt qua mọi khổ ải của cuộc đời, đi qua các cõi luân hồi mà không sợ lạc lối...”



Ai mà chẳng có những lúc đau khổ tuyệt vọng? Ai mà chẳng phải đối mặt với những khoảnh khắc ‘già, bệnh, tử’ trong đời người? Những lúc như vậy ta rất cần nơi nương tựa vì khi đó tiền bạc, địa vị, quyền lực cũng không còn ý nghĩa, cũng không giúp ta thoát khỏi đau khổ.

Quy y Tam Bảo là quay về nương tựa nơi Phật, Pháp, Tăng. Nương tựa nơi Phật cho ta niềm tin vững chắc rằng Chư Phật sẽ gia hộ để ta vượt qua khó khăn hàng ngày, vượt qua đau khổ trong giờ phút sinh ly, tử biệt và tiếp dẫn khi ta từ giã cõi đời. Nương tựa nơi Pháp giúp ta vững tin vào lời Phật dạy để ứng dụng vào đời sống, giúp bản thân bớt khổ và những người chung quanh bớt khổ, để mình được hạnh phúc và những người chung quanh cũng được hạnh phúc. Nương tựa nơi Tăng là nương tựa vào các bạn đồng tu, thiện tri thức để học hỏi lẫn nhau, chia sẻ với nhau ngọt

bù khi hoạn nạn, để ta không cô độc và luôn có bên mình những tình yêu thương không vụ lợi.

Người tu hành nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng từng giây phút trong cuộc sống chứ không phải đợi đến khi gặp đau khổ mới quay về nương tựa. Nương tựa Tam Bảo luôn là chỗ dựa vững chắc để ta vượt qua mọi khổ ải của cuộc đời, đi qua các cõi luân hồi mà không sợ lạc lối...

TP. HCM, 2020

Bài 5.....

Trí Bát Nhã

“Chỉ khi nào ta quán chiếu bằng Trí Bát Nhã để thấy rằng ‘Sắc tức thị không’, ‘vạn pháp vô ngã, vô tướng’ thì lúc đó mọi khổ nạn sẽ tự hết...”



Khi đối diện với khổ, người đời sẽ khuyên ta buông xả và nhẫn nhục. Vì người đời còn chấp tướng nên mới thấy khổ là thật có. Và cũng vì cho khổ là thật có nên mới thấy có cái cần để buông xả. Điều đó không sai nhưng vẫn còn bị kẹt trong pháp hữu vi của Tục Đế.

Trên phương diện Chân Đế, khi quán chiếu bằng trí tuệ Bát Nhã, người tu hành sẽ thấy không có gì là thật có, kể cả khổ nạn. Và vì không thấy nó thật có nên họ không thấy có gì để buông xả. Khi đó họ ‘buông xả mà như không buông xả’ và cũng ‘không thấy mình buông xả.’ Đó là pháp vô vi của Chân Đế, vô tác, vô nguyện.

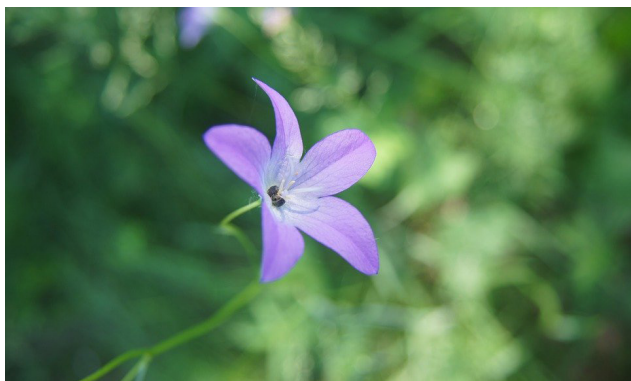
Khi ta còn thấy khổ là khổ, tức là ta còn kẹt vào hình tướng và chưa thấy bản chất ‘vô tướng và vô ngã’ của vạn pháp. Và ngày nào ta còn như thế, thì dù có hành trì buông xả hay nhẫn nhục gì đi nữa ta cũng sẽ còn khổ. Chỉ khi nào ta quán chiếu bằng Trí Bát Nhã để thấy rằng ‘Sắc tức thị không’, ‘vạn pháp vô ngã, vô tướng’ thì lúc đó mọi khổ nạn sẽ tự hết.

TP. HCM, 2020

Bài 6.....

Hai Bữa Ăn Của Đức Phật

“Thức ăn gì không quan trọng, mà quan trọng hơn là ý nghĩa của nó, tức là nó đã giúp được gì cho ta trong quá trình tu tập và giác ngộ...”



Trong 80 năm tại thế và gần 50 năm hành đạo, Đức Phật đã nhận cúng dường vô số các bữa ăn từ các phật tử, trong đó có nhiều bậc vương giả. Nhưng với Ngài chỉ có hai bữa ăn quan trọng nhất, đó là bát cháo sữa của Cô Sujata cúng dường trước hôm Ngài thành đạo và bữa ăn cuối cùng của người thợ rèn Cunda cúng dường trước khi Ngài nhập niết bàn. Nếu như bát cháo sữa đã giúp Ngài lấy lại sức khỏe để tiếp tục thiền định đạt thành chánh quả thì bát cháo nắm cuối cùng của ông Cunda (nắm độc mà ông không hề biết) là nhân duyên đưa Đức Phật về lại niết bàn. Cả hai bữa ăn đều mang ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong cuộc đời của mỗi con người, đó là lúc người ta chứng ngộ và lúc rời bỏ cõi tạm này để trở về với Như Lai (bất sinh bất diệt).

Chúng ta cũng có hàng ngàn bữa ăn trong cuộc đời, trong đó cũng có nhiều bữa ăn sang trọng, nhiều bữa ăn đạm bạc, nhưng phần lớn không mang nhiều ý nghĩa. Nhiều trong số đó là những bữa tiệc tùng vô bổ, những bữa ăn

khoe khoang, những bữa ăn cãi vã, giận hờn. Sau đó, chúng ta lại ra sức làm việc quần quật để có thêm nhiều bữa ăn như thế, cũng lại vô bổ, tham lam, ích kỷ, và sân si.

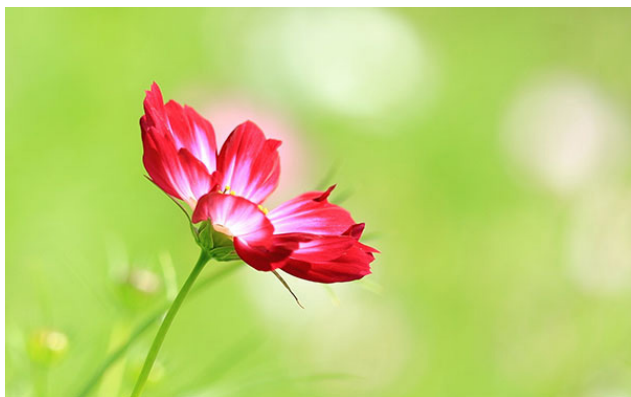
Thực ra, trong cuộc đời của mỗi con người chỉ có hai ngày quan trọng nhất, đó là ngày ta đạt được giác ngộ và ngày ta từ giã cõi đời. Ngoài hai vấn đề quan trọng đó ra, các việc còn lại khác chỉ là phụ, chỉ là phương tiện. Bởi vậy mới thấy thức ăn gì không quan trọng, mà quan trọng hơn là ý nghĩa của nó, tức là nó đã giúp được gì cho ta trong quá trình tu tập và giác ngộ.

TP. HCM, 2020

Bài 7

Hai Loại Người Giàu

“Người có đức mà giàu thì là phúc, còn nếu người không có đức mà giàu thì lại là họa....”



Trong xã hội có hai loại người giàu có: người có đức mà giàu thì là phúc, còn nếu người không có đức mà giàu thì lại là họa. Bởi vậy chớ thấy người có nhiều tiền của mà khen, hãy xem người đó đạt được giàu có bằng cách nào?

Nếu một người nào đó không tránh được cám dỗ và sẵn sàng làm bất cứ điều gì để có được giàu có, thì họ đang hủy hoại phần âm đức của chính họ sau này. Cách sống đó chẳng khác nào ‘bán phúc đức lấy tiền tài.’ Đến khi thời vận suy, phúc hết, tiền hết thì họ không còn nơi đâu và cũng không còn gì để mà nương tựa.

Phần lớn bất hạnh và khổ đau trong đời người đều liên quan đến ‘tham’ bởi vì nếu không tham thì chẳng ai dụ dỗ mình cho được. Nhớ ngày xưa cụ Đồ Chiểu từ chối làm quan cho Pháp để lui về quê dạy học nên đã để lại tiếng thơm cho con cháu muôn đời. Hay như ông Chu Văn An vì ghét nịnh thần nên dâng sớ từ quan về quê ở ẩn. Người xưa là vậy, nhưng ngày nay thì có mấy ai đủ dũng khí để từ chối danh lợi. Bởi vậy, họ mới rước họa vào thân và còn để lại tiếng xấu cho con cháu sau này.

TP. HCM, 2020

Bài 8.....

Quán Chiếu Để Thấy Nguyên Nhân

“Ai cũng than khổ nhưng rất ít người chịu quán chiếu nguyên nhân để mà thay đổi. Phần đông chỉ thích làm theo cảm tính hoặc theo các thói quen cũ của mình...”



Nhiều người gặp khổ, muốn thoát khổ nhưng không chịu quán chiếu nguyên nhân đã gây cho họ khổ. Hoặc giả khi phân tích nguyên nhân, họ thường đổ lỗi cho bên ngoài, cho hoàn cảnh, cho người khác, cho số phận chứ không thấy trong đó có nguyên nhân từ chính mình.

Giống như khi ta bệnh, nếu không xác định đúng nguyên nhân gây bệnh thì làm sao chữa trị? Có câu chuyện vui về bà già làm rơi chiếc kim trong nhà nhưng bà lại đi tìm nó ở ngoài sân. Khi có người hỏi sao bà không vào trong nhà để tìm, bà ấy bảo trong nhà tối quá, ngoài sân sáng nên tìm sẽ dễ thấy hơn (?).

Chúng ta nhiều khi cũng vậy, bệnh một đường nhưng lại chữa một nẻo. Ai cũng than khổ nhưng rất ít người chịu quán chiếu nguyên nhân để mà thay đổi. Phần đông chỉ thích làm theo cảm tính hoặc theo các thói quen cũ của mình. Khi không hết thì họ lại chạy đi cầu nguyện hoặc nhờ vả người khác. Trong tu hành cũng vậy, muốn giác ngộ thì cần phải tư duy và quán chiếu chứ không thể cúng vái hoài mà được.

TP. HCM, 2020

Bài 9

Những Bồ Tát Quanh Ta

“Hàng ngày ta luôn nhận được sự gia hộ từ các Bồ Tát quanh ta mà phần lớn ta không hay biết hoặc không nhận ra...”



Quanh ta có biết bao nhiêu Bồ Tát đang hóa thân và hiển hiện khắp nơi. Ta luôn nhận được sự gia hộ từ các Bồ Tát đó hàng ngày mà phần lớn ta không hay biết hoặc không nhận ra. Họ là những nông dân thâm lặn làm ra lương thực nuôi sống xã hội. Họ là những công nhân quét dọn để giữ cho thành phố sạch đẹp. Họ là những bà mẹ, bà vợ lo cho gia đình từng bữa cơm, từng giấc ngủ. Họ là những cha mẹ thức trắng đêm mỗi khi con ốm đau. Tất cả họ đều là những Bồ Tát với các hóa thân khác nhau đang có mặt trên thế gian này.

Mỗi khi ta thắp một nén hương trên bàn thờ tức là ta đang tiếp xúc với tổ tiên ta từ nhiều đời trước. Tổ tiên ta tuy không còn tại thế nhưng đó là những Bồ Tát trong gia đình luôn có mặt đúng lúc để gia hộ cho ta khi cần. Ta chẳng phải cầu tìm đâu xa, những Bồ Tát đó vẫn luôn bên cạnh ta mỗi khi ta nghĩ đến hay mỗi khi ta hướng lòng về họ.

