
Phật Pháp Giữa Đời Thường



Phật Pháp Giữa Đời Thường

Đức Phật luôn hiện hữu quanh ta, theo từng bước ta đi, từ hòn sỏi ven đường đến cành cây, chiếc lá, đâu đâu ta cũng có thể thấy Phật.

Phật Giáo Giữa Đời Thường ghi lại trải nghiệm mỗi ngày. Tôi viết ra đây trước hết là cho chính mình, sau đó là cho con cháu sau này có được chút hiểu biết cơ bản về Đạo Phật, chớ thật sự không có ý định trình bày kiến thức vì kinh điển Phật có đến muôn nghìn quyển và ai cũng có thể tìm đọc chúng trong các kho tàng kinh điển Phật Giáo hoặc tìm đến các bậc chân sư đức cao trọng vọng để học hỏi.

Triết lý Phật Giáo thật cao thâm, không thể diễn đạt bằng lời. Ý dù chưa viết ra đã thấy không còn đúng nữa. Dù vậy những câu chuyện ngắn về trải nghiệm này có thể giúp ta ít nhiều để có thể tiệm cận và gần hơn với chân lý.

PHÀM SỞ HỮU TƯỚNG GIAI THỊ HƯ VỌNG
NHƯỢC KIẾN CHƯ TƯỚNG PHI TƯỚNG
TỨC KIẾN NHƯ LAI (Kinh Kim Cang)



Vòng Tròn Bất Tận

“Vạn vật cứ thế tiếp nối nhau trong vòng bất tận của trời đất. Nhưng rồi một hôm ta như người quét lá bên đường dừng tay lắng nghe tiếng gió chuyển mùa....”



Nếu như vòng quay của tự nhiên là ‘xuân hạ thu đông’ thì vòng quay của đời người lại là sanh, lão, bệnh, tử. Vạn vật cứ thế tiếp nối nhau trong vòng bất tận của trời đất. Nhưng rồi một hôm ta như người quét lá bên đường dừng tay, lắng nghe tiếng gió chuyển mùa. Từng chiếc lá vàng khô đang rụng xuống để lại cho nhiều lá xanh hơn trong năm sau. Vui hay buồn đây? Chắc sẽ có người buồn vì hoài niệm một cái gì vừa mất, nhưng cũng có nhiều người vui vì xuân đến sẽ mang thêm nhiều điều mới.

Sự vật thay đổi là qui luật ‘vô thường’, tự nó không vui, không khổ. Già cả, bệnh tật là chỉ dấu của vô thường, nó nhắc ta thời gian hữu hạn, mình nên sẵn sàng đi những bước tiếp theo. Thuận theo vòng quay thì vui (lạc) còn tiếc nuối thì khổ.

Sài Gòn, Tháng 8, 2014

BTC

Ông Lão và Hạt Sương

“Không có gì mong manh dễ vỡ hơn hạt sương, chúng giống như những buồn vui ngắn ngủi của kiếp người...”



Sáng nào cũng vậy, ông lão ngồi trước nhà đắm nhìn những hạt sương đọng trên chiếc lá. Chúng long lanh như những hạt ngọc. Ông thấy vui sướng. Nhưng chẳng bao lâu sau niềm vui đó tan theo những giọt sương trong ánh nắng mặt trời.

Không có gì mong manh dễ vỡ hơn hạt sương, chúng giống như những buồn vui ngắn ngủi của kiếp người. Ai chắc cũng có lần chạy theo những hạt sương trong cuộc đời mình. Chúng có đó nhưng hiện hữu ngắn ngủi. Vậy mà mình nhiều lúc như ông già kia đắm đuối với những hạt sương.

Sài Gòn, Tháng 8, 2014

BTC

Chiếc Chìa Khóa An Lạc

“Tâm an lạc sống ở đâu, làm việc gì cũng vui. Trồng cây, rửa bát, quét nhà đều ẩn chứa hạnh phúc an lạc...”



Ai cũng có một chìa khóa an lạc, vậy mà người ta lại đưa cho người khác nắm giữ. Ta lên chùa cầu mong sự an lạc nhưng không biết chính mình đang nắm giữ nó. Khi người đời khen mình một tiếng, ta thấy vui; khi họ chê một tiếng, ta thấy buồn! Họ vịn theo chiều nào, ta xoay theo chiều đó.

Tu tâm để bớt phụ thuộc vào người khác cũng như các niềm vui mang đến từ bên ngoài. Hãy quay vào bên trong để tìm thấy sự an lạc trong chính tâm mình. Một vật là vàng thì dù ai nói là đất nó vẫn là vàng; nếu đó là đất thì dù ai nói là vàng nó cũng chỉ là đất.

Tâm an lạc sống ở đâu, làm việc gì cũng vui. Trồng cây, rửa bát, quét nhà đều ẩn chứa hạnh phúc an lạc. Tu tâm là một cuộc hành trình chứ không phải chỉ có điểm đến. Từng bước đi trên cuộc đời này ta cần cảm thấy được hạnh phúc của an lạc. Hãy học theo Bồ Tát mà dạo chơi trong tam giới như đang bước đi ở cõi Cực Lạc.

Sài Gòn, Tháng 8, 2014

BTC

Hạnh Phúc: Thực & Mơ

“Đời ta có khác gì con dã tràng đi xe ‘hạnh phúc’. Có khác chăng là con dã tràng chắc không biết giặt hờn khi cát của nó mất đi, còn ta thì sên hận đau khổ khi những gì ta yêu quý biến mất...”



Người ta ai cũng mưu cầu hạnh phúc, nhưng bất hạnh thay hạnh phúc mà ta đang cầu tìm chỉ là mặt trái của khổ đau. Hạnh phúc và đau khổ luôn hiện hữu cùng nhau như hai mặt của một bàn tay. Những gì ta yêu mến ta lo sợ mất đi từng giờ; ngược lại những gì ta không ưa thích, ta luôn tìm cách trốn tránh. Lúc ta vui nhất, thành công nhất cũng luôn có bóng dáng của buồn lo, chúng đi theo như hình với bóng.

Chắc ai cũng có lần nhận biết khi buổi sáng sương mai gió nhẹ ta thấy lòng vui phơi phới. Lúc đó ta thấy tĩnh lặng vì không có vui buồn khuấy động. Nhưng giây phút an lạc đó lại vội qua nhanh để rồi vọng tưởng lại đưa ta về với những lo toan hàng ngày.

Ta có thể tìm đến an lạc trong lúc ngồi thiền, nhưng khi hết thiền ta lại tiếp tục lăn lộn đi tìm đau khổ. Như con dã tràng xe cát, chỉ cần con sóng đánh tất cả đều xóa sạch. Đời ta có khác gì con dã tràng đi xe ‘hạnh phúc’. Có khác chăng là con dã tràng chắc không biết giặt hờn khi cát của nó mất đi, còn ta thì sên hận đau khổ khi những gì ta yêu quý tan biến. Học cách sống thiền để duy trì thân tâm thường an lạc.

Sài Gòn, Tháng 8, 2014

BTC

Hai Con Gà Một Hạt Cơm

“Thế mà ta luôn chú tâm vào các buồn vui nhất thời chứ không nghĩ đến làm sao thoát khỏi hẳn được vòng quay sinh tử...”



Trong chiếc lồng có 2 con gà nhưng chỉ có một hạt cơm và một hạt ngô. Hạt cơm mềm, hạt ngô cứng. Con ăn được hạt cơm thì vui mừng sung sướng, còn con ăn phải hạt ngô đau khổ, ghen tị. Cả hai đều biết rằng chút nữa đây đều bị giết. Nếu biết thế, con ăn hạt cơm có vui không và con ăn hạt ngô có buồn không?

Ta cũng giống như hai con gà đó. Khi được chút vật chất thấy vui mừng, ngược lại thấy đau khổ. Ít ai để ý rằng rồi ai cũng phải chết và ngày đó cũng không xa. Trong cái vịnh hằng của vụ trụ thì cuộc đời ta là quá ngắn, giống như kiếp phù du. Thế mà ta luôn chú tâm vào các buồn vui nhất thời chứ không nghĩ đến làm sao thoát khỏi hẳn vòng quay sinh tử.

Để nhận biết nỗi khổ của con gà ta nhìn chúng bằng mắt con người. Để nhận biết nỗi khổ của con người thì phải nhìn bằng nhãn quang của Chư Phật (Phật Nhãn). Có thế ta mới thấy rõ đâu là đau khổ và đâu là hạnh phúc.

Sài gòn, tháng 8, 2014

Xâu Chuối Bằng Hạt Mưa

“Công chúa vui vẻ đưa tay bắt lấy những hạt mưa, nhưng khi chúng vừa chạm đến tay nàng đã liền vỡ vụn và trôi tuột....”



Một nàng công chúa sống trong cung vàng điện ngọc nhưng nàng vẫn thấy buồn. Một hôm trời mưa nàng nhìn những giọt mưa rơi đều thấy chúng lóng lánh như những hạt ngọc. Nàng thèm khát có được một xâu chuối kết bằng hạt nước mưa. Vì không đạt được ý mình nên công chúa buồn rầu sinh bệnh.

Một hôm vị khất sĩ thấy vậy bèn xin phép Đức Vua để chữa bệnh cho công chúa. Khi mưa đến, vị khất sĩ cầm kim và sợi chỉ dài chuẩn bị kết chuỗi hạt mưa cho công chúa. Ông bảo công chúa giữ giùm ông những hạt mưa để ông xỏ chúng thành xâu. Công chúa vui vẻ đưa tay bắt lấy hạt mưa, nhưng khi vừa chạm đến tay nàng chúng liền vỡ vụn và trôi tuột. Cứ thế suốt buổi nàng không giữ được một hạt mưa nào.

Ai cũng biết vạn vật chỉ có mặt trong khoảnh khắc rồi lại tan (hợp rồi ly). Khi chúng đến cũng là lúc chúng ra đi. Hạnh phúc hay niềm vui trần thế vừa chạm tay đã trôi tuột. Vì vô minh ta đau khổ níu kéo những gì ta yêu quý dù biết rằng không thể. Cứ thế cho đến khi chết ta vẫn không thoát khỏi vòng lẩn quẩn của đau buồn và nuối tiếc.

Sài gòn, tháng 8, 2014

BTC

Đời và Đạo

“Nhưng tiếc rằng trong khi đường đời ta hoang phí không ngừng tạo thêm ác nghiệp thì đường ‘Đạo’ ta đã dừng lại từ lâu để tự thỏa mãn với bản thân....”



Khi còn nhỏ tôi thường thắc mắc tại sao ta lại có mặt trên cõi đời này? Tại sao ta xúm lại ở đây, cất nhà, sinh sống loanh quanh một chỗ cho đến chết. Cuộc đời thật tẻ nhạt, cứ lặp lại ngày này qua ngày khác, nhiều khi ta cũng không biết mình đang cần gì, tìm gì?

Mục đích của cuộc sống này có phải là để tạo dựng nhà cửa, đất đai, sinh con đẻ cái không? Vật chất chỉ là phương tiện giúp cuộc sống ta dễ dàng hơn nhưng không phải là mục đích của cuộc sống. Chắc là có một cái gì đó lớn lao hơn mà ta cần phải làm trong cuộc đời này.