Người thất bại thường là những người cô độc, chỉ loay hoay với bản thân mà không biết

nhận ra và tiếp xúc với những Bồ Tát quanh mình. Tự lực của bản thân là cần thiết nhưng ta cũng cần có thêm các trợ duyên từ bên ngoài. Chỉ cần ta nhận ra và biết tri ân để từ đó ta sẽ biết mình phải sống sao cho xứng đáng với sự tri ân đó.

TP. HCM, 2020

Bài 10

Rác Và Hoa

“Người đời nếu biết lấy khó khăn làm cơ hội, lấy bệnh tật để giúp mình sống tốt, lấy già chết làm trợ duyên cho giác ngộ và giải thoát thì bệnh tật, già chết không còn gì đáng sợ nữa phải không?...”



Quốc sống nào cũng có khó khăn và thử thách. Nhưng nhờ có khó khăn thử thách nên mới có thành công cũng giống như nhờ có rác mà hoa mới tươi tốt vậy. Người đời chỉ thích hoa mà không thích rác, nhưng nếu không có rác thì làm sao có hoa?

Cũng vậy, đời người ai cũng phải có ốm đau bệnh tật, già chết. Nhưng cũng nhờ có ốm đau bệnh tật và già chết thì người ta mới có những giây phút quay đầu nhìn lại, mới có cơ hội giác ngộ và giải thoát. Ai cũng thích giác ngộ, giải thoát và sợ già chết, nhưng nếu không có già chết thì làm sao có được giải thoát?

Người nông dân nhờ biết lấy rác trồng hoa nên rác không còn là vật thừa thãi. Cũng vậy, người đời nếu biết lấy khó khăn làm cơ hội, lấy bệnh tật để giúp mình sống tốt, lấy già chết làm trợ duyên cho giác ngộ và giải thoát thì bệnh tật, già chết không còn gì đáng sợ nữa phải không?

TP. HCM, 2020

Bài 11.....

Ngồi Xuống Vài Phút

*“Bớt đi vài phút để ngồi trong yên lặng,
ta sẽ có một ngày tươi đẹp tràn đầy
năng lượng...”*



Giữa cuộc sống bận bịu, thật hạnh phúc khi ta được ngồi xuống yên lặng dù chỉ trong vài phút. Chỉ có khi ngồi trong yên lặng, lắng lòng thì ta mới cảm nhận được sự an lạc.

Số thời gian vài phút tuy không nhiều so với cả ngày ta vất vả, nhưng nó cũng có thể giúp để bồi đắp lại phần nào năng lượng cho thân tâm ta. Tham cố làm gì thêm vài phút. Hãy biết thương cái tay, cái chân, cái lưng, cái đầu, trái tim để ngồi xuống và cho chúng nghỉ ngơi dù chỉ là vài phút. Để lắng nghe, để thấu hiểu, để chăm sóc, để chúng theo ta hôm nay và còn theo ta đến hết cuộc đời.

Bớt vài phút để ngồi trong yên lặng, ta sẽ có một ngày tươi đẹp tràn đầy năng lượng. Thời gian ngồi xuống đó chính là thiền, để lắng nghe, soi rọi, tĩnh tâm và buông bỏ hết những vướng bận âu lo không cần thiết.

TP. HCM, 2020

Bài 12

Tạo Hóa Rất Công Bằng

“Dù có khôn ngoan, gian dối, hay thủ đoạn gì đi nữa thì cũng không ai có thể sống mãi để hãm hại người khác...”



Người đời có thể hơn thua nhau, nhưng dù có khôn ngoan đến mấy cũng không ai qua mặt được Trời. Người đời có lừa dối nhau, gạt gẫm nhau, nhưng dù có mách khéo mấy đi nữa cũng không ai lừa dối được Trời. Người đời mắc nợ nhau có thể trốn tránh nhau, nhưng dù có tránh mấy đi nữa cũng không ai tránh được lưới Trời. Trời ở đây là qui luật sinh diệt của vũ trụ, là luật nhân quả, là nghiệp báo mà không ai thoát ra được.

Tạo hóa rất công bằng nên dù người sang hay hèn, quyền thế hay thấp kém cũng đều có chung một kết cục đó là khổ già, bệnh, chết. Cho nên dù có khôn ngoan, gian dối, hay thủ đoạn gì đi nữa thì cũng không ai có thể sống mãi để hãm hại người khác. Khôn ngoan, gian dối, thủ đoạn chỉ có thể giúp mình hơn người ta trong chốc lát, nhưng về lâu dài người biết sống lương thiện sẽ được thông dong, còn người sống ác sẽ phải lặn đạn với nghiệp báo, có khi kéo dài mãi đến đời con, đời cháu vẫn chưa dứt.

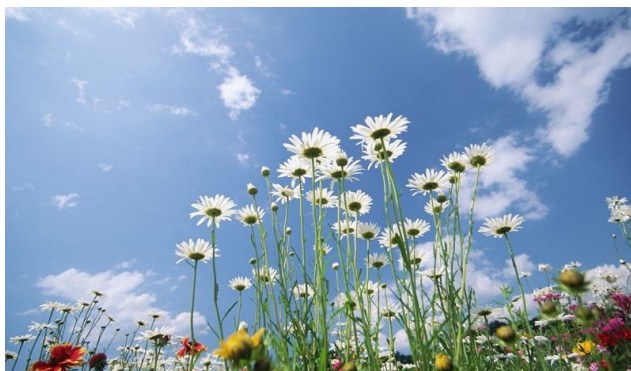
Hơn thua trong đời chỉ là chốc lát. Vạn pháp vô thường mà con người chỉ là giọt nước nhỏ trong đại dương bao la. Sống trên đời khác nhau ở chỗ người thì để lại tiếng tốt cho đời, còn người thì mang mãi tiếng xấu mỗi khi người ta nhắc đến.

TP. HCM, 2020

Bài 13

Gặp Gỡ Thiện Tri Thức

“Người tu hành thấy vui khi gặp gỡ được các thiện tri thức trong đời...”



Người bình thường thì thích tìm vui qua những câu chuyện tiểu lâm, những hớ hênh của nhau để mà cười đùa. Khi đó họ thấy gần nhau hơn vì đã cởi bỏ vỏ bọc bên ngoài để cùng nhau thâm nhập vào thế giới trần tục.

Người trí thức thì muốn giữ kín mình trong vỏ bọc hoàn hảo vì họ không muốn để lộ cảm xúc thật của mình trước người khác. Cũng vì cố tỏ ra hoàn hảo nên họ thường có vẻ khô cứng, khó gần.

Người tu hành vui với tâm an lạc. Họ vui mừng khi gặp được các thiện tri thức trong đời. Họ hiểu nhau, gần nhau mà không cần những câu chuyện tiểu lâm. Họ thấy niềm vui khi được gặp gỡ và ngồi bên nhau vì qua đó họ có thể học hỏi lẫn nhau và giúp nhau cùng tiến bộ.

TP. HCM, 2020

Đài 14.....

Cần Lắm Sự Thực Hành

“Cái khác nhau giữa người còn vướng khổ và người thoát khổ chính là ở chỗ thực hành...”



À người ai cũng có lúc vui buồn, cũng có lúc tâm không an. Có lúc nổi buồn lo hiện rõ, có lúc nó cũng bâng quơ mơ hồ. Người đời thường tìm đến một thú vui nào đó để tạm quên sầu, nhưng sau đó buồn đau sẽ quay trở lại, có khi còn nhiều hơn và mãnh liệt hơn.

Những người không thoát ra được buồn khổ thường thiếu nơi nương tựa. Tuy họ đã từng nghe Phật pháp nhưng lại ít khi thực hành. Người học cao thường nghĩ rằng mình có thể tự giải quyết được hết mọi vấn đề, nhưng họ đâu ngờ phiền muộn là do từ bên trong tâm mình mà ra, do chính bản ngã của mình gây nên.

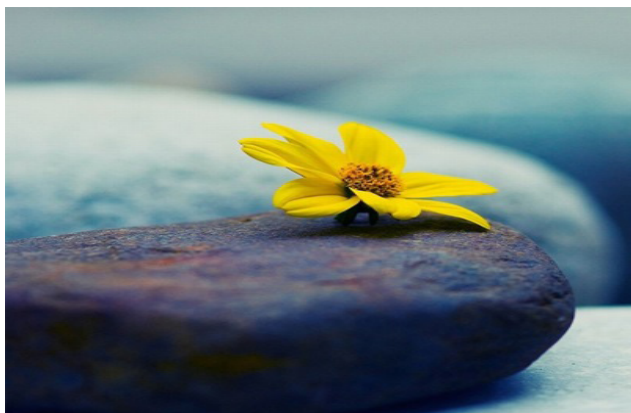
Với người tu hành thì thiền là một công cụ hữu hiệu để quán chiếu mọi nỗi sầu, duy trì thân tâm an lạc, trí óc minh mẫn. Nghe thì ai cũng tưởng rằng mình đã biết, nhưng thực ra chỉ có qua thực hành và trải nghiệm ta mới thấy hết được sự vi diệu của thiền. Cái khác nhau giữa người còn vướng khổ và người thoát khổ chính là ở chỗ thực hành. Hiểu biết và lý luận là chưa đủ, Đạo Phật hơn nhau ở sự thực hành.

TP. HCM, 2020

Bài 15

Sống Như Thế Nào Mới Là Quan Trọng

“Ta hãy xét xem mình đã sống như thế nào chứ đừng chỉ quan tâm đến sống thọ đến bao lâu, vì dù có lâu đến đâu cũng không ai thoát ra được giới hạn của sinh tử...”



Có người sống lâu nhưng cuộc sống nặng nề
Ubuồn khổ. Có người sống ngắn ngủi nhưng
tỏa sáng và để lại dấu ấn trong lòng mọi người.
Sống thọ hay không thọ là do nghiệp báo trong
kiếp này, cho nên không thể nói thế nào là tốt
hay không tốt. Đôi khi số lượng không đồng
nghĩa với chất lượng, nhiều khi ít thì quý, còn
nhiều lại thừa. Tất cả còn tùy thuộc vào từng
hoàn cảnh cụ thể.

Nếu nhìn lại lịch sử, ta sẽ thấy các vĩ nhân
đều là những người sống cống hiến nhiều cho
nhân loại chứ không phải là những người chỉ
biết chăm chút cho bản thân để mình được
sống lâu hơn người. Nhìn lại gia đình, dòng
họ của mình cũng vậy. Ít ai khen ngợi ông
này, bà nọ đã sống thọ bao nhiêu mà người ta
chỉ nhắc đến họ vì trí tuệ và cách sống để đến
hôm nay mỗi khi ôn lại con cháu vẫn còn thấy
kính nể, tự hào.

Trong vũ trụ to lớn, một cái ta nhỏ bé
chẳng có nghĩa gì, có chăng chỉ là một giọt
nước giữa đại dương bao la. Thế nhưng đoạn

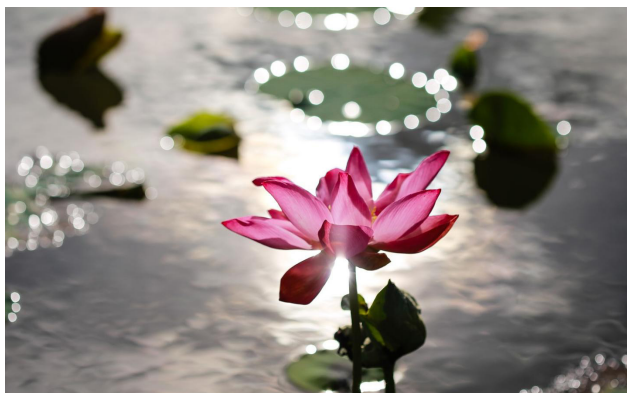
đường ta đã đi qua, dù ngắn hay dài, cũng giúp soi đường cho các thế hệ mai sau. Vậy nên, ta hãy xét xem mình đã sống như thế nào chứ đừng chỉ quan tâm đến sống thọ đến bao lâu, vì dù có lâu đến đâu cũng không ai thoát ra được giới hạn của sinh tử.

TP. HCM, 2020

Bài 16

Tôi Theo Đạo Phật

*“Sống trên đời nếu có duyên nghe được
Bát Nhã Tâm Kinh thì cũng đã là may
mắn và hạnh phúc cho ta...”*



Ngày xưa tôi bén duyên với Đạo Phật nhờ Nghe lỏm một câu Kinh Bát Nhã. Lúc đó, dù trí chưa hiểu rõ ý nghĩa câu kinh nhưng tâm đã bị cuốn hút bởi bài Tâm Kinh này. Qua nhiều năm thực hành Đạo Phật giữa đời thường, cộng thêm sự chiêm nghiệm từ bản thân, tôi dần hiểu được hơn lời Phật dạy qua bài Tâm Kinh này.

Thực ra, đã là Kinh Phật thì không có Kinh nào cao, Kinh nào thấp, không có Kinh nào dành riêng cho bậc trí tuệ và Kinh nào cho hạng thường dân. Phật pháp là mưa pháp, cây cao thì đón nước trước, cây thấp đón nước sau, rồi cây nào cũng được lợi ích. Cũng vậy, ai cũng có thể học Kinh Bát Nhã. Người lợi trí thì có thể lĩnh hội nhanh, người chậm hơn thì lĩnh hội từ từ, rồi ai cũng sẽ hiểu và cũng được lợi ích.

Sống trên đời nếu có duyên nghe được Kinh Bát Nhã thì quả là may mắn và hạnh phúc cho ta. Đức Phật từng nói Bát Nhã Tâm Kinh là ‘Mẹ của Chư Phật’, nhờ hành trì theo

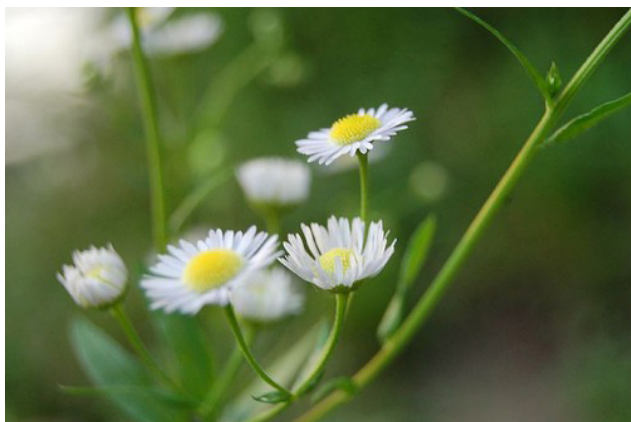
Tâm Kinh này mà Chư Phật ba đời: quá khứ, hiện tại và tương lai đều thành tựu giác ngộ. Bát Nhã Tâm Kinh ngắn gọn, chỉ khoảng 260 từ, súc tích và cô đọng đến từng câu chữ, chỉ thẳng vào chân lý. Muốn học Tâm Kinh, ta có thể tìm các bản diễn giải Kinh của các thầy, nhưng quan trọng là ta phải tư duy và suy nghiệm thêm bằng trí tuệ của mình. Và vì đây là Tâm Kinh nên ta cần lắng nghe Kinh bằng tâm chứ không nên sa vào câu chữ rồi sinh ra hý luận.

TP. HCM, 2020

Bài 17

Để Ngộ Cần Có Duyên

“Nhờ có duyên mà ta mới ngộ, mới hiểu, mới thấm lại những điều mà ta đã từng nghe và tưởng chừng như mình đã biết từ lâu...”



Cây lúc nhỏ thì phát triển nhanh về chiều cao, khi đến một độ cao nhất định thì gốc nó mới phát triển dần theo chiều ngang. Người ta cũng vậy, khi còn trẻ thì thích những hoạt động sôi nổi, khi về già mới sâu lắng và hướng về tâm linh nhiều hơn.

Với nhiều người trẻ tuổi, dù có nghe và thấy giáo lý Đạo Phật là hay, là đúng nhưng họ cũng phải gác lại vì cái họ đang hướng đến là tranh đấu để tạo dựng công danh sự nghiệp nuôi sống gia đình. Chỉ đến khi nhiều tuổi hơn, sau khi trải qua nhiều biến cố thăng trầm và đau khổ thì người ta mới tìm đến Đạo Phật để tìm lại sự thanh thản trong tâm hồn và an lạc trong cuộc sống.

Với những người trẻ, những lời Phật dạy thoạt nghe không quá khó hiểu nhưng để ngộ được thì cần có thời gian để trải nghiệm và chiêm nghiệm. Cơ hội trải nghiệm và chiêm nghiệm đó chính là duyên. Nhờ có duyên mà ta mới ngộ, mới hiểu, mới thấm lại những điều mà ta đã từng nghe và tưởng chừng như mình đã biết từ lâu.

TP. HCM, 2020

Bài 18.....

Sống Lương Thiện

“Có mặt trên đời này mà không thể duy trì được cuộc sống lương thiện tức là ta đã tự đánh mất món quà quý nhất mà cuộc đời đã ban tặng cho mình...”



Sinh ra có thể nghèo giàu, nhưng cuộc đời không lấy mất của ta cơ hội để sống lương thiện, để có một đời sống hạnh phúc. Chỉ có ta mới đánh mất đi cơ hội đó của mình trước những khó khăn cám dỗ.

Sống lương thiện là báu vật quý nhất của đời người. Đừng chấp nhận đánh đổi cuộc sống lương thiện để tìm chút ít của cải vật chất phi nghĩa. Đừng vì miếng ăn, danh vọng mà chấp nhận nhắm mắt đưa chân để dẫn thân vào vòng lao lý.

Cuộc sống hạnh phúc là khi người ta dám sống theo lý tưởng và giữ tròn phạm hạnh. Sống lương thiện với một nghề nghiệp chân chính (còn gọi là Chánh Mạng) là một trong tám con đường giải thoát mà Đức Phật đã chỉ cho ta. Thoạt nghe tưởng đơn giản nhưng không nhiều người làm được trong xã hội có quá nhiều cám dỗ. Có mặt trên đời này mà không thể duy trì được cuộc sống lương thiện tức là ta đã tự đánh mất món quà quý nhất mà cuộc đời đã ban tặng cho mình.

TP. HCM, 2020

Bài 19

Còn Tham, Sân, Si Nên Mới Cần Tu

*“Vì mình còn tham, sân, si nên cần tu.
Cũng giống như người có bệnh thì mới
cần uống thuốc...”*



Nhiều người nghĩ rằng mình còn nhiều tham, sân, si thì không thể tu được. Thật ra, đã là con người ai mà không có khuyết điểm, không nhiều thì ít, ai cũng có những ham mê chưa thể dứt bỏ. Nhưng đừng vì thế mà nghĩ rằng mình không thể tu hành. Ngược lại, chính vì còn tham, sân, si nên mình mới cần tu. Cũng giống như người có bệnh thì mới cần uống thuốc, chứ người bình thường thì uống thuốc làm gì?

Tu hành là để giảm bớt tham, sân, si, giảm bớt tật xấu, giảm bớt ác nghiệp. Đó là một quá trình chứ không phải một ngày, một lần mà được. Giống như trước đây khi ta chưa tu, ta hay giận hờn và mỗi khi giận kéo dài rất lâu, thậm chí đến hàng tháng, hàng năm. Giờ đây nhờ có tu, tuy ta vẫn còn giận nhưng chỉ giận một ngày, một giờ, hoặc một vài phút. Như vậy là tốt lắm rồi, là tiến bộ lắm rồi. Tham lam, si mê cũng vậy, chỉ mong giảm được chút nào là mừng chút ấy. Tu hành thực ra không phải

là để mong đắc đạo trong một sớm một chiều, mà là cho mình hạnh phúc hơn ngay bây giờ, qua đó gia đình, đồng nghiệp, và những người chung quanh mình cũng được hạnh phúc hơn.

Vì chúng ta còn nặng nợ với đời cho nên chưa thể xuất gia. Và cũng vì còn trong vòng tục lụy, ta sẽ gặp đau khổ nhiều hơn nên ta cũng cần đến Phật Pháp nhiều hơn. Việc hiểu biết và thực hành Phật pháp trong đời thường sẽ giúp tăng thiện nghiệp, giảm bớt ác nghiệp, từ đó cuộc sống của ta sẽ bớt đau khổ và hạnh phúc cũng sẽ nhiều hơn.

TP. HCM, 2020

Bài 20

Không Trụ Vào Ngũ Uẩn

“Vấn đề là ta phải làm sao cố gắng tu hành cho thật tốt để vượt đến cõi mới tốt đẹp hơn. Khi đó, tự khắc ta sẽ có ngũ uẩn mới tốt đẹp hơn bây giờ nhiều...”



Thân ta (Sắc) là do tứ đại (đất, nước, gió, lửa) hợp thành. Tâm ta đối cảnh tạo ra Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Thân và Tâm bao gồm Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức còn gọi là ngũ uẩn, chúng được tạo thành, biến đổi, hoại diệt mỗi khi ta đi từ cõi luân hồi này sang cõi luân hồi khác. Nói cách khác, ở mỗi cõi luân hồi ta sẽ có ngũ uẩn tương ứng với cõi đó. Khi ta bước vào cõi luân hồi mới thì ngũ uẩn mới cũng được tạo thành và ngũ uẩn cũ mất đi.

Người đời đau khổ vì trụ vào ngũ uẩn. Người ta tìm mọi cách để níu giữ không cho ngũ uẩn thay đổi, không sinh diệt, nhưng điều đó là không thể. Giống như khi ta đuổi theo để bắt chiếc bóng của mình, càng chạy thì bóng sẽ càng xa nên ta không sao ta bắt được.

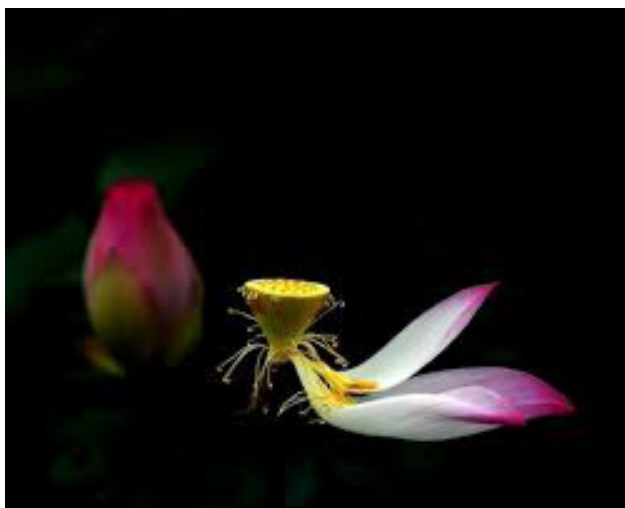
Đức Phật dạy người tu hành không trụ vào ngũ uẩn bởi vì ngũ uẩn vô thường và không thật có (ngũ uẩn giai không). Mục đích của tu hành là tu tâm và tích phúc chứ không phải để giữ mãi ngũ uẩn hiện có. Vấn đề là ta phải làm sao cố gắng tu hành cho thật tốt để vươn đến cõi mới tốt đẹp hơn. Khi đó, tự khắc ta sẽ có ngũ uẩn mới tốt đẹp hơn bây giờ nhiều.

TP. HCM, 2020

Bài 21.....

Chăn Bò

“Khi chưa có bò thì muốn có nó, khi có nó rồi thì phải lo đi chăn. Đời người là một vòng lẩn quẩn, hết ngày này đến ngày kia phải lo chăn bò...”



Một hôm Đức phật đang thuyết pháp, một người chăn bò hốt hơ, hốt hải chạy đến hỏi có thấy con bò của ông ta chạy qua đó không? Sau khi nghe mọi người nói không thấy, ông ta vội chạy đi nơi khác để tiếp tục tìm kiếm. Có một con bò đi lạc mà ông ta đã khổ như thế, nếu có nhiều bò thì ông ta còn khổ hơn thế nhiều.

Chúng ta cũng vậy, cũng có nhiều ‘con bò’ mà hàng ngày ta phải chăn dắt và giữ gìn. Đó là nhà cửa, xe cộ, vườn đất, công việc.... Hàng ngày ta cũng phải chạy đôn, chạy đáo để chăn dắt chúng vì nếu sơ ý để chúng thất lạc thì sẽ bị người khác bắt mất. Các tỉ phú sẽ còn khổ hơn chúng ta nhiều. Họ ăn không ngon, ngủ không yên, hết lo cho con bò này lại phải để mắt đến con bò khác, cho nên cả ngày họ lảng xảng, tất bật đâu có thời gian để sống cho mình.