Nếu có cái gì đó có thể đi theo ta từ cuộc đời này sang cuộc đời khác thì đó sẽ là trí tuệ và nghiệp lực. Không có vật chất nào ta có thể mang theo. Tiếc rằng đường đời ta hoang phí và không ngừng tạo nghiệp, trong khi đó đường ‘Đạo’ ta không hề cất bước, để đến khi đối mặt với tử thần thì mới hối hận vì đã một đời hoang phí. Với cách sống đó thì ta chỉ biết những gì ta đã biết, còn những gì chưa biết thì mãi mãi vẫn không biết.

Sài gòn, tháng 9, 2014

BTC

Người Mù và Ngọn Nến

“Sống trên đời này chúng ta ai cũng phải có khát vọng thấp sáng lên ‘con mắt trí tuệ’ của chính mình để từ đó soi đường cho bước chân ta khỏi lạc lối....”



Một đêm người mù đến thăm bạn, trước khi về anh bạn bảo: ‘Anh chờ tôi một chút để tôi thắp cho anh ngọn nến để đi về’. Người mù cười: ‘Anh quên rằng tôi mù sao, đối với tôi ngày cũng như đêm, tôi đâu cần đến nến’. Nhưng một chút người bạn trả lời: ‘Ồ, tuy anh không cần nến, nhưng nếu anh cầm nó người ta sẽ thấy và tránh anh’. Người mù nghe có lý nên vui vẻ nhận lời.

Đi được một quãng, bỗng có người ngược đường đâm sầm vào người mù. Người mù hét lên: ‘ông không thấy gì à? tôi đang cầm nến mà sao anh lại đâm vào tôi?’ Người kia vội vàng xin lỗi: ‘Xin lỗi anh, tôi thành thật xin lỗi anh nhưng ngọn nến trên tay anh đã tắt từ lâu rồi!’

Đối với người có ‘con mắt trí tuệ’ thì phương tiện trợ duyên sẽ rất hữu ích, nhưng đối với ‘người mù mắt trí tuệ’ thì dầu có kinh sách chất đầy nhà cũng không giúp ích được gì. Sống trên đời này chúng ta ai cũng phải có khát vọng thấp sáng lên ‘con mắt trí tuệ’ của chính mình để từ đó soi đường cho bước chân ta khỏi lạc lối.

Sài gòn, tháng 9, 2014

BTC

Rùa Mù Chui Bọng Cây

“Để có mặt trên cuộc đời này còn khó hơn con rùa mù kia chui được vào bọng cây.....”



Bên bờ biển đông có con rùa mù một trăm năm mới nổi lên mặt nước một lần. Bên kia bờ tây có một bọng cây khô có một lỗ vừa đúng bằng con rùa. Biển to sóng lớn, để con rùa mù ngoi lên mặt nước, tìm và chui được vào bọng cây thật khó biết đường nào, huống chi hàng trăm năm nó mới nổi lên một lần.

Để có mặt trên cuộc đời này còn khó hơn con rùa mù kia chui được vào bọng cây. Khi chúng ta biến mất khỏi cuộc đời này, biết bao giờ mới có thể quay lại đây một lần nữa?

Thế mới biết cuộc đời này quý. Nhưng vẫn có người đang giết chết thời gian quý báu của đời mình. Họ sẵn sàng dành hết thời gian để đổi lấy tiền tài, vật chất, danh vọng. Tiền bạc khi mất còn có thể tìm, còn thời gian đã qua thì không bao giờ trở lại. Người tỉnh giác luôn yêu quý từng ngày cuộc sống, kẻ si mê luôn chạy theo ảo mộng để hoang phí một đời.

Sài gòn, tháng 9, 2014

BTC

Ba Mẹ và Con

“Lòng yêu thương yêu của ba mẹ với con bất tận như trời đất, như không khí con thở hay nước mát con uống mỗi khi khát...”



Ba mẹ muốn cho con tất cả đến hơi thở cuối cùng của mình. Lòng yêu thương yêu của ba mẹ với con bất tận như trời đất, như không khí con thở hay nước mát con uống mỗi khi khát. Con không nhận thấy điều đó hay là con không xem trọng nó nên con ham mê vật chất phù phiếm mà qua đó con thấy hãnh diện với người đời.

Rồi một ngày kia khi ba mẹ không còn, con sẽ không còn khí trời để thở hay nước mát để uống nhất là những khi con đau khổ chạm trán với cuộc đời. Con sẽ nhận thấy những phù phiếm xa hoa không mang lại hạnh phúc cho con, không mêng mêng như tình yêu thương của ba mẹ.

Ba mẹ muốn cho con tất cả, kể cả mạng sống của mình, nhưng không thể cho con trí tuệ, đạo đức, và lòng dũng cảm. Những việc này các con phải tự làm lấy. Đây là điều ba mẹ muốn nói với con và có ngày con sẽ hiểu.

Sài gòn, tháng 9, 2014

BTC

Niềm Vui Nhục Dục

“Chúng đưa ta lên đỉnh cao hạnh phúc, rồi dìm ta xuống tận cùng khổ đau....”



Phần lớn người ta chạy theo cái đẹp cốt để thoả mãn con mắt của mình. Có người bị dẫn dụ bởi âm thanh (lời ngon ngọt), có người cả đời bị khổ vì mùi hương, có người chịu nhịn nhục vì miếng ăn, có người khao khát xúc chạm, có người luôn bị ám ảnh bởi tạp niệm vọng tưởng.

Các niềm vui này dựa trên sự thỏa mãn sáu giác quan nên còn gọi là lục dục. Chúng sai khiến ta và ta chạy theo để thoả mãn chúng. Chúng đưa ta lên đỉnh cao hạnh phúc, rồi dìm ta xuống tận cùng khổ đau. Ta ngoan ngoãn lệ thuộc vào chúng, Nếu không thoả mãn được chúng, ta sẽ thấy vô cùng đau khổ.

Người tỉnh giác luôn quay vào niềm vui bên trong của chính mình, tức sự an lạc của thân tâm. Nô lệ cảm xúc tức là đang xa rời Đạo, thấy sự an lạc (tĩnh lặng) tức là đã gần với Đạo hơn. Chư hành vô thường, Chư pháp vô ngã, Niết bàn tịch tĩnh (mọi việc xảy ra đều vô thường, mọi vật đều không thật có bản ngã, niết bàn là nơi vắng lặng).

Sài gòn, tháng 9, 2014

BTC

Sức Mạnh Của Dục Lạc

“Dục lạc trần thế giống như giọt mật nhỏ xíu nằm trên đầu lưỡi dao, ngọt thì ít mà nguy hiểm thì nhiều....”



Người thợ săn dùng miếng keo cột chặt vào tảng đá để bẫy con khỉ. Thấy miếng keo lạ, con khỉ tò mò đưa tay sờ thử. Khi tay nó chạm vào miếng keo liền bị dính chặt vào đó. Nó lấy tay còn lại để gỡ tay bị dính ra, tay đó lập tức cũng bị dính vào. Con khỉ bèn lấy chân và đầu để đẩy hai tay ra, nhưng lần lượt chân và đầu nó cũng bị dính vào miếng keo nốt. Con khỉ bất lực, ngoan ngoãn nằm im.

Dục lạc trên đời cũng thế. Khi ta tò mò đưa tay sờ thử, ta liền bị dính chặt vào đó. Ta càng cố vùng vẫy thì càng bị dính chặt vào. Cuối cùng ta ngoan ngoãn nằm im trong sự trói chặt của chúng.

Dục lạc trần thế giống như giọt mật nhỏ xíu nằm trên đầu lưỡi dao, ngọt thì ít mà nguy hiểm thì nhiều.

Sài gòn, tháng 9, 2014

BTC

Độc Hại Của Lòng Tham

“Xương cá roi trắng khắp gốc cây. Cây sứ đau xót cho đàn cá, nó nghe hết, biết hết nhưng không thể nào nói được....”



Trời nóng, ao nông, đàn cá trong ao khổ sở vì ao tù chật hẹp.

Con cò thấy vậy bèn đến nói với đàn cá: ‘Các cháu ơi, bác sẽ đưa các cháu sang hồ nước bên kia mát lắm, ở đó các cháu tha hồ bơi lội thỏa thích’. Đàn cá nghi ngờ: ‘Bác cò ơi, cháu chưa nghe ai nói cò thương cá bao giờ?’. Cò thuyết phục: ‘Bác nói thật đấy! Nếu không tin bác sẽ đưa một bạn sang đó, sau đó nó về kể lại cho các cháu nghe’. Đàn cá nghe có lý, liền cử một con hy sinh đi trước. Cò gấp lấy nó, bay sang hồ nước bên cạnh cho nó bơi lội một lúc. Khi về nó kể lại cho các con khác nên tất cả đàn cá đều muốn đi.

Và thế là Cò lần lượt gấp từng con cá, nhưng lần này nó không bay sang hồ nước mà bay đến đậu trên cây sứ để ăn từng con một. Xương cá roi trắng khắp gốc cây. Cứ thế đàn cá trong ao hết sạch, chỉ còn một con Cua. Con Cua khôn ngoan, nó nói: ‘Bác cò ơi, không phải là cháu không tin, nhưng bác phải cho cháu kẹp vào cổ bác cơ. Vì đôi Cò đành liều mạng. Khi Cua kẹp vào cổ Cò, Cò đau quá nên cố bay nhanh. Càng bay nhanh Cua lại càng kẹp chặt. Khi đến bên hồ nước, Cua vẫn xiết mạnh cho đến khi Cò chết nó mới chịu buông ra.

Người đời vì lòng tham mà lừa lọc lẫn nhau cũng giống như Cò, Cua, và Cá. Cây sứ thấy hết, biết hết nhưng không thể cứu, không thể nói cho chúng hiểu được.

Sài gòn, tháng 9, 2014

BTC

Lòng Tham Ích Kỳ

“Người trút bỏ được lòng tham sẽ trút bỏ được gánh nặng lớn trong đời, còn nếu để lòng tham sai khiến, ta sẽ mãi mãi khổ đau, không bao giờ có được an lạc...”



Ngày xưa có một tiểu phụ khi thấy cha già yếu không còn làm gì được nữa ông ta đóng một chiếc xe gỗ rồi cùng đưa con đẩy cha lên núi rồi bỏ lại đó. Xong việc, ông bỏ xe gỗ lại đó nhưng đưa con nhất quyết đòi đẩy xe gỗ về. Ông bảo con: ‘Ta không cần mang nó về làm gì’. Đưa con nói: ‘Con mang về để khi nào cha già như ông nội thì con sẽ dùng nó để đưa cha lên núi này’. Người cha chợt tỉnh, hối hận, xin lỗi cha rồi đưa về nuôi đến hết đời.

Trên đời ai cũng có lòng tham không ít thì nhiều. Lòng tham luôn đi liền với sự ích kỷ và ẩn nấp trong các vỏ bọc kín đáo. Càng giàu có, lòng tham càng lớn như người khát uống phải nước muối, càng uống càng khát. Lòng tham chính là một trong ‘Tam Độc’, gây nên chiến tranh, gia đình ly tán, huynh đệ tương tàn.

Người trút bỏ được lòng tham sẽ trút bỏ được gánh nặng lớn trong đời, còn nếu để lòng tham sai khiến, ta sẽ mãi mãi khổ đau, không bao giờ có được an lạc trên cuộc đời này.

Sài gòn, tháng 9, 2014

BTC

Tham Ái

“Có nhiều người thương yêu, họ sẽ mang lại cho ta nhiều hạnh phúc, nhưng khi chúng kiến họ ra đi, ta sẽ vô cùng đau khổ....”



Một bà già có đứa cháu nhỏ mất đi do mắc phải bệnh hiểm nghèo. Bà than khóc, ôm xác đứa cháu tìm đến Đức Phật. Đức Phật hỏi: ‘Bà có biết trong thành này có bao nhiêu người không?’ Bà đáp: ‘Thưa Thế Tôn, chắc khoảng vài trăm nghìn người’. Đức Phật hỏi tiếp: ‘Bà có biết trong thành này mỗi ngày có bao nhiêu người mất không?’ Bà đáp: ‘Thưa Thế Tôn, chắc khoảng vài trăm người’. Đức Phật nói: ‘Nếu tất cả dân ở thành phố này đều là họ hàng của bà thì ngày nào bà cũng phải than khóc’.

Khi có nhiều người thương yêu, họ sẽ mang lại cho ta nhiều hạnh phúc, nhưng khi chúng kiến họ ra đi, ta sẽ vô cùng đau khổ. Sinh ly tử biệt là điều mà không ai có thể tránh được. Ngày thường ta hạnh phúc bao nhiêu thì cũng sẽ có lúc ta phải đau khổ bấy nhiêu khi phải chia tay người thân. Ái sanh Thủ (yêu thì muốn giữ chặt lấy), Thủ sinh Hữu (giữ lấy rồi muốn sở hữu vĩnh viễn).

Đoạn diệt tham ái là việc khó làm nhất trong đời người. Muốn làm được điều này ta có thể chuyển dần Tham Ái sang Từ Bi. Tham ái là tình yêu ích kỷ muốn giữ chặt người đó với mình, còn Từ Bi là lòng yêu thương với ánh sáng trí tuệ, vô điều kiện, sẵn sàng hy sinh để người mình yêu thương được tốt hơn.

Sài gòn, tháng 10, 2014

BTC

Hiểu về Từ Bi

“Người thực hành Bồ Tát Đạo luôn mang từ bi đến với mọi người, như cơn gió mát đi đến đâu cũng làm dịu bớt đi đau khổ....”



Nhiều người nghĩ rằng người tu hành vô cảm với cuộc đời vì chỉ lo giải thoát cho riêng mình. Thực ra trong Đạo Phật, Từ Bi là thực hành lòng yêu thương vô điều kiện đối với mọi người. Khi có lòng yêu thương vô điều kiện, ta cứu giúp người khác một cách vô tư, ở đó ta không còn thấy ta là người giúp, ai đó là người nhận, và giá trị của vật ta đem cho (Bố thí). Điều này cũng giống như khi các bậc cha mẹ hy sinh mạng sống mình để cứu con, lúc đó họ không hề suy nghĩ mình là kẻ ban cho, còn con là người thọ nhận. Họ chỉ có một mối quan tâm duy nhất là làm sao cứu được con.

Vì ích kỷ nên phần lớn chúng ta không thể thương ai khác ngoài con mình. Cũng vì ích kỷ, nhiều người đem việc từ thiện để đầu tư đổi chác hòng mang lại món lợi lớn hơn sau này. Qua việc từ thiện họ muốn khuếch đại công việc làm ăn hay mong tránh được tai họa. Khi họ cho ai cái gì họ nhớ suốt đời và mong được báo đáp một ngày nào đó. Với cách làm này họ chỉ làm cho người khác bất đắc dĩ phải nhận lấy chứ không thể cảm được lòng yêu thương trong việc làm đó.

‘Từ’ là mang lại niềm vui cho người khác, ‘Bi’ là làm dịu bớt nỗi đau của họ. Người thực hành Bồ Tát Đạo luôn mang từ bi đến với mọi người, như cơn gió mát đi đến đâu cũng làm dịu bớt đi đau khổ.

Sài gòn, tháng 10, 2014

BTC

Mắt Và Tay

“Chúng ta có hai tay và hai mắt, nhưng hai mắt lại nằm ngoài hai tay. Khi tay ta làm, mắt lại không dõi theo nên thường sanh ác nghiệp.....”



Bồ Tát Quán Thế Âm khi hóa thân có nghìn tay nghìn mắt, trong mỗi cánh tay đều có con mắt trí tuệ. Đó không phải đơn thuần là biểu tượng của thần thông mà chính là biểu hiện cho lòng quảng đại từ bi. Vì Bồ Tát Quán Thế Âm có nguyện rằng hễ bất cứ nơi đâu trên thế gian có tiếng kêu của sự đau khổ thì cánh tay cùng mắt trí tuệ của Bồ Tát sẽ vươn đến đó để cứu giúp chúng sinh.

Chúng ta chỉ có hai tay và hai mắt, nhưng hai mắt lại nằm ngoài hai tay. Khi tay ta làm, mắt lại không dõi theo nên thường sanh ác nghiệp. Ngược lại khi mắt ta thấy điều tốt cần làm, tay vẫn không cử động để rời việc đó qua đi.

Tu hành là nhằm đưa hai con mắt vào hai tay để bất cứ hành động nào cũng được mắt trí tuệ soi sáng. Khi mắt dõi đến đâu, tay hành động vươn đến đấy để kịp thời cứu giúp mọi người.

Sài gòn, tháng 10, 2014

BTC

Con Mắt Trí Tuệ

“Người có trí tuệ luôn nhìn vào nhân duyên để thay đổi sự vật. Người bình thường thì khi nào nhìn thấy mới tin....”



Người nông dân vừa gieo lúa xong, tuy lúa chưa lên nhưng ông ta đã thấy được đồng lúa chín vàng trĩu nặng. Nhìn những đứa trẻ còn nhỏ không lo học hành ta thấy được tương lai đen tối của nó. Những cách nhìn đó không dựa vào mắt thường mà dựa vào Pháp Nhãn (Luật Nhân Quả).

Trong các loại ‘mắt’ thì mắt thường là kém nhất vì chúng không thể nhìn xa hơn trăm mét. Khi ta thấy bằng mắt thường tức là sự vật đó đã ‘phát khởi’ đầy đủ chứ thật ra ‘nhân’ của nó đã có trước từ lâu. Như khi ta thấy trái xoài thì không có nghĩa là bây giờ trái xoài mới có mà gien tạo trái đã có từ khi cây còn bé. Sự vật không tự sinh ra mà đều do ‘nhân duyên’ tạo thành. Nhân là hạt giống còn duyên là điều kiện để nó phát khởi. Khi nhân và duyên đã hội đủ thì quả phát ra và không còn có thể cản được.

‘Bồ Tát sợ Nhân, chúng sanh sợ Quả’. Người có trí tuệ luôn nhìn vào nhân duyên để thay đổi sự vật. Người bình thường thì chỉ khi nào thấy mới tin, đợi đến khi ‘quả đã tượng hình’ lúc đó mới lo cầu xin để cho quả tan biến.

Sài gòn, tháng 10, 2014

BTC

Nhiều Nhân Ra Một Quả

“Quả chỉ được tạo ra khi nhân duyên hội ngộ đầy đủ. Có người cả đời làm phước vẫn không nhận được phước báu hay người làm ác mà chưa vẫn thấy nghiệp báo.....”



Chỉ với một hạt quýt thì chưa hẳn đã mọc lên cây quýt vì nó còn cần có đất, nước, ánh sáng mặt trời, công sức người nông dân, cộng thêm nhiều yếu tố khác. Khi thiếu vắng một trong các duyên thì cây quýt không thể mọc và sống sót được. Các hành động (nghiệp) thiện ác cũng thế, quả chỉ được tạo ra khi nhân duyên hội ngộ đầy đủ. Có người cả đời làm phước vẫn không nhận được phước báu hay người làm ác mà chưa vẫn thấy nghiệp báo bởi vì còn thiếu một ‘duyen’ nào đó. Tuy nhiên các quả vẫn ‘tiềm tàng’ ở đó cho đến khi nhân duyên hội đủ để chúng phát khởi.

Một quả cần có nhiều nhân và bản thân nó cũng mang nhiều nhân mới để khi rụng xuống sẽ mọc lên nhiều cây mới, tạo thêm nhiều quả mới. Cứ thế ‘nhân sinh quả, quả sinh nhân’ tiếp nối trùng trùng, bất tận. Hiểu được lý nhân duyên người tu hành có thể chuyển nghiệp, tiêu bớt ác quả và khởi thêm thiện quả.

Sài gòn, tháng 10, 2014

BTC

Lăng Kính Tâm Thức

“Chỉ có một mặt trăng, nhưng khi nó chiếu vào ao tĩnh lặng thì ta thấy trăng sáng trong, khi chiếu vào ao đục thì trăng mờ đục.....”



Khi ta ăn một trái xoài, ta không chỉ ăn chúng bằng miệng.

Trước khi đưa miếng xoài vào miệng, ta đã ăn chúng bằng mắt, bằng mũi, bằng các giác quan khác, bằng cảm xúc, bằng tưởng tượng. Miếng xoài chưa vào đến miệng mà ta đã cảm thấy vị ngon.

Sáu giác quan của ta gồm có mắt (thị giác), tai (thính giác), mũi (khứu giác), lưỡi (vị giác), thân (xúc giác), và não (ý thức). Chúng là 6 ăng-ten liên tục bắt sóng từ thế giới bên ngoài rồi từ đó giải mã, phân thành tốt xấu, thương ghét. Sự phân biệt này sẽ khắc họa nên hình ảnh của đối tượng vào sâu trong tâm thức, hình thành nên định kiến về vật đó ở những lần gặp lại nó về sau.

Chỉ có một mặt trăng, nhưng khi nó chiếu vào ao tĩnh lặng thì ảnh trăng sáng trong, khi chiếu vào ao đục thì ảnh trăng mờ đục. Những điều mắt ta thấy chẳng qua chỉ là hình ảnh của vật hiển thị qua lăng kính tâm thức. Thế nên cùng một sự vật mà người thương, người ghét, người thích, người không. Ảo ảnh của vật luôn lừa gạt ta mà kẻ tiếp tay cho nó chính là tâm thức ta. Người theo Đạo Phật là người không bị lôi cuốn theo sự biến chuyển của các dòng tâm thức, có thế tâm mới được an định.

Sài gòn, tháng 10, 2014

BTC

Khi Thức Chấp Ngã

“Mạt Na Thức lừa dối ta về bản ngã của mình, nó là nơi sinh ra tâm phân biệt giữa ta với người.....”