Khi chưa có bò thì muốn có nó, khi có nó rồi thì phải lo đi chăn. Đời người là một vòng lẩn quẩn, hết ngày này đến ngày kia phải lo ‘chăn bò’. Biết khổ, biết than vãn và nhưng chẳng ai chịu buông bỏ bớt mà vẫn muốn gom thêm vào. Thật đúng là tự mình làm khổ cho mình!

TP. HCM, 2020

Bài 22.....

Thương Tật Trong Tâm Hồn

“Người bị thương tật trong tâm hồn cũng cần được giúp đỡ. Nếu ta không giúp được họ thì thôi chứ đừng ghét bỏ họ tội nghiệp...”



Cây nào cũng vậy, không ít thì nhiều cũng Umang nhiều vết sẹo. Nếu nhẹ thì ở trên cành lá, còn nặng thì ở thân và gốc. Nếu vết thương nằm ở cành lá thì nó có thể tự khỏi và để lại các vết sẹo, nhưng nếu vết thương đã ăn sâu vào phần gốc thì cây có thể chết.

Con người cũng thế, không ít thì nhiều cũng có một vài khuyết điểm. Có cái bên ngoài dễ sửa, nhưng cũng có cái nằm sâu bên trong tâm rất khó thay đổi. Họ cũng giống như cây bị thương tật, chỉ khác là không phải thương tật ở thân xác mà là thương tật trong tâm hồn.

Nếu ta thấy cây bị sâu rầy tấn công, ta không ghét bỏ mà chỉ thấy tiếc và tội cho nó. Ta muốn giúp nó chữa hết bệnh càng nhanh càng tốt. Với con người cũng thế, khi thấy người bị thương tật trong tâm hồn thì cũng nên thương họ vì họ cần được giúp đỡ. Nếu ta không giúp được họ thì thôi chứ đừng ghét bỏ họ tội nghiệp.

TP. HCM, 2020

Bài 23.....

Cái Khổ Của Kiếp Người

“Khi khỏe mạnh thì khổ bởi sự hơn thua, đến khi không còn muốn hơn thua thì lại lâm vào hoàn cảnh ốm đau bệnh hoạn. Giá như người ta biết buông bỏ để hưởng sự an lạc trong những lúc bình thường khi chưa mắc bệnh....”



Vừa rồi tôi có vào bệnh viện thăm một người bạn. Khác với quang cảnh ngoài đường phố náo nhiệt, bên trong bệnh viện là những khuôn mặt u sầu, đau khổ của bệnh nhân và gia đình. Dọc theo hành lang là nhiều lớp người, lớp nằm lớp ngồi, mòn mỏi mong cầu sự may mắn. Những người vào đây đều có chung nỗi khổ vì bệnh tật nên họ thông cảm nhường nhịn lẫn nhau chớ không tranh đấu với nhau như thường thấy ngoài đời.

Trên đường trở về nhà tôi cứ mãi suy nghĩ về hai thái cực của kiếp người. Khi ốm đau bệnh hoạn thì ta dễ buông bỏ và hướng thiện vì lúc đó ta không còn mong muốn gì hơn là khỏi bệnh. Vậy mà sau khi hết bệnh mạnh khỏe trở lại thì ta lại lao vào tranh đấu giành giật hơn thua. Nói chung kiếp người là khổ. Khi khỏe mạnh thì khổ bởi sự hơn thua, đến khi không còn muốn hơn thua thì lại lâm vào hoàn cảnh ốm đau bệnh hoạn.

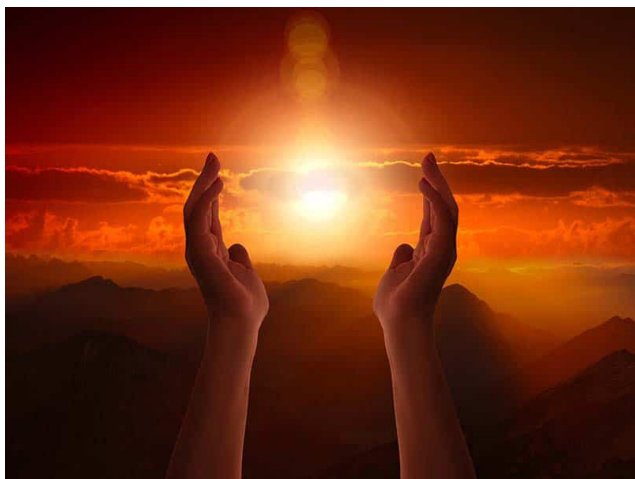
Tại sao người ta không biết buông bỏ để hưởng sự an lạc trong những lúc bình thường khi chưa mắc bệnh? Nếu đợi đến khi mắc bệnh mới chịu buông bỏ thì đã muộn vì khi đó ta cũng không thể an lạc trong khi thân xác mình đang bị bệnh tật hoành hành.

TP. HCM, 2020

Bài 24

Tương Thông

“Tích cực làm thiện nghiệp, nguyện cầu trong tâm mọi lúc, mọi nơi sẽ là cách kết nối ta tương thông với chư Bồ Tát và thánh thần nhanh nhất...”



Sinh vật nào cũng có những tín hiệu đặc trưng Uriêng. Các tín hiệu đó được phát ra để đồng loại nhận ra nhau mà tìm đến. Con người cũng vậy, chúng ta cũng phát ra những tần số năng lượng khác nhau mà qua đó những người có cùng tần số sẽ tương thông và tìm đến nhau.

Người mê tín thì nghĩ rằng phải sắm sửa thật nhiều lễ vật, lên chùa cầu nguyện thì mới linh thiêng. Thực ra, tín hiệu mà ta phát tỏa ra môi trường xung quanh sẽ kết nối ta tương thông với các cõi tương ứng một cách tự nhiên mà nhiều khi không cần cầu xin gì cả. Nếu ta nghĩ và làm điều thiện với tâm trong sáng, người tốt và thánh thần sẽ có mặt để gia hộ cho ta. Ngược lại, nếu ta nghĩ hoặc làm điều bất thiện với tâm độc ác, kẻ xấu và ma quỷ sẽ tìm đến để cùng nhập bọn.

Tu hành không nên nặng về hình thức. Hãy tích cực làm thiện nghiệp, nguyện cầu trong tâm mọi lúc, mọi nơi sẽ là cách kết nối ta tương thông với chư Bồ Tát và thánh thần nhanh nhất. Đừng nghĩ lên chùa mới có Phật mà nên biết Phật ở ngay trong tâm mình.

TP. HCM, 2020

Bài 25.....

Tâm Tĩnh Lặng

“Người tu hành giữ tâm như như bất động, thoát ra khỏi cương và nhu. Tâm tĩnh lặng không bị tác động bởi ngoại cảnh chính là dĩ bất biến ứng vạn biến....”



Cứng rắn chưa chắc đã dững mãi, mềm dẻo chưa chắc đã nhu nhược. Người xưa đưa ra hình tượng cái răng cứng nên dễ gãy, cái lưỡi mềm nên còn. Ở đời, người có trí là người hiểu biết lúc cương, lúc nhu tùy theo hoàn cảnh. Trong cương có nhu nên không gãy, trong nhu có cương nên không hèn.

Khi một người bị kẹt giữa dòng nước chảy xiết, nếu muốn thoát hiểm người đó cần biết thả lỏng mình để nương theo dòng nước để ít bị mất sức. Cũng vậy, khi gặp hoàn cảnh khó khăn, người có trí sẽ biết uyển chuyển để bảo toàn sức lực chờ đợi thời cơ. Nếu cứ khăng khăng ý vào sức mạnh của mình thì sẽ tạo ra xung lực đối kháng. Nếu yếu hơn, mình sẽ bị tổn thương; còn dẫu mình có mạnh hơn thì dù thắng cũng bị tổn hao nhiều sức lực.

Người tu hành giữ tâm như như bất động, thoát ra khỏi cương và nhu. Tâm tĩnh lặng không bị tác động bởi ngoại cảnh, đó chính là dĩ bất biến ứng vạn biến.

TP. HCM, 2020

Bài 26.....

Thiền Và Tu

“Thiền có khả năng chữa lành đau khổ, tiếp thêm năng lượng cho mỗi ngày ta sống. Nhưng thiền chỉ là công cụ chứ không phải là đích đến....”



Có người bạn nói với tôi rằng anh muốn đi thật xa đến một nơi nào đó để tâm được yên. Tôi khuyên anh không phải đi đâu hết mà chỉ cần thực hành thiền ngay tại nhà. Anh nói anh không thiền được vì tâm anh lúc nào cũng chạy lung tung. Tôi nói nếu tâm anh chạy lung tung thì càng cần phải thiền vì thiền là để giúp tâm an định, chứ nếu tâm đã an định rồi thì chẳng cần thiền làm gì?

Mục đích của thiền là để lắng đọng, quán chiếu lại tâm mình. Dù tâm có chạy lung tung thì ta cũng không cần quá lo lắng, không cần ngăn cản mà chỉ cần quan sát nó. Nó chạy mãi rồi cũng phải dừng. Lúc đó, chỉ cần kéo nhẹ tâm về với thực tại là được. Qua trải nghiệm, ta sẽ dần nhận ra sự vô thường, vô nghĩa và vô lý của những dòng tâm thức để rồi không còn chạy theo chúng nữa. Giống như ly nước khi mới rót ra thì cạn còn lơ lửng, khi để yên một lúc thì cạn cũng sẽ lắng dần. Tâm người cũng vậy. Khi bình thường thì hiểu động, sân si, khi ngồi yên cũng sẽ lắng dần. Khi sân si đã lắng, tâm trong sáng lại hiện lên, ta sẽ thấy sự an lạc mình mang mà thiền mang lại.

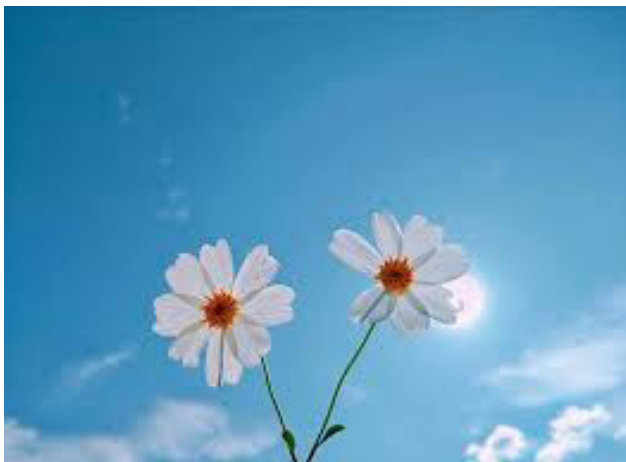
Ngày nay, không chỉ người tu mới thực hành thiền mà tất cả những ai muốn tâm mình sáng suốt, bớt đau khổ đều thực hành thiền hàng ngày. Thiền có khả năng chữa lành đau khổ, tiếp thêm năng lượng cho mỗi ngày ta sống. Nhưng cũng cần lưu ý rằng thiền chỉ là công cụ chứ không phải là đích đến. Tu hành là để phát triển thêm trí tuệ và tâm từ bi chứ không phải chỉ để cho tâm an lạc mà thôi.

TP. HCM, 2020

Bài 27.....

Tĩnh Thức

“Sống trên đời này ai cũng đều gặp phải những điều mình thích và không thích, may mắn và không may mắn. Khổ hay không khổ chỉ khác nhau ở chỗ ta biết nhận ra, quán chiếu, và điều chỉnh kịp thời hay không...”



Có người hỏi rằng tôi đã có lúc nào tôi bị xuống tinh thần chưa? Có lúc nào tôi lo sợ và bi quan chưa? Câu trả lời tất nhiên là có, nhưng những lúc đó với tôi thường không kéo dài vì tôi khá tỉnh thức để nhận ra chúng và kịp thời điều chỉnh.

Giống như khi lái xe, nếu ta thấy xe đi lệch qua bên trái thì mình phải lập tức đánh xe về bên phải, và ngược lại. Trong đời sống hàng ngày cũng vậy, để được bình yên thì ta cũng phải liên tục điều chỉnh, đó cũng chính là tu. Tu tức là tỉnh thức, liên tục điều chỉnh theo trung đạo, sao cho ác nghiệp bớt dần và thiện nghiệp tăng dần, tâm lo lắng bất an dần trở nên tĩnh lặng và an lạc.