Hình hài ta có là từ tinh cha huyết mẹ. Ngày ta mới chào đời, ta chẳng có gì ngoài manh tả. Ta mang ơn muôn loài đã nuôi sống ta, xương thịt của chúng đã hoà quyện để thành một phần cơ thể ta. Khi ta chết đi thân ta trở về với đất, hoà vào thân xác những sinh vật khác.

Những gì ta có đều do vay mượn ngoài đời. Những gì ta thích, ta dùng quyền lực, tiền tài để đoạt lấy rồi xem chúng là ‘của ta’. Ngược lại, những gì ta ghét, ta luôn tìm cách xua đuổi. Sự chấp ngã và ngã sở (ta và của ta) gây nên chiến tranh và chết chóc cho muôn loài quanh ta.

Ngã Thức là thức thứ 7 đứng sau nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức, và ý thức. Trong Duy Thức Học, thức này còn có tên là Mạt Na Thức. Ngã thức này lừa dối ta về bản ngã của mình, nó là nơi sinh ra tâm phân biệt giữa ta với mọi người. Vì vô minh ta không nhận ra Phật Tánh trong ta, trong khi đó lại đi tìm lấy những gì không phải của mình.

Sài gòn, tháng 10, 2014

BTC

Kho Tàng Tâm Thức

“Khi ta thường xuyên tiếp xúc với hạt giống tích cực ta sẽ cảm thấy hạnh phúc, khi tiếp xúc với hạt giống tiêu cực ta sẽ đau khổ. Nhưng dù là hạnh phúc hay khổ đau tất cả cũng đều vô thường.....”



Tâm ta ví như đất nên được gọi là Tâm Địa, ở đó có đủ các hạt giống tốt xấu. Khi hạt giống nào được tiếp xúc thường xuyên, chúng nổi lên bề mặt nên dễ nhớ dễ tìm. Các hạt giống nào bị lãng quên, chúng nằm sâu bên dưới. Tâm ta luôn cuộn xoáy và các hạt giống thay nhau chìm nổi kể cả khi ta ngủ. Khi ta nhớ về một việc gì, tâm sẽ liên tục đào bới cho đến khi tìm gặp mới thôi.

Khi tâm trở nên rộng lớn, nó lớn đến nỗi không có vật nào có thể nằm ngoài nó. Khi tâm nhỏ nhé, nó nhỏ đến nỗi không có vật nào vào được bên trong nó. Tâm ôm ấp mọi sự việc trong đời, kiếp này kiếp trước và nơi lưu giữ những ký ức đó gọi là Tàng Thức (tức là kho tàng tâm thức). Người không tu hành thì tàng thức hỗn tạp nên sinh ra nhiều tạp niệm, chúng luôn quấy rối họ kể cả trong giấc ngủ.

Trong Duy Thức Học, Tàng thức còn gọi là A Lại Gia thức, là thức số 8 đứng sau Ngã thức. Khi sự vật nào đó xuất hiện trong Tàng Thức, Ngã thức lập tức bám theo để tư duy, phân biệt, chấp ngã. Khi ta tiếp xúc với hạt giống tích cực, ngã thức sẽ phân biệt đưa đến cảm giác hạnh phúc, khi tiếp xúc với hạt giống tiêu cực ta sẽ có cảm giác đau khổ. Nhưng dù là hạnh phúc hay đau khổ tất cả cũng đều vô thường, chúng rồi sẽ qua nhanh như giấc mộng. Người tu hành cần buông bỏ, không chạy theo Ngã Thức để cho Tàng thức trở nên thanh tịnh, rộng lặng.

Sài gòn, tháng 10, 2014

BTC

Nơi Trú Của Nghiệp Lực

“Chết không phải là hết. Dù 5 giác quan đã hư hoại nhưng nghiệp lực vẫn còn trong Ngũ thức và Tàng thức, chúng đi theo ta vào kiếp sống mới.....”



Khi thấy một điều thuốc, cơ thể người nghiện dâng lên cảm giác thèm thường, các phản ứng trong cơ thể trở dậy thúc giục họ đưa tay cầm lấy điều thuốc. Các nhà khoa học xem đó là phản xạ có điều kiện. Tuy nhiên có một nhân tố quan trọng hơn mà ta không biết đó là sự lôi kéo nằm sâu trong tâm thức, nó còn được gọi là nghiệp lực.

Một sự vật thường tác động vào ta theo 3 mức độ: Mức thứ nhất, chúng xâm nhập qua 5 giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân), tạo ra cảm giác dễ chịu sung sướng. Ở mức thứ hai, chúng tác động vào não bộ (phần ý thức) tạo nên trí nhớ và ý thức ham muốn. Ví dụ như trong một số trường hợp người tuy sắp chết nhưng vẫn thấy thèm một thứ gì đó, mặc dù lúc đó cơ thể không hề có nhu cầu. Ở mức thứ ba, chúng tác động vào ngũ thức tạo nên sự phân biệt và chấp chặt về hình ảnh của vật đó và nó cũng xuất hiện thường xuyên ở tàng thức. Khi đó hình ảnh đó sẽ được mang từ kiếp này sang kiếp khác.

Chết không phải là hết. Mặc dù lúc đó sáu giác quan đã hư hoại nhưng nghiệp lực vẫn còn sâu trong Ngũ thức và Tàng thức, chúng sẽ đi theo ta vào kiếp sống mới. Điều đó giải thích tại sao ta có thể yêu hay ghét một người ngay lần đầu tiên gặp gỡ. Tu hành là để làm sạch Ngũ Thức và Tàng Thức qua đó mới có thể thoát khỏi nghiệp lực.

Sài gòn, tháng 10, 2014

BTC

Chuyển Hóa Tàng Thức

“Khi ta dùng niềm vui, tiếp xúc hạnh phúc để lấn át khổ đau thì sự bớt đi khổ đau đó chỉ mang tính tạm thời. Chỉ khi tìm về với bản ngã ‘Không’ mới có được sự giải thoát vĩnh viễn....”



Mục đích của tu hành là để sao cho tàng thức thanh tịnh. Tuy nhiên, vấn đề là làm sao đạt được điều đó? Khi ta tiếp xúc hạt giống hạnh phúc, hạt giống hạnh phúc sẽ có mặt và lấn át hạt giống tiêu cực. Nhưng câu hỏi đặt ra là các hạt giống tiêu cực đã đi đâu? Chúng đã biến mất vĩnh viễn hay chỉ tạm thời dấu mặt? Các hạt giống tiêu cực có bị chuyển hóa để thành hạt giống tích cực không?

Theo kinh Bát Nhã thì bản chất của vạn pháp là tánh không, bất sanh bất diệt, bất cấu bất tịnh (không dơ không sạch). Điều này cũng đúng với tàng thức. Về bản chất tàng thức rỗng lặng, chỉ khi bị khuấy động mới trở thành tiêu cực hay tích cực. Khi các ý niệm đã lắng xuống thì tàng thức lại trở về rỗng lặng, lúc đó ta không còn tìm thấy hạt giống tích cực hay tiêu cực.

Khi niềm vui lấn át khổ đau thì sự khổ đau đó chỉ lắng đi tạm thời. Chỉ khi nào tàng thức trở về với bản chất rỗng lặng thì ta mới thoát được khổ đau vĩnh viễn. Thế nên không cần phải đi tìm kiếm niềm vui mà hãy chuyển hóa tàng thức về lại tự tánh không. Chư Phật lúc nào tâm thức cũng đồng nhất quy về một chữ “Không”.

Sài gòn, tháng 11, 2014

BTC

Cắt Đứt Nghiệp Lực

“Nghiệp lực ví như những sợi tơ mềm nằm sâu trong lòng ta được gọi là tơ lòng. Chúng tuy mềm nhưng cột rất chặt....”



Trong đời ai cũng từng phạm lỗi. Có nghĩa là ta đã từng tạo ác nghiệp. Các nghiệp đó không hề mất đi mà luôn theo ta như bóng với hình.

Nghiệp lực như những sợi tơ mềm trói buộc ta rất chặt (còn gọi là tơ lòng). Muốn thoát khỏi những sợi tơ này thật không hề dễ dàng.

Thường sau một biến cố trọng đại nào đó trong đời (ví dụ khi đứng trước ranh giới giữa cái chết và sự sống) ta sẽ sám hối sâu sắc về ác nghiệp mà mình đã tạo nên. Lúc đó ta bừng tỉnh, giác ngộ sâu sắc về một điều nào đó dù rằng ta đã từng gặp nó trước đây. Đó là ‘Đốn Ngộ’, tức là sự giác ngộ tức thì, là sự bừng tỉnh mà không cần phải trải qua nhiều tu tập. Sự giác ngộ diễn ra tự nhiên, qua trải nghiệm chứ không bằng lý thuyết. Đốn ngộ sẽ là một vết dao sắc, mạnh, và dứt khoát, và chỉ có thế mới cắt đứt phẳng được những sợi tơ mềm nghiệp lực.

Sài gòn, tháng 11, 2014

BTC

Bốn Sự Thật Kỳ Diệu

“Con đường đến với Đạo thật đơn giản, bắt đầu bằng nhận diện nỗi khổ. Đối với người đời thì khổ là sự trừng phạt của thượng đế, còn đối với người tu hành thì khổ cũng là một duyên diệu kỳ để tìm thấy Đạo.....”



Người ta thường muốn che giấu nỗi khổ, hay chí ít cũng muốn lãng tránh nó bởi vì họ muốn tránh khơi dậy nỗi buồn. Cũng vì thế các nỗi lo lắng hay buồn khổ do bị che đậy theo năm tháng chất chứa, tích tụ. Bụi thời gian có thể phủ lên nhưng không thể chữa lành vết thương. Khi có dịp chúng lại bùng phát, có khi còn dữ dội hơn trước.

Thường ít ai muốn nhìn nhận sự thật đau lòng. Người mắc bệnh nặng thường tìm cách giấu gia đình và người trong gia đình cũng tìm cách giấu người bệnh. Tuy gần nhau mà họ không thể chia sẻ với nhau sự chân thật, không thể ôm nhau để chia những cảm xúc, những lo lắng mà họ đã và sẽ phải trải qua. Thời gian quý báu họ dành cho những câu chuyện nhạt nhẽo không đâu để cốt qua hết thời gian còn lại. Đến phút chót nhiều người đã không thể nói với nhau những điều cần nói, cho nhau những gì thật sự cần thiết.

Khi Đức Phật vừa thành đạo, giảng thuyết đầu tiên của Ngài là “Tứ Diệu Đế” (tức là 4 sự thật kỳ diệu), đó là ‘Khổ, Tập, Diệt, Đạo’. Khi thấy được ‘Khổ’ tức là thấy được nguyên nhân của nó (‘Tập’); thấy được nguyên nhân tức là thấy được cách thoát khỏi chúng (‘Diệt’); thấy được ‘Diệt’ tức là thấy được ‘Đạo’. Con đường đến với Đạo (thoát khổ) thật đơn giản, bắt đầu bằng nhận diện nỗi khổ. Đối với người đời thì khổ là sự trừng phạt của thượng đế, còn đối với người tu hành thì khổ cũng là một duyên diệu kỳ để tìm thấy Đạo.