Sống trên đời này ai cũng vậy, cũng đều gặp phải những điều mình thích và không thích, may mắn và không may mắn. Khổ hay không khổ chỉ khác nhau ở chỗ là ta biết nhận ra, quán chiếu, và điều chỉnh kịp thời hay không.

TP. HCM, 2020

Bài 28

Cần Buông Đúng Lúc

“Sự khác nhau giữa người tu và không tu ở chỗ họ cùng phấn đấu nhưng người tu thì biết buông đúng lúc nên thanh thản nhẹ nhàng, còn người không tu thì cố bám víu nên đắm chìm trong đau khổ...”



Hạnh phúc và đau khổ, thành công và thất bại, được và mất, tất cả đều là hai mặt của cuộc sống, chúng xảy ra với tất cả mọi người chứ không riêng một ai. Người tu tập thì biết phần đầu đúng thời cơ, biết buông bỏ đúng lúc để thoát ra khỏi các vòng xoáy đau khổ. Người không tu thì cố gắng bám víu cho đến cùng, cố chịu đựng cho đến khi quá sức để rồi tan vỡ như những bong bóng vỡ vụn trong cơn mưa lũ.

Người đời ai cũng cố gắng để mình được giỏi giang, giàu có và địa vị cao. Nhưng để có được những điều đó, nhiều người đã phải đánh đổi sự tự do, thanh thản, hay thậm chí hạnh phúc của mình. Hơn nữa, một khi đã quen ở trên cao, lúc xuống thấp thì lại khó. Khi thành công thì vui, lúc thất bại thì khổ. Do đó, nếu ta không học buông bỏ đúng lúc thì sẽ không chịu nổi áp lực và có thể sẽ quy ngã bất cứ lúc nào.

Sự khác nhau giữa người tu và không tu ở chỗ họ cùng phần đầu nhưng người tu thì biết buông đúng lúc nên thanh thản nhẹ nhàng, còn người không tu thì cố bám víu nên đắm chìm trong đau khổ.

TP. HCM, 2020

Bài 29

Hạnh Phúc Là Biết Đủ

“Biết đủ là hạnh phúc. Hãy để bớt lại sau lưng những gì không phải của mình. Không nên mang theo quá nhiều để cho bước đi của mình được nhẹ nhàng thanh thản...”



Ngày xưa trong câu chuyện ăn khế trả vàng, người em sống một đời hạnh phúc vì không tham lam. Dù đang đứng bên đống vàng nhưng người em chỉ nhặt lấy một ít mang về đủ dùng. Người anh thì ngược lại, không biết bao nhiêu là đủ, cho nên dù đã lấy đầy một bao to nhưng vẫn cố nhét thêm vào quần áo. Hậu quả là bao vàng trên lưng quá nặng nên chim phượng hoàng đã chao đảo làm rơi người anh xuống biển.

Chuyện ngày xưa tưởng đã là cổ tích, nhưng ngày nay vẫn có người tham đắm, cố nhặt càng nhiều càng tốt cho dù đã giàu nứt đổ đổ vách nhưng vẫn chưa biết dừng lại. Tội cho những người nghèo cô thế, ngày càng bất lực khi phải tranh đấu để tồn tại trong cuộc đua không cân sức trong cùng một xã hội với những người có nhiều thế lực, tiền tài.

Ở đời biết đủ là hạnh phúc. Đời vẫn còn nhiều việc khác mà ta cần trải nghiệm chứ đâu phải chỉ có tiền tài, danh vọng. Hãy để bớt lại sau lưng những gì không phải của mình. Không nên mang theo quá nhiều để cho bước đi của mình được nhẹ nhàng thanh thản.

TP. HCM, 2020

Bài 30.....

DỄ ĐẾN CŨNG DỄ ĐI

“Cứ một ngày qua đi là ta bớt đi một ngày của sinh mệnh, cho nên ta phải sống sao cho có ý nghĩa chứ đừng hoang phí hoặc đánh đổi nó vì những thứ vật chất tầm thường...”



Người đời thường nói cái gì dễ đến thì cũng dễ đi. Trên đời này, tiền bạc và của cải là những thứ dễ đến nhưng cũng dễ ra đi nhất. Chúng đến với ta hàng tháng, hàng ngày, hay thậm chí là hàng giờ và ra đi cũng nhanh chóng không kém. Thật vậy, trong đời ta không thể nhớ hết bao nhiêu bạc tiền đã đi qua tay ta, chỉ biết rằng chúng đi vào rồi lại đi ra như gió thổi qua nhà trống. Cũng chính vì chúng thay đổi quá nhanh nên dù có giá trị nhưng không phải là thứ quý nhất. Dù hôm nay chúng có mất đi thì ngày mai chúng lại đến, lo gì!

Nhưng cũng có những thứ trên đời này khi đã mất đi sẽ không tìm lại được. Đó là cha mẹ, anh em, gia đình, người thân. Họ chỉ đến với ta một lần trong đời và một khi đã mất đi thì không bao giờ trở lại. Đó mới thật là những thứ quý nhất mà cuộc đời đã ban cho ta, ta phải biết giữ gìn chớ nên sao lãng.

Thời gian, tuổi trẻ, sinh mệnh cũng là những thứ quý nhất mà cha mẹ đã ban cho ta. Sinh mệnh không phải vô tận, mà ngược

lại nó rất hữu hạn. Cứ một ngày qua đi là ta bớt đi một ngày của sinh mệnh nên ta phải sống sao cho có ý nghĩa chứ đừng hoang phí hoặc đánh đổi nó vì những thứ vật chất tầm thường. Người giàu có tuy giỏi nhưng chưa hẳn đã thông minh nếu như họ bỏ hết cuộc đời vào việc kiếm tiền và tiêu tiền.

TP. HCM, 2020

Bài 31

Cho Nhau Những Gì?

“Không cần phải cho nhau nhiều vật chất mà hãy cho nhau thêm tình thương. Hãy bớt trách móc, giận hờn mà hãy cảm thông và thấu hiểu...”



Phước đức là báu vật vô hình, vô hạn mà người đời ít chú ý đến. Để có nhiều phúc ta không cần phải giành giật mà chỉ cần sống thiện lành. Vật chất là báu vật hữu hình, hữu hạn. Ta phải lao động cật lực, thậm chí phải giành giật mới có chúng.

Người đời cho nhau chút ít vật chất nhưng lại làm khổ nhau về tinh thần, vậy thì chút vật chất kia có nghĩa gì so với những đau khổ mà người đó phải trải qua? Niềm vui trong đời thì mấy chốc thoáng qua, còn khổ đau thì nghìn trùng vô tận. Khổ đau từ sự bon chen so sánh, khổ đau của ly biệt, khổ đau của oán ghét, khổ đau của sinh tử, chúng như những đợt sóng nối tiếp nhau, hết lớp này đến lớp khác, nghìn trùng vô tận.

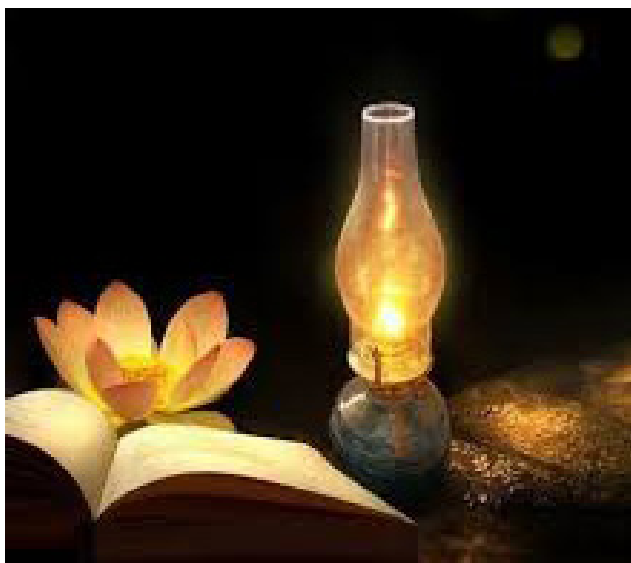
Kiếp người vốn nhiều đau khổ nên đừng mang thêm cho nhau đau khổ. Không cần phải cho nhau nhiều vật chất mà hãy cho nhau thêm tình thương. Hãy bớt trách móc, giận hờn mà hãy cảm thông và thấu hiểu. Đời người như chiếc lá, hết xanh đến vàng rồi héo rụng. Đâu ai hơn ai, đâu ai khác ai, có khác chăng là ta rời cành sớm hay muộn mà thôi.

TP. HCM, 2020

Bài 32.....

Của Quý Là Do Người Biết Dùng

“Của quý là do người biết dùng, chứ ham tích góp làm chi những thứ mà mình không bao giờ đụng đến...”



Một chị bạn khoe với tôi rằng chị vừa được tặng một quyển sách quý. Tôi hỏi chị rằng chị đã đọc được trang nào trong quyển sách đó chưa? Chị bảo chưa. Tôi nói với chị rằng quyển sách đó dù quý đến đâu nhưng nếu chị không đọc thì cũng không lợi ích gì. Giống như một loại thuốc hay mà mình không uống thì cũng không có tác dụng gì cả.

Thật ra cơ hội mang đến cho ta nhiều điều quý giá nhưng ta thường không biết nắm bắt lấy nó. Cũng có người nắm bắt được nhưng lại không biết sử dụng. Giống như người có của quý trong nhà mà không biết, trong khi đó lại đi cầu xin người khác bố thí cho mình.

Có ít, có nhiều chưa chắc quan trọng bằng biết sử dụng những gì mình có. Của quý là do người biết dùng, chứ ham tích góp làm chi những thứ mà mình sẽ không bao giờ đụng đến.

TP. HCM, 2020

Bài 33.....

GÔNG MÌNH CHI CHO KHỔ?

“Người tu hành chọn cuộc sống an lạc nên họ sống thực với chính mình. Học tập, phấn đấu là để tinh tấn chứ không để đề cao hình thức...”



Người yếu đuối thường cố tỏ ra mạnh mẽ.
Người thấp kém thường cố tỏ ra quyền quý.
Người nghèo khó thường cố tỏ ra sang trọng.
Tất cả là để che đậy điểm yếu của mình.

Người đời thường quan tâm đến việc người khác đánh giá mình. Vì ‘cái tôi’ quá cao mà nhiều người phải gồng mình lên mà sống. Thật ra, muốn người ta nể trọng thì mình phải thay đổi từ trong từ cách nghĩ, cách sống, đến cách làm, chứ chỉ cố gồng mình lên bề ngoài thì chỉ thêm mệt chứ chẳng có ích gì.

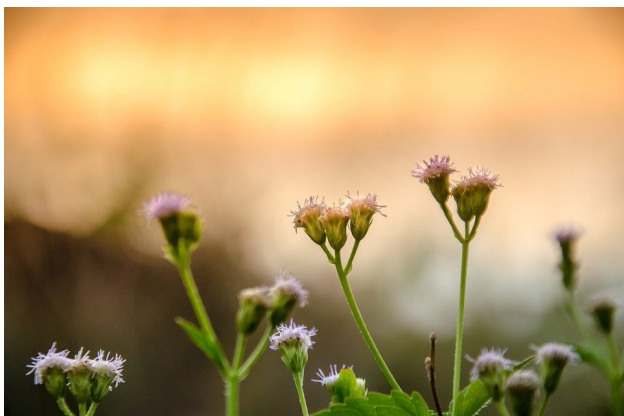
Người tu hành chọn cuộc sống an lạc nên họ sống thực với chính mình. Học tập, phấn đấu là để tinh tấn chứ không để để cao hình thức.

TP. HCM, 2020

Bài 34

Khác Nhau Ở Cách Nghĩ

*“Nếu ta tập cách nhìn mọi sự việc theo
lăng kính của Đức Phật thì ta sẽ biết mình
cần phải làm gì và ta sẽ thấy sự vật cũng
không quá bề tặc như ta tưởng...”*



Có bao giờ ta thử hỏi vì sao người nghèo sau khi trúng số, vài năm sau họ vẫn lại hoàn nghèo? Có bao giờ ta thử hỏi vì sao người giàu dẫu bị phá sản nhiều lần, họ vẫn trở lại giàu có? Câu trả lời chính ở sự khác nhau trong cách nghĩ giữa người nghèo và người giàu, từ đó dẫn đến cách sống, cách hành động và kết quả của họ cũng khác nhau.