Sài gòn, tháng 11, 2014

BTC

Nhận Diện Khổ

“Tình yêu làm người ta thăng hoa hạnh phúc, nhưng nó cũng mang lại khổ đau nhiều nhất. Tình yêu của người đời luôn đi kèm với sự ích kỷ, mang tính chiếm hữu, luôn lo sợ mất đi những gì mình yêu quý....”



Rất nhiều người không nhận diện được khổ đau mặc dù họ đang rất đau khổ. Một phần họ muốn trốn tránh nên không thú nhận, phần khác do họ không nhận diện được chúng. Ngoài 4 cái khổ lớn nhất của kiếp người là “Sanh, Lão, Bệnh, Tử”, còn nhiều cái khổ khác luôn hiện diện mà ta không hề hay biết.

Tình yêu làm người ta thăng hoa hạnh phúc, nhưng nó cũng mang lại khổ đau nhiều nhất. Thật vậy, hầu hết các nỗi buồn lớn nhất đều xuất phát từ những người ta thương yêu. Khi ta yêu thương, ta mong đợi sự hồi đáp, ta mong muốn người đó là của riêng ta, ta muốn họ mãi mãi không rời xa ta, khi xa ta mong nhớ, khi vĩnh biệt ta thấy tột cùng đau khổ. Đó là “Ái biệt ly khổ” (Yêu thương mà phải xa nhau), một trong ‘Bát Khổ’ (Tám nỗi khổ) mà Đức Phật đã từng dạy.

Tình yêu của người đời luôn đi kèm với sự ích kỷ, mang tính chiếm hữu, luôn lo sợ mất đi những gì mình yêu quý. Càng yêu thương, ta càng muốn cột chặt người thương. Ta yêu thương người đó thật sự không phải vì người đó mà chính vì để thỏa mãn cảm giác được yêu thương của mình. Nếu sự việc không theo ý ta muốn, ta sẽ đau khổ, thù hận, hại mình hoặc hại người. Lòng yêu thương chân thật (Từ Bi) luôn là sự hy sinh để tạo ra tự do cho người mình thương. Nếu ta thật sự yêu thương ‘con chim’ thì hãy để nó tự do bay về lại với núi rừng.

Hà Nội, tháng 11, 2014

BTC

Đối Diện Nỗi Khổ

“Như biển cả ôm lấy các dòng sông mà không phân biệt, như đất bao dung ôm trọn mọi vật thả ra trên nó mà không hề đau khổ....”



Trên đời này không ai là không có nỗi khổ riêng, bất kể người đó là giàu hay nghèo, sang hay hèn. Không có nỗi khổ nào có thể so sánh với nỗi khổ nào. Người nghèo thì muốn hết nghèo, người bệnh muốn hết bệnh, người yêu nhau muốn gần nhau, người ghét nhau muốn tránh nhau v.v..

Muốn thoát khỏi khổ không có con đường nào khác là đối diện với khổ, nhìn thật kỹ chúng ít nhất một lần, hiểu rõ nguyên nhân gây nên, tha thứ, ôm ấp, và chấp nhận nó. Không thể trốn tránh nỗi khổ vì nó không bao giờ tự mất đi.

Như biển cả ôm lấy các dòng sông mà không hề phân biệt, như đất bao dung ôm trọn các vật chất thả ra trên nó mà không hề oán giận, như hư không ôm trọn vạn vật trong lòng mà không hề chật chội, như tâm từ bi của Đức Phật luôn rộng mở, đón nhận, và ôm trọn nỗi khổ thế gian.

Ngày nào còn khổ, xin hãy đừng trốn tránh nó, hãy đối diện nó bằng cách mở rộng tâm từ bi mà đón nhận. Hãy là cơn gió mát xoa dịu nỗi khổ của cuộc đời chứ đừng thêm dầu vào lửa để đốt cháy ta bằng sân giận và oán thù.

HCM, tháng 11, 2014

BTC

Con và Ba Má

“Chiều nay thấy dáng má còm đi, già hơn những năm trước. Ba cũng không còn nhanh nhẹn, khỏe mạnh như xưa.....”



Con may mắn ra đời không bị lạc lối. Con biết rằng đó là vì con luôn có ba má bên cạnh. Những bài học nhỏ mà ba hay kể trong những bữa cơm chiều đã giúp con rất nhiều, đi theo con khi con ra đời. Còn má, luôn hiền lành, ít nói, chỉ tần tảo lo toan, nhiều lúc con cũng không biết là má ít nói là vì má không biết hay là má không muốn nói.

Hồi nhỏ con cũng sợ ba má la mắng, đánh đòn. Con cũng không nhớ rõ lúc nào con đã thôi không còn sợ nữa mà thay vào đó là sự yêu thương vô vàn. Chiều nay thấy dáng má còm đi, già hơn những năm trước. Ba cũng không còn nhanh nhẹn, khỏe mạnh như xưa. Trong lòng con đau xót vô cùng dẫu biết rằng không ai có thể tránh được tuổi già.

Chúng ta những người may mắn còn có cha mẹ bên mình xin chớ đừng làm cha mẹ buồn. Cha mẹ như nguồn không khí cho ta thở, như nguồn nước mát cho ta uống. Dù cha mẹ có già cả, lẩm cẩm gì đi chăng nữa, sự hiện diện của cha mẹ sẽ nuôi sống tâm hồn ta. “Còn cha còn mẹ thì hơn, không cha không mẹ như đờn đứt dây”.

Cần Thơ, tháng 11, 2014

BTC

Nhờ Con Ba Biết Yêu Thương

“Nhờ con mà ba biết yêu thương hơn những đứa trẻ khác, cả những điều tốt và chưa tốt của chúng.....”



Cuộc đời ba đã dành hết cho con. Tình yêu thương đó không điều kiện. Dù cho con có tốt hay xấu, giỏi hay dở thì tình yêu thương của ba với con vẫn thế.

Dĩ nhiên là ba mong muốn con làm được nhiều điều hơn, nhưng những điều đó không phải là học thức mà là bản lĩnh sống. Có quá nhiều thứ ba muốn con rèn luyện, trong đó học thức chỉ là một phần, và nó cũng không phải là phần quan trọng nhất.

Ở tuổi ba, ba có may mắn là vừa được làm con, vừa được làm cha. Đối với ông bà nội, ba hiểu thế nào là tình thương đối với cha mẹ. Đối với con, ba hiểu thế nào là tình thương của cha mẹ đối với con. Việc này chỉ có thể trải nghiệm chứ không thể bằng lý thuyết. Nhờ con mà ba biết yêu thương hơn những đứa trẻ khác, cả những điều tốt và chưa tốt của chúng vì qua chúng ba nhớ đến con.

HCM, tháng 12, 2014

BTC

Nước Mắt Âm Thầm Chảy Ngược

“Một khi nước mắt đã tách rời hần tròng mắt thì nó chỉ còn là một giọt nước vô dụng.....”



Cha mẹ lúc nào cũng hy sinh cho con cái, thế nên người đời mới nói nước mắt chảy xuôi. Nhưng cũng vì quá quen theo ‘nước mắt chảy xuôi’ nên nhiều bậc cha mẹ tự ái khi thấy con cái lo lắng cho mình. Bởi vì nước mắt chỉ chảy xuôi mà!

Nhưng các bậc cha mẹ đâu biết rằng dù muốn hay không thì nước mắt cũng vẫn âm thầm chảy ngược để về lại cạnh bên mắt. Bởi vì một khi nước mắt đã tách rời hần mắt thì nó chỉ còn là một giọt nước vô dụng. Con cái cũng vậy, một khi tách rời và không còn lo lắng cho cha mẹ nữa thì chúng chỉ còn là những chiếc bóng không hồn.

Khi cha mẹ lo lắng cho con cái cha mẹ luôn thể hiện được sự hy sinh của mình. Khi con cái lo lắng cho cha mẹ luôn phải kín đáo âm thầm, nó giống như nước mắt âm thầm chảy ngược.

HCM, tháng 12, 2014

BTC

Ta Là Ai

“Khi ta ở 6 cõi luân hồi, hóa thân che lấp pháp thân, như con sâu không biết mình là bướm....”



Tấm thân mà ta nâng niu này có được từ Tứ Đại, đó là đất nước, gió, lửa góp lại mà thành. Khi ta mất, thân này lại trở về với Tứ Đại của đất, nước, gió, lửa. Những câu hỏi đặt ra là khi ‘thân’ mất thì ‘cái Ta’ có mất đi theo thân không? Nếu không, thì Ta sẽ về đâu?

Đức Phật dạy tất cả chúng sinh đều có 3 thân. Thân thứ nhất là Hóa Thân, tức là thân vật chất mà ta vay mượn từ Tứ Đại. Thân này có rồi mất, mất rồi có, là thân hiển thị ở sáu cõi luân hồi (Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh, A Tu La, Người, Trời). Thân vật chất này luôn biến đổi (nên mới gọi là Hoá Thân) và không tồn tại lâu dài. Thân thứ hai là Báo Thân tức là thân do các nghiệp báo thiện ác tạo ra (như hào quang, sắc tướng). Thân này cũng luôn thay đổi, tùy lúc mà ứng hiện với thân vật chất. Thân thứ ba là Pháp Thân tức Thân Phật hay còn gọi là Phật tính. Thân này vĩnh viễn không mất đi, to lớn vô lượng, bao trùm khắp hư không.

Khi ta ở 6 cõi luân hồi, hóa thân che lấp pháp thân, như con sâu không biết mình là bướm. Khi chuyển từ kiếp này sang kiếp khác trong 6 cõi luân hồi, ta vẫn không thể nhận ra pháp thân của mình. Vì chúng sinh bình đẳng, ai cũng có Thân Phật, nên đến kiếp nào đó ta sẽ giác ngộ và nhận ra được Phật Tính của mình. Lúc đó ta sẽ tìm về với Thân Phật chớ không còn khổ đau với các hoá thân hư dối nữa.

HCM, tháng 12, 2014

BTC

Sống Thọ Là Quý Nhưng Để Làm Gì?

“Trong 6 cõi luân hồi, cái sống và chết là không tránh khỏi, và chỉ là vấn đề thời gian mà thôi”



Nhiều sinh vật có cuộc đời chỉ kéo dài chưa đầy vài phút, ở đó chúng cũng trải qua nhiều giai đoạn khác nhau như sinh ra, lớn lên, trưởng thành, kết đôi, rồi già chết. Dù kiếp sống đó có ngắn ngủi chúng cũng trải qua nhiều cung bậc buồn vui, hạnh phúc, đau khổ, lo lắng, và sợ hãi khi phải chết.

Với các loài phù du, kiếp sống chúng kéo dài được vài ngày, đối với gia súc gia cầm thì được vài tháng, vài năm. Kiếp người lâu hơn được vài mươi năm, A Tu La và cõi trời đến vài trăm năm. Nhưng tất cả đều quá ngắn so với vũ trụ. Khi kéo dài thêm tuổi thọ được vài năm là quý nhưng điều đó cũng chẳng có nghĩa gì. Trong 6 cõi luân hồi, cái sống và chết là không tránh khỏi, và chỉ là vấn đề thời gian mà thôi.

Tất cả muôn loài đều giống nhau ở chỗ tham sống sợ chết. Một con chó ghẻ lở bệnh hoạn khi sắp chết cũng van xin muốn được kéo dài hơn kiếp sống khổ đau. Những người bệnh tật dù thân xác bị đau đớn dày vò họ cũng muốn kéo dài hơn dù phải chịu đựng đến suốt đời. Thế nên ta cần tự hỏi mục đích của việc sống thọ là gì? Nếu không cũng chỉ là vô ích vì ta sẽ không đạt được gì thêm trong phần còn lại của đời mình.

HCM, tháng 12, 2014

BTC

Ba Người Bơi Thuyền

“Con thuyền là thân còn sông sâu là bể khổ, nhờ có thuyền mới qua được sông sâu nhưng khi qua được sông thì ta đừng tiếc nuối thuyền”



Ba người bơi trên ba chiếc thuyền vượt qua sông sâu. Khổ nỗi là ba chiếc thuyền đều hư mục nên nước đang tràn vào từ từ. Người thứ nhất do quá chú ý đến các lỗ thủng trên thuyền nên không lo bơi mà chỉ lo bịt lại các lỗ thủng. Người thứ hai chỉ cầm cúi bơi thuyền mà không chú ý gì đến lỗ thủng, nên nước tràn vào ngày càng nhiều. Người thứ ba vừa chú ý đến việc vá lại các lỗ thủng vừa tận dụng thời gian ít ỏi để bơi thuyền. Cuối cùng chỉ có người thứ ba là qua được sông sâu.

Con thuyền là thân ta, còn sông sâu là bể khổ. Nhiều người quá chú ý đến chăm sóc thân thể mà quên cả việc tu hành giải thoát thì giống như người thứ nhất. Có người ngược lại chỉ lo tu hành khổ hạnh đến nỗi thiệt thân mà vẫn chưa tìm được đạo như người thứ hai.

Noi theo Đức Phật Thích Ca tức là không hủy hoại thân nhưng cũng không nuông chiều nó. Nhờ có thân này ta có thể tu hành dễ dàng hơn, nhưng một khi qua được sông sâu thì hãy để nó lại chớ đừng tiếc nuối mà mang vác nó theo trong chặng hành trình mới.

HCM, tháng 12, 2014

BTC

Đi Biển Cần Có La Bàn

“Chúng sinh đa số ra khơi mà không hề biết hải trình của mình là gì và cũng không hề có la bàn để định hướng cuộc đời”



Bất cứ con tàu nào khi ra khơi đều phải có hải trình và la bàn.

Người thuyền trưởng phải luôn ý thức được hiểm nguy hiểm khi con tàu đi chệch hướng.

Chỉ có chúng sinh ra khơi mà không hề có hải trình và cũng không có la bàn định hướng cho cuộc đời. Đa số sống theo bản năng, cạnh tranh để tồn tại. Ít khi ta tự hỏi những thứ ta đang tìm cầu có bền vững, có giải thoát ta khỏi khổ đau của sanh tử luân hồi?

Cuộc đời như giấc mộng phù du mà thường đến khi cuối đời ta mới nhận ra. Đến lúc tuổi già đa số đều sợ chết và chỉ thấy quý cuộc sống. Giàu có, danh vọng đều vô nghĩa trong khi đó ta đã phí một đời để tìm cầu. Muốn khỏi hối tiếc sau này, ta cần định hướng cho cuộc đời mình ngay từ bây giờ. La bàn của người Phật tử để vượt biển khổ chính là Tứ Đại Nguyện: “Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ, Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn, Pháp môn vô lượng thệ nguyện học, Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành”.

HCM, tháng 12, 2014

BT

Chánh Kiến: Cửa Ngõ Vào Trí Bát Nhã

“Khi ta quán chiếu sự vật qua lăng kính bát nhã thì không có nỗi khổ nào là không thể vượt qua ...”



Chánh kiến là một trong 8 con đường giải thoát giác ngộ (Bát Chánh Đạo) mà Đức Phật đã trực tiếp thuyết giảng khi Ngài còn tại thế. Chánh kiến là để phân biệt với Tà Kiến của ngoại đạo. Chánh kiến vô cùng quan trọng đối với người tu hành vì nếu lạc hướng thì càng đi sẽ càng xa.

Như khi leo núi, mắt ta quan sát từng bước chân để không bị vấp, mắt cũng không rời đỉnh núi để không bị lạc hướng. Khi lái xe, ta vừa quan sát phía trước vừa phóng tầm mắt ra xa. Trong cuộc đời, ngoài việc tránh chạm bẫy hàng ngày, ta cần luôn tự hỏi rằng mình đang đi về đâu?

Mỗi hành động ta làm đều do nhận thức và thói quen. Nhận thức có được do sự tu tập về trí tuệ, còn thói quen là do sự tu tập về hành nghiệp. Bát Nhã Tâm Kinh trong đoạn mở đầu có câu: “Quán Tự Tại Bồ Tát hành thâm bát nhã ba la mật đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách.” Ý là: “Khi Bồ Tát Quán Thế Âm thực hành trí tuệ bát nhã thì thấy rõ rằng 5 uẩn là không, nên mọi khổ nạn đều qua hết”.

Khi ta quán chiếu sự vật qua lăng kính bát nhã thì không có nỗi khổ nào là không thể vượt qua. Điều này luôn đúng với Tam Thế Chư Phật (quá khứ, hiện tại, và tương lai), và cũng đúng với mọi chúng sanh. Thế sao ta không học và thực hành ngay trí bát nhã của Chư Phật từ ngày hôm nay?

HCM, tháng 12, 2014

BTC

Tướng và Tánh

“Tướng nương theo Tánh mà tồn tại, Tánh nhờ có Tướng mà hiển lộ. Nhiều người lầm tưởng sự biến đổi của Tướng là sự ‘chết đi vĩnh viễn’ của cả Tướng và Tánh...”



Cái gì có thể nhìn thấy, nghe, sờ mó, cảm nhận được bằng 6 giác quan đều thuộc về Tướng, còn cái gì không thể cảm nhận được bằng 6 giác quan thì thuộc về Tánh. Tướng có nghĩa là ‘sắc’, là hình dạng bên ngoài có thể đo đếm được, còn Tánh là phần bản chất bên trong, không thể đo đếm được. Tướng có thể thay đổi theo trạng thái khác nhau của vật thể, ngược lại Tánh (tức phần bản chất) không hề thay đổi. Ví dụ như Tướng của nước có thể thay đổi qua các trạng thái lỏng, hơi, chất rắn, nhưng Tánh của nước thì duy nhất chỉ có một đó là H₂O. Cần phân biệt rằng Tánh là bản chất chứ không phải phẩm chất vì phẩm chất (đẹp xấu, ngon dở, v.v) cũng là một dạng khác của Tướng, chúng thay đổi theo trạng thái của vật thể.

Ta có thể dễ dàng quan sát được Tướng, nhưng không thể nắm bắt trọn vẹn được Tánh. Tướng biểu hiện có sanh có diệt (tức chuyển đổi từ trạng thái này sang trạng thái khác), Tánh luôn thường hằng (không đổi), không bao giờ sinh ra và không bao giờ mất đi (bất sanh bất diệt). Tướng nương theo Tánh mà tồn tại, Tánh nhờ có Tướng mà hiển lộ.

Vì Tướng luôn thay đổi theo qui luật ly hợp nên nhiều người lầm tưởng sự biến đổi của Tướng là sự ‘chết đi vĩnh viễn’ của cả Tướng và Tánh. Cũng vì thế họ chỉ chấp nhận đời sống hiện tại và phủ nhận nhân quả tương lai vì cho rằng một khi vật mất đi là hết.

HCM, tháng 12, 2014

BTC

Nhân Quả Là Sự Tiếp Nối Đưa Đến Luân Hồi

“Nhân quả tạo ra sự tiếp nối, là nguyên nhân của sự luân hồi”



Một người trồng xoài khi đến mùa thu hoạch bỗng có một người khác đến hái trộm hết xoài của ông ta. Ông ta kiện người hái trộm lên quan thì người hái trộm nói rằng: “Này ông, tôi có hái trộm gì của ông đâu. Ông nhớ kỹ lại xem. Ngày xưa ông chỉ trồng toàn cây xoài con mà, ông có trồng trái xoài đâu. Hôm nay tôi chỉ hái trái xoài chứ có hái cây xoài nào của ông đâu mà ông bảo là tôi ăn trộm?”

Lời bào chữa của người hái trộm dĩ nhiên không được chấp nhận vì ông ta phủ nhận sự liên hệ giữa cây xoài và trái xoài. Dù người trồng không trực tiếp trồng các quả xoài, nhưng quả đó có được từ cây mà ông ta trồng nên quả cũng thuộc về người trồng. Trong trường hợp này cây xoài và trái xoài ‘tuy hai mà một’, đều thuộc về người chủ. Đến khi các trái chín rơi rụng, mọc lên các cây xoài con khác thì chúng cũng đều thuộc về người chủ đó.

Luôn có sự liên hệ giữa các nghiệp trước đây, giữa các kiếp sống trước trước đây với đời sống hiện nay. Chính nhân quả tạo ra sự tiếp nối và đưa đến luân hồi. Khi ta chết đi phần Tướng sẽ biến đổi để trở về với cát bụi nhưng phần Tánh sẽ tìm đến với một hình tướng mới và bắt đầu một cuộc sống mới. Ở đó những gì ta trồng trong kiếp sống cũ sẽ được gặt hái ở kiếp sống mới, giống như quả xoài phát ra từ cây xoài.

HCM, tháng 12, 2014

BTC

Chánh Tư Duy

“Tu hành mà không tư duy thì chẳng khác gì con mọt sách, nhai lại kinh điển người xưa mà không giúp ích được gì cho mình và cho người”



Tư duy là nền tảng để hiểu biết đúng đắn về những điều Phật dạy từ đó mới tránh được các điều mê tín dị đoan do đặt để niềm tin không đúng chỗ. Phật dạy Chánh tư duy là để phân biệt với tà tư duy, tức là lối nguy hiểm, cưỡng từ đoạt lý, dẫn dụ và làm mê hoặc người khác để phục vụ lợi ích cho mình. Chánh tư duy luôn dựa vào chân lý, khoa học để làm sáng tỏ các nghi vấn để giúp mình và giúp người.

Văn Tư Tu là ba phần cơ bản trong quá trình học Phật. Văn là học từ những lời Phật dạy có trong kinh điển. Tư là tư duy suy ngẫm, loại bỏ những tà kiến. Tu là thực hành sau khi đã Văn và Tư. Qua trải nghiệm của Tu và thực chứng sẽ sáng tỏ hơn kinh điển và ta có thể tự tìm cho mình một hướng đi thích hợp vì Phật thường nói đến 84,000 pháp môn, tùy vào từng người, từng hoàn cảnh mà lựa chọn.

Tu hành mà không Chánh tư duy thì chẳng khác gì con mọt sách, nhai lại kinh điển người xưa đã không thể giúp ích được gì cho mình và cũng không giúp gì cho người. Tư duy chân chánh chỉ có được khi dựa trên nền tảng của Chánh kiến và trí bát nhã của Chư Phật.

HCM, tháng 12, 2014

BTC

Bài Viết Đầu Năm

“Cuộc đời chỉ là phương tiện mà tinh tấn giác ngộ mới là đích đến...”



Đầu năm mọi người chúc nhau sức khỏe, may mắn, thành đạt, vạn sự như ý. Còn tôi ước mong được tinh tấn và an lạc. An lạc là niềm vui của sự an tịnh trong tâm của chính mình, còn tinh tấn là sự tiến bộ của mình trong năm mới so với năm đã qua.

Trong Bát Chánh Đạo Đức Phật có dạy về Chánh tinh tấn để phân biệt với Tà tinh tấn. Chánh tinh tấn là sự tiến bộ về chánh kiến, tư duy, lòng từ bi và đức hạnh, còn Tà tinh tấn là sự thăng tiến đi lên nhờ vào mưu mô xảo quyệt, vun vén cho bản thân để thỏa mãn lòng tham.

Dù làm nghề gì hay ở địa vị nào thì ai cũng phải cần tinh tấn tiến bộ. Nhiều người tưởng rằng tu hành chỉ việc gõ mõ tụng kinh nên họ không thèm tìm hiểu gì về kinh điển. Thực ra đối với người tu thì sự tiến bộ về nhận thức là vô cùng quan trọng để đưa đến giác ngộ. Cuộc đời chỉ là phương tiện mà tinh tấn giác ngộ mới là đích đến. Việc cần làm ta đã làm, điều cần nói, sanh tử sẽ không còn quan trọng.

HCM, tháng 1, 2015

BTC

Để Trút Bớt Buồn Lo

“Vạn pháp duy tâm tạo. Buồn lo là do Tướng sinh ra từ tâm thức. Thiền sẽ làm lắng diệu, còn Quán sẽ giúp ta tỉnh ngộ...”



Để tâm có được niềm vui an lạc ta cần biết trút bớt buồn lo.

Nếu làm được, tâm ta sẽ nhẹ tênh, ta sẽ tìm thấy cực lạc ngay trong cõi Ta bà này.

Đối với người lo lắng, tâm họ lăng xăng không yên một chỗ, hết nhớ chuyện quá khứ lại nghĩ đến tương lai. Sự bất an của tâm luôn quấy rối họ kể cả trong giấc ngủ vì tàng thức họ luôn xáo động. Một khi đã lo lắng thì đầu óc không sáng suốt nên làm việc gì cũng thất bại. Ai cũng muốn trút bỏ hết buồn lo nhưng không biết làm thế nào, càng tìm cách trốn tránh chúng càng bám theo, nhẹ thì bị khủng hoảng tinh thần, nặng thì trở nên trầm cảm.

Thiền định là lưỡi gươm báu cắt đứt mọi buồn lo. Trong Đạo Phật, khi thiền ta dùng trí bát nhã để quán chiếu căn nguyên sự vật từ đó hoá giải không bị chúng cột chặt. “Vạn pháp duy tâm tạo”. Buồn lo là do “tướng” sinh ra từ tâm thức. Thiền sẽ làm lắng diệu, còn Quán sẽ giúp ta tỉnh ngộ. Thiền kết hợp với Quán sẽ đưa tâm trở về với Chánh định.

HCM, tháng 1, 2015

BTC

Tưởng - Nhân Dẫn Đến Tâm Buồn Lo

“Vì ‘tưởng’ không thực nên còn gọi là vọng tưởng. Nó là nguyên nhân của mọi buồn vui, đau khổ. Tưởng là kẻ thù của tâm an lạc vì khi có Tưởng thì không có Định...”



Có một cô gái đến thăm một người bạn là sinh viên y khoa. Khi cô ta đến nhà chơi thì anh bạn đang ôn thi, tay cầm quyển sách còn tay kia luôn sờ nắn cái đầu lâu sọ người để học vị trí từng cái xương trên đó. Vì hiếu kỳ, cô ta cũng đưa tay sờ thử vì định ninh rằng đó không phải là sọ thật mà chỉ là mô hình dùng cho học tập.

Lúc sau thì anh bạn cho cô biết đó là sọ người thật. Cô gái mặt mày liền tái xanh, liền chạy đi rửa tay, cọ xát chà rửa đến bao nhiêu lần mà vẫn chưa hết sợ. Anh bạn thấy vậy mới giải thích rằng đó là sọ của người hiến xác để phục vụ cho y học nên cần được trân trọng và không có gì phải sợ. Nghe thế cô ta mới yên lòng.

Trước sau chiếc sọ vẫn chỉ là chiếc sọ, một vật vô tri vô giác. Nhưng vì tưởng tượng, tâm cô gái đã đi từ trạng thái bình thường đến lo sợ. Tưởng là sản phẩm của tâm nên không thực có (vọng tưởng) nhưng nó lại là nguyên nhân dẫn dắt tâm đến mọi buồn vui, đau khổ. Khi có Tưởng thì không có Định Tưởng nên nó là kẻ thù của tâm an lạc. Tưởng dựa vào danh sắc mà sinh, kết hợp với tâm vọng để rồi phát triển, biến đổi không ngừng, từ tưởng này sinh thêm ra tưởng mới. Muốn diệt được Tưởng thì phải dùng đến trí Bát Nhã (Phật Nhãn) quán chiếu, soi rọi để thấy rõ được bản chất của sự vật, từ đó tưởng sẽ tự mất đi và trả ta về với tâm an lạc.

HCM, tháng 2, 2015

BTC

Thọ - Cửa Tâm Đón Lấy Đau Khổ

“Thức vô thường, tướng vô thường, cảm thọ cũng vô thường. Chúng đến rồi đi, chỉ để lại dấu ấn hăng sâu trong tàng thức, làm dày thêm vô minh, vọng tưởng...”



Dưới ánh nắng mặt trời thiêu đốt, tôi thường thấy những khuôn mặt nhăn nhó, luôn miệng kêu than rằng trời nóng. Cũng trong thời tiết nóng bức đó, họ có biết đâu có rất nhiều người khác đang oằn lưng gánh nặng mà lòng vui vẻ vì có đủ tiền nuôi con ăn học. Với người tu sĩ đầu trần chân đất, họ bước đi nhẹ nhàng thong dong như không biết đến cái nóng là gì. Sự khác nhau giữa họ chính là do sự cảm thọ.

Kinh Tứ Niệm Xứ Đức Phật có dạy ‘thọ là khổ’. Nếu không có thọ thì sẽ không có khổ. Các yếu tố bên ngoài xâm nhập vào tâm ta qua 6 giác quan. Sau đó, chúng được phân chia thành: khổ (buồn), lạc (vui), không khổ không lạc. Sự phân chia này chủ quan tùy thuộc vào thức phân biệt của mỗi người. Cuối cùng, chúng được tâm đón nhận lấy (cảm thọ) theo sự phân biệt của thức. Với người học cao thì do thức phân biệt lớn nên mức cảm thọ của họ cũng mãnh liệt hơn, đau khổ hay buồn vui do đó cũng nhiều hơn. Khi cảm thọ đã thâm nhập qua tâm, chúng in dấu sâu đậm vào trong tàng thức.

Thức vô thường, tướng vô thường, nên cảm thọ cũng vô thường. Chúng đến rồi đi, chỉ để lại dấu vết sâu trong tàng thức, làm dày thêm vô minh, vọng tưởng. Muốn tỉnh thức, ta cần ‘biết vọng liền buông’ để ngăn chặn cảm thọ. Một khi cánh cửa cảm thọ đã bị đóng chặt, niềm vui nỗi buồn sẽ không có lối vào, tâm ta sẽ an định và không còn thấy khổ nữa.

HCM, tháng 2, 2015

BTC

Thiền

“Trong khi phần lớn mọi người tìm đến thiền như một cách thư giãn, thì riêng Đạo Phật thiền kết hợp với Quán (soi chiếu) để làm sạch ngã thức và tàng thức để đạt đến an định...”



Tu thiền đã có từ rất lâu, trước cả thời Đức Phật Thích Ca.

Thực ra thiền không dành riêng cho Đạo Phật. Trong Yoga cũng có thiền, trong võ học cũng có thiền, trong đời sống hàng ngày cũng có thiền. Trong khi phần lớn mọi người tìm đến thiền như một cách thư giãn, thì riêng Đạo Phật thiền kết hợp với Quán (soi chiếu) để làm sạch ngã thức và tàng thức để đạt đến an định.

Thiền là quá trình trải nghiệm cá nhân nên sách dạy về thiền có rất nhiều và rất khác nhau. Trong Đạo Phật thiền có sáu bước chính. Bước thứ nhất: Sổ tức, tức là hít thở thật sâu để cắt bỏ tạp niệm và để cột ý vào hơi thở. Bước thứ 2: Tùy tức, hít thở nhẹ nhàng, đưa cơ thể về trạng thái điều hòa thoải mái. Bước thứ ba: Chỉ, dùng ý điều luồng hơi thở đến từng phần cơ thể, lúc này tâm ý hợp nhất. Nhiều người dùng cách này để chữa bệnh cho các phần cơ thể bị đau. Bước thứ 4: Quán, dùng trí bát nhã soi chiếu khi tạp niệm hay tâm bất an phát sinh trong quá trình thiền. Bước thứ 5: Hoàn, khi tạp niệm được lắng xuống, tâm quay trở về rỗng lặng sau quán chiếu. Bước thứ 6: Định, từ tâm rỗng lặng đi đến trạng thái an định và không có tạp niệm mới phát sinh. Trong quá trình thiền, nếu gặp trở ngại ở một bước nào thì quay về bước trước đó để lặp lại cho đến cuối.

Sáu bước trên đây còn có tên là Lục Diệu Pháp Môn của Đạo Phật. Hãy mạnh dạn thử nghiệm để trải nghiệm, tự điều chỉnh để tìm ra các thích hợp nhất cho mình.

HCM, tháng 2, 2015

BTC

Đoạn Ái - Cắt Đứt Tái Sinh

“Hãy hỗ trợ người mình yêu thương chớ đừng áp đặt họ, có hiểu thì mới thương...”



Trong vòng tròn ‘Mười hai nhân duyên’ thì ‘Ái’ (yêu) là nhân khó đoạn diệt nhất. Từ nhỏ ta đã được dạy dỗ yêu và ghét. Từng ngày ta lớn lên thì cũng là từng ấy ngày tâm ta trải nghiệm thêm yêu và ghét.

Tình yêu của người với người vừa mang tính cao thượng cũng vừa mang tính ích kỷ. Khi yêu ai, ta chỉ muốn người đó là chỉ của riêng ta. Ngay trong gia đình, tình yêu của ta cũng luôn mang tính áp đặt, muốn người khác phải chiều theo ý mình. Ta khao khát được lắng nghe, chiều chuộng, và khóc nhiều khi người mình yêu thương phải rời xa mình.