Học hành, kiến thức chỉ là kỹ năng, cách ta suy nghĩ mới quyết định cách ta sống và kết quả thành bại của đời mình. Người nghèo nếu muốn giàu không gì khác hơn là phải học tập và bắt chước theo cách nghĩ của người giàu, tức là phải có tầm nhìn xa, đặt mục tiêu cao, chấp nhận rủi ro, và sẵn sàng làm việc để theo đuổi mục tiêu đến cùng.

Trong tu hành cũng vậy, muốn tiến bộ ta phải học và làm theo Đức Phật, từ cách nghĩ cho đến việc làm, từ cách đi đứng, ăn nói cho đến cách ứng xử trong mọi sự việc. Khi gặp khó khăn thay vì phản ứng theo bản năng tự

nhiên, ta nên tự hỏi nếu là Đức Phật trong hoàn cảnh đó thì Đức Phật sẽ ứng xử như thế nào? Đức Phật sẽ làm gì? Nếu ta tập cách nhìn mọi sự việc theo lăng kính của Đức Phật thì ta sẽ biết mình cần phải làm gì và ta sẽ thấy sự vật cũng không quá bế tắc như ta tưởng.

TP. HCM, 2020

Bài 35.....

Không Phải Tại Trời

“Không có gì xảy ra là ngẫu nhiên, tất cả đều do nhân quả sắp đặt...”



Phần lớn khi gặp khổ, người ta thường oán trách sao ông trời bất công. Hết đổ lỗi cho trời, họ quay sang đổ lỗi cho người, cho số phận, chớ ít ai nghĩ rằng đó là do quả báo của mình đã làm trong quá khứ và đến bây giờ là lúc mình phải trả.

Giống như khi say rượu, hôm sau thức dậy ta thấy nhức đầu, mệt mỏi. Nếu ta quên hết mọi việc hôm qua thì hôm nay sẽ không hiểu vì sao mình mệt. Cũng vậy, có những việc ta đã làm từ rất lâu trong quá khứ cho đến hôm nay đã không còn nhớ. Đến khi chuyện xảy ra, ta đổ cho số phận, cho xui rủi, cho trời đất, chớ đâu biết rằng đó là nghiệp báo mà mình đã gieo từ lâu lắm rồi.

Không có gì xảy ra là ngẫu nhiên, tất cả đều do nhân quả sắp đặt. Trong chúng ta, ai cũng từng tạo hàng hà sa số nghiệp, có cái ta còn nhớ, có cái ta đã quên, có cái gần đây, có cái từ lâu trong nhiều tiền kiếp. Trời đất công bằng nên mới có quả báo, nhưng vì ta mau quên nên mới trách oan cho số mệnh mà thôi.

TP. HCM, 2020

Bài 36.....

Tìm Thêm Làm Chi
Những Thứ Mình
Không Thiếu?

“Cần nhận biết cái những mình đang thiếu để bổ sung thêm, chứ cố thêm làm chi những thứ mình không thiếu...”



Mỗi ngày trung bình ta làm việc 8 giờ đồng hồ từ sáng đến chiều. Đó là khoảng thời gian quý nhất và hiệu quả nhất trong ngày mà ta dành trọn cho công cuộc mưu sinh. Nếu như mỗi ngày có 24 giờ thì một phần ba cuộc đời ta đã dành cho công việc, một phần ba dành cho giấc ngủ, và một phần ba cho các phần còn lại trong đó có gia đình và các nhu cầu khác của bản thân.

Khi ta giàu hơn thì thời gian dành cho công việc cũng nhiều hơn nên thời gian còn lại cho gia đình và bản thân cũng ít hơn. Nhiều người giàu không còn thời gian để ăn chứ nói chi đến chăm sóc gia đình hay bản thân. Nhưng khổ nỗi là người giàu luôn nghĩ rằng mình rất thông minh, trong khi dưới mắt người khác thì đôi khi họ cũng tội nghiệp.

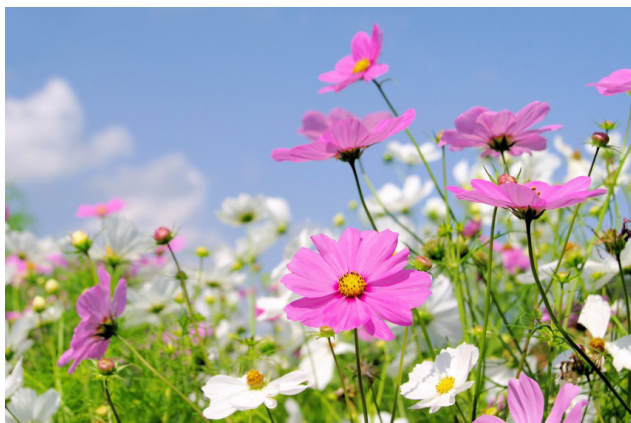
Đồng tiền tuy quý nhưng người thông minh cần biết cân bằng giữa các mặt của cuộc sống để không hối tiếc sau này. Nếu có tiền mà thiếu sức khỏe hoặc thất bại trong gia đình thì tiền nhiều cũng vô nghĩa. Bởi vậy, ta nên nhận biết những gì mình đang thiếu để bổ sung thêm, chứ cố thêm làm chi những thứ mình không thiếu.

TP. HCM, 2020

Bài 37.....

Hạnh Phúc Là Không Phụ Thuộc

“Nếu ngày nào mình còn phụ thuộc vào ai đó hay việc gì đó để được vui thì ngày đó an lạc và hạnh phúc với mình hãy còn xa...”



Người ta đau khổ vì chọn sống cuộc đời phụ thuộc. Ta không biết tự tạo ra niềm vui, hạnh phúc và sự an lạc cho chính mình mà mong chờ từ người khác, từ nơi khác mang lại.

Khi ta phụ thuộc về vật chất, ta sẽ không thấy hạnh phúc khi thiếu chúng. Có người tuy không phụ thuộc về vật chất nhưng lại phụ thuộc về tinh thần. Nhu cầu yêu thương cũng là sự phụ thuộc tinh thần. Dù trong bất cứ hoàn cảnh nào thì sự phụ thuộc quá mức cũng sẽ mang lại cho ta nhiều đau khổ, cho dù đó là tình thương trong gia đình hay tình yêu nam nữ. Lỗi không phải do người ta yêu thương mà do ta đã để sự phụ thuộc đó cột trói lấy mình.

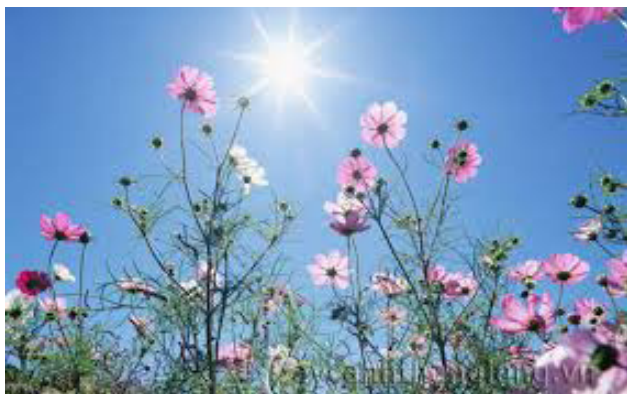
Những gì có duyên sẽ hội ngộ nhưng rồi chúng cũng sẽ qua đi. Người tu hành nên sống như dòng sông, thanh thảo chảy ra biển chứ không dừng lại để ôm ấp đôi bờ. Người tu hành sống không phụ thuộc vào ai, không phụ thuộc vào hoàn cảnh, và cũng không bị ràng buộc vào vật chất lẫn tinh thần. Nếu ngày nào mình còn phụ thuộc vào ai đó hay việc gì đó để được vui thì ngày đó an lạc và hạnh phúc với mình hãy còn xa.

TP. HCM, 2020

Bài 38

Không Chạy Theo, Cũng Không Xua Đuổi

“Người tu hành không vì thương mà chạy theo và cũng không vì không thích mà xua đuổi...”



Ở đời việc chạy theo người mình thương hay quay lại với người thương mình là sự chọn lựa của mỗi cá nhân. Nhưng về phương diện khổ và giải thoát, việc chạy theo một người nào đó, một sự việc nào đó tức là mình đã tự cột mình vào đó, tức là vướng vào cái khổ của sự phụ thuộc.

Ngày xưa, Đức Phật lãnh đạo tăng đoàn hàng ngàn người. Một hôm, có 500 Tăng thượng mạn muốn tách khỏi tăng đoàn, Ngài đã không ngăn cản. Đến khi họ hối hận quay về, Ngài cũng không xua đuổi. Học theo gương Đức Phật là thuận theo hoàn cảnh, không vì thương mà chạy theo và cũng không vì không thích mà xua đuổi.

Tình thương trong Đạo Phật là sự cho đi chứ không dựa trên sự hồi đáp. Người tu hành không chạy theo ai cả mà ưu tiên cứu giúp người đang cần mình trước. Như biển lớn đón nhận các dòng sông chảy vào rồi chúng lại chảy ra, biển không níu kéo cũng không ngăn cản. Tất cả là tự nhiên, tất cả là thanh tịnh, không vui không buồn từ những việc đến đi của đời thường.

TP. HCM, 2020

Bài 39

Thu Thêm Năng Lượng Qua Mỗi Việc Làm

“Cần học theo cách sống của người tu hành, tức là thu thêm năng lượng qua mỗi việc làm chứ đừng để cho buồn chán rút cạn đi năng lượng sống của mình...”



Mỗi ngày làm việc ta tiêu hao nhiều năng lượng vật chất lẫn tinh thần. Ta cần biết cách để bù đắp lại năng lượng để duy trì sự cân bằng. Để bù lại năng lượng vật chất ta có thể chọn lựa thức ăn hợp lý hàng ngày. Về tinh thần, ta cần biết sắp xếp hợp lý giữa làm việc và nghỉ ngơi để giải trí và thư giãn đầu óc.

Có một điều quan trọng không kém là cần biết tạo ra niềm vui ngay trong khi làm việc hoặc lúc nghỉ ngơi. Nếu làm được điều này, ta có thể nạp thêm nguồn năng lượng dồi dào bất tận ở mọi lúc, mọi nơi. Với Người tu hành, họ có thể nạp thêm năng lượng từ những việc bình thường như rửa bát, quét nhà. Với họ, vạn pháp là Phật pháp nên việc gì cũng là tu, và việc gì cũng là vui. Vậy nên, không có việc gì là chán, là đau khổ.

Với những người không tu thì họ hay khởi tâm phân biệt, cái gì thích thì làm không biết mệt, cái gì chán thì thấy đau khổ sinh ra stress. Khi bị stress kéo dài, cơ thể ta chẳng những không hấp thu được năng lượng từ vũ trụ mà

còn để cho năng lượng bên trong của mình tiêu tán mất. Lâu dài cơ thể sẽ sinh bệnh do năng lượng bên trong bị cạn kiệt. Hiểu được điều này, ta cần học theo cách sống của người tu hành, tức là thu thêm năng lượng qua mỗi việc làm chứ đừng để cho buồn chán rút cạn hết đi năng lượng sống của mình.

TP. HCM, 2020

Bài 40

Lấy Lại Thế Cân Bằng

“Khi bị tác động bất ngờ, ta dễ bị rung lắc. Sự khác nhau giữa người tu và không tu ở chỗ khả năng điều chỉnh để lấy lại thế cân bằng sau khi ngã đổ...”



Một vật không cân bằng thì trước sau gì cũng sẽ đổ ngã. Tâm ta không cân bằng sẽ dẫn đến phiền muộn, âu lo, mất đi hạnh phúc của sự an lạc.

Khi có việc gì đó khuấy động, tâm ta dễ bị chao đảo và khi đó nó rời khỏi thế cân bằng của sự an lạc. Nếu ta không biết kịp thời điều chỉnh để tìm lại thế cân bằng mới thì sự đổ ngã đây chuyên tiếp theo là khó tránh khỏi. Càng mất cân bằng thì sự ngã đổ càng lớn; cái tôi càng cao thì khổ đau sẽ càng nhiều.