Càng tham ái nhiều ta càng luyến tiếc. Khi lâm chung, tâm ta khao khát luôn ở mãi bên người thân. Khi từ giả cõi đời ta chỉ muốn quanh quẩn bên người thân để phù hộ hoặc khao khát được tái sinh ngay trong cùng gia đình để được thấy lại người thân. Có chuyện kể rằng có người vì quá luyến tiếc của cải bạc vàng nên sau khi mất đã tái sinh thành con chó để canh giữ cho chính ngôi nhà của mình.

Hãy cố đoạn diệt ái bằng tâm từ bi. Hãy yêu thương cha mẹ mọi người như cha mẹ mình, yêu thương con người khác như con của mình. Hãy hỗ trợ người mình yêu thương chớ đừng áp đặt họ, có hiểu thì mới thương. Khi xa nhau hãy chúc nhau những điều tốt lành chớ đừng quá sầu bi luyến tiếc.

HCM, tháng 2, 2015

BTC

Hạnh Phúc Khi Được Gần Cha Mẹ

“Học cao hiểu rộng mà làm gì, giàu có mà làm gì, cả đời chỉ có chữ hiếu mà bước qua không nổi. Con đã thật sự nhận ra điều con cần phải làm mà trước đây con vẫn chưa làm được.....”



Con nhớ ngày xưa nhà mình nghèo, ba má một tay chèo chống nuôi đủ 6 con. Những bữa cơm nghèo, trong bát canh chỉ có vài ba miếng thịt, ba má dùng đũa gạt qua gạt lại, để dành phần thịt ít ỏi cho các con, còn ba má chỉ ăn phần nước. Cũng may gia đình mình anh em hoà thuận, cho đến hôm nay ai cũng trưởng thành có cuộc sống vững vàng ổn định. Còn ba má năm nay đã hơn bảy mươi rồi, đáng lẽ ba má phải được nghỉ ngơi, nhưng ba má vẫn chọn cho mình cuộc sống độc lập, làm việc để có niềm vui, chớ không muốn trở thành gánh nặng cho các con.

Con năm nay đã không còn trẻ nữa. Hơn năm tuổi năm đời, con chưa giúp được gì nhiều cho ba má. Tụi con nặng nợ gia đình, chỉ biết lo chăm sóc vợ con. Trong khoảng thời gian tụi con trốn mình trong gia đình nhỏ, con biết được đâu ba má vẫn ngày thương nhớ mong, lo lắng cho tụi con. Cho đến lúc tuổi già, ước muốn của ba má rất đơn giản, đó là được gần gũi với con cháu. Nhưng rồi ba má lại lo ngại rằng sẽ gây phiền cho con cháu, nên nhiều lúc nghĩ thế nhưng lại thôi.

Học cao hiểu rộng mà làm gì, giàu có mà làm gì, cả đời chỉ có chữ hiếu mà bước qua không nổi. Con đã thật sự nhận ra điều con cần phải làm mà trước đây con chưa làm được. Thời gian còn lại không nhiều, con cố gắng sẽ sắp xếp để được gần gũi ba má, ai ủi bầu bạn với ba má trong lúc tuổi già. Đây chắc chắn sẽ là niềm vui lớn nhất trong cuộc đời con.

HCM, tháng 2, 2015

BTC

Niềm Vui Sum Hạp

“Con mong muốn rồi đây ba má sẽ về sống với tụi con để cho chúng con tìm lại những ngày tháng hạnh phúc ngày xưa.....”



Mỗi lần con về quê chơi là mỗi lần con thấy mình trẻ lại. Đã hơn 50 mười tuổi đầu rồi mà con đi đâu ba cũng chở xe hon đa đưa đón, còn má thì luôn nấu cho con những món ăn con thích, đến khi đi ngủ thì má cũng giảng mừng cho. Thật lòng con đâu muốn ba má phải vất vả thêm, nhưng con biết như thế ba má sẽ vui nên con không chối từ. Khi ở bên ba má con thấy mình vẫn còn nhỏ, vẫn còn thích được che chở nuông chiều.

Ba má ăn uống đạm bạc, làm việc quần quật rồi má phải tự lo lấy bữa cơm cho hai người chứ đâu có ai phụ giúp. Ba má mang tiếng đông con chứ đến giờ ba má vẫn chưa nhờ được ai. Con đi ra đòi hay giúp đỡ mọi người nhưng chứ cũng tự xét thấy chưa làm được gì cho ba má. Nghĩ đến đó mà đã bao lần con đã khóc và con cũng đã khóc thật nhiều.

Con mong muốn rồi đây ba má sẽ về sống với tụi con để cho chúng con tìm lại những ngày tháng hạnh phúc ngày xưa. Nhưng mà con cũng sợ ba má sẽ vất vả và tiếp tục hy sinh để làm vui lòng con cháu. Hạnh phúc không tự nhiên mà có được, nó chỉ đến khi ta tỉnh thức biết hy sinh. Nhưng con sẽ cố gắng để không làm ba má phải buồn.

Hò ơ.... ‘Mỗi đêm thắp sáng đèn trời, cầu cho cha mẹ sống đời với con...’.

HCM, tháng 2, 2015

BTC

Mùa Xuân Chánh Ngữ

“Đầu năm ai cũng chúc nhau những lời yêu thương, tốt đẹp. Nếu như ngày nào cũng là mồng một Tết, giây phút nào cũng là phút giao thừa thì cuộc đời này sẽ đẹp biết bao.....”



Hôm nay là mồng một Tết, giờ khắc đầu tiên của Xuân Ất Mùi.

Trong khoảng khắc giao thừa, tôi cảm nhận mọi cảm xúc ủa về, quá khứ có, hiện tại có, và tương lai cũng có. Năm mới này tôi mong muốn được đoàn viên với ba má trong gia đình lớn, muốn thành người tốt hơn, và muốn mọi hành động của mình đều tỉnh thức.

Xuân năm nay tôi muốn thực hành nhiều hơn về chánh ngữ. Chánh ngữ bao gồm ‘thật ngữ’ và ‘ái ngữ’. Thật ngữ là nói lời chân thật, còn ái ngữ là nói lời thương yêu. Trước đây tôi đã thấy chánh ngữ có năng lực vô biên mang lại lòng yêu thương. Hôm nay tôi cũng thấy chánh ngữ có liên quan chặt chẽ đến chánh niệm bởi vì có tỉnh thức ta mới nói được lời chánh ngữ.

Người thực hành chánh ngữ thì đầu tiên phải luôn làm chủ được ý nghĩ và cảm xúc của mình, tức là phải có chánh niệm. Có chánh niệm cộng với lòng từ bi, yêu thương mới nói ra được chánh ngữ và ái ngữ. Do đó, nếu có nói chánh ngữ là một bước cao hơn chánh niệm cũng không sai.

Đầu năm ai cũng chúc nhau những lời yêu thương, tốt đẹp. Nếu như ngày nào cũng là mồng một Tết, giây phút nào cũng là phút giao thừa thì cuộc đời này sẽ đẹp biết bao. Do đó, tôi muốn gọi xuân năm nay là mùa xuân chánh ngữ.

HCM, tháng 2, 2015

BTC

Khi Bệnh Phải Uống Thuốc

“Khi ta đói bụng ta không thể nhìn miếng bánh mà no được. Khi ta bệnh, dầu có toa thuốc hay trong tay, ta không thể cứ đọc đi đọc lại toa thuốc mà hết bệnh được...”



Đa số mọi người đều thấy những lời Phật dạy rất hay nhưng đa số đều cho rằng rất khó làm. Ví dụ như ai cũng biết là phải buông bỏ bớt tham sân si, nhưng phần đông đều cho rằng không thể làm được. Hầu như ít ai chịu thực hành những gì họ học được từ Đức Phật.

Ví như khi ta đói bụng, ta không thể nhìn miếng bánh mà có thể no được. Tương tự như vậy khi ta bệnh, dầu có toa thuốc hay trong tay, ta không thể cứ đọc đi đọc lại toa thuốc mà hết bệnh được. Đối với các căn bệnh nan y mãn tính, ai cũng biết là phải uống thuốc đều đặn hàng ngày cho đến hết đời. Ấy vậy mà khi tâm ta mắc bệnh, ít người chịu thử nghiệm những liều thuốc mà Đức Phật đã chỉ dạy. Phần đông chỉ thích lên chùa cầu nguyện, cúng vái qua loa để mong hết bệnh. Như bệnh tham sân si đã tồn tại nhiều đời trong tàng thức ta, nếu chỉ đơn thuần lên chùa cầu nguyện thì làm sao mà hết cho được.

Ta mang ơn Đức Phật đã chỉ cho ta con đường thoát khổ. Vấn đề còn lại là ta phải tự thực hiện lấy cho mình. Cũng như ta rất thương con mình, ta muốn hết sức chỉ dạy cho nó nên người, nhưng ta không thể nào làm thay cho chúng được. Giống như Đức Phật nếu tu được giùm cho chúng sanh thì chắc Đức Phật đã làm từ lâu rồi đâu đợi chúng sanh phải cầu xin mà làm gì.

HCM, tháng 2, 2015

BTC

Tu Tập Bao Nhiêu Là Đủ

“Khi tu tập ta nhận được hạnh phúc và bớt đi đau khổ. Đạo Phật lúc đó cũng như không khí ta thở, như nước ta uống. Và một khi nó đã thành một phần của cuộc sống thì có bao giờ ta hỏi tôi phải thở đến bao giờ?”



Phần đông người bắt đầu tu tập thường hay nôn nóng. Câu hỏi mà họ thường đặt ra là tôi cần đọc bao nhiêu kinh sách? hay tôi cần tu tập bao lâu mới đạt đến mức giác ngộ?

Ta có thể bắt đầu học Phật từ bất cứ bộ kinh sách nào vì Đạo Phật dựa trên chứng nghiệm của bản thân chứ không do thuộc lòng kinh sách. Mỗi con người đều có nhân duyên khác nhau nên sự hiểu biết và cách tu tập cũng khác nhau. Chúng ta là hành giả chứ không phải là học giả nên không nặng về nghiên cứu, bằng cấp. Hành giả là người tu tập qua các trải nghiệm của bản thân nên ta không cần có các bằng Cao học hay Tiến sĩ Phật học.

Khi đứa trẻ học thuộc lòng câu ca dao ‘Công cha như núi Thái sơn’, nó tưởng đã hiểu rất rõ câu này. Thực ra khi chưa làm cha thì không một câu ca dao nào có thể làm ta hiểu được tình cha. Có nhiều điều giản dị mà tưởng chừng như ta đã biết, nhưng thực sự ta không hề biết cho đến khi ta đã trải nghiệm qua nó.

Tu tập bao nhiêu là đủ? Khi tu tập ta nhận được hạnh phúc và bớt đi đau khổ. Đạo Phật lúc đó cũng như không khí ta thở, như nước ta uống. Và một khi nó đã thành một phần của cuộc sống thì có bao giờ ta hỏi tôi phải thở đến bao giờ? Khi Đạo Phật đã là một phần của ta, đi theo ta khắp cõi luân hồi thì những câu như thế sẽ không còn cần thiết nữa.

HCM, tháng 2, 2015

BTC