Khi bị tác động bất ngờ, ai cũng dễ bị rung lắc. Sự khác nhau giữa người tu và người không tu ở chỗ khả năng điều chỉnh để lấy lại thế cân bằng mới sau khi rung lắc hay ngã đổ. Người tu hành nhờ biết quán chiếu vào bản chất của sự vật nên dễ buông bỏ và dễ thích nghi với hoàn cảnh mới, nên họ cũng dễ tìm lại thế cân bằng mới hơn. Người không tu thì thường chấp chặt, ôm lấy quá khứ nên khó tìm lại sự cân bằng sau khi ngã đổ. Và như thế, từ sự thất bại này có thể kéo đến sự thất bại khác, lớn hơn, trầm trọng hơn, kéo họ chìm sâu hơn vào vòng xoáy của đau khổ.

TP. HCM, 2020

Bài 41.....

Người Tham Lam

“Đừng thấy người ta tham lam rồi khen hay mà bắt chước. Của thiên rồi cũng trả địa, cuối cùng cũng chẳng còn gì mà chỉ rước thêm khổ và nghiệp báo....”



Người tham lam rất dễ phạm tội. Nếu tham vào của công thì sớm muộn gì cũng đối mặt với tù tội, rồi cuối cùng cũng hoàn trắng tay. Nếu tham của người khác thì sẽ bị nhân quả báo ứng, chẳng những trong kiếp này mà đến nhiều kiếp sau phải chịu nghèo khổ, con cháu cũng khó khá lên được.

Người tham lam dù họ có được của cải nhưng cuộc đời cũng lắm đau khổ và vất vả chứ không hưởng được những gì họ có. Giống như trời đày phải vất vả thu gom cốp nhặt, nhưng trời lại không cho hưởng được bao nhiêu.

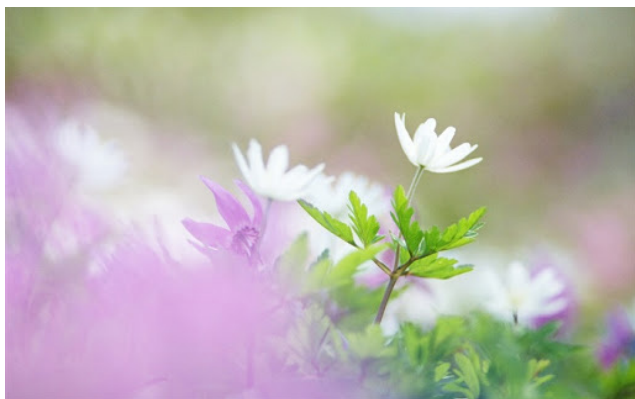
Đừng thấy người ta tham lam rồi khen hay mà bắt chước. Của thiên rồi cũng trả địa, cuối cùng cũng chẳng còn gì mà chỉ rước thêm khổ và nghiệp báo.

TP. HCM, 2020

Bài 42

Khi Lỡ Lên Lưng Cọp

“Muốn thay đổi phải có đủ dũng khí và trí tuệ để cắt đứt tham lam, si mê, và sợ hãi để thoát ra khi hoàn cảnh thích hợp....”



Thế gian có hai loại người: loại thứ nhất khi biết mình lỡ lên lưng cọp thì không dám xuống. Họ nhắm mắt đưa chân, tiếp tục mạo hiểm dù biết rằng như thế là tiếp tục khổ. Loại thứ hai khi biết mình ở trên lưng cọp, dù nguy hiểm nhưng họ vẫn luôn tìm cách thoát ra một khi có được thời cơ.

Nhóm người thứ nhất vì nhút nhát nên chấp nhận cuốn theo hoàn cảnh. Vì không đủ dũng khí để thoát ra nên họ chấp nhận đeo theo dù biết là tiếp tục nguy hiểm. Nhóm người thứ hai khi nhận ra nguy hiểm thì biết chuyển hướng quay đầu. Họ có dũng khí và trí tuệ để cắt đứt tham lam, si mê, và sợ hãi để thoát ra khi hoàn cảnh thích hợp.

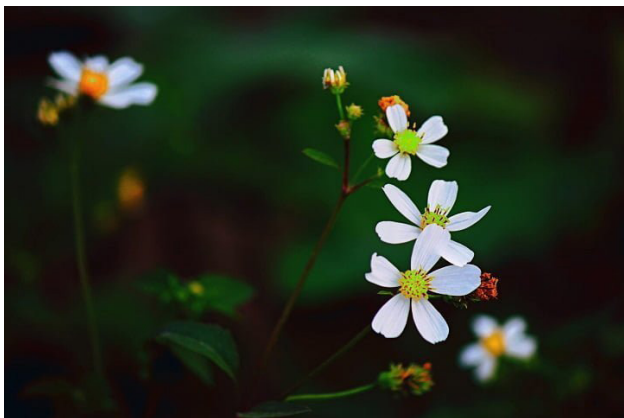
Sẽ không bao giờ trễ để thay đổi. Không ai có thể thay đổi được quá khứ nhưng ta có thể thay đổi tương lai của mình nhờ quyết định đúng đắn ở ngày hôm nay.

TP. HCM, 2020

Bài 43

Phương Tiện Thông Minh

“Hãy dành nhiều thời gian hơn bên người thân, để quan sát và đồng hành với thế giới quanh mình, để suy nghĩ và tư duy, và quan trọng hơn là để thấy mình đang thực sự có mặt trên cuộc đời này...”



Trẻ con khi còn nhỏ nếu tiếp xúc quá nhiều với thế giới ảo của máy vi tính và điện thoại thì bộ não chúng sẽ chậm phát triển, giảm khả năng giao tiếp và thậm chí sẽ mắc bệnh tự kỷ. Người lớn mà dành quá nhiều thời gian trên mạng internet chẳng những phí hết thời gian quý báu mà còn gia tăng cách biệt mình với người thân chung quanh.

Muốn sử dụng các phương tiện thông minh thì trước tiên mình phải là người thông minh, đó là biết khi nào cần dùng, khi nào không. Cái gì cũng có hai mặt tốt và xấu. Nếu biết dùng và dùng đúng thì điện thoại và máy tính sẽ là công cụ cực kỳ hữu ích, còn nếu để mình bị ‘nghiện’ thì tác hại của điện thoại và máy tính cũng không hề nhỏ. Nếu cộng dồn thì tác hại của game cũng không thua gì các nghiện ngập khác như cờ bạc, rượu chè...

Người tu hành chú trọng đến thực hành chánh niệm nên việc sử dụng các phương tiện thông minh càng phải cẩn trọng. Trong gia đình, ở cơ quan hay ngoài xã hội, hãy dành

nhiều thời gian hơn bên người thân, để quan sát và đồng hành với thế giới quanh mình, để suy nghĩ và tư duy, và quan trọng hơn là để thấy mình đang thực sự có mặt trên cuộc đời này.

TP. HCM, 2020

Bài 44

Biết ơn Cái Mũi

“Thay vì trách móc, giận hờn rồi xem nó như là gánh nặng, ta hãy vuốt ve an ủi để nó mau lành bệnh...”



Tối qua tôi bị cảm, ngủ đến nửa đêm thì thấy mũi nghẹt cứng, thở không nổi. Càng cố hít thì càng thấy ngạt. Bỗng nhiên tôi lại thấy thương cái mũi của mình vô cùng. Nó vất vả cả ngày, đêm đến nó cũng không được nghỉ, vẫn phải gồng lên để thở.

Thế là tôi quyết định để cho mũi nghỉ ngơi một chút. Tôi cũng không cố hít nữa mà thả lỏng nó hoàn toàn. Khi quá ngạt thì mở miệng ra thở. Vì tôi không cố gắng hít nữa nên mũi cũng bớt khó chịu, sau đó cũng thấy quen dần và tiếp tục giấc ngủ trở lại.

Chúng ta nhiều lúc không thương xót, thông cảm cho cơ thể của mình. Giống như đôi chân mình đi cả ngày, đêm đến nó mỏi sưng lên. Thay vì trách móc, giận hờn rồi xem nó như là gánh nặng, ta hãy vuốt ve an ủi để nó mau lành bệnh. Cuộc sống này nếu bớt đi sự đòi hỏi, trách móc mà thay vào đó là lòng biết ơn và thông cảm thì cuộc đời sẽ nhẹ nhàng và hạnh phúc hơn biết bao nhiêu.

TP. HCM, 2020

Bài 45

Những Khoảnh Khắc Hạnh Phúc

“Ai cũng có những người mình thương yêu, cũng có gia đình đang chờ đợi. Đừng quên làm cho nhau những gì có thể. Nó gần gũi nhất, dễ làm nhất nhưng ta cũng dễ bỏ quên nhất...”



Mới đó mà đã hết 10 ngày tôi sang Canada thăm con. Thời gian đi qua quá nhanh. Ngày mai tôi trở về lại công việc của mình ở Việt Nam. Tối nay ngồi trên xe từ Mississauga về Toronto, bên tay lái là đứa con trai mà mình bỗng ăm ngày nào. Mới hôm nào mình còn công kênh con trên lưng, vậy mà hôm nay con đã trưởng thành, chững chạc lái xe đưa ba đi khắp nơi trong thành phố xa lạ này.

Mười ngày qua tôi đã sống trọn vẹn bên con, từ việc nấu ăn, rửa bát, dọn dẹp nhà cửa, giặt đồ xếp đồ cho con rồi đợi con về ăn cơm tối. Đêm nằm nói chuyện với con mà tưởng nó vẫn như đứa trẻ ngày nào. Những gì tôi đã làm cho con tôi thấy vô cùng hạnh phúc. Tôi biết con cũng hạnh phúc khi đón nhận chúng. Giờ đây tôi hiểu thêm vì sao má tôi thích nấu cho tôi ăn, giảng mừng cho tôi ngủ mỗi lần tôi về thăm ba má dù năm nay tôi đã gần sáu mươi tuổi đầu.

Ai cũng có những người mình thương yêu, cũng có gia đình đang chờ đợi. Hãy tận hưởng hạnh phúc khi được cho và nhận. Đừng quên làm cho nhau những gì có thể vì đó là những khoảnh khắc hạnh phúc mà ta sẽ nhớ nhất trong đời mình sau này. Nó gần gũi nhất, dễ làm nhất nhưng ta cũng dễ bỏ quên nhất.

TP. HCM, 2020

Bài 46

Hãy Là Người Bên Con Đầu Tiên

“Hãy thấy mừng khi mình vẫn là người đầu tiên mà con nhớ đến khi chúng gặp khó khăn, chớ đừng là người sau cùng khi con đi tìm người khác mà không nhớ đến mình...”



Tôi có anh bạn rất nóng tính. Một hôm, con trai anh đi chơi về khuya. Trên đường về, cháu bị hư xe máy. Lúc đó đã gần 12 giờ đêm. Đường vắng, nó sợ nên gọi điện về cho anh để xin anh đến giúp. Khi đến nơi, anh quát mắng nó rất nhiều và suốt cả trên đường về. Nó sợ tính nóng của ba, nên nó chỉ im lặng.

Sau này anh có kể lại chuyện đó với tôi. Tôi nói với anh rằng con anh đang gặp khó khăn nên mới nhờ anh đến giúp. Điều đó có nghĩa là nó đã tin tưởng rằng ba nó sẽ có mặt để chở che cho nó. Đáng lẽ anh phải thấy mừng vì anh là người đầu tiên mà nó nhớ đến khi gặp hoạn nạn. Giả sử nó không gọi điện cho anh mà lại gọi cho bạn bè, rồi đi theo bạn đến ngày hôm sau thì anh biết đâu mà tìm nó? Nếu có gì xảy ra với con thì có phải anh sẽ ân hận suốt đời hay không?

Khi người ta đang gặp hoạn nạn thì đừng làm cho người ta lo sợ hoặc đau khổ thêm

nữa. Chuyện đúng sai gì có thể từ từ sẽ nói, còn trước mắt là giúp đỡ và an ủi họ trước đã. Hãy thấy mừng khi mình vẫn là người đầu tiên mà con nhớ đến khi chúng gặp khó khăn, chớ đừng là người sau khi con đi tìm người khác mà không nhớ đến mình.

TP. HCM, 2020

Bài 47

Hạnh Phúc Khi Còn Cha Còn Mẹ

“Còn cha mẹ là còn tất cả, còn những bữa cơm gắn kết gia đình, còn người ngóng mong, còn mái nhà ấm áp cho những đứa con từ xa trở về...”



Còn cha mẹ là còn tất cả, còn những bữa cơm
Gắn kết gia đình, còn người ngóng mong,
còn mái nhà ấm áp cho những đứa con từ xa
trở về.

Cha mẹ tuy già nhưng là ngôi nhà vững
chắc che chở cho các con, là tấm gương dẫn
đắt các con trong đường đời, là chất keo gắn
kết mọi người, là không khí, là nước mát, là
nơi chúng con sống lại tuổi thơ của mình.

Hãy mừng vui khi thấy mình may mắn
vẫn còn cài những bông hồng đỏ trên ngực
áo mỗi ngày, để thấy hạnh phúc khi còn cha
còn mẹ. Hạnh phúc đó đơn giản nhưng không
phải ai muốn mà có được.

Chiều nay ra xe về lại Sài Gòn. Tạm biệt
ba má mà thấy mắt cay cay. Nhìn thấy mắt má
đượm buồn mà tôi không dám nói nhiều. Chỉ
thăm ước mong ba má sống mãi muôn đời để
cho chúng tôi còn mãi những mùa xuân trọn
vẹn.

TP. HCM, 2020

Bài 48

Má Tôi

“Dẫu biết rằng không ai có thể sống mãi, nhưng má ra đi nhanh quá làm tôi vẫn bàng hoàng chưa tin đó là sự thật. Nhưng có điều an ủi là tôi tin rằng mất đi không phải là hết mà má đã về một cõi nào đó tốt hơn...”



Ngoại tôi mất sớm lúc má tôi mới mười mấy tuổi đầu. Má thay ngoại lo cho đàn em nhỏ, người nhỏ nhất mới 8 tuổi. Sinh ra trong thời buổi chiến tranh, má lấy chồng sớm, sống lặng lẽ nuôi sáu con nhỏ khi tuổi vừa hơn 30. Rồi hòa bình lập lại, cả nhà hồi hương về quê nội. Bọn nhỏ chúng tôi tập tành việc ruộng đồng. Những lần đi thăm ruộng, cả nhà phải thức dậy từ 4 giờ sáng, bơi xuống đến 10 giờ mới đến nơi, rồi tầm 3 giờ chiều đã phải vội vã quay về để kịp đến nhà trước nửa đêm.

Nhớ hồi nhỏ tụi tôi chạy nhảy quần áo rách bươm, má ngồi vá đơm từng cái nút. Rồi cả nhà tập tành buôn bán nhỏ. Từ 4 giờ sáng, má đến nhà máy chà để mua vài bao gạo mới xay, đem về sàng sảy để đong bán lại từng ít một. Có hôm bị lỗ do bị người ta đong đếm thiếu. Thấy khó, má chuyển sang bán tạp hóa. Tụi tôi mỗi người cũng trải một tấm nilon nhỏ ở một góc chợ. Khoảng 5 giờ sáng thì dọn hàng ra, đến 7 giờ sáng thì về đi học, chỉ có ba má là ngồi đó suốt ngày. Rồi ngày tôi lên đại học, má đưa tôi qua Cần Thơ mua cho hai xấp vải để may quần tây, tôi mặc chúng liền trong bốn năm đại học mà vẫn chưa cũ. Hồi tôi ra Hà Nội làm việc, má ra thăm tôi rồi ở lại hai

tuần. Trước khi về, má viết để lại cho tôi một lá thư kẹp trong quyển sách, nét chữ nguệch ngoạc vì chưa qua tiểu học. Má về rồi tôi mới tìm thấy bức thư, đọc xong mà nước mắt cứ chảy mãi không thôi.

Viết những dòng này khi má đã đi xa. Mỗi lần nhớ má là nước mắt tôi lại chảy. Nhớ hồi nhỏ mỗi lần thấp nhang đứng trước bàn thờ, tôi luôn khẩn nguyện cho cha mẹ được sống lâu. Dẫu biết rằng không ai có thể sống mãi, nhưng má ra đi nhanh quá làm tôi vẫn bàng hoàng chưa tin đó là sự thật. Nhưng có điều an ủi là tôi tin rằng mất đi không phải là hết mà má đã về một cõi nào đó tốt hơn. Nghĩ thế nên dù có buồn tôi vẫn không muốn má vương bận thêm chi cuộc đời này nữa.

TP. HCM, 2020

Bài 49

Đất Mẹ

“Đất mẹ to lớn, bao dung, hiền hòa, nhẫn nại, chịu đựng. Dẫu cho cày xới, chia cắt, đất mẹ cũng không biết giận hờn Nhưng trong sâu thẳm, đất mẹ vẫn có những nỗi niềm chưa kịp nói ra mà chỉ mong một ngày các con lớn khôn sẽ hiểu...”



Mỗi chúng sinh là một sinh mạng. Thọ mạng là quãng thời gian từ lúc ta sinh ra đến lúc từ giã cõi đời. Sứ mạng là mục đích, là nhiệm vụ mà ta phải làm và mong muốn đạt được khi cuối đời. Tôi nghĩ sứ mạng của má tôi là chăm lo cho chồng con, rồi đến cả cháu chắt để ai cũng được no đủ, nên người. Cuộc đời má vất vả nhưng rất đẹp, vị tha, không biết hờn giận, không biết ghét bỏ ai. Những ngày cuối đời má thích nghe Kinh Phật và sống thanh thản. Mặc dù căn bệnh suy tim hàng ngày làm má đau đớn nhưng má chẳng than vãn với ai một lời nào. Trước khi má mất một vài hôm, má còn nói với tôi là “Má khỏe lắm, con yên tâm đi, đừng lo cho má.”

Má đã ra đi nhẹ nhàng thanh thản như một chiếc lá rơi. Chúng tôi có mặt đầy đủ hộ niệm cho má trong giờ phút cuối cùng. Ngày đưa má đi, đám tang nhà tràn ngập hoa tươi, những loại hoa mà má rất thích. Hoa trải dài dọc con đường vào mộ, hoa bao quanh khắp khu mộ. Bốn phía má nằm là bốn cây sa la, che mát cho má suốt ngày, đơn sơ mà hùng vĩ. Chúng tôi đều tin má đã về với cõi Trời, cõi Phật vì đó là nơi má hằng mong ước lúc sinh thời. Tôi buồn vì xa má, nhưng buồn hơn là

mình vẫn chưa làm được cho má nhiều hơn khi má còn sống. Nhưng đó có thể đó là do số mạng hy sinh mà má phải làm trên cõi đời này bởi vì có thể má mới vui. Tôi tin rằng sự chia ly này chỉ là tạm thời. Rồi sẽ có ngày chúng tôi gặp lại má, ở một cõi nào đó vui hơn ở đây nhiều. Ở đó má sẽ không còn cực khổ và vất vả nữa.

Không biết từ bao giờ người ta có hai từ Đất Mẹ, chắc mẹ được sinh ra từ đất và cuối cùng là trở về với đất. Đất mẹ to lớn, bao dung, hiền hòa, nhẫn nại, chịu đựng. Dẫu cho cày xới, chia cắt, đất mẹ cũng không biết giận hờn. Nhưng trong sâu thẳm, đất mẹ vẫn có những nỗi niềm chưa kịp nói ra mà chỉ mong một ngày các con lớn khôn sẽ hiểu.

TP. HCM, 2020

Bài 50.....

Nhớ Má

*“Phần tế bào má cho vẫn hiện thân trong
tôi. Má giờ đây đang ở trong tôi và luôn
theo tôi trong suốt cuộc đời này...”*



Những cơn gió cuối thu se se lạnh, thời tiết giao mùa. Những cơn mưa hè dai dẳng mang theo giông bão rồi cũng chấm dứt, nhường lại cho những tia nắng vàng mơn man trên cành lá. Mùa xuân như đang đến gần.

Tết này là cái Tết đầu tiên không có má. Sẽ không còn hình ảnh quen thuộc của má tất bật những ngày giáp tết, những bữa cơm vội vàng, những lần đi chợ hoa, rồi kho cá, làm dưa, thắp nhang cầu nguyện cho một mùa xuân mới an lành.

Dòng đời vẫn cứ tiếp diễn. Dù má không còn nhưng những đứa con của má vẫn phải lớn lên, phải quen dần với sự không có má. Người đời mau quên trong ngày một ngày hai, người sâu sắc còn nhớ đến trong một vài năm, còn tôi luôn thấy má hiện thân trong vạn vật, mọi lúc mọi nơi. Phần tế bào má cho vẫn hiện thân trong tôi. Má giờ đây đang ở trong tôi và vẫn bên tôi trong suốt cuộc đời này.

TP. HCM, 2020

MỤC LỤC

Bài 1: Đạo Phật Và Kỹ Năng.....	7
Bài 2: Kinh Phật Là Báu Vật	9
Bài 3: Vạn Pháp Diệu Kỳ	13
Bài 4: Quy Y Tam Bảo	15
Bài 5: Trí Bát Nhã	19
Bài 6: Hai Bữa Ăn Của Đức Phật.....	21
Bài 7: Hai Loại Người Giàu.....	25
Bài 8: Quán Chiếu Để Thấy Nguyên Nhân	27
Bài 9: Những Bồ Tát Quanh Ta.....	29
Bài 10: Rác Và Hoa.....	33
Bài 11: Ngồi Xuống Vài Phút.....	35
Bài 12: Tạo Hóa Rất Công Bằng	37
Bài 13: Gặp Gỡ Thiện Tri Thức.....	41
Bài 14: Cần Lắm Sự Thực Hành.....	43
Bài 15: Sống Như Thế Nào Mới Là Quan Trọng	45
Bài 16: Tôi Theo Đạo Phật	49
Bài 17: Để Ngộ Cần Có Duyên	53
Bài 18: Sống Lương Thiện	55
Bài 19: Còn Tham, Sân, Si Nên Mới Cần Tu	57
Bài 20: Không Trụ Vào Ngũ Uẩn	61
Bài 21: Chăn Bò	63
Bài 22: Thương Tật Trong Tâm Hồn	65
Bài 23: Cái Khổ Của Kiếp Người.....	67
Bài 24: Tương Thông	71

Bài 25: Tâm Tĩnh Lặng	73
Bài 26: Thiên Và Tu	75
Bài 27: Tĩnh Thức	79
Bài 28: Cần Buông Đúng Lúc.....	81
Bài 29: Hạnh Phúc Là Biết Đủ	83
Bài 30: Dễ Đến Cũng Dễ Đi	85
Bài 31: Cho Nhau Những Gì?	89
Bài 32: Cửa Quý Là Do Người Biết Dùng.....	91
Bài 33: Gồng Mình Chi Cho Khổ?.....	93
Bài 34: Khác Nhau Ở Cách Nghĩ.....	95
Bài 35: Không Phải Tại Trời.....	99
Bài 36: Tìm Thêm Làm Chi Những Thứ Mình Không Thiếu?	101
Bài 37: Hạnh Phúc Là Không Phụ Thuộc	103
Bài 38: Không Chạy Theo, Cũng Không Xua Đuổi.	105
Bài 39: Thu Thêm Năng Lượng Qua Mỗi Việc Làm	107
Bài 40: Lấy Lại Thế Cân Bằng	111
Bài 41: Người Tham Lam	113
Bài 42: Khi Lỡ Lên Lưng Cọp	115
Bài 43: Phương Tiện Thông Minh	117
Bài 44: Biết Ôn Cái Mũi	121
Bài 45: Những Khoảnh Khắc Hạnh Phúc.....	123
Bài 46: Hãy Là Người Bên Con Đầu Tiên	127
Bài 47: Hạnh Phúc Khi Còn Cha Còn Mẹ	131
Bài 48: Má Tôi	133
Bài 49: Đất Mẹ.....	137
Bài 50: Nhớ Má.....	141

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 7)**

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 ... 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 .../
CXBIPH/.../HD. Số QĐXB của NXB: .../
QĐ-NXBHD cấp ngày In xong và
nộp lưu chiểu năm 2021. Mã số sách tiêu
chuẩn quốc tế (ISBN